

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

KECEMASAN AKADEMIK

Definisi Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Nevid (2005) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stressor yang membantu seorang individu untuk menghadapi situasi yang menuntut memotivasi untuk mengatasinya, tetapi ketika kecemasan menjadi berlebihan dapat memiliki dampak serius pada kehidupan sehari-hari dan mengganggu fungsi normal seseorang (Hartley & Phelps, dalam Singh and Jha, 2013). Menurut Holmes (1991) menjelaskan jika faktor-faktor penyebab kecemasan akademik ini tidak segera ditangani maka kecemasan itu mempengaruhi kondisi psikologi dan emosi siswa baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber keemasannya.

Menurut peneliti, kecemasan tidak hanya terjadi karena permasalahan umum, namun bisa juga terjadi karena masalah-masalah akademik yang biasanya disebut dengan kecemasan akademik. Dalam pandangan Dalam pandangan Holmes (1991) kecemasan dapat diamati dari gangguan mood (perasaan).

Seseorang yang mengalami cemas dan merasa was-was, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman, sehingga dapat diartikan bahwa kecemasan mempengaruhi aktifitas akademik pada mahasiswa yang menghadapi ujian komprehensif. Individu dapat mudah merasa tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi. Kecemasan juga dapat mengganggu kerja kognitif individu. Seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga individu akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat sesuatu. Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dapat berupa lekas lelah, tekanan darah tinggi, sesak napas, dada tertekan, pusing, jantung berdebar, dan sering mual. Secara motorik (gerak tubuh), kecemasan dapat dilihat dari gangguan tubuh individu seperti tubuh yang gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap terburu-buru. Sikap-sikap inilah yang membuat cemas dan dapat membuat aktivitas menjadi terganggu dan berjalan tidak sewajarnya.

Dapat peneliti simpulkan bahwa kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Holmes (1991) membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat aspek kecemasan tersebut adalah:

Mood (psikologis)

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

Kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Peneliti menyimpulkan bahwa aspek kecemasan akademik yang akan dipakai dalam skala pada penelitian meliputi empat aspek yang telah dipaparkan oleh Holmes, yang meliputi komponen mood, kognitif, somatik, dan motorik. Keempat aspek dari Holmes digunakan peneliti karena lebih mencakup dan mewakili untuk dilakukan penelitian.

Sumber-sumber Kecemasan Akademik

Santrock (Prawitasari 2012) menyatakan ada beberapa variabel yang disebutkan sebagai sumber munculnya kecemasan akademik, beberapa sumber tersebut ialah:

Tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa merupakan akibat dari tingginya harapan atas keinginan orangtua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak.

Banyaknya tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri mahasiswa

Adanya perbandingan sosial antar mahasiswa juga dapat memicu munculnya kecemasan yang tinggi

Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan.

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Bozo, et al (Andarini & Fatma, 2013) menyatakan dukungan sosial dapat melindungi individu dari gangguan kesehatan mental, seperti depresi. Sedangkan individu yang kurang memiliki dukungan sosial cenderung lebih

rentan terkena gangguan fisik dan psikologis. Dukungan sosial dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, anggota kelompok, institusi setempat, dan lingkungan sekitar (Andarini & Fatma, 2013). Sarafino dan Smith (2011), menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian dan penerimaan rasa nyaman antara individu satu dengan yang lain, kepedulian, hingga merawat ataupun memberikan penghargaan. Dimatteo (Andarini & Fatma 2013) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Peneliti berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan sebagai dukungan yang diberikan individu kepada kelompok sebayanya berupa perhatian, kenyamanan, penghargaan maupun bantuan. Hurlock (Clarabella & Setyanto 2015) mengatakan bahwa individu dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, berupa perasaan senasib yang menjadikan terbentuknya hubungan saling mengerti, simpati yang tidak didapat dari orang tuanya sekalipun. Dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan-keluhan individu akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan. Wilis (2010), menjelaskan bahwa teman sebaya terdiri anak-anak yang memiliki usia, kelas, dan motivasi bergaul yang sama.

Berdasarkan uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah suatu dukungan yang diberikan oleh individu satu terhadap individu lain dalam suatu hubungan pertemanan yang memberikan bentuk sikap peduli, penghargaan dan rasa nyaman.

Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Ada empat aspek dalam dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011), yaitu:

Informasi

Aspek ini dapat berupa saran-saran, nasihat, dan petunjuk yang dapat digunakan oleh individu dalam mencari jalan keluar dari permasalahan.

Emosional

Aspek ini dapat berupa kehangatan, kepedulian, dan empati yang meyakinkan individu bahwa individu mendapatkan perhatian orang lain.

Penghargaan

Aspek ini dapat berupa penghargaan yang bernilai positif, dorongan untuk maju, menghabiskan waktu bersama, ataupun persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu lain.

Bantuan Instrumental

Aspek ini dapat berupa dukungan materi seperti benda atau barang yang dibutuhkan oleh individu dan bantuan keuangan untuk biaya pengerjaan suatu tugas.

Berdasarkan uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa aspek dari dukungan sosial terdiri dari aspek informasi, emosional, persahabatan, dan instrumental yang digunakan peneliti untuk mengungkap dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa.

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECEMASAN AKADEMIK

Ujian komprehensif atau yang sering disingkat ujian kompre adalah ujian yang diperuntukkan bagi mahasiswa akuntansi yang telah memenuhi standar nilai perkuliahan dan akan mengakhiri perkuliahan teorinya. Ujian ini berbentuk tes lisan antara satu orang mahasiswa dengan tiga dosen penguji. Materi yang diujikan adalah materi inti yang berhubungan dengan akuntansi dari semester satu hingga semester tujuh, yaitu teori akuntansi, pengendalian manajemen, pengauditan. Sekilas memang terlihat sulit karena ujian ini tidak hanya menguji sejauh mana pemahaman mahasiswa dalam mempelajari akuntansi, namun karena ujian lisan yang mengakibatkan mahasiswa sulit untuk menjawab pertanyaan dari dosen penguji ketika ujian. Ujian lisan berbeda dengan ujian tertulis yang bisa memikirkan jawaban lebih lama, oleh karena itu timbul kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian komprehensif tersebut.

Berdasarkan data dilapangan peneliti berpendapat bahwa dukungan sosial dari orang disekitar yang seumuran dapat membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif ataupun dapat mempermudah tugas-tugas dalam situasi akademik. Sarafino (Suseno dan Sugiyanto 2010) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan atau kepedulian, atau membantu orang menerima sesuatu dari orang lain atau kelompok lain. Sarafino dan Smith (2011), menjelaskan terdapat empat aspek dukungan sosial diantaranya aspek informasi, emosional, penghargaan, dan instrumental.

Holmes (1991) mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tegang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi. Hal tersebut dapat diatasi dengan dukungan emosional dan penghargaan yang meliputi ungkapan rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Ketika mahasiswa mendapat dukungan emosional dan dukungan penghargaan yang tinggi, mahasiswa tersebut akan menghadapi ujian komprehensif dengan fokus tanpa adanya kecemasan. Leila (Setyaningsih dan Mu'in 2013) mendefinisikan dukungan sosial juga dapat mempengaruhi kecemasan melalui mekanisme pertahanan terhadap kecemasan dengan cara mengurangi peluang kejadian yang penuh tekanan, mengurangi intensitasnya dan memodifikasi persepsi seseorang sehingga akan lebih mudah lagi dalam beradaptasi terhadap situasi baru yang asing. Contohnya, ketika seorang mahasiswa yang cemas menjelang ujian komprehensif, teman atau orang disekitar mahasiswa tersebut menasehati dan memotivasi mahasiswa agar tidak cemas dalam menghadapi ujian komprehensif. Holmes (1991) mengatakan secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali. Hal tersebut dapat diatasi dengan dukungan informasi dan dukungan bantuan instrumental. Contohnya, mahasiswa diberitahu oleh teman atau orang disekitar tentang materi dan kondisi saat ujian komprehensif dilakukan. Beberapa pengertian tersebut menunjukkan bahwa

segala sesuatu yang ada di lingkungan dapat menjadi dukungan sosial atau tidak tergantung pada sejauhmana individu merasakan hal itu sebagai dukungan sosial. Cobb (Maslihah 2011) menekankan orientasi subyektif yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang menuntun orang meyakini bahwa ia diurus dan disayangi.

Holmes (1991) mengatakan bahwa gejala motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat dilihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru. Hal tersebut dapat diatasi dengan dukungan informasi dan dukungan emosional. Contohnya, mahasiswa diberitahu oleh teman atau orang disekitar tentang materi dan kondisi saat ujian komprehensif dilakukan. Beberapa pengertian tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan dapat menjadi dukungan sosial atau tidak tergantung pada sejauhmana individu merasakan hal itu sebagai dukungan sosial. Cobb (Maslihah 2011) menekankan orientasi subyektif yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang menuntun orang meyakini bahwa ia diurus dan disayangi.

Holmes (1991) mengatakan bahwa gejala somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual. Hal tersebut dapat diatasi dengan dukungan emosional dan dukungan instrumental. Contohnya, mahasiswa mendapat kehangatan, kepedulian, empati dan materi atau berupa barang yang

dibutuhkan untuk meyakinkan individu bahwa individu mendapatkan perhatian dari teman atau orang disekitarnya, walaupun mahasiswa tersebut tidak lulus dalam ujian komprehensif agar mahasiswa tersebut dapat memotivasi dirinya hingga dapat seperti teman atau orang lain yang telah lulus ujian komprehensif. Seperti yang dikemukakan oleh Sarafino (1994) mengenai dukungan penghargaan, dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

Selain itu ada dukungan instrumental, dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya dukungan yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas yang dapat melancarkan pekerjaan orang lain. Contohnya, mahasiswa mendapat dukungan berupa materi ujian komprehensif yang lengkap dari teman atau orang disekitarnya agar mahasiswa dapat belajar dan menguasai materi yang akan di ujikan. House (Andarini dan Fatma 2013) mengungkapkan dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan.

Keempat aspek dukungan sosial tersebut berhubungan dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian komprehensif. Perlunya seseorang untuk mempunyai kemampuan dalam mengatur kecemasan sangatlah penting karena sangat berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian komprehensif.

HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa program studi akuntansi Universitas Islam Indonesia dalam menghadapi ujian

komprehensif. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa.