

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Kecemasan

##### 2.1.1 Defisini Kecemasan

Kecemasan merupakan sesuatu yang dirasakan seperti kebingungan, rasa takut, rasa tidak menentu dan tidak berdaya serta kegelisahan. Cemas dapat terjadi pada semua orang baik itu anak, dewasa dan orang tua. Kecemasan juga pengalaman subjektif yang dialami individu akibat suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan kecemasan, ketegangan, dan emosi pada individu. (Syafika Tia Audina, Sari Narulita, & Sondang Manurung, 2020).

Kecemasan merupakan kondisi psikologi yang merupakan keadaan subjektif seperti perasaan tertekan, tidak tenang dan disertai dengan pikiran-pikiran kacau. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas atau samar-samar. Ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan dapat dilihat dari respons perilaku, emosional, kognitif, dan fisiologinya (Sanger & Sepang, 2021).

Setiap orang yang normal pasti mengalami anxiety. Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan dapat terjadi kapan dan dimana saja, biasanya

terjadi ketika seseorang sedang diadapkan padasuatu masalah atau keadaan tertentu.(Winda Lestari, Ernawati Hamidah, & Hadi Abdillah, 2024)

### 2.1.2 Tanda Gejala Kecemasan

Menurut (Akbar, Anissa, Hariyani, & Rafli, 2022) tanda dan gejala kecemasan itu terbagi menjadi tiga, diantaranya:

a) Gejala Psikologis

Apprehension, yang didefinisikan sebagai "kekhawatiran atau kecemasan tentang masa depan" Mahasiswa sering mengalami rasa cemas, khawatir, ketakutan dan gelisah yang berlebihan ketika mereka berurusan dengan tugas akademik, ujian dan pikiran negatif yang terus-menerus, seperti ketakutan akan kegagalan atau penilaian buruk orang lain. Mahasiswa juga mungkin mengalami kebingungan mental, kesulitan berkonsentrasi, atau merasa tidak mampu.

b) Gejala Somatic

Reaksi fisik yang dihasilkan dari kecemasan mahasiswa dikenal sebagai gejala somatik. Ketika mahasiswa mengalami kecemasan maka mereka sering mengalami tremor pada tangan, detak jantung yang cepat, dan banyak keringat. Mahasiswa juga sering mengalami ketegangan otot, terutama di leher dan bahu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit. Gejala yang sering dialami seperti sakit kepala, pilek, pusing, dada sesak, detak jantung cepat, diare, gangguan perut, sering buang air kecil, kelainan tekanan darah, gelisah, sesak napas, dan

parestesis sensasi kulit yang tidak normal seperti gatal atau ditusuk-tusuk adalah tanda-tanda gejala ini dan perasaan terbakar.

c) Gejala Fisik/Kognitif

Ketika mahasiswa merasa cemas, mereka mungkin mengalami diaphoresis (berkeringat banyak), kulit dingin dan basah, detak jantung cepat dan aritmia (irama tidak teratur), wajah pucat, merah, dan hiperrefleksia (refleksi berlebihan). Ini adalah reaksi fisik yang dihasilkan oleh sistem saraf otonom mereka untuk menanggapi stres. Selain itu, gejala seperti mulut kering, pusing, dan masalah pencernaan juga sering terjadi.

### 2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Angraini, Endiana, & Kumalasari, 2022) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan

a. Faktor Internal

1. Usia

Mahasiswa berusia 18-25 tahun sedang berada dalam fase dari remaja menuju kedewasaan yang penuh dengan tekanan untuk mandiri secara akademik, finansial, dan sosial.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat kecemasan karena perempuan dianggap lebih sensitif dan menggunakan perasaannya

sedangkan laki-laki dianggap memiliki mental yang kuat dalam menghadapi respon yang berbahaya.

## b. Faktor Ekternal

### 1. Lingkungan

Lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.

### 2. Pengalaman

Pengalaman memberikan seseorang gambaran suatu kejadian yang telah dialami. Sehingga seseorang tersebut akan lebih siap dalam menghadapinya jika hal tersebut terjadi lagi. Mahasiswa yang pernah mengalami pengalaman negatif, seperti kegagalan akademik atau tekanan sosial, cenderung lebih mudah merasa cemas ketika menghadapi situasi serupa.

### 3. Status Ekonomi

Mahasiswa dari keluarga dengan keterbatasan finansial sering kali merasa terbebani oleh tanggung jawab untuk membantu keuangan keluarga, yang dapat meningkatkan tekanan dan kecemasan tentang masa depan.

### 2.1.4 Tingkat-Tingkat Kecemasan

Menurut (Zahra, Fadhilah, Saputra, & Wibowo, 2024), terdapat 4 tingkat kecemasan:

a. Ansietas Normal

Kecemasan normal merupakan reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menantang atau berisiko, seperti menghadapi ujian atau wawancara. Reaksi ini bersifat sementara dan berfungsi untuk meningkatkan fokus, kewaspadaan, serta motivasi. Gejala fisiknya seperti peningkatan detak jantung, pernapasan yang lebih cepat, keringat berlebih, ketegangan otot, perasaan khawatir, gelisah, dan kesulitan untuk rileks. Kecemasan ini tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan biasanya mereda setelah situasi yang memicunya berlalu.

b. Ansietas Ringan

Kecemasan ringan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang normal; rasa khawatir juga dapat mendorong munculnya kreativitas yang lebih baik. Beberapa ciri dari kondisi ini meliputi peningkatan persepsi dan konsentrasi, kewaspadaan yang tinggi, kepekaan terhadap rangsangan internal maupun eksternal, kemampuan belajar yang lebih baik, serta keterampilan memecahkan masalah. Perubahan fisiologis yang mungkin terjadi termasuk tanda-tanda vital yang normal, pelebaran pupil, hipersensitivitas terhadap suara, kegelisahan, serta gangguan tidur.

c. Ansietas Sedang

Kecemasan tingkat sedang memungkinkan seseorang untuk lebih fokus pada hal-hal yang penting sambil mengabaikan yang lain, sehingga dapat meningkatkan perhatian selektif dan kemampuan menyelesaikan tugas dengan lebih sadar. Reaksi fisiologis yang mungkin terjadi mencakup sembelit, gelisah, mulut kering, peningkatan tekanan darah, dan denyut nadi yang lebih cepat. Sementara itu, reaksi kognitif melibatkan ruang visual yang terbatas, penghindaran terhadap rangsangan eksternal yang tidak diinginkan, serta fokus pada hal-hal yang menarik perhatian.

d. Ansietas Berat

Kecemasan berat ditandai dengan terganggunya persepsi akibat tekanan yang tinggi, sehingga seseorang sulit memikirkan hal lain dan hanya dapat fokus pada sesuatu yang jelas dan spesifik. Dalam kondisi ini, kecemasan parah menyebabkan persepsi yang sangat terbatas, kemampuan fokus yang rendah, rentang perhatian yang singkat, kesulitan berkonsentrasi, ketidakmampuan menyelesaikan tugas, serta pembelajaran yang menjadi tidak efektif. Gejala fisik yang mungkin muncul meliputi sakit kepala, mual, muntah, gemetar, gangguan tidur, takikardia, sering buang air kecil atau besar, serta diare. Pada tahap ini, seseorang cenderung hanya berpusat pada diri sendiri karena diliputi rasa takut yang mendalam.

### 2.1.5 Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut (Susilarini, 2022) membagi kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

a. Aspek Fisik

Pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain adalah gejala fisik yang dapat mengganggu konsentrasi dan fokus siswa serta memperburuk perasaan cemas mereka.

b. Aspek Emosional

Mahasiswa sering mengalami perasaan cemas yang berkaitan dengan ujian, tugas, atau penilaian, serta ketidakpastian masa depan setelah lulus. Maka timbul gejala seperti rasa panik dan rasa takut.

c. Aspek Mental atau Kognitif Afektif

Mahasiswa sering mengalami pikiran negatif yang berlebihan, seperti timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakaturan dan berpikir, dan rasa bingung.

### 2.1.6 Fisiologi Kecemasan

Respon fisiologi terhadap kecemasan beberapa respon fisiologi tubuh terhadap kecemasan menurut (Amalia, Abdilah, & Tarwati, 2023).

1. Sistem kardiovaskuler: palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meninggi, tekanan darah menurun, rasa mau pingsan, denyut nadi menurun.

2. Sistem pernafasan: nafas cepat, nafas pendek, tekanan pada dada, nafas dangkal, terengah-engah, sensasi tercekik.
3. Sistem neuromuscular: reflex meningkat, mata berkedip kedip, insomnia, tremor, gelisah, wajah tegang, rigiditas, kelemahan umum, kaki goyah.
4. Sistem gastrointestinal: kehilangan nafsu makan, menolak makan, rasa tidak nyaman pada abdomen, mual, muntah, diare.
5. Sistem traktus urinarius: tidak dapat menahan kencing, sering berkemih
6. Sistem integument: wajah kemerahan, berkeringat setempat, gatal, rasa panas dan dingin pada kulit, wajah pucat, berkeringat seluruh tubuh.

Keadaan cemas menimbulkan respon fisiologis, reaksi fisiologis stres dimulai dengan persepsi cemas yang menghasilkan aktivasi simpatik pada sistem saraf otonom, yang mengarahkan tubuh untuk bereaksi terhadap emosi, stressfull, dan keadaan darurat. Pengarahan ini terjadi dalam dua jalur, yang pertama melalui aktivasi simpatetik terhadap ANS (*autonomic nervous system*) dari sistem medula adrenal, mengaktifkan medula adrenal untuk mensekresi epinefrin dan norepinefrin yang mempengaruhi sistem kardiovaskuler, pencernaan dan respirasi. Rute kedua yaitu *hypothalamic pituitary adrenal* (HPA) aksis, yang meliputi semua struktur ini. tindakan ini membuat aksi yang cepat pada hipotalamus. Hipotalamus merespon pelepasan *corticotropin releasing hormone* (CRH), yang akan



merangsang hipofisis anterior untuk menyekresikan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH). Hormon ini merangsang korteks adrenal untuk mensekresi kortisol.

## 2.2 Konsep kualitas tidur

### 2.2.1 Definisi kualitas tidur

Kualitas tidur adalah ketika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, seluruh siklus tidurnya mulai dari tertidur hingga belum selesai, membuat mereka merasa istirahat dalam kondisi fisik yang baik keesokan harinya. Kuantitas, durasi, latensi, dan gejala subjektif tidur merupakan faktor yang menentukan kualitas tidur. Waktu tidur mengacu pada periode waktu antara perasaan mengantuk atau ingin tidur dan benar-benar memasuki kondisi tidur REM. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020).

Kualitas tidur adalah kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis serta psikologis. (Murwani, Sari, & Kristiarini, 2024).

### 2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Menurut (Qonita, Romdiyah, Raharyati, & Alviana, 2024) kualitas tidur ada beberapa faktor :

a. Usia

Seiring bertambahnya usia, banyak orang mengalami perubahan dalam pola tidur, termasuk lebih banyak terbangun di malam hari dan tidur lebih ringan.

b. Stres psikologis

Tingkat stres yang tinggi dapat membuat pikiran sulit tenang, mempengaruhi proses tidur.

c. Gaya Hidup

Kurangnya aktivitas fisik dapat membuat tubuh kurang lelah, sehingga sulit untuk tidur.

d. Obat-obatan

Beberapa obat, termasuk obat untuk tekanan darah tinggi dan antidepresan, dapat memiliki efek samping yang mengganggu tidur.

e. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan ini dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti tempat tidur yang tidak nyaman, kebisingan, suhu ruangan yang tinggi, dan lampu yang terang.

f. Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang dimaksud ialah karena perasaan cemas seseorang sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk.

### 2.3.3 Aspek yang mempengaruhi kualitas tidur

Menurut (manoppo *et al* 2023) mengklaim bahwa sejumlah faktor, seperti kualitas tidur subjektif, penggunaan obat-obatan, disfungsi siang hari, latensi tidur, durasi, dan efisiensi, dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

- a. Kualitas tidur subjektif: Sensasi yang mengganggu dan tidak nyaman dapat digunakan untuk mengukur tingkat subjektif tidur seseorang.
- b. Latensi tidur : Jumlah tidur yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur dan masuk ke tahap 1 NREM. Penundaan tidur biasanya antara 10 dan 20 menit.
- c. Durasi tidur : Waktu total yang dihabiskan seseorang untuk tidur dari saat tertidur hingga saat bangun di pagi hari disebut sebagai durasi tidur. Orang-orang antara usia 18 dan 25 tahun biasanya menghabiskan 7-9 jam tidur setiap malam.
- d. Efisiensi tidur : 90% atau lebih orang dewasa tidur setiap malam untuk kualitas tidur yang baik dan jika bangun lebih sering seperti gerakan kaki, efisiensi tidur akan berkurang.
- e. Gangguan tidur : Proses tidur seseorang mungkin terganggu oleh berbagai masalah antara lain parasomnia, mimpi buruk, mendengkur, sering terbangun atau bergerak, kesulitan bernapas saat tidur, insomnia, atau masalah lainnya.
- f. Penggunaan obat : beberapa obat-obatan seperti beta-bloker dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk dan beberapa obat lain dapat membuat anda sering terjaga di malam hari.

- g. Disfungsi di siang hari : disfungsi di siang hari adalah ketika seseorang tidak cukup tidur dan merasa ngantuk saat aktivitas sehari hari seperti bekerja,kuliah atau aktivitas sosial lainnya.



## 2.4 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa

Beberapa mahasiswa tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur secara penuh karena padatnya aktivitas yang dimiliki dan banyaknya stressor yang dihadapi sehingga membuat mahasiswa cenderung mengalami tidur yang tidak berkualitas. Individu yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi memiliki peluang 2,492 kali untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan individu yang mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Kecemasan ini akan menyebabkan stress emosional yang dapat menyebabkan pelepasan epinefrin dari adrenal melalui mekanisme berikut ini : ancaman dipersepsi oleh panca indera, diteruskan ke korteks serebri kemudian ke system limbic dan RAS ( Reticular Activating System ) lalu ke hipotalamus dan hipofisis. Kemudian kelenjar adrenal mengsekresikan katekolamin dan terjadilah stimulasi syaraf otonom yang menyebabkan penurunan kualitas tidur. Mahasiswa cenderung mengalami emosi yang ditekan karena berbagai faktor salah satunya yaitu beban tugas yang dimiliki, tuntutan administrasi serta masalah lingkungan yang dimiliki mahasiswa itu sendiri sehingga menyebabkan beberapa mahasiswa memiliki tingkat kecemasan dan kualitas tidur yang buruk (Laia, 2019).

Seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan dapat mengalami stres yang kemudian memperburuk pola tidurnya. Pola tidur mahasiswa akan terganggu karena rasa cemas yang terus-menerus. Pola tidur seseorang yang meliputi kualitas tidurnya adalah cara mereka tidur dalam jangka waktu yang teratur. Gangguan tidur menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa dimana mereka menghadapi masa-masa kritis dalam proses pendidikan (Rachmawaty, Hisni, & Widowati, 2024)

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang didukung dalam penelitian (Sanger & Sepang, 2021).

