

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang wajar dan alami terjadi dalam kehidupan manusia. Apa pun, dimanapun dan kapan pun pasti terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Orang yang tidak mempunyai rasa cemas akan digolongkan abnormal, sebab tidak memiliki atau kehilangan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun, apabila kecemasan tidak terkontrol akan membahayakan jiwa dan menghambat kesuksesan. Cemas berasal dari bahasa latin *anxius* dan dalam bahasa Jerman *anGst* kemudian menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan, merupakan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk menggambarkan suatu efek negatif dan keterangsangan (Darmanto Jatman,). Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan ango, anci yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2010). Byrne (1991), menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang dialami oleh individu pada saat mengalami ketakutan. Ciri utama kecemasan adalah obyeknya yang tidak jelas.

Syamsu Yusuf (2009) mengemukakan anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Menurut Muchlas (dalam Ghufroon, 2010) kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufroon & Risnawati (2017), kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi

yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan (*Anxiety*), dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual. Sarason dan Davison menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau *stressor*. Asosiasi Psikiatri Amerika (*American Psychiatric Association*) mendefinisikan kecemasan sebagai berikut: *Anxiety is apprehension, tension, or uneasiness which stems from the anticipation of danger, the source of which is largely unknown or unrecognised* (Edelmann, 1992). Kecemasan adalah ketakutan/keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang berasal dariantisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak dikenal.

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Menurut Wigny Soebroto (1981), ada perbedaan yang mendasar antara kecemasan dan ketakutan. Pada ketakutan, apa yang menjadi sumber penyebabnya selalu dapat ditunjuk secara nyata, sedangkan kecemasan sumber penyebabnya tidak dapat ditunjuk dengan jelas dan tepat. Sedangkan Prasadio (1975), mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman emosional yang dirasakan sebagai suatu respon yang tidak menyenangkan, tidak jelas apa yang dirasakan dan tidak diketahui penyebabnya. Bandura menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi dari inefficacy (ketidakyakinan diri akan kemampuan) dalam berhadapan dengan kejadian atau situasi yang berpotensi untuk terjadi dan mengarah pada perilaku menghindar. Kartono (1989) juga

mendefinisikan kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur.

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan untuk 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 (Kholil Lur Rochman, 2010).

Hurlock (1996) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan yang kurang menyenangkan. Selain itu, muncul juga rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, serta tidak sanggup untuk menyelesaikan suatu masalah. Sama halnya dengan Carr (2001) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami individu yang mengalami ketakutan dan memiliki ciri utama yaitu objeknya yang terkadang tidak jelas. Tidak jauh berbeda dengan Carr, Chaplin (1997), merumuskan hal yang sama bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan khawatir dan takut menghadapi situasi yang akan datang tanpa memiliki sebab yang khusus dan hal ini disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, dan lain-lain.

Maramis (1998) menambahkan bahwa komponen kecemasan adalah jantung berdebar, nyeri pada dada, tukak lambung, sakit kepala, gangguan tidur, dan sesak napas. Menurut Cattell (Sarafino, 1990), kecemasan merupakan suasana yang tidak menyenangkan yang menyertai frustrasi dengan ketidakpastian tentang masa depan, penderitaan, kegagalan atau ancaman kegagalan. Lazarus (Anggraini, 2001) berpendapat bahwa kecemasan merupakan reaksi individu dalam berbagai hal yang dihadapi dimana kecemasan merupakan suatu perasaan seperti kegelisahan, kebingungan, dan lain-lain yang berhubungan dengan aspek subjektif emosi. Selain itu, Atkinson, dkk (1996), menjelaskan kecemasan sebagai semua bentuk situasi yang dapat mengancam

kesejahteraan organisme yang dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini didukung dengan penjelasan Nevid, dkk (2005) yang mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri fisik seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apreshif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Alwisol, 2011). menurut Sundberg, Winebarger, dan Taplin (2007) memberikan pengertian kecemasan merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan-perasaan khawatir, aprehensi, takut, kabur, dan tidak menyenangkan. Menurut Sullivan (Feist & Feist, 2006) walaupun kecemasan bermula dari rasa takut dan khawatir, namun masih bisa dibedakan dalam berbagai hal yaitu; 1) Kecemasan biasanya berasal dari situasi-situasi interpersonal yang kompleks dan hanya samar-samar disadari sedangkan ketakutan sumbernya lebih jelas dan mudah diketahui. 2) Kecemasan tidak memiliki nilai-nilai positif. 3) Kecemasan dapat menghalangi pemuasan dari kebutuhan-kebutuhan, sedangkan ketakutan kadang-kadang membantu orang memuaskankan beberapa kebutuhan. Kekhawatiran, menurut Fabella (1993) berbeda pula dengan kecemasan. Kekhawatiran berasal dari suatu situasi tertentu yang diantisipasi oleh seseorang dan datang dari suatu masalah yang objektif (ujian, masalah uang), sedangkan kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang menyeluruh dan berasal dari masalah yang subjektif.

Mulyadi (2003) menjelaskan kecemasan dapat berakibat buruk karena mengganggu proses berpikir, konsentrasi dan dengan sendirinya juga mengganggu proses belajar dan persepsi. Keadaan ini akan menimbulkan hambatan-hambatan dalam tugas dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, orang yang dalam keadaan takut dan cemas cenderung untuk selektif dalam berpikir dan menjadi tidak tajam pengamatannya terhadap hal-hal lain, kecuali akan hal-hal yang menghantui pikiran dan kecemasannya. Akibatnya muncul sikap apriori dan berprasangka. Kecemasan membahayakan manusia, merusak kesehatannya, mengikis kemampuannya dan mengurangi penghargaan terhadap dirinya. Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Sukmadinata, dkk (2003) mengemukakan rasa cemas menunjukkan keadaan tidak tenteramnya hati karena khawatir terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti dan rasa cemas dapat memperburuk kesehatan dan mengganggu ketenangan hidup. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional, suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai reaksi terhadap ancaman dari suatu obyek yang belum jelas (Chaplin, 2000).

Menurut Supriyanti (2010) kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu akan merasa aman. Namun, pada kenyataannya tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik oleh individu bahkan ada yang cenderung dihindari. Situasi ini menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk gelisah, takut, dan bersalah.

Adapun menurut Stuart (2013) kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kerentanan tertentu. Individu dengan harga diri rendah terutama rentan mengalami kecemasan yang berat. Sedangkan menurut Bandura (dalam Nevid, dkk. 2005), bila individu percaya bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan didefinisikan oleh Kretch and Quitch (Hartanti dan Dwijayanti, 1997), sebagai suatu keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang muncul karena ketidakmampuan menyelesaikan suatu permasalahan atau kurang siap dalam menghadapi situasi baru. Beberapa ahli mendefinisikan kecemasan sebagai bagian dari emosional umum yang meliputi ketakutan, kekhawatiran, kegelisahan, dan adanya rangsangan fisiologis terhadap sesuatu yang tidak jelas serta membur dan mempunyai ciri menghukum diri, terutama dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari (Kartono, 1981; Furhmann, 1990). Ketika seseorang berada dalam keadaan cemas, ia berada dalam pengalaman ketakutan tertentu, tetapi tidak diketahui penyebabnya dengan pasti bahkan kesulitan untuk mengatakan apa yang membuatnya takut (O'Kelly & Muckler, 1959). Furman (1990) mengungkapkan bahwa kecemasan seperti bagian dari rasa sakit yang tidak mampu ditoleransi

dalam waktu yang lama. Masalah akan muncul ketika kita banyak menghadapi masalah kecemasan karena akan membuang-buang energi fisik dan psikis serta kondisi tersebut akan menghilangkan tanggapan diri yang membuat kita menjadi merasa kecil dan tidak berdaya (Calhoun & Acocella, 1990).

Kecemasan dapat timbul pada banyak hal yang berbeda-beda. Kecemasan adalah keadaan takut yang terus menerus namun berbeda dengan ketakutan biasa yang merupakan respon terhadap rangsang menakutkan yang sedang terjadi, sebab ketakutan yang dialami merupakan respon terhadap kesukaran yang belum terjadi (Mahmud, 1990 dalam jurnal Denia Martini Machdan, dkk). Menurut Priest, 1987 (dalam jurnal Denia Martini Machdan, dkk.) kecemasan adalah suatu keadaan umum yang dialami dari waktu ke waktu sebagai tantangan terhadap situasi dan kondisi yang mengancam, nyata maupun khayal. Lebih lanjut Meichati, 1983 (dalam jurnal Denia Martini Machdan, dkk.) menyatakan bahwa kecemasan sering dialami terhadap hal-hal yang belum diketahui kepastiannya, misal terhadap masa depannya, terhadap rencana yang sedang diangankan dan sebagainya.

Lebih lanjut menurut Freud (dalam Corey, 1995) memandang kecemasan sebagai keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya bahaya, yaitu tanda bagi ego yang akan terus menerus meningkat apabila tindakan untuk mengatasi ancaman atau bahaya tersebut tidak diambil. Pendapat ini sama dengan pendapat Koeswara, 1991 (dalam Corey 1995) yang mengatakan bahwa sungguh pun dapat menyebabkan individu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau meningkatkan ketegangan, kecemasan pada dasarnya memiliki arti penting bagi individu. Secara ringkas bisa dikatakan bahwa kecemasan berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu tersebut bisa mempersiapkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi bahaya yang mengancam itu.

Pada dasarnya kecemasan yang normal dapat merupakan fungsi yang bermanfaat sehingga dapat membuat seseorang melakukan sesuatu hal atau gerakan yang luar biasa, akan tetapi kecemasan yang berlebihan dapat berakibat merugikan, misalnya menjadikan seseorang depresi, merasa tidak ada harapan dan putus asa, Cammeron (1963). Munculnya kecemasan dalam diri seseorang akan memotivasi pribadi tersebut untuk melakukan sesuatu, bisa lari dari daerah

yang mengancam untuk menghalangi impuls yang membahayakan atau menuruti suara hati (Corey, 1997; Hall, 1993).

Ketika seseorang berada dalam keadaan cemas, ia berada dalam pengalaman ketakutan tertentu, tetapi tidak diketahui penyebabnya dengan pasti bahkan kesulitan untuk mengatakan apa yang membuatnya takut (O'Kelly & Muckler, 1959). Furman (1990) mengungkapkan bahwa kecemasan seperti bagian dari rasa sakit yang tidak mampu ditoleransi dalam waktu yang lama. Masalah akan muncul ketika kita banyak menghadapi masalah kecemasan karena akan membuang-buang energi fisik dan psikis serta kondisi tersebut akan menghilangkan tanggapan diri yang membuat kita menjadi merasa kecil dan tidak berdaya (Calhoun & Acocella, 1990).

Tanda-tanda kecemasan diawali dengan munculnya gejala afektif, yaitu dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan, seperti perasaan kurang percaya diri, merasa rendah diri dan tidak mampu menghadapi masalah (Hurlock, 1979). Adapun gejala fisiologis yang sering menyertai kecemasan antara lain timbulnya gerakan-gerakan yang tidak terkontrol dan salah tingkah. Sedangkan gejala kognitif dari kecemasan akan mempengaruhi kemampuan proses berfikir seseorang, seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, khawatir terhadap sesuatu yang mengerikan dan seolah-olah akan terjadi (Fischer, 1970; Kiske, Morling & Stevens, 1996).

Johnston (1971), mendefinisikan kecemasan sebagai reaksi terhadap adanya ancaman, hambatan, terhadap keinginan pribadi atau perasaan tertekan yang dapat disebabkan oleh perasaan kecewa, rasa tidak puas, tidak aman, atau sikap bermusuhan dengan orang lain. Bahkan Chaplin (dalam Denia Martini Machdan, dkk 2012) menyatakan hal yang sama bahwa kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti: 1. berkeringat dingin, 2. gemetar, 3. usaha melarikan diri dan lain-lain.

Menurut Wignyo Soebroto (1981), ada perbedaan yang mendasar antara kecemasan dan ketakutan. Pada ketakutan, apa yang menjadi sumber penyebabnya selalu dapat ditunjuk secara nyata, sedangkan kecemasan sumber penyebabnya tidak dapat ditunjuk dengan jelas dan tepat. Sedangkan

Prasadio (1975), mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman emosional yang dirasakan sebagai suatu respon yang tidak menyenangkan, tidak jelas apa yang dirasakan dan tidak diketahui penyebabnya. Hall dan Lindzey (1978), mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi psikologis ketika individu merasa terganggu akibat adanya kondisi yang mengancam meskipun masih bersifat kabur dan tidak jelas apa yang menjadi penyebabnya. Menurut Wilson, Nathan, dan Clark (1996), kecemasan diartikan sebagai paduan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang dicirikan dengan perasaan ketidakmampuan untuk mengontrol dan untuk memprediksikan terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidup yang tidak diinginkan.

Daradjat (1996), menambahkan pengertian kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin. Sedangkan Santrok (2002), mendefinisikan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (seperti: gelisah, gemetar, dan ketidakmampuan untuk rileks) dan hiperaktivitas, seperti: pusing, jantung berdebar-debar, berkeringat, pikiran serta harapan yang mencemaskan.

Kecemasan tidak hanya bersifat merugikan tetapi juga mempunyai sisi positif bagi individu, menurut Corey (1999) kecemasan merupakan keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak dapat mengendalikan kecemasan melalui cara-cara rasional dan langsung, maka akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.

Berdasarkan uraian dari pendapat beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi berbagai proses emosi yang kompleks yang dirasakan individu sebagai akibat dari proses berfikir. Meliputi interpretasi subyektif yang negatif dan cenderung tidak menyenangkan dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Hal ini dirasakan sebagai konsekuensi atas ketidakberdayaan, pertentangan batin, tekanan batin, stress dan termanifestasi dalam gejala kognitif, afektif dan fisiologis, sehingga muncul respon yang tidak menyenangkan seperti: perasaan tidak terkontrol, ketakutan,

kekhawatiran, kegelisahan, dan adanya rangsangan psikologis. Jika kecemasan berlangsung secara terus menerus, akan menghambat individu dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan dapat mempengaruhi kesehatan.

2. Macam-macam Kecemasan

Pedak (2009) menyatakan bahwa macam-macam kecemasan dibagi menjadi tiga macam yakni:

a. Kecemasan rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam misalnya ketika menunggu hasil tes wawancara di suatu perusahaan. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan kita.

b. Kecemasan irrasional

Diartikan bahwa mereka mengalami emosi ini di bawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Freud (dalam Alwisol, 2011) mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan realistik

Kecemasan ini termasuk kecemasan yang paling pokok yakni kecemasan atau ketakutan yang realistik, atau takut akan bahaya- bahaya di dunia luar; kedua kecemasan yang lain diasalkan dari kecemasan yang realistik ini.

b. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orangtua atau figure penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan instink dengan cara sendiri yang diyakininya akan menuai hukuman.

c. Kecemasan moral atau perasaan berdosa

Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar dalam realitas; karena di masa yang lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar etika moral, dan mungkin akan mendapatkan hukuman lagi.

Breakwall (dalam Mopangga, 2005) menekankan bahwa kecemasan terbagi ke dalam macam-macam syptom psikologis, yakni diantaranya adalah: suasana hati, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang dll. Pikiran, seperti rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi, pikiran kosong, merasa diri sensitif dan gugup.

Freud (dalam Olson dan Hergenahahn, 2013: 59-60) membedakan tiga jenis kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan realitas, disebabkan oleh sumber-sumber bahaya yang riil dan objektif di lingkungan dan jenis kecemasan yang paling mudah diredakan lantaran dengan bertindak sesuatu, maka persoalan memang akan bisa selesai secara objektif.
- b. Kecemasan neurotik, adalah rasa takut bahwa impuls-impuls id akan mengatasi kemampuan ego menangani, dan menyebabkan manusia melakukan sesuatu yang akan membuatnya dihukum.
- c. Kecemasan moral, adalah rasa takut bahwa seseorang akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai superego sehingga membuatnya mengalami rasa bersalah.

Feist dan Feist (38: 2011) Menyatakan bahwa ketergantungan ego pada id menyebabkan munculnya kecemasan neurosis, sedangkan ketergantungan ego pada superego memunculkan kecemasan moral, sedangkan ketergantungannya pada dunia luar mengakibatkan kecemasan *realistic* yaitu :

- a. Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*) adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Semasa kanak-kanak, perasaan marah sering kali diikuti oleh rasa takut akan hukuman dan rasa takut ini digeneralisasikan ke dalam kecemasan neurosis tidak sadar.
- b. Kecemasan moral (*moral anxiety*), berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan moral juga bisa muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral.

- c. Kecemasan realistis (*realistic anxiety*) terkait erat dengan rasa takut. Kecemasan jenis ini didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.

Sementara itu Freud (dalam Alwisol, 2010) menyatakan tiga jenis kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- a. Kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar. Kecemasan realistik ini menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.
- b. Kecemasan Neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakininya bakal menuai hukuman. Hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotik bersifat khayalan.
- c. Kecemasan moral timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua, prinsip kecemasan moral yakni tingkat kontrol ego. Kecemasan moral tetap rasional dalam memikirkan masalahnya berkat energi superego.

Sedangkan Kartono (2006) membagi kecemasan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kecemasan ringan
Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

Menurut Hurlock (2013), tingkat kecemasan ringan dihubungkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang lebih waspada serta meningkatkan ruang persepsinya. Tingkat kecemasan sedang menjadikan seseorang untuk terfokus pada hal yang dirasakan penting dengan mengesampingkan aspek hal yang lain, sehingga seseorang masuk dalam kondisi perhatian yang selektif tetapi tetap dapat melakukan suatu hal tertentu dengan lebih terarah. Tingkatan kecemasan berat dapat menyebabkan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang lebih terperinci, spesifik serta tidak dapat berpikir tentang perihal lain serta akan memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan perhatian pada suatu objek yang lain

b. Kecemasan berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu. Jika menghadapi pada situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, tachycardia (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar).

Cameron menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi dalam berbagai intensitas, yaitu :

a. *Chronic Anxiety Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang rendah, individu tidak mengetahui dari mana atau apa penyebab kecemasannya. Hal ini berlangsung secara terus menerus atau pada suatu jangka waktu yang cukup lama.

b. *Anxiety Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang akut dan disertai oleh perubahan pada alat-alat tubuh seperti adanya gangguan pada alat pernafasan, *cardio vascular dan gastrointernal*.

c. *Panic Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang merupakan keadaanserangan kecemasan yang maksimal. Ketegangan yang dirasakan individu begitu kuatnya sehingga dapat bertindak agresif, maka kadang-kadang ada keinginan untuk bunuh diri. Kesadaran akan dirinya begitu menurun sehingga tidak memperhatikan lagi kepentingan dirinya sendiri. Reaksi panik dapat pula menyerupai manifestasi psikotik dimana ego mengalami disintegrasi, yang disertai delusi dan halusinasi (Trismiati, 2005).

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam kecemasan adalah kecemasan berat, sedang, rendah, kecemasan neurosis, kecemasan moral, dan kecemasan realistik. Dimana kecemasan-kecemasan ini terjadi karena adanya kekhawatiran yang mengancam individu saat dan yang akan datang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Stuart (2013), faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Faktor Eksternal

- 1) Ancaman Integritas Fisik, Meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, kecelakaan.
- 2) Ancaman Sistem Diri, Diantaranya ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan, dan perubahan status dan peran, tekanan kelompok, sosial budaya.

2. Faktor Internal

- 1). Usia merupakan Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.
- 2) Stressor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stresor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung mekanisme koping seseorang. Semakin banyak stresor yang dialami mahasiswa, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh sehingga jika terjadi stressor yang kecil dapat mengakibatkan reaksi berlebihan.
- 3) Lingkungan merupakan Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.
- 4) Jenis kelamin merupakan Perempuan lebih sering mengalami kecemasan daripada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.
- 5) Pendidikan merupakan Kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

- b. Emosi yang ditekan
Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab-sebab fisik
Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Nevid, Rathus, dan Greene (2003) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu faktor genetik, kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan.

Carpenito (Samreen & Zubair, 2013) juga menjelaskan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Situasional
Faktor ini melibatkan diri personal dan juga lingkungan. Jika lingkungan tidak terstruktur dengan baik, hal ini dapat membuat mahasiswa mudah terancam dan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami kecemasan (Warne, Johansson, Papastavrou, Tichelaar, Tomietto, Van den Bossche & Saarikoski, 2010). Faktor situasional juga merupakan faktor dimana pengajaran dilakukan sehingga membuat proses belajar menjadi menyenangkan atau menjadi suatu pengalaman yang menyulitkan
- b. Maturasional atau pematangan
Maturasional atau pematangan terhadap individu yang sudah merasa nyaman dengan kemampuan, pengetahuan dan respon yang telah mereka kembangkan selama bertahun-tahun (Potter & Perry, 2010).
- c. Tingkat Pendidikan
Individu yang berpendidikan tinggi akan cenderung mempunyai *coping* yang lebih baik dari pada yang berpendidikan rendah

sehingga dapat menekan dan meminimalisir kecemasan yang terjadi pada dirinya.

d. Karakteristik stimulus

Karakteristik stimulus yaitu berkaitan intensitas stressor, lamanya stressor, jumlah stressor yang datang pada individu, dan karakter individu. Intensitas terkait dengan pemahaman individu terhadap stressor yang dialami dalam intensitas minimal, sedang ataupun berat (Potter & Perry, 2010).

Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yakni pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seseorang menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Ellis (dalam Ghufron, 2010) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yakni kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

- 1) Kegagalan *katastropik*. Kegagalan *katastropik* yakni adanya asumsi dari dalam diri seseorang bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup

mengatasi permasalahan.

- 2) Kesempurnaan Setiap orang menginginkan kesempurnaan, individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi setiap orang. Apabila target ukuran kesempurnaan itu tidak tercapai, orang tersebut akan mengalami kecemasan.
- 3) Persetujuan Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, melainkan juga untuk mencapai persetujuan dari orang lain.
- 4) Generalisasi tidak tepat Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

(Dalam Ghufron, 2010) menjelaskan bahwa secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal adalah seperti kurangnya dukungan sosial.

Daradajat (2011) menyebutkan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
- b. Cemas karena berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai

dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Sedangkan menurut Az-Zahrani (2005) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.

b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiah Daradjat (Kholil Lur Rochman, 2010) mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan

keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi (Patotisuro Lumban Gaol, 2004).

Sedangkan Page (Elina Raharisti Rufaidah, 2009) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

- a. Faktor fisik Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.
- b. Trauma atau konflik Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.
- c. Lingkungan awal yang tidak baik. Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.

Menurut Sarason (dalam Nasution, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Keyakinan diri, individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya.
- b. Dukungan sosial, dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.
- c. Modelling, kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modelling. Modelling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Menurut Depkes RI (dalam Solehati dan Kosasih, 2015), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. Perkembangan kepribadian, kepribadian individu dibentuk sejak kecil dan bergantung pada pendidikan orang tua di rumah, pendidikan di sekolah, dan pengaruh sosialnya, serta pengalaman dalam kehidupannya. Seseorang menjadi pencemas akibat proses imitasi dan identifikasi dirinya terhadap kedua orang tuanya daripada pengaruh keturunan.
- b. Tingkat maturasi akan mempengaruhi kecemasan. Pada bayi, tingkat kecemasan lebih disebabkan perpisahan dan lingkungan yang tidak dikenal. Kecemasan pada remaja lebih banyak disebabkan oleh perkembangan seksual. Pada orang dewasa, kecemasan lebih banyak ditimbulkan oleh hal-hal yang berhubungan dengan ancaman konsep diri, sedangkan pada lansia kecemasan berhubungan dengan kehilangan fungsi.
- c. Tingkat pengetahuan, individu dengan tingkat pengetahuannya lebih tinggi akan mempunyai koping (penyelesaian masalah) yang lebih adaptif terhadap kecemasan daripada individu yang tingkat pengetahuannya lebih rendah.
- d. Karakteristik stimulus, meliputi intensitas stressor, lama stressor, dan jumlah stressor.
- e. Karakteristik individu, meliputi makna stressor bagi individu, sumber yang dapat dimanfaatkan dan respons koping, dan status kesehatan individu.

Nevid, dkk (2003) menyatakan membagi faktor kecemasan sebagai berikut:

- a. Faktor Biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku *repetitive*.
- b. Faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau dramatis, mengamati respons takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- c. Faktor behavioral, meliputi pemasangan stimuli avertif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical conditioning*),

kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (*operant conditioning*), dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

- d. Faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika), faktor kognitif seperti prediksi berlebihan terhadap ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor kecemasan dapat disimpulkan yaitu adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman, pikiran yang tidak rasional, respon terhadap stimulus, merasa berdosa, ancaman integritas fisik, ancaman sistem diri, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik lainnya. Sedangkan faktor eksternal adalah kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, pendidikan, stressor, jenis kelamin dan sosial.

4. Respon atau Reaksi Terhadap Kecemasan

Stuart (2001) menjelaskan bahwa terdapat beberapa respon terhadap kecemasan yaitu respon perilaku, emosi, fisiologis, dan kognitif.

- a. Respon Perilaku
Suatu reaksi dalam bentuk perilaku manusia terhadap bahaya atau ancaman yang meliputi rasa gelisah, bingung, dan ketegangan fisik.
- b. Respon Emosi
Suatu perasaan dimana individu secara terus menerus khawatir akan bahaya yang akan mengancam yang meliputi kekhawatiran, cemas, mati rasa, dan takut.
- c. Respon Fisiologis
Suatu reaksi tubuh akan bahaya yang meliputi jantung berdebar, rasa ingin pingsan, tekanan darah menurun, tekanan darah meningkat, sesah nafas, insomnia, gelisah, wajah tegang, tungkai

lemah, kehilangan nafsu makan, mual, diare, berkeringat, rasa panas dan dingin pada kulit, dan sebagainya.

d. Respon Kognitif

Respon yang timbul akibat pikiran individu, misalnya sulit berkonsentrasi, ketidakmampuan membuat keputusan, mudah putus asa, sulit tidur, kreativitas menurun, produktifitas menurun, dan takut kehilangan kendali.

Dalam kondisi gangguan kecemasan, Fried menjelaskan bahwa individu selalu memunculkan beberapa reaksi sebagai bentuk defense mekanisme (pertahanan diri). Untuk membedakan kecemasan berdasarkan reaksi yang dimunculkan individu dari kecemasan yang sedang dideritanya, maka Lazarus (1991), membedakan reaksi kecemasan sebagai berikut:

a. Kecemasan sebagai suatu respon

Merupakan reaksi yang dimunculkan individu sebagai reaksi terhadap pengalaman tertentu, keadaan ini dapat diketahui dari apa yang ia katakan, dari bagaimana ia bertindak, maupun dari perubahan fisiologis. Kegelisahan, kekhawatiran, kebingungan dan ketakutan yang muncul pada dirinya sangat berhubungan dengan aspek-aspek subyektif dan emosi, dan hal ini hanya dirasakan oleh yang bersangkutan. Yang terbagi dalam dua aspek, yaitu:

- 1) *State Anxiety*, kecemasan yang timbul bila individu sedang dihadapkan pada situasi tertentu dan gejala kecemasan tersebut selalu menetap selama situasi sebagai stimulus yang memicu kecemasan itu tetap ada.
- 2) *Trait Anxiety*, kecemasan yang muncul pada diri individu sebagai suatu yang menetap pada diri individu. Kecemasan ini sangat berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya, memiliki pengertian disposisi untuk menjadi cemas dalam berbagai situasi dan sering mengarah pada kesulitan individu dalam beradaptasi.

Menurut Spilberger (dalam Safaria dan Saputra, 2012), kecemasan ada dua bentuk yaitu:

- 1) *Trait anxiety*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain.
- 2) *State anxiety*, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sabar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

b. Kecemasan sebagai *Intervening* Variabel

Merupakan suatu keadaan yang diperkirakan terjadi karena kondisi tertentu dan memiliki konsekuensi. Kecemasan tersebut merupakan serangkaian stimulus dan respon. Kecemasan ini hanya dapat diketahui dengan melihat keadaan yang mendahuluinya, bukan hanya melalui observasi. Karena yang dapat diketahui melalui observasi hanyalah kondisi stimulus dan perilaku yang mendahuluinya serta menifestasinya sebagai akibat dari keadaan tersebut yang dapat dilihat melalui kondisi fisiologis dari situasi yang mencemaskan tersebut. Individu yang terlibat didalamnya akan berusaha membentuk penyesuaian diri untuk menghilangkan kecemasan yang dialaminya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa reaksi kecemasan muncul sebagai bentuk usaha individu dalam mempertahankan dirinya dari situasi yang mengancam, sehingga individu mampu melakukan penyesuaian diri untuk menghilangkan kecemasan yang dialami.

5. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Nevid dkk, (2005) kecemasan memiliki tiga aspek, yaitu :

1) Simptom Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan, seperti keluar banyak keringat, badan gemetar, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, mengalami kegelisahan, mengalami kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare.

2) Simptom Perilaku

Kecemasan yang mengakibatkan perilaku individu menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti halnya perilaku menghindar, perilaku ketergantungan, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

3) Simptom Kognitif

Perasaan khawatir yang timbul tentang sesuatu dan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Selain itu, individu merasa terancam oleh seseorang ataupun suatu peristiwa, serta merasa kebingungan dan khawatir jika ditinggal sendiri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek yaitu simptom fisik, simptom perilaku, dan simptom kognitif.

6. Fungsi Kecemasan

Fungsi dari kecemasan adalah untuk bertindak sebagai tanda bahaya terhadap ego, sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran, ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu. Meskipun kecemasan itu menyakitkan, dibutuhkan untuk memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya dari dalam atau dari luar. Sehingga individu dapat menolak atau menghindari bahaya. Sebaliknya jika bahaya tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat

bertumpuk dan akhirnya akan terganggu. Pendapat yang sama disampaikan Koeswara bahwa meskipun kecemasan tidak menyenangkan, namun memiliki arti penting bagi individu, yaitu berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu bisa mempersiapkan bahaya yang mengancam itu (Koeswara, 1997).

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

7. Dimensi Kecemasan

Terdapat beberapa teori tentang dimensi kecemasan pada individu, dalam hal ini terdapat 4 dimensi:

a. Dimensi Psikoanalisis

Dalam teorinya (Freud dalam Notoesoedjro, 1990), menyatakan munculnya kecemasan karena adanya konflik antara dorongan id melawan ego atau super ego yang tidak disadari. Banyak dorongan id yang mengancam individu karena berlawanan dengan nilai normative maupun nilai moral dalam masyarakat. Sedangkan menurut Davidson dan Neale (2002), sumber kecemasan karena adanya konflik antara dorongan id dan ego yang tidak disadari. Pada dasarnya keberhasilan individu dalam mengatasi kecemasan merupakan manifestasi dari keberhasilannya menekan dorongan id, yang dapat berupa dorongan seksual maupun agresifitas.

b. Dimensi Behavioral

Perspektif ini banyak digunakan untuk menghadapi kecemasan umum, teori ini memandang munculnya kecemasan dipicu oleh peristiwa eksternal spesifik dari pada konflik internal (Attkinson, 1987). Sedangkan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) merasa tidak mampu mengatasi situasi kehidupan sehari-hari sehingga merasa

takut dengan sebagian besar waktunya. Ketika individu berhadapan dengan stimulus yang menyakitkan dan tidak memiliki kontrol yang seimbang dalam merespon stimulus tersebut maka akan muncul kecemasan (Davidson dan Neale, 2000).

c. Dimensi Kognitif

Selain menyebabkan perubahan dalam tubuh kecemasan juga menyebabkan perubahan dalam proses berfikir (Fischer, 1970; Kiske, Morling & Stevens, 1996). Menurut teori ini individu yang mengalami kecemasan cenderung melakukan penilaian yang tidak realistis terhadap situasi tertentu. Borkovec (Davidson, 2002), menyatakan adanya gangguan kecemasan umum dikarenakan kekhawatiran yang berlebihan. Oleh sebab itu, dimensi kognitif kecemasan ini mempengaruhi kemampuan berfikir ketika individu berhadapan dengan situasi yang mendorong kecemasan. Individu yang mengalami kecemasan ini selalu berfikir bahwa apa yang terjadi pada dirinya dan apa yang dilakukannya adalah negatif dalam pandangan lingkungan sekitarnya, sehingga hal ini menimbulkan kekhawatiran yang besar dalam dirinya. Mereka cenderung merasakan ketidaknyamanan disaat tertentu dan pemikirannya selalu terfokus pada adanya malapetaka yang akan menimpanya dimasa yang akan datang.

d. Dimensi Fisiologis

Sewaktu mengalami situasi yang merangsang munculnya kecemasan, tubuh merespon melalui sistem syaraf simpatik atau SNS (*Sympatic Nervous System*). Adapun fungsi SNS adalah mengambil alih tubuh untuk mempersiapkan diri dari situasi yang mengancam (Groves dan Schlesinger, 1982). Beberapa reaksi tubuh memacu kerja SNS, yang dapat terlihat dari meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan. Reaksi tersebut menghasilkan lebih banyak darah dan oksigen bagi otot dalam tubuh, yang menjadikan otot lebih kuat dan berfungsi lebih baik dalam menghadapi situasi yang mengancam. Oleh sebab itu, dimensi fisiologis kecemasan meliputi respon tubuh dalam beberapa bentuk terhadap situasi

yang mendorong kecemasan (Brown, Tomarken, Loosen, Kalin, dan Davidson, 1996).

Jadi dapat disimpulkan bahwa dimensi kecemasan merupakan proses yang melibatkan aktivitas orgasmik yang saling berkaitan antara aspek fisiologis, kognitif, tingkah laku dan kepribadian yang dialami individu. Saat merespon kecemasan, tubuh mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang mengancam. Seperti menekan konflik internal, melakukan kontrol terhadap stimulus yang kurang menyenangkan, menghadapi kekhawatiran yang berlebihan yang disebabkan oleh proses berfikir tidak realistis, serta adanya gangguan kelancaran perilaku. Munculnya kecemasan disebabkan adanya dorongan dan keinginan dasar yang dihindari akibat munculnya konflik atau penundaan kebutuhan. Individu akan mengalami ketegangan psikis karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain maupun dengan lingkungan.

8. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan teori humanistic, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

9. Dampak Kecemasan

Dampak Kecemasan Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif.

Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit- penyakit fisik (Cutler, 2004). Yustinus Semiun (2006) membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain :

- a. Simtom suasana hati Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.
- b. Simtom kognitif Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.
- c. Simtom motor Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa.

Menurut Savitri Ramaiah (2005) kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua akibat, yaitu :

- a. Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi.

- b. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kecemasan timbul karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan juga terjadi karena individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

10. Teori Kecemasan

Munculnya gangguan kecemasan yang dialami oleh kebanyakan orangtelah membuat beberapa ahli memunculkan beberapa teori yang akan menjelaskantentang kecemasan.

- a. Teori Kognitif

Pandangan kognitif memusatkan diri pada bagaimana orang cemas cenderung membuat situasi menjadi tidak realistis. Mereka terlalu menafsir bahwa ada kemungkinan bahaya yang tinggi (Bandura dalam Clerq, 1994) atau mereka merasa kurang mampu untuk mengontrol situasi-situasi tertentu. Cara seseorang memandang dan menginterpretasi suatu peristiwa dapat berpengaruh terhadap tingkah lakunya.

Kecemasan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan (Calhoun,1995).

- b. Teori Emosi

Orang tersebut mempunyai ketakutan dan kecemasan yang amat sangat dan hal tersebut terjadi secara sadar (Calhoun, 1995). Pada taraf psikologis (yang juga mencakup taraf faal) kecemasan terdiri dari perasaan tegang, bingung, perasaan samar-samar, dan berubah-ubah, kadangkadang disertai gerakan yang tidak konsisten, atau reaksi

psikologis yang bercampur baur. Kecemasan seringkali menimbulkan reaksi kompensasi untuk mengatasi atau mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan. Reaksi terhadap kecemasan sering kali sukar dibedakan dengan ekspresi langsung dari kecemasan, tetapi mungkin juga merupakan usaha untuk mengurangi kecemasan.

c. Teori Perilaku

Teori psikoanalisis berasumsi bahwa sumber kecemasan bersifat internal dan tidak disadari. Orang menekan impuls tertentu yang dianggap tidak dapat diterima atau "berbahaya" impuls yang akan mengancam harga diri atau hubungan dengan orang lain apabila impuls tersebut diekspresikan. Dalam situasi dimana impuls ini mungkin diungkapkan, individu mengalami kecemasan yang amat sangat. Karena sumber kecemasan itu tidak disadari, orang tidak tahu mengapa dia merasa cemas (Atkinson, 1991). Tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak dikehendaki. Pergerakan tersebut, merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam.

d. Teori Biologis

Menurut pendekatan psikoanalisis, kecemasan merupakan turunan (*derivate*) pertama dari konflik. Akan timbul bila motif-motif yang saling bertentangan tidak dimengerti dan tidak disadari oleh penderita. Kecemasan ini pada taraf faal terdiri dari proses-proses faal yang tidak terorganisasi, dimana ada dominasi susunan saraf otonom, misal jantung berdebar-debar, nafas sesak dan sebagainya.

e. Teori Komunikasi, Sistem dan Keluarga

Menurut Clerq (1994) teori ini memperhatikan pola interaksi dalam yang disebut "sistem klien" (partner, keluarga dan pekerjaan). Kecemasan menunjukkan adanya pola komunikasi yang tidak adaptif dalam sistem, terkadang masalah kecemasan diri klien dilakukan untuk menjaga keseimbangan keluarga.

Menurut Atkinson (1991) bahwa teori kecemasan meliputi tiga pendekatan antara lain:

- a. Kecemasan sebagai konflik yang tidak disadari Freud yakin bahwa kecemasan neurotis timbul dari konflik tak sadar dari dalam diri

individu, karena konflik itu tidak sadar, individu tidak mengetahui alasan kecemasannya.

- b. Kecemasan sebagai respon yang dipelajari Teori Belajar sosial tidak memfokuskan diri pada konflik internal tetapi pada cara-cara dimana kecemasan diasosiasikan dengan situasi tertentu melalui proses belajar.
- c. Kecemasan sebagai akibat kurangnya kendali Yaitu menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan bila menghadapi suatu situasi yang tampak berada pada luar kendali mereka. Seakan-akan dari ketiga pendekatan diharuskan berhubungan, agar gejala kecemasan yang muncul seimbang.

Lain halnya dengan yang disebutkan oleh Maslim (2003) menyebutkan bahwa sifat gangguan kecemasan akan menghasilkan respon baik fisik maupun psikologis. Akibatnya individu sulit untuk rileks dan juga sulit merasa enak dalam situasi dan mereka pun akan sangat waspada karena takut terhadap bahaya. Menurut Daradjat (1982) bahwa gangguan kecemasan meliputi gangguan dimana rasa cemas merupakan gejala utama (cemas yang merata atau gangguan panik) atau cemas dialami bila individu tidak menghindari situasi-situasi tertentu yang ditakuti atau berupaya tetap melakukan ritual tertentu atau terpaku pada pikiran tertentu.

B. Jenis Pendidikan SLTA

1. Pengertian Siswa

Siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undang - undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan. Menurut Hamalik (2003) siswa merupakan suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sedangkan Hasbullah (2010) berpendapat bahwa siswa sebagai peserta didik merupakan salah satu input yang ikut menentukan keberhasilan proses pendidikan.

Muhaimin Dkk, 2005, Siswa dilihat sebagai seseorang “subjek didik” yang mana nilai kemanusiaan sebagai individu, sebagai makhluk sosial yang mempunyai identitas moral, harus dikembangkan untuk mencapai tingkatan optimal dan kriteria kehidupan sebagai manusia warga negara yang diharapkan. Arifin,2000, Menyebut “murid” maka yang dimaksud ialah manusia didik sebagai makhluk yang sedang berada dalam proses perkembangan atau pertumbuhan menurut fitrah masing-masing yang memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimal yakni kemampuan fitrahnya.

Menurut Kompas, 1985 Siswa atau peserta didik merupakan mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketrampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri. Menurut Jawa Pos, 1949 Siswa juga dapat dikatakan sebagai murid atau pelajar, ketika berbicara siswa makan pikiran kita akan tertuju kepada lingkungan sekolah, baik sekolah dasar maupun menengah. Menurut Gramedia, 2005 Siswa merupakan komponen masukan dalam system pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Pengertian siswa/murid/peserta didik. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian murid berarti anak (orang yang sedang berguru/belajar, bersekolah). Sedangkan menurut Sinolungan (dalam Riska, dkk., 2013) peserta didik dalam arti luas adalah setiap orang yang terkait dengan proses pendidikan sepanjang hayat, sedangkan dalam arti sempit adalah setiap siswa yang belajar di sekolah. Menurut Khan (2005), siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Seorang pelajar adalah orang yang mempelajari ilmu pengetahuan berapa pun usianya, dari mana pun, siapa pun, dalam bentuk apa pun, dengan biaya apa pun untuk meningkatkan intelek dan moralnya dalam rangka mengembangkan dan membersihkan jiwanya dan mengikuti jalan kebaikan

Menurut Hamalik (2001) siswa atau murid adalah salah satu komponen dalam pengajaran, disamping faktor guru, tujuan dan metode pengajaran. Sebagai salah satu komponen maka dapat dikatakan bahwa murid adalah komponen yang terpenting diantara komponen lainnya. Murid atau anak didik menurut Djamarah (2011) adalah subjek utama dalam pendidikan setiap saat. anak didik merupakan subjek utama dalam pendidikan, Dialah yang belajar setiap saat. Belajar anak didik tidak mesti harus selalu berinteraksi dengan guru dalam proses interaktif edukatif. Dia bisa juga belajar mandiri tanpa harus menerima pelajaran dari guru disekolah. Bagi anak didik, belajar seorang diri merupakan kegiatan yang dominan. Setelah pulang sekolah, anak didik harus belajar dirumah. Mereka mungkin menyusun jadwal belajar pada malam, pagi atau sore hari.

Sedangkan menurut Daradjat (dalam Djamarah, 2011) murid atau anak adalah pribadi yang “unik” yang mempunyai potensi dan mengalami berkembang. Dalam proses berkembang itu anak atau murid membutuhkan bantuan yang sifat dan coraknya tidak ditentukan oleh guru tetapi oleh anak itu sendiri, dalam suatu kehidupan bersama dengan individu-individu yang lain. Siswa atau murid adalah salah satu komponen dalam pengajaran, di samping faktor guru, tujuan, dan metode pengajaran. Sebagai salah satu komponen maka dapat dikatakan bahwa murid adalah komponen yang terpenting di antara komponen lainnya. Pada dasarnya ia adalah unsur penentu dalam proses belajar mengajar. Tanpa adanya murid sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran (Hamalik, 2008).

Menurut Abu Ahmadi peserta didik adalah sosok manusia sebagai individu/pribadi (manusia seutuhnya). Individu di artikan "orang seorang tidak tergantung dari orang lain, dalam arti benar-benar seorang pribadi yang menentukan diri sendiri dan tidak dipaksa dari luar, mempunyai sifat-sifat dan keinginan sendiri". Sedangkan Hasbullah berpendapat bahwa siswa sebagai peserta didik merupakan salah satu input yang ikut menentukan keberhasilan proses pendidikan. Tanpa adanya peserta didik, sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran. Sebabnya ialah karena peserta didiklah yang membutuhkan pengajaran dan bukan guru, guru hanya berusaha memenuhi kebutuhan yang ada pada peserta didik.

Menurut Ali (2010) menyatakan bahwa siswa adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, berkepribadian, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak dan mandiri. Menurut Prof. Dr. Shafique Ali Khan (2005) pengertian siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Sedangkan menurut Daradjat (1995) siswa adalah pribadi yang “unik” yang mempunyai potensi dan mengalami proses berkembang. Dalam proses berkembang itu siswa membutuhkan bantuan yang sifat dan contohnya tidak ditentukan oleh guru tetapi oleh anak itu sendiri, dalam suatu kehidupan bersama dengan individu-individu yang lain. Menurut Sardiman (2003), pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Menurut Nata (dalam Aly, 2008) kata murid diartikan sebagai orang yang menghendaki untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, ketrampilan, pengalaman dan kepribadian yang baik sebagai bekal hidupnya agar bahagia dunia dan akhirat dengan jalan belajar sungguh-sungguh. Disamping kata murid dijumpai istilah lain yang sering digunakan dalam bahasa arab, yaitu tilmidz yang berarti murid ataupun elajar, jamaknya talamidz. Kata ini merujuk pada murid yang belajar di madrasah. Kata lain yang berkenaan dengan murid adalah thalib, yang artinya pencari ilmu, pelajar, mahasiswa. Sedangkan menurut para ahli psikologi kognitif memahami anak didik “murid” sebagai manusia yang mendayagunakan ranah kognitifnya semenjak berfungsinya kapasitas motor dan sesorinya piaget “2003”. Maslow juga memaparkan adanya kebutuhan biologi, rasa aman, kasih sayang, harga diri, realisasi.

Menurut Sarwono, 2007, Siswa merupakan setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di dunia pendidikan. Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar dimana di dalam proses belajar

mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Menurut Abu Ahmadi siswa adalah orang yang belum mencapai dewasa, yang membutuhkan usaha, bantuan bimbingan dari orang lain yang telah dewasa guna melaksanakan tugas sebagai salah satu makhluk Tuhan, sebagai umat manusia, sebagai warga negara yang baik dan sebagai salah satu masyarakat serta sebagai suatu pribadi atau individu. (dalam <http://www.duniapelajar.com/pengertian-siswa-menurut-para-ahli>, 2014).

Tanpa adanya siswa, sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran karena siswalah yang membutuhkan pengajaran bukan guru, guru hanya berusaha memenuhi kebutuhan yang ada pada siswa. Siswalah yang belajar, karena itu maka siswalah yang membutuhkan bimbingan (Hamalik,2013).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, bisa dikatakan bahwa peserta didik adalah orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidikny. murid atau siswa adalah subjek utama dalam pendidikan yang menerima pelajaran dari guru disekolah. Jadi siswa adalah salah satu faktor yang paling penting dalam dunia pendidikan dan untuk berjalanya sistem belajar-mengajar. siswa adalah komponen yang terpenting dalam hubungan proses belajar mengajar.

2. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

a. Pengertian Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan, pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. Hampir senada dengan undang-undang tersebut, di dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 disebutkan

bahwa Pendidikan Menengah Kejuruan adalah pendidikan yang membekali peserta didik dengan kemampuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kecakapan kejuruan para profesi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Menurut Abdurahman (2000), Pendidikan Menengah Kejuruan adalah sebuah sistem pendidikan dalam mempersiapkan siswanya menghadapi dunia kerja. *American Vocational Association* (AVA) mendefinisikan pendidikan kejuruan merupakan pendidikan yang direncanakan untuk mengembangkan keterampilan, kemampuan, pemahaman, sikap, kebiasaan kerja dan pengetahuan bagi pekerja guna memenuhi dan mengembangkan keterampilan kerja agar lulusannya dapat menjadi pekerja yang betul-betul produktif. Isjoni (2009) yang mengatakan bahwa lulusan SMK dapat membantu mengurangi angka pengangguran. Sejumlah lulusan SMK telah berhasil mengembangkan beberapa usaha seperti perbengkelan, otomotif, industri rumah tangga, dan lain-lain (www.koran-jakarta).

Menurut Jatmoko (2013), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan lembaga pendidikan yang berpotensi untuk mempersiapkan SDM yang dapat terserap oleh dunia kerja, karena materi teori dan praktik yang bersifat aplikatif telah diberikan sejak pertama masuk SMK, dengan harapan lulusan SMK memiliki kompetensi sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Senada dengan Dwi Jatmoko, Husaini (2012), menjelaskan bahwa pendidikan kejuruan disebut juga pendidikan teknik, 10 pendidikan okupasi, dan pendidikan vokasional. Semua tujuannya sama, yaitu menyiapkan lulusan untuk bekerja dibidangnya masing-masing. Dalam berbagai bidang jurusan yang di selenggarakan di sekolah yang khusus mengajarkan satu bidang keahlian secara spesialis ini, berbagai macam jurusan di kelompokkan menurut kebutuhan industri yang membutuhkan tenaga menengah spesialis atau ahli dalam bidang tertentu, hal ini juga mampu memberikan siswa peluang yang lebih banyak untuk mendalami bidang ilmu tertentu dengan maksimal Ilyas (2010).

Sekolah menengah kejuruan merupakan lembaga pendidikan yang pada khususnya bertujuan menyiapkan peserta didik untuk memasuki dunia kerja, dan untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Menurut Djohar A (2007) “Pendidikan kejuruan adalah suatu program pendidikan yang menyiapkan individu siswa menjadi tenaga yang profesional dan siap untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi”. Adapun menurut Atmadji (2013) Pendidikan kejuruan adalah pendidikan yang memberikan bekal berbagai pengetahuan, keterampilan dan pengetahuan kepada peserta didik sehingga mampu melakukan pekerjaan tertentu yang dibutuhkan, baik bagi dirinya, dunia kerja, maupun pembangunan bangsanya. Smith Sughes Act (dalam Yanto, 2005) menyatakan pendidikan kejuruan adalah pendidikan khusus yang program-programnya dapat dipilih untuk siapapun yang tertarik untuk mempersiapkan diri dalam bekerja. Hal ini di dukung Thomas H. Arcy yang menjelaskan bahwa pendidikan kejuruan merupakan program pendidikan yang terorganisasi yang berhubungan langsung dengan persiapan individu untuk bekerja.

Selain itu, Bradley. Curtis H. dan Friendenberg, mengartikan pendidikan kejuruan adalah training atau retraining mengenai persiapan siswa dalam bentuk pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang diperlukan untuk dapat kerja. SMK adalah jenjang pendidikan formal setelah tamat SMP yang lebih mengutamakan bakat siswa. SMK juga banyak dipilih karena siswa secara langsung akan lebih mampu mengembangkan bakatnya disini. Setelah selesai SMK, siswa dapat langsung bekerja tanpa melanjutkan kuliah, karena SMK mengajarkan lebih banyak praktek daripada teori. SMK juga mendidik siswa untuk mandiri. Namun bagi kebanyakan orang, SMK dipandang menjadi pilihan terakhir karena nilai ujian mereka tidak mencukupi untuk dapat melanjutkan ke SMA.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan Sekolah Menengah Kejuruan adalah lembaga yang menyiapkan peserta didik agar memiliki kompetensi dibidang kejuruan tertentu dengan materi teori maupun praktek agar dapat memenuhi kebutuhan

masyarakat dan dunia kerja. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah sekolah yang mengembangkan dan mempersiapkan peserta didiknya untuk dapat bekerja sesuai bidangnya masing-masing.

b. Tujuan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Sekolah kejuruan memiliki tujuan utama yaitu menyiapkan siswanya untuk memasuki lapangan kerja. Peserta didik lulusan SMK diharapkan dapat menjadi tenaga kerja siap pakai, dengan kata lain SMK menghasilkan lulusan yang siap kerja. Selain itu, Berdasarkan PP No. 29 Tahun 1990 pada pendidikan menengah kejuruan (SMK) lebih mengutamakan penyiapan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional. Hal ini senada dengan UUSPN No. 20 tahun 2003 pasal 15, menyatakan bahwa pendidikan menengah kejuruan memiliki tujuan menyiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu.

Menurut Dikmenjur (2003) terdapat beberapa tujuan dari sekolah menengah kejuruan yaitu :

- a. Menyiapkan peserta didik agar dapat bekerja, baik secara mandiri atau mengisi lapangan pekerjaan yang ada di dunia usaha dan industri sebagai tenaga kerja tingkat menengah, sesuai dengan bidang keahlian yang diminati
- b. Membekali peserta didik agar mampu memilih karir, ulet dan gigih dalam berkompetensi dan mampu mengembangkan sikap profesional dalam bidang keahlian yang diminati
- c. Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi agar mampu mengembangkan diri sendiri melalui jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- d.

Rupert Evans (dalam Hadi Yanuar: 2013) merumuskan bahwa Pendidikan Kejuruan bertujuan untuk:

- a. Memenuhi kebutuhan masyarakat akan tenaga kerja
- b. Meningkatkan pilihan pendidikan bagi setiap individu
- c. Mendorong motivasi untuk belajar terus.

Tujuan pendidikan menengah kejuruan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, terbagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum pendidikan menengah kejuruan adalah :

- a. Meningkatkan keimanan dan ketakwaan peserta didik kepada Tuhan Yang Maha Esa
- b. Mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi warga Negara yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, demokratis dan bertanggung jawab
- c. Mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki wawasan kebangsaan, memahami dan menghargai keanekaragaman budaya bangsa Indonesia
- d. Mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kepedulian terhadap lingkungan hidup dengan secara aktif turut memelihara dan melestarikan lingkungan hidup, serta memanfaatkan sumber daya alam dengan efektif dan efisien.

Tujuan khusus pendidikan menengah kejuruan adalah sebagai berikut:

- a. Menyiapkan peserta didik agar menjadi manusia produktif, mampu bekerja mandiri, mengisi lowongan pekerjaan yang ada sebagai tenaga kerja tingkat menengah sesuai dengan kompetensi dalam program keahlian yang dipilihnya.
- b. Menyiapkan peserta didik agar mampu memilih karir, ulet dan gigih dalam berkompetensi, beradaptasi di lingkungan kerja dan mengembangkan sikap profesional dalam bidang keahlian yang diminatinya
- c. Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni agar mampu mengembangkan diri di kemudian hari baik secara mandiri maupun melalui jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- d. Membekali peserta didik dengan kompetensi-kompetensi yang sesuai dengan program keahlian yang dipilih.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan sekolah menengah kejuruan (SMK) mempersiapkan peserta

didik dengan membekali pengetahuan dan keterampilan untuk dapat sesuai dengan keahlian daya saing yang tinggi untuk memasuki dunia kerja.

3. Sekolah Menengah Atas

a. Pengertian Sekolah Menengah Atas (SMA)

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah pelajar yang menduduki masa pendidikan formal sebelum memasuki bangku perkuliahan. Sekolah menengah atas adalah salah satu bentuk pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP,MTs, atau bentuk lain yang sederajat (pasal 1 poin 11 RPP DIKDASMEN) Sebagai suatu instansi pendidikan menengah,SMA memiliki fungsi dan tujuan khusus seperti yang tercantum pada pasal 47 dan 48 RPP DIKDASMEN. Sekolah Menengah Atas (SMA), adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. SMA ditempuh dalam waktu tiga tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12 (Kemdiknas, 2010).

Sekolah Menengah Atas (SMA) SMA merupakan jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan penyiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi dengan pengkhususan. (Depdiknas, 2004). Perwujudan pengkhususan tersebut berupa diselenggarakannya penjurusan di mulai di kelas XI (sebelas), yakni, penjurusan pada Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan Bahasa yang mulai diterapkan pada siswa SMA kelas XI tahun pelajaran 2005/2006. Penjurusan merupakan upaya strategis dalam memberikan fasilitas kepada siswa untuk menyalurkan bakat, minat, dan kemampuan yang dimilikinya yang dianggap paling potensial untuk dikembangkan secara optimal. Oleh karena itu, maka sekolah, guru, dan petugas Bimbingan Konseling (BK) harus mampu menempatkan ke dalam jurusan secara tepat. Menempatkan siswa pada jurusan tertentu secara tepat berarti memberikan peluang kepada siswa untuk dapat berhasil pada

masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan bunyi pasal 12 Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003, bahwa Peserta didik mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya. Untuk menghindarkan kemungkinan terjadi ketidaktepatan penjurusan siswa SMA dalam pilihan jurusan tertentu, perlu ada upaya antara lain: pengukuran dan penilaian keefektifan perencanaan penjurusan, keefektifan pelaksanaan penjurusan, keberhasilan siswa setelah penjurusan, serta kendala-kendala yang dihadapi dalam penjurusan.

b. Tujuan Sekolah Menengah Atas

Berdasarkan PP No. 29 Tahun 1990 Pasal 3 tujuan dari pendidikan menengah umum (SMA) adalah mengutamakan penyiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi.

Tujuan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dikutip dari jurnal M.Kusnadi (2010) yaitu :

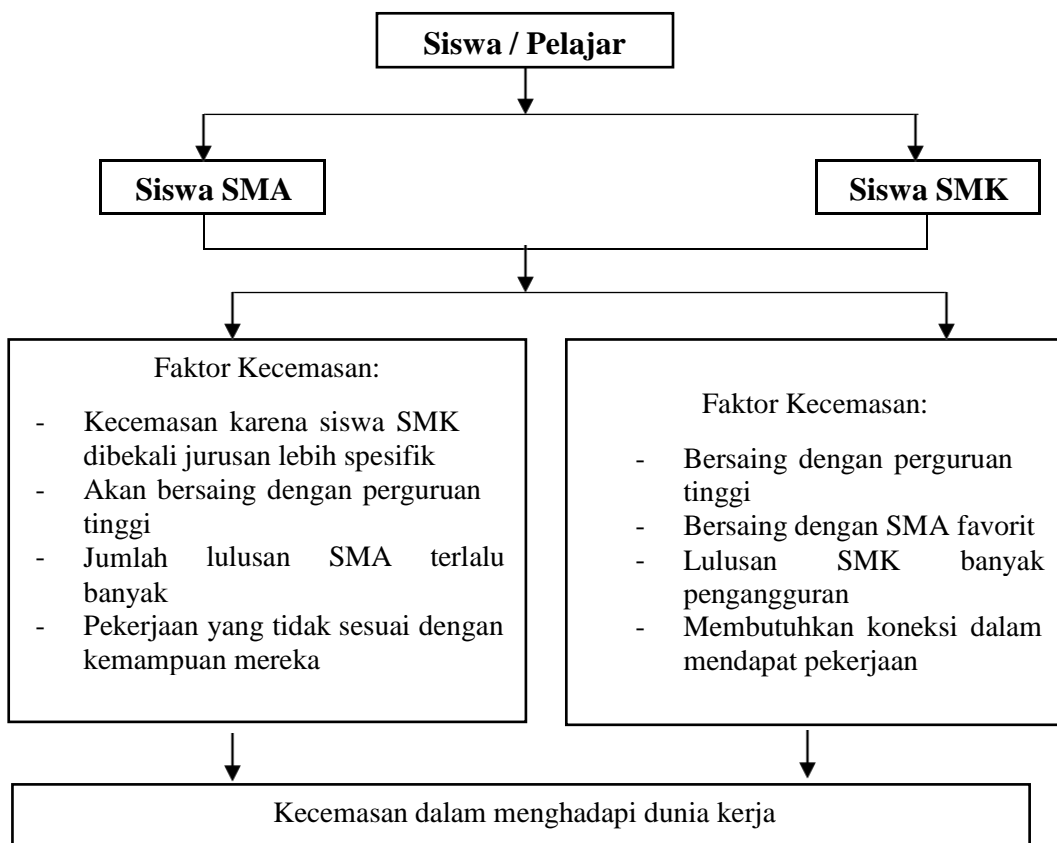
- 1) Meningkatkan pengetahuan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dan untuk mengembangkan diri dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi
- 2) Meningkatkan kemampuan siswa sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta menyiapkan siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi.

Tujuan pendidikan menengah adalah untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan, hidup sehat, memperluas pengetahuan dan seni, memiliki keahlian dan ketrampilan, menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab, serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan lebih lanjut.

C. Kerangka Berpikir

Siswa Sekolah Menengah Atas terbagi atas 2 yaitu, Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Setelah lulus dari SMK dan SMA maka para siswa tersebut akan dihadapkan pada berbagai pilihan, salah satunya adalah mencari pekerjaan. Menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan dunia persaingan merupakan hal yang tidak mudah untuk dilewati. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada dalam diri individu. Salah satunya kecemasan dalam menghadapi masa depan.

Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah kecemasan menghadapi dunia kerja. Kenyataan yang terjadi saat ini adalah lapangan kerja yang tersedia tidak dapat menampung jumlah pencari kerja yang terus bertambah setiap tahunnya, karenanya tingkat persaingan sangat tinggi. Hal tersebut dapat memicu kecemasan dalam diri individu. Begitu juga pada orang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan pemikiran-pemikiran yang positif dan kepercayaan diri untuk memasuki dunia kerja yang akan dihadapinya. Individu yang selalu berpikir positif pasti akan menjadi sangat percaya diri menyadari kemampuan yang ia miliki dan akan berusaha untuk menunjukkannya, sedangkan individu yang berpikir negatif akan cenderung pesimis dan selalu merasakan kecemasan yang tinggi serta akan selalu menghindari konflik. Baik siswa SMA maupun SMK sama-sama memiliki faktor-faktor yang menciptakan kecemasan dalam persaingan memasuki dunia kerja. Ada faktor penyebab yang sama dan ada yang beda dalam menciptakan kecemasan para siswa Karena ada yang berbeda dari faktor-faktor tersebut, maka peneliti ingin mencari perbedaan antara kecemasan para siswa SMA dan SMK dalam memasuki dunia kerja.



Gambar 1 . Skema Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis dari penelitian ini adalah
 “Adanya perbedaan dalam menghadapi dunia antara siswa SMA dan SMK”

