

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Tingkat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Menurut Kholil Lur Rochman (2010) dalam (Sari 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis, dalam (Mellani & Kristina, 2021)

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman & Rohmad, 2010) dalam (Fitria et al., 2020)

Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat

individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya. (Linda Fitria, 2021)

Kecemasan adalah suatu kondisi patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai dengan gejala somatik yang menunjukkan bahwa sistem saraf otonomnya menjadi leboh hiperaktif. Kecemasan adalah respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang berasal dari luar yang dihadapinya secara sadar, sedangkan ketakutan berasal dari dalam dan sumbernya tidak diketahui.

Jika kecemasan mengganggu aktivitas sehari – hari, mencapai tujuan, dan mencapai kepuasan itu dianggap patologis. Kecemasan adalah pengalaman yang normal bagi semua manusia, namun tidak boleh dibiarkan untuk berkembang karena akan mengakibatkan menjadi kecemasan akut. dalam (Maramis, 2005) (Mellani & Kristina, 2021).

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi yang menyebabkan seorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti oleh berbagai gejala fisik. Gejala tersebut menurut American

Psychological Association, dapat berupa berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung yang cepat. Pada dasarnya kecemasan dapat dirasakan setiap orang, dan bahkan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari – hari.

Menurut *Anxiety and Depression of America* sekolah adalah masa yang menyenangkan, namun perkuliahan dapat menjadi waktu yang sulit dan membuat stress bagi banyak orang. Banyak orang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dan berdasarkan survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* menemukan bahwa 25,9% dan 31,9 % mahasiswa mengalami kecemasan dan stress. (Walean et al., 2021)

The Anxiety and Depression Association of America (dalam Kaplan & Sadock, 2012) menuliskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi di derita oleh 40 juta orang dewasa di amerika serikat pada usia 18 tahun atau lebih, yang merupakan 18% dari 3 populasi. Diperkirakan 205 orang di seluruh dunia menderita kecemasan dan depresi dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas (Haryadi,2007).

Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar. Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan (Gail, 2002) dan sebanyak 47,7% remaja

sering merasa cemas (Haryadi, 2007) dalam (Adabiah, 2020)

b. Aspek – Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart dalam (Annisa & Ildil, 2016) berdasarkan respon kecemasan terbagi menjadi :

1) Perilaku

Seperti gelisah, gugup, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindari masalah, waspada, dan fisik yang tertekan.

2) Kognitif

Seperti kehilangan focus, kurang perhatian, mudah lupa, kurang kreatif, kurang produktif, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, dan mimpi buruk.

3) Afektif

Seperti tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, dan malu.

c. Gejala – gejala Kecemasan

Ketakutan tidak berasal dari hal – hal yang nyata atau situasi yang sebenarnya berasal dari perasaan yang ada dalam kepribadian seseorang. (Anggreni, 2022)

Terdapat tiga jenis gejala kecemasan diantaranya yaitu :

1) Gejala fisik

Anggota tubuh yang bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, mudah marah dan tersinggung.

2) Gejala behavioral

Berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan bergantung pada orang lain.

3) Gejala kognitif

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu yang disebabkan oleh ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan. Mempunyai keyakinan akan sesuatu yang menakutkan segera terjadi. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah dan sulit untuk berkonsentrasi.

d. Gangguan Kecemasan

Menurut Fitri Fauziah dan Julianty Widuri (2007) ada empat kategori gangguan kecemasan meliputi :

1) Fobia Spesifik

Suatu ketakutan yang tidak diinginkan yang disebabkan oleh kehadiran atau antisipasi situasi objek tertentu.

2) Fobia Sosial

Merupakan suatu ketakutan yang menetap dan tidak rasional dan biasanya muncul ketika ada orang lain.

Individu menghindari situasi yang dinilai atau dikritik sehingga membuat mereka merasa dipermalukan.

3) Gangguan Panik

Gangguan panik memiliki ciri – ciri terjadinya serangan panik spontan. Beberapa gejala panik seperti sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, rasa sakit di dada, berkeringat, dan gemetar.

4) Gangguan Cemas Menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*)

Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah jenis kekhawatiran yang berlebihan dan tersebar luar, disertai dengan berbagai gejala somatic yang mengganggu kehidupan social dan penderita mengalami stress yang signifikan.

e. Faktor – Faktor yang berdampak Kecemasan

Menurut Stuart (2006) dalam (Basutei, 2010) faktor – faktor berikut dapat menyebabkan kecemasan :

1) Faktor Predisposisi.

a) Psikoanalisa kecemasan disebabkan oleh ketidakseimbangan antara id dan super ego dalam aspek kepribadian.

b) Kecemasan dianggap sebagai hasil ketidakpuasan dari segala hal yang menghalangi seseorang untuk mencapai harapan yang sudah ditetapkan.

- c) Pandangan interpersonal mengatakan kecemasan terjadi karena ketakutan untuk menolak atau tidak setuju dengan sesuatu karena trauma.
- d) Menurut perspektif biologis, otak manusia memiliki reseptor tertentu yang terkait dengan kecemasan dan mekanisme biologis.
- e) Studi keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan umumnya terjadi di keluarga.

Dalam (Muyasaroh, 2020) Elina Raharisti Rufaidah, 2009 menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a) Faktor fisik

Kecemasan lebih mudah muncul karena kelemahan fisik yang melemahkan kesehatan mental seseorang.

b) Trauma atau konflik

Faktor emosional dapat menyebabkan gejala kecemasan muncul yang sangat bergantung pada kondisi ini.

c) Lingkungan awal yang tidak baik.

Faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang adalah lingkungan. Jika faktor tersebut kurang baik maka akan

menghambat perkembangan kepribadian dan menyebabkan gejala kecemasan.

2) Faktor presipitasi

Menurut Stuart (2006) ada dua kategori penyebab presipitasi kecemasan yaitu :

- a) Kemampuan adaptif seseorang dalam kehidupan sehari – hari akan berkurang karena bahaya yang berasal dari situasi di luar tubuhnya.
- b) Bahaya dari cara berpikir tentang diri sendiri yang dapat mengganggu identitas harga diri dan fungsi sosial yang berkaitan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya. Terdapat dua komponen yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti faktor predisposisi dan presipitasi. Cara berpikir irasional tentang diri sendiri adalah salah satu kecemasan pada mahasiswa. (Psikologi et al., 2021)

f. Cara mengatasi Kecemasan

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri dan mekanisme koping. Mekanisme pertahanan diri melibatkan memperdayakan diri sendiri untuk mengatasi kecemasan, sedangkan mekanisme koping adalah cara untuk mengatasi kecemasan. Kecemasan ini terdiri dari

emosi dan pikiran yang tersembunyi, dan muncul otomatis dan tidak disadari sehingga berdampak pada perilaku seseorang. (Saam & Wahyuni, 2012) dalam (Basuki, 2019).

Menurut Saam & Wahyuni (2012) ada berbagai jenis mekanisme pertahanan diri yaitu :

- 1) Rasionalisasi adalah upaya untuk menghindari konflik psikologis dengan alasan rasional (masuk akal)
- 2) Kompensasi adalah ketika seseorang tidak Bahagia dalam satu hal tetapi bahagia dalam hal lain.
- 3) Sublimasi adalah cara untuk menyelesaikan ketidaksepakatan dengan kegiatan konstruktif yang lebih baik.
- 4) Kompensasi berlebihan didefinisikan sebagai kegagalan untuk mencapai tujuan pertama dan kemudia bereaksi secara berlebihan untuk mencapai tujuan kedua.
- 5) Reaksi konversi ialah mengalihkan konflik ke bagian tubuh atau menghasilkan gejala fisik.
- 6) Menarik diri adalah strategi untuk melindungi diri dari frustrasi dari lingkungannya.

g. Instrumen Kecemasan

Berikut adalah beberapa alat yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan :

1. Kuisisioner *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)*

Adalah skala yang ditemukan pada tahun 2006 oleh Robert L. Spitzer dan peneliti lain. Skala ini dibuat berdasarkan gejala pasien GAD yang terdiri dari tujuh pertanyaan yang disebut GAD-7. Dalam skala ini kecemasan dikategorikan menjadi empat yaitu rendah, sedang, dan berat. Skor 0 – 4 menunjukkan bahwa tidak ada kecemasan, skor 5 – 9 menunjukkan kecemasan ringan dan skor diatas 15 menunjukkan kecemasan berat. (Raihan Afiq.A, 2021)

2. Kuisisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Hamilton Anxiety Rating Scale yang disusun oleh Hamilton M pada tahun 1959. Kuisisioner ini merupakan kuisisioner yang mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan yang terdiri dari 14 item pertanyaan yang terdiri dari 14 indikator yaitu kecemasan, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, gangguan depresi, gejala somatic (otot). Menurut (Kautsar, Gustopo, & Achmadi, 2015) telah menyimpulkan “Pengujian validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada instrumen HARS menunjukkan bahwa instrumen tersebut mampu mengungkap tingkat kecemasan

terhadap produktivitas pegawai serta konsistensi responden dalam mengisi instrumen dapat diandalkan. Validitas instrumen HARS ditunjukkan pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* seluruh soal memiliki nilai positif dan lebih besar dari syarat 0.05, sedangkan reliabilitas ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.793 dengan jumlah item 14 butir lebih besar dari 0.6, maka kuisioner yang digunakan terbukti reliabel. (Aldino Tutuk, 2019)

3. Kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS 21)

Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) adalah alat laporan diri yang menilai kecemasan, depresi, dan stres. DASS-21 adalah versi singkat dengan 42 item oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang dimaksudkan untuk membahas berbagai gejala depresi dan kecemasan. Tujuan dari alat ukur ini untuk membedakan antara tiga konstruk yang berbeda. *Depression Anxiety and Stress Scale 21* (DASS 21) bertujuan untuk mengukur tingkat kesehatan emosional seseorang, seperti depresi, kecemasan dan stres (Kusumadewi, 2020). Tingkatan gangguan kesehatan mental pada

instrumen DASS 21 (Lovibond, 1995) mengklasifikasi lima tingkat meliputi normal, mild, moderate, severe, dan extremely severe atau bisa dikatakan tingkat normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat (Henry & Crawford, 2005). Kuesioner ini di uji validitas oleh (Miadinar & Supriyanto, 2021) menggunakan uji regresi 20 linear dengan hasil item valid sejumlah 21 item (koefisien $\geq 0,3$) dan menggunakan reliabilitas di atas Cronbach's Alpha $> 0,6$. Peneliti menggunakan alat ukur DASS-21 karena berisi pertanyaan yang singkat sehingga bisa disesuaikan dengan subjek penelitian yang merupakan seorang mahasiswa.

Pada penelitian ini untuk mengukur Kecemasan pada responden, peneliti menggunakan alat ukur Kuisisioner *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS - 21) dibanding dengan kuisisioner kecemasan lainnya dikarenakan Penelitian menunjukkan bahwa DASS-21 dapat digunakan sebagai alat yang dapat dipercaya untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen DASS-21 dapat digunakan oleh psikolog, konselor, dan profesi lain untuk mengukur tingkat stres mahasiswa selama

pendidikan, terutama di jenjang sarjana (Arjanto, 2022).

2. Konsep Kepuasan Hidup

a. Definisi Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah penilaian umum individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000). Penilaian ini sebagai tanda rasa puas individu (Diener, Kesebir, & Lucas, 2008). Kepuasan secara umum meliputi: kepuasan terhadap kondisi yang dicita-citakan; kepuasan terhadap kondisi yang luar biasa; kepuasan terhadap perasaan bahagia; kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting di dalam kehidupan; serta kepuasan yang ditandai dengan tidak ada hal di dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu (van Beuningen, 2012). Kepuasan hidup bersifat subjektif dan berdampak positif bagi individu. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen kesejahteraan subjektif (*subjective wellbeing*), selain sisi komponen afek positif dan negatif (Diener et al., 2008). Kepuasan hidup dilihat dari sisi kognitif dan kondisi sadar. Individu perlu menilai kehidupannya secara umum daripada hanya menilai di domain kepuasan yang spesifik pada proses evaluasi yang merefleksikan nilai dan tujuan keadaan individu dalam perspektif jangka panjang (Pavot &

Diener, 2009). Dalam (Dwikurnianingsih Yari, Loekomo Lobby.T.J, 2018)

Kepuasan hidup merupakan suatu kondisi yang meliputi kepuasan individu terhadap hidupnya saat ini dan terbagi menjadi dua jenis yaitu kepuasan hidup secara umum dan kepuasan pribadi seperti cinta, pernikahan, persahabatan, dan lainnya (Nisfiannor, Rostiana, & Puspasari, 2004) dalam (Sintiawati, 2017). Asih, Yuliadi, dan Karyanta (2015) menyebutkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor internal seperti karakteristik individu dan faktor eksternal yaitu dari lingkungan. Seligman (2002) dalam Wijayanti dan Nurwiyani (2010) yang membuktikan bahwa karakteristik keluarga dapat memengaruhi kepuasan hidup seseorang dan kepuasan hidup seseorang dapat dilihat dari karakteristik yang dimilikinya (Coutinho & Woolery, 2004) dalam (Novianti & Alfiasari, 2017). Setiap individu akan mempunyai kekuatan karakter yang berbeda-beda. Kekuatan karakter yang dimiliki tersebut harus dapat dikembangkan dan dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. (Novianti & Alfiasari, 2017)

b. Aspek – Aspek Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup sebagai ukuran kebahagiaan, mempunyai lima aspek sebagai berikut (Indriana, 2012) dalam (Wulandari, 2019)

- 1) Merasa senang dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari.
- 2) Menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya.
- 3) Merasa telah berhasil mencapai cita-cita atau sebagian besar tujuan hidupnya.
- 4) Mempunyai citra diri yang positif.
- 5) Mempunyai sikap hidup yang optimistik dan suasana hati yang bahagia.

c. Faktor – faktor Kepuasan Hidup

Menurut Diener & Ryan (2015) dalam (Sintiawati, 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*), antara lain:

1) Hubungan Sosial

Kepuasan hidup dapat dipengaruhi oleh jumlah teman-teman dan anggota keluarga yang dimiliki. Selain itu, kepuasan hidup dipengaruhi oleh kecenderungan individu untuk memiliki hubungan yang lebih dekat dan memperoleh dukungan dari hasil hubungan sosial tersebut (Diener & Biswas-Diener, 2008; Diener & Ryan, 2015).

2) Pekerjaan dan Pendapatan

Kepuasan hidup individu dipengaruhi oleh keadaan dan tingkat status ekonomi serta kesuksesan pekerjaan.

Individu yang menikmati pekerjaannya dianggap memiliki kepuasan hidup yang tinggi, dimana kepuasan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kreativitas, produktivitas dan dapat dipercaya dapat meningkatkan hasil kerjanya. Tingkat pendapatan juga berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu.

3) Kesehatan dan Umur Panjang

Individu akan berperilaku sehat dan mempraktikkan gaya hidup sehat untuk memperoleh kesehatan yang maksimal serta memiliki umur panjang. Dengan kondisi yang sehat dan memiliki umur panjang, individu dapat lebih maksimal dalam memenuhi segala apa yang dikehendakinya, seperti meraih jabatan atau kedudukan, meraih prestasi maupun pemenuhan kebutuhan hubungan sosial. Kesehatan fisik dan psikis untuk memperoleh umur panjang dipengaruhi oleh tingkat hubungan sosial dengan lingkungannya dan dukungan sosial yang diterima.

4) Kebermanfaatan Individu

Secara Sosial Kepuasan meningkat ketika individu dapat berguna terhadap lingkungan sosialnya, seperti misalnya individu bersedia menjadi sukarelawan

dalam suatu komunitas dan bergabung dalam suatu kelompok amal.

d. Alat Ukur Kepuasan Hidup

Menurut Diener dan rekan-rekan pada tahun 1985 dan sampai sekarang kuesioner ini tetap digunakan penelitian. (Natanael et al., 2020)

1) *Student's Life Satisfaction*

Kuesioner ini digunakan bagi remaja berusia 8-18 tahun dengan skala ini terdiri dari 7 item. Item diberi skor pada skala dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju), kecuali untuk dua item "Saya ingin mengubah banyak hal dalam hidup saya" dan "Saya berharap saya memiliki kehidupan yang berbeda" di mana tanggapan skor terbalik dari 6 menjadi 1. Skor ringkasan dihitung dengan rata-rata atau menjumlahkan 7 item (*Skala Kepuasan Hidup Siswa*, n.d.).

2) *Multidimensional Student's Life Satisfaction (MSLSS)*

Menurut (Sunaryo & Wijaya, 2021) alat ukur MSLSS terdiri dari 40 butir pertanyaan yang terbagi menjadi lima dimensi. (Huebner & Gilman, 2002). Kelima dimensi kepuasan hidup dari Huebner memiliki rincian yaitu, dimensi kepuasan terhadap keluarga terdiri dari 7 butir, dimensi kepuasan terhadap pertemanan terdiri dari 9 butir, dimensi kepuasan terhadap Pendidikan/sekolah

terdiri dari 8 butir, dimensi kepuasan terhadap lingkungan tempat tinggal terdiri dari 9 butir, dan dimensi terhadap kepuasan diri sendiri terdiri dari 7 butir. Adapun alat ukur kepuasan hidup ini merupakan alat ukur kepuasan hidup untuk siswa-siswi dengan cakupan usia dari anak-anak sampai remaja yang berada di kelas 3 SD sampai dengan kelas 12 atau SMA kelas 3 (Huebner & Gilman, 2002). Skor hasil kuesioner ini menunjukkan semakin tinggi nilai skor maka semakin tinggi tingkat kepuasan hidup, begitupun sebaliknya jika semakin rendah nilai skor maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup pada siswa (Practitioner, 2008).

3) *Satisfaction With Life Satisfaction (SWLS)*

Satisfaction With Life Scale (SWLS) dikembangkan oleh (Diener et al., 1985) merupakan alat ukur kepuasan hidup yang paling sederhana karena hanya terdiri dari lima item pertanyaan. Proses skoring dilakukan dengan menjumlahkan kelima item (dalam rentang nilai 1 “tidak setuju” sampai dengan nilai 7 “sangat setuju” untuk setiap item) menjadi nilai total, apabila ditotal hasil skor dari lima pertanyaan SWLS adalah $7+7+7+7+7 = 35$ (Natanael & Novanto, 2021). alat ukur SWLS pun banyak digunakan dalam penelitian disebabkan terdiri dari lima item yang

reliabilitasnya baik yaitu $\alpha = .73$ dan mengukur kepuasan hidup dari komponen kognitif (Vera-Villarroel dkk., 2012). Menurut (Yosita, 2018) semakin tinggi skor dalam skala tersebut, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skor skala tersebut, semakin rendah pula kepuasna hidupnya.

Dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* oleh (Diener et al., 1985) selain karena lebih singkat, SWLS cocok digunakan dari berbagai kalangan, di Indonesia SWLS dilakukan penelitian kepada siswa SMA (Rahmandani & Kahija, 2020), mahasiswa di perguruan tinggi (Waskito dkk., 2018), guru di sekolah swasta (Novanto & Pali, 2019), dan dosen di salah satu perguruan tinggi di Indonesia (Novanto, 2018), bahkan sampai lansia yang tinggal di panti jompo (Roswiyani dkk., 2020).

3. Konsep Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-24 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya,

termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu. Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu. (Djibran, 2018)

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan

menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.(Djibran, 2018)

b. Karakteristik Mahasiswa

Karakter mahasiswa secara umum dapat diidentifikasi melalui beberapa hal berikut:

1) Karakter Akademik

Budaya akademik adalah budaya yang universal, yakni dimiliki oleh setiap orang yang melibatkan dirinya dalam aktivitas akademik (Nikmah, 2015). Undang-undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi Pasal 13 ayat 3 menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran dan akhlak mulia serta bertanggungjawab sesuai dengan budaya akademik. Karakter akademik dapat diukur dari aspek prestasi akademik (Yulianti, 2010), kejujuran akademik (Sukmawati, 2016) dan sikap ilmiah mahasiswa (Nikmah, 2015). Motivasi belajar mahasiswa merupakan karakter pendukung prestasi seorang mahasiswa (Yulianti, 2010). dalam (Manurung & Rahmadi, 2017).

2) Karakter Non Akademik

Karakter non akademik adalah aspek moral atau sikap seorang mahasiswa. Karakter non akademik dapat diamati dari banyak aspek misalnya nilai-nilai luhur dan karakter kebangsaan dalam diri mahasiswa (Bali, 2013), paradigma berpikir mahasiswa (Partawibawa et al, 2014) dan pemahaman sejarah nasional Indonesia dan wawasan kebangsaan mahasiswa (Kusmayadi, 2017). Pendidikan karakter di perguruan tinggi harus dilakukan melalui pembiasaan kehidupan keseharian di kampus, sehinggamenjadi budaya kampus. Bentuk nyata tampak dalam kegiatan mahasiswa seperti olahraga, karya tulis, kesenian, dan sebagainya. Dari segi peran dosen, keteladanan menjadi komunikasi yang efektif dalam mengembangkan nilai-nilai luhur dalam diri mahasiswa; dosen perlu menekankan daya kritis pada mahasiswa, membangun budaya perguruan tinggi yang menghargai nilai-nilai luhur atau karakter bangsa, dan melakukan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari di kampus kemudian membentuk budaya kampus (Bali, 2013) dalam (Manurung & Rahmadi, 2017)

c. Ciri – Ciri Mahasiswa

Menurut Saputra (2006) mahasiswa sebagai peserta didik mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- 1) Rajin, tekun dalam proses belajar.
- 2) Sebagian waktu tersita dengan belajar baik di kampus, perpustakaan dan di rumah.
- 3) Tampil dengan gaya seorang intelektual baik dari cara bicara, menyampaikan pendapat atau berdebat.
- 4) Sedikit sulit untuk memasuki kelompok lain di luar kelompok yang memiliki kesamaan prinsip

d. Peranan Mahasiswa

Menurut (Siallagan, 2011) dalam (Yano et al., 1975), ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, sosial.

1) Peran intelektual

Mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat.

2) Peran moral

Mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa

menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

3) Peran sosial

Mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak konkret yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat. Mahasiswa dalam kuliah menimba ilmu di perguruan tinggi harus didukung oleh semua pihak khususnya perguruan tinggi sehingga akan menimbulkan kepuasan mahasiswa dimana pada akhirnya akan berperan maksimal secara intelektual, moral dan sosial.

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ari Pamungkas dengan judul "Tipe Kepribadian *Ekstrovert- Introvert* dan kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19" tujuan penelitian ini untuk mengetahui tipe kepribadian mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 yang berkuliah di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palangkaraya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif Sampel penelitian ini adalah 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan

menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen DASS-21. (Pamungkas, 2020)

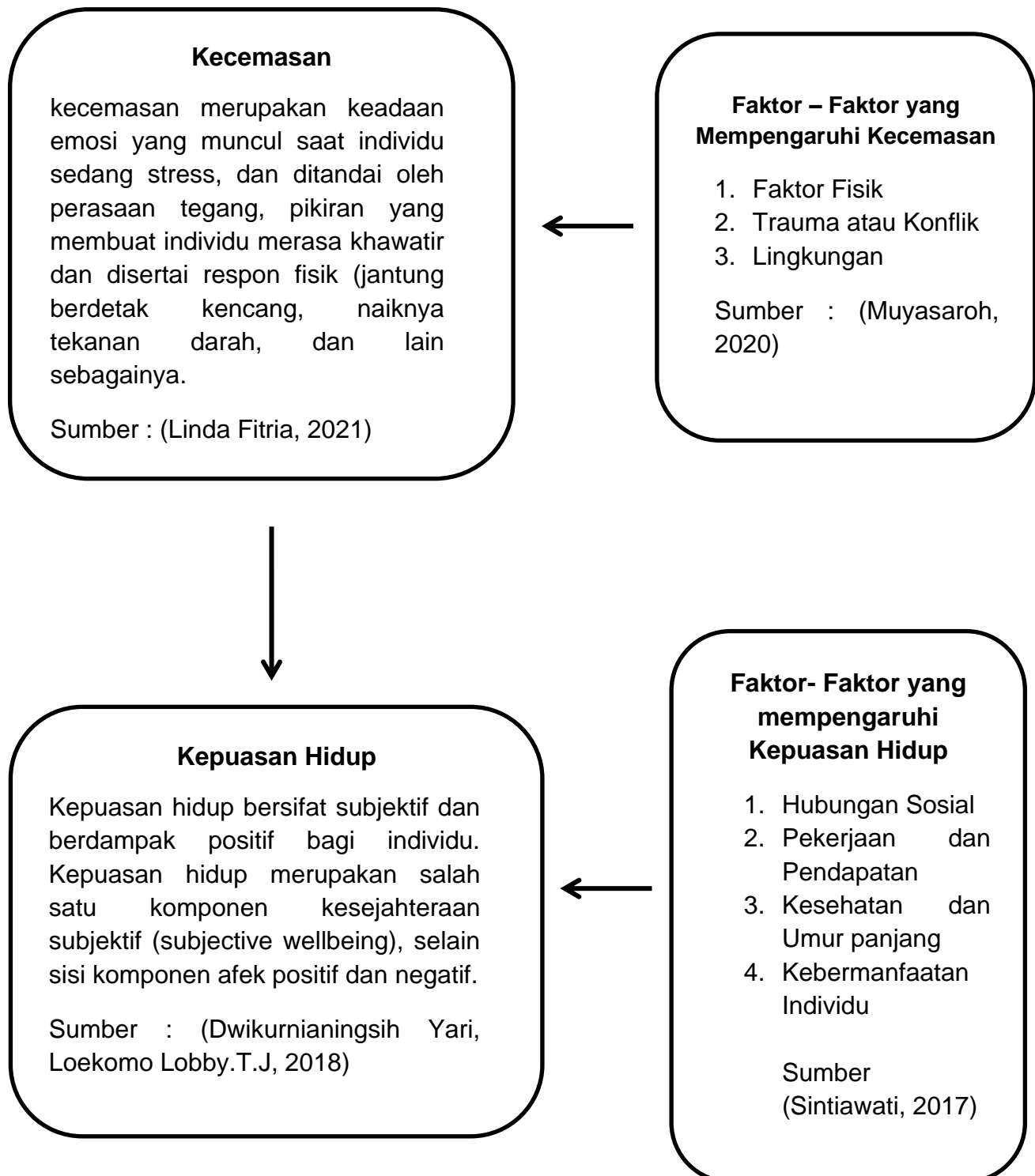
2. Penelitian yang dilakukan oleh Syiddatul Budury, Andikawati Fitriasari, Khamida dengan judul “Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan, dan Stress pada mahasiswa” penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya pada periode September-Oktober 2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa. Desain penelitian ini adalah *analitik cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 80 mahasiswa yang diambil secara *simple random sampling*, variable independennya adalah penggunaan media sosial, variable dependen adalah depresi, kecemasan dan stress. Data diambil dengan menggunakan *social media addiction scale*, dan *depression, anxiety, stress scale*, (DASS 21) dan diolah dengan menggunakan uji multivariate Manova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65 mahasiswa (81.5%) adalah medium user, 9 mahasiswa (11.5%) sebagai light user dan 6 mahasiswa (7.5%) sebagai heavy user. Hasil uji Manova didapatkan P value pada variable depresi sebesar 0.03, kecemasan dengan p value 0.04 dan stress dengan p value

- 0.02. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial terhadap terjadinya depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa.(Budury et al., 2019)
3. Penelitian yang dilakukan oleh Pranazabdian Waskito, J.T.Lobby Loekomo, dan Yari Dwi Kurnianingsih dengan judul “Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”.(Dwikurnianingsih Yari, Loekomo Lobby.T.J, 2018) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate stratified random sampling yaitu sampel diambil sesuai proporsi, sebanding dengan populasi per-strata dari masing-masing mahasiswa tiap-tiap angkatan mulai dari 2014 s/d 2017 sehingga diperoleh sampel sejumlah 135 orang. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah The Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) untuk mengukur variabel *mindfulness*. Untuk mengukur variabel kepuasan hidup, kami menggunakan Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Peneliti melakukan adaptasi instrumen MAAS dan SWLS ke dalam Bahasa Indonesia dengan prosedur back translation oleh Limpid Sesty Lupiani, mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa

Inggris Fakultas Bahasa dan Seni UKSW. MAAS yang mengacu pada teori mindfulness (Brown & Ryan, 2003) merupakan skala untuk mengukur absennya perhatian (attention) dan kesadaran (awareness) pada mindfulness yang disusun dalam 15 butir. Koefisien Cronbach Alpha instrumen MAAS pada mahasiswa adalah $\alpha = 0,82$ ($n = 327$). (Dwikurnianingsih Yari, Loekomo Lobby.T.J, 2018).

C. Kerangka Teori Penelitian

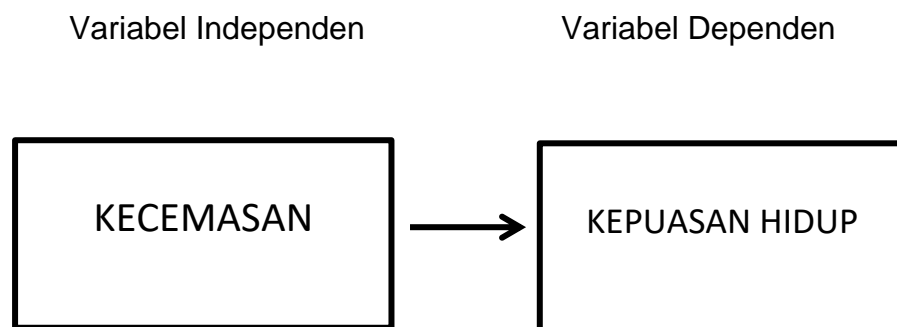
Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian



D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep ialah kerangka berpikir yang menjelaskan secara terperinci dan menghubungkan antara variable independen dan variabel dependen. Kerangka konsep pada penelitian ini dijelaskan pada skema dibawah ini adalah :

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan : Arah Hubungan : →

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu pernyataan bahwa dengan terhadap sesuatu adalah benar. Uji hipotesis adalah suatu proses yang dilakukan dalam rangka mengambil keputusan dari dua hipotesis yang berlawanan. Hipotesis adalah bagian terpenting dalam penelitian yang harus terjawab sebagai kesimpulan.

Hipotesis dibedakan menjadi dua jenis yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol (H_0) yaitu hipotesis yang akan diuji. Biasanya, hipotesis ini merupakan pernyataan yang menunjukkan bahwa suatu parameter populasi memiliki nilai

tertentu. Hipotesis nol biasa dinyatakan dengan kata-kata “tidak ada perbedaan”.

Hipotesis alternatif (H_a) adalah pernyataan yang sama dengan parameter populasi yang sama dengan yang digunakan dalam hipotesis nol. Biasanya hipotesis ini merupakan pernyataan yang menyatakan bahwa parameter populasi tersebut memiliki nilai yang berbeda dari pernyataan yang telah disebutkan dalam hipotesis nol. (Lolang, 2015)

Berdasarkan kerangka penelitian yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. H_a : Ada Hubungan Antara Kecemasan dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- b. H_0 : Tidak Ada Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur