

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Suatu keadaan yang mengancam keberadaan kehidupan seseorang, akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri orang tersebut. Perasaan tidak menyenangkan dan sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subjektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil. Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang akan mengalami kecemasan seringkali tak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas. “Inilah yang mengakibatkan seseorang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami”.

Menurut *Alloy*, yang dikutip dari *fitria* kecemasan adalah perasaan takut dan ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang.

Sedangkan menurut drajat kecemasan diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan *frustrasi* dan pertentangan batin *konflik*. Selain itu Daradjat mengemukakan pula bahwa orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya, yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam.

2. Kecemasan Menghadapi Ujian.

Dijelaskan oleh Burns, kecemasan menghadapi ujian seperti halnya bentuk kecemasan lainnya merupakan salah satu reaksi yang sangat menekan yang pasti membuat individu stress. Model stress transaksional menggambarkan kecemasan menghadapi ujian sebagai hubungan antara orang dan lingkungan yang dinilai oleh seseorang melalui kesejahteraannya. Bagaimana stress itu dihadapi dan seperti apa stress itu dialami tergantung pada tingkat dimana situasi dipandang mengancam secara emosional. Secara khusus, nilai ancaman situasi tersebut ditentukan oleh situasi personal yang menonjol, kemungkinan dampak negatif yang subjektif, peristiwa

yang segera, peristiwa aversif yang dialami, dan ketiadaan strategi dan ketrampilan coping. Salah satu bentuk kecemasan adalah yang terikat dengan karier serta masa depan dan menghadapi ujian.

Dalam lingkungan yang menyadari adanya ujian seperti lingkungan akademis, individu sangat dipengaruhi performa mereka dalam menghadapi tes atau ujian. Prestasi calon santri dalam menghadapi tes menentukan apakah mereka akan mengulang atau lulus. Lebih lanjut jika mereka lulus prestasi tersebut dan pengaruhnya pada nilai akan mempengaruhi hak masuk ke Gontor kampus mana mereka akan menimba ilmu. Dengan demikian banyak peneliti melihat kecemasan dalam menghadapi dan menjalani ujian sebagai permasalahan yang mendalam.

Fenomena sangat cemas dalam menghadapi ujian pada siswa, sudah tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa. Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian, khususnya ujian akhir semester.

Casbarro, J menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu:

- a. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking,
- b. Manifestasi Afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan
- c. Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

3. Aspek/ Dimensi Menghadapi Ujian

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Penyebab terjadinya kecemasan dapat timbul dari beban akademis yang dihadapi oleh pelajar, misalnya ujian.

Menurut Zeidner terdapat tiga aspek dalam kecemasan ujian yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek itu mempunyai gejala yang berbeda-beda, diantaranya:

- a. Aspek kognitif, Aspek ini dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian.

Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self-preoccupation*. Aspek kognitif dari kecemasan ujian mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry*. Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan ujian atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi ujian, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.

b. Aspek afektif Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebardebar. Gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.

c. Aspek psikomotorik Aspek psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan

pada situasi ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial. Gejala yang ditimbulkan dari perilaku-perilaku kecemasan terhadap ujian tersebut seperti menunda, menghindari, dan melarikan diri.

4. Bentuk-Bentuk Kecemasan

a. Kecemasan Normal

Dalam arti tradisional, istilah kecemasan *anxiety* menunjuk pada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan *arousal* atau rangsang fisiologis. Kecemasan dikonseptualisasikan sebagai reaksi emosional yang umum dan nampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu. Terkadang istilah kecemasan *free floating* digunakan untuk menggambarkan respon yang umum ini muncul tanpa sebab yang jelas.

Pada kesempatan lain, kecemasan digambarkan sebagai *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State Anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif. *Trait anxiety* menunjuk pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut *anxiety proneness* atau kecenderungan akan kecemasan.

Orang tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan. Menurut Bruno ada dua jenis kecemasan normal yang lain yaitu :

1. Kecemasan realistis adalah kecemasan yang sesuai dengan keadaan. Kecemasan ini berorientasi pada saat sekarang dan memberitahukan bahwa ada suatu ancaman, di sini dan saat ini.
2. Kecemasan eksistensial adalah kecemasan mengenai eksistensi itu sendiri. Kecemasan ini merupakan kecemasan tentang keadaan manusia yang tidak bisa melepaskan diri dari keadaan tertentu.

b. Kecemasan Abnormal

Pada umumnya, kecemasan dianggap sebagai hal yang abnormal jika terjadi dalam situasi yang dapat diatasi dengan sedikit kesulitan oleh kebanyakan orang. Perasaan cemas yang terus menerus dan tinggi intensitasnya akan sangat mempengaruhi fungsi individu, sosial, relasi dan fungsi sekolah atau pekerjaan sehari-hari. Didalam hal ini kecemasan telah menjadi masalah perilaku. Gangguan kecemasan sangat lazim pada masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa. Dan terdapat juga kecemasan neurotic.

Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang tidak realistis, irasional dan sama sekali tidak berguna. Kecemasan ini tak berguna karena hal ini tidak menolong orang memecahkan atau menghadapi masalah secara efektif. Kecemasan ini membuat seseorang semakin terpuruk masalah psikologis yang mendalam sampai akhirnya orang tersebut secara emosional akan tenggelam. Sebagian besar dari kita merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stress. Perasaan tersebut adalah reaksi normal terhadap stress. Kecemasan dianggap abnormal hanya jika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti.

Gangguan kecemasan adalah sekelompok gangguan di mana kecemasan merupakan gejala utama (gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptive tertentu (gangguan fobik dan gangguan obsesif-kompulsif) Spielberger, Liebert, dan Morris, Jesli, Mandler, Sarason, Gonzale, Tayler, dan Anton telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama. yaitu kekhawatiran dan emosionalitas.

Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan system saraf otonomik yang ditimbulkan akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan

reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan dan mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, Jantung berdebar keras, tubuh berkeringat dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir yang berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

5. Ciri-Ciri kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk kecemasan mempunyai ciri-ciri tersendiri, diantaranya:

- a. Ciri fisik dari kecemasan meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernapas, jari-jari atau anggota tubuh lain jadi dingin, panas dingin, dll.
- b. Ciri behavioral dari kecemasan meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen dan perilaku terganggu.
- c. Ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi

terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

6. Term Kecemasan Dalam Al-Quran

Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Sampai saat ini, berbagai buku psikologi yang ada belum dapat menambah sedikit pun gambaran di luar yang dipaparkan al-Qur'an tersebut, kecuali sekedar memberikan beberapa perincian saja. Istilah kecemasan sendiri merupakan konsep yang sangat sukar dalam psikologi karena dinilai rumit dan sangat banyak menyangkut konsep dari pada bukti nyata. Didalamnya tersangkut dinamika yang bervariasi, tetapi jelas sangat besar peranannya dalam membangun gangguan-gangguan tertentu. Dalam bahasa Arab cemas banyak dikenal dengan istilah *khauf*, *yahzan*, *dai;q* dan *halu* yang sama-sama memiliki pengertian ragu-ragu, cemas, khawatir.

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ujian

Ujian merupakan alat evaluasi pendidikan baik itu pendidikan formal maupun pendidikan pondok, begitu halnya yang terjadi pada pendidikan pondok juga memerlukan ujian guna untuk mengevaluasi setiap calon santri dan santriwati yang akan masuk pada pondok khususnya Pondok Modern Darussalam Gontor. Peserta

didik sudah dinyatakan lulus bila telah melewati batas yang telah ditentukan.

Penyelenggaraan ujian memberikan dampak pada keadaan psikologi siswa berupa perasaan cemas akan ketidakkulusan. Secara tersirat spielberger menjelaskan bahwa kecemasan timbul ketika seseorang menilai sesuatu keadaan dan keadaan tersebut dianggap sebagai keadaan yang mengancam atau disebut dengan *stressor*. Bahaya yang dianggap mengancam dalam hal ini adalah ujian masuk pondok modern darussalam gontor, terutama pada calon santri dan santriwati yang berada dibawah naungan Ikatan Keluarga Pondok Modern (IKPM). Karena terdapat dua step ujian saat melaksanaka ujian masuk yakni ujian lisan (*ujian Syafahi*) dan ujian Tulis (*Ujian Tahriri*) keduanya menjadi penentu bagi calon santri dan santriwati untuk menjadi santri di Pondok Modern Darussalam Gontor.

Penilaian terhadap *stressor* dapat diartikan sebagai bagaimana individu mempersiapkan bahaya yang mengancam. Kebanyakan siswa keilangan rasa percaya dirinya dalam mengerjakan soal dan menjawab pertanyaan karena terlalu khawatir tidak lulus dan takut tidak dapat melanjutkan karirnya, perasaan takut tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan dapat juga menjadi salah satu perasaan yang dapat membentuk prespektif negatif terhadap ujian masuk pondok modern darussalam Gontor. Faktor lain yang dapat membentuk prespektif negatif siswa terhadap ujian adalah pemikiran calon santri dan santri wati terhadap konsekuensi yang harus

diterima jika tidak lulus ujian, bayangan buruk seperti tanggapan dari lingkungan sosial dan kekecewaan yang dihadapi oleh kedua orang tua mereka. Dalam hal ini salah satu faktor yang dominan dalam menghadapi ujian adalah kecemasan.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Ada berbagai definisi tentang Resiliensi yang diperkenalkan oleh para ahli. “Resiliensi dapat didefinisikan sebagai perkembangan normal dalam kondisi sulit” Istilah Resiliensi secara etimologis berasal dari kata latin “*resilire*” yang artinya melambung kembali. Awalnya istilah ini digunakan dalam konteks fisik atau ilmu fisika. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan.

Bila digunakan sebagai istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan manusia untuk cepat pulih kembali dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan. Beragam istilah telah diajukan oleh para ahli. American Psychological Association menyebutkan bahwa resiliensi adalah proses adaptasi yang baik ketika menghadapi kesusahan (*adversity*), trauma, tragedi, ancaman, atau sumber-sumber stres yang signifikan seperti masalah keluarga dan hubungan, masalah kesehatan yang serius, atau stresor keuangan dan tempat kerja.

Adapun konsep resiliensi yang lebih menyeluruh diungkapkan oleh Masten, Best dan Garmezy yakni “ *the process of, capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstances*” dari pengertian ini, resiliensi mencakup beberapa konsep sekaligus yakni sebagai sebuah proses, kapasitas, atau hasil (*outcome*) dari adaptasi yang positif meskipun berada dalam keadaan yang menantang atau mengancam. Seseorang dapat dikatakan sebagai pribadi yang resilien apabila di dalam dirinya ia memiliki beberapa komponen diantaranya yakni Kepribadian tangguh (*hardiness*), Peningkatan diri (*self enhancement*), Menyesuaikan diri secara represif (*repressive coping*), dan emosi positif dan humor (*positif emotion dan humor*).

Menurut Reivich. K dan Shatte. dalam bukunya “*the resiliency factor*” menjelaskan bahwa arti resiliensi itu adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi bila terjadi sesuatu yang merugikan dalam hidupnya. Bertahan dalam keadaan tertekan sekali pun, atau bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) maupun trauma yang dialami sepanjang kehidupannya.

Resiliensi bukanlah suatu trait, akan tetapi bersifat kontinum, sehingga tiap individu dapat meningkatkan resiliensinya (Reivich & Shatte).

Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kondisi seseorang yang mengalami tekanan sehingga berdampak negatif pada fisik maupun psikisnya, namun ia

mampu pulih kembali atau dapat berubah kearah yang positif walaupun hidup didalam tekanan, namun ia tetap menyesuaikan diri dan bangkit kembali.

2. Pengukuran Resiliensi

Penelitian Singh dan Yu yang dilakukan terhadap siswa di sebuah perguruan tinggi di India, dihasilkan 4 faktor resiliensi, yaitu ketahanan (*hardiness*), optimisme (*optimism*), kecerdikan (*resourcefulness*), dan tujuan (*purpose*). Skala resiliensi dalam penelitian tersebut terdiri dari 25 aitem yang diadaptasi dari aitem-aitem skala resiliensi *Connor–Davidson Resilience Scale*. Keempat faktor tersebut terdiri :

- a. Ketahanan (*hardiness*)
- b. Optimisme (*optimism*)
- c. Kecerdikan (*resourcefulness*)
- d. Tujuan (*purpose*)

3. Dimensi Resiliensi

Kemampuan yang membentuk individu resiliensi ada tujuh dimensi yang dipaparkan oleh *Colson, Ronaye , Resilience and Self-Talk In University Studen:*

- a. Pengendalian emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada dibawah tekanan. Individu yang resiliensi yang baik, menggunakan kemampuan positif untuk membantu mengontrol emosi, individu yang tidak resilien cenderung mengalami kecemasan, kesedihan disbanding dengan individu yang mampu pengendalian emosi.

b. Kemampuan untuk mengontrol implus Kemampuan untuk mengontrol implus berhubungan dengan pengendalian emosi. Individu yang kuat mengontrol implusnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Perasaan yang menentang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol implus dan menjadikan pemikiran yang lebih akurat, yang mengarahkan kepada pengendalian emosi yang lebih baik, dan menghasikan perilaku yang lebih resilien.

c. Optimis Individu yang resiliensi yaitu individu yang optimis percaya diri yakin bahwa dapat berubah menjadi lebih baik. Mempunyai harapan akan masa depan dan dapat mengatur arah kehidupan. Optimis menunjukkan bahwa yakin dengan kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

d. Kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah Kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah adalah gaya berpikir yang sangat penting untuk menganalisis penyebab, yaitu gaya menjelaskan. Namun individu yang resilien ia mampu menyesuaikan diri dalam berpikir mampu menganalisis sesuai dengan fakta sehingga tidak terjebak dalam kesulitan.

e. Kemampuan untuk berempati Beberapa individu mahir dalam menginterpretasikan apa yang para ahli psikologi katakana sebagai bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain. Individu yang memiliki kemampuan empati cenderung memiliki hubungan yang social yang baik. Kemampuan terbuka dengan social dilingkungannya sehingga cepat membentuk resiliens.

f. Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan Resiliensi membuat individu mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan. Resiliensi adalah sumber kemampuan untuk meraih. Kemampuan ini. Individu yang memiliki kemampuan untuk meraih merupakan hal yang baik dalam dirinya.

Dari uraian diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa aspek-aspek pembentukan resiliensi ada tujuh aspek yaitu:

- a. Pengendalian emosi
- b. Kemampuan untuk mengontrol impuls
- c. optimis
- d. Kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah
- e. Kemampuan untuk berempati
- f. *Self efficacy*
- g. Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan

4. Tahap-tahap Resiliensi

Menurut O'Leary dan Ickovics, Resiliensi merupakan pola adaptasi yang positif ketika berada dalam kondisi menekan, namun pola adaptasi positif tersebut harus melalui beberapa tahap. Tahap-tahap resiliensi yang disebutkan yaitu empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) antara lain yaitu, mengalah, bertahan, pemulihan dan perkembangan.

- a. Mengalah

Yaitu kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. Outcome dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba, dan pada tataran ekstrim bisa sampai bunuh diri.

b. Bertahan (*survival*)

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar.

c. Pemulihan (*recovery*)

Yaitu kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan begitu, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.

d. Berkembang pesat (*Thriving*)

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu

melampaui level ini pada beberapa aspek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap resiliensi ada beberapa tahap yaitu: a).mengalah, b).bertahan, c).pemulihan d).berkembang pesat.

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Secara etimologi Efikasi Diri (*Self efficacy*) terdiri dari dua kata, yaitu *self* sebagai unsur struktur diri sendiri, pribadi atau kepribadian dan *efficacy* yang artinya penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan tepat atau salah, baik atau buruk, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuatu. Efikasi diri adalah persepsi bahwa individu mampu melakukan sesuatu untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang seharusnya dilakukan dan juga mampu untuk melakukannya

Menurut Bandura, tokoh yang mendedikasikan efikasi diri mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan seseorang atau diri sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau tujuan tertentu. Sementara itu, Baron dan Byrne mendefinisikan bahwa efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan

atau potensi dirinya untuk melakukan suatu tugas mencapai tujuan dan mengatasi hambatan atau rintangan yang ada.

Gist dan Mitchell mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, menghadapi masalah dan kegigihan dalam berusaha. Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka merasa dirinya mampu melakukan sesuatu untuk mengubah sesuatu di sekitarnya atau bisa dikatakan mempunyai kegigihan yang tinggi dalam melakukan suatu hal sedangkan seorang dengan efikasi rendah, cenderung mudah menyerah, menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu.

Sejalan dengan hal itu, Judge menganggap bahwa efikasi diri ini adalah indikator positif dari *core self-evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. Efikasi diri merupakan salah satu aspek yang paling berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari seperti, mempengaruhi tindakan individu untuk mencapai tujuan, termasuk tantangan yang dihadapi.

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu untuk dapat menyelesaikan suatu tugas atau mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul secara mandiri dari individu itu sendiri.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura yang dikemukakan Nur Ghufron, efikasi diri pada setiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut:

a. Tingkat Kesulitan Tugas (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkatan kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tuntutan yang sederhana, moderat, sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit) dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Tingkat Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung oantang menyerah, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu sdengan efikasi diri rendah. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung degan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Luas Bidang Tugas (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi efikasi diri adalah dimensi tingkat kesulitan tugas (level), dimensi tingkat kekuatan (strength), dan dimensi luas bidang tugas (generality).

3. Faktor-faktor Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam Alwisol, ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

a. **Pengalaman Keberhasilan (*mastery experiences*)**

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri seseorang, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka akan membawa pengaruh pada peningkatan efikasi diri.

b. **Pengalaman Orang Lain (*vicarious experiences*)**

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individunya dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam

mengerjakan tugas yang sama. Tentu hal ini akan berpengaruh terhadap tingkat efikasi dirinya.

c. *Persuasi Sosial (Social Persuasion)*

Kemampuan seseorang dalam mempengaruhi individu dengan cara menyampaikan informasi yang disampaikan secara verbal oleh biasanya sangat berpengaruh terhadap keyakinan seseorang dalam melakukan tugas atau tindakannya.

d. *Keadaan fisiologis dan emosional (physiological and emotional states)*

Jika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres, kecemasan dan ketakutan. Sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres, kecemasan dan ketakutan yang tinggi pula. Hal ini kerana tingkat efikasi diri seseorang mempengaruhi tingkat emosi dirinya sendiri.

D. Hubungan Efikasi dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi

Ujian

Ujian merupakan salah satu sumber yang menimbulkan kecemasan bagi siswa. Kecemasan tersebut dinilai normal, namun sejauh mana siswa dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan mereka yang merespon kecemasan yang dialami. Salah satu caranya dapat dilakukan dengan lebih meningkatkan kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri ketika berada dalam kesulitan serta mampu bangkit kembali dari keterpurukan dengan mudah. Resiliensi

merujuk pada kemampuan untuk mengatasi tekanan yang mengganggu secara terus menerus pada tingkatan yang tinggi melalui cara yang baik bagi siswa, resiliensi memiliki manfaat yang sangat besar dalam menghadapi rangkaian ujian. Sebagai calon peserta ujian harus menjadi individu yang resilien agar mampu menyelesaikan soal ujian.

Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesulitan atau tekanan, terutama untuk mengendalikan tekanan menghadapi ujian. Resiliensi kaitannya dengan kecemasan akademik siswa yang akan menghadapi ujian merupakan kemampuan siswa menghadapi situasi tekanan ketika menghadapi ujian. Resiliensi merupakan salah satu cara yang tepat untuk menghadapi peristiwa yang menimbulkan tekanan atau kecemasan. Pentingnya resiliensi dalam menghadapi kecemasan akademik pada siswa dalam menghadapi ujian, sehingga adanya hubungan antara resiliensi dengan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat memberikan hasil positif. Bandura beranggapan keyakinan pada kemampuan seseorang atau diri sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil dan tujuan tertentu.

Efikasi diri memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan stress yang melibatkan perubahan fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung, dan hormone stress. Barlow yang dikutip dalam jannah menambahkan bahwa menurut teori kognitif sosial, orang dengan persepsi terhadap efikasi diri yang rendah terancam secara potensial

dengan tingginya kebangkitan rasa cemas. Kejadian tersebut tidak mengancam, tetapi perasaan tidak yakin akan kemampuan dalam mengatasinya merupakan sumber dalam kecemasan.

Sehingga adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan.

E. Kerangka Teoritik

Berikut akan dijelaskan beberapa teori psikologi yang merupakan ruang lingkup dari *Self Efficacy* hubungannya positif dengan Resiliensi dan Kecemasan dalam menghadapi ujian, Menurut Singh dan Yu yang mana resiliensi merupakan kapasitas untuk merespon secara produktif dan sehat ketika sedang berhadapan dengan sebuah kesulitan, dengan kata lain sebagai kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang sulit hal ini diukur melalui Ketahanan, optimisme, kecerdikan dan tujuan.

Hal tersebut dapat dihubungkan dengan Albert Bandura *Self Efficacy* merupakan kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan kondisi sehingga menghasilkan sesuatu yang menguntungkan, namun secara tidak langsung ia harus melewati suatu permasalahan atau problem yang dialami. Dengan kata lain ketika individu merasa dirinya tidak mampu maupun tidak berdaya atas permasalahannya ia hanya perlu adanya keyakinan pada dirinya atas kemampuan yang dimiliki sehingga dapat bangkit dari tekanan yang dihasilkan oleh pemikiran negatif yang berawal dari diri sendiri.

Hal ini sangat mempengaruhi kecemasan Casbarro, J menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu. Dengan ini efikasi diri dan resiliensi dengan efektif bisa mengendalikan kecemasan calon santri dalam menghadapi tes masuk ujian pondok modern gontor yang diselenggarakan oleh Ikatan

Keluarga Pondok Modern Darussalam Gontor cabang Kediri Dari beberapa penelitian atau pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan positif Efikasi Diri dan Resiliensi serta Kecemasan Berikut kerangka teoritik mengenai hubungan Efikasi diri dan Resiliensi terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Masuk Pondok Modern Darussalam Gontor sebagai berikut:

Kerangka Berfikir

Fenomena Kecemasan menghadapi ujian

- Calon Santri sedang melakukan adaptasi peralihan pembelajaran dari dalam jaringan menuju tatap muka
- Calon santri mudah lupa pada pembelajaran yang sudah diajarkan pembimbing
- Calon santri berkeringat ketika dihapkan dengan pepercobaan ujian masuk Pondok Modern Darussalam Gontor

Efikasi Diri

- 1 Tingkat
- 2 Kekuatan
- 3 Generality

Resiliensi

1. Kompetensi pribadi, standart yang tinggi dan memiliki keuletan
2. Kepercayaan diri serta toleransi terhadap pengaruh negative
3. Penerimaan positif akan adanya perubahan
4. Kontrol diri
5. Spiritual

