

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Kecemasan

Menurut Nevid, kecemasan yaitu kondisi emosional dan ditandai dengan gairah fisik, ketegangan yang tidak menyenangkan, dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.¹ Selanjutnya dari yang dikutip Ghufro dan Risnawita bahwa kecemasan merupakan sebuah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.²

Menurut yang dikutip dari jurnal Wicaksono dan Saufi, kecemasan adalah suatu kondisi atau 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 membahagiakan atau menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.³

Bellack dan Hersen juga berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negative dan rangsangan fisiologi.⁴ Adapun menurut Anfus mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu

¹ Mufidah, Putri, dan Suryandari, "Meningkatkan Keterampilan Presentasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Komunikasi Dan Penyiaran Islam," 215.

² Ghufro dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 141.

³ Wicaksono dan Saufi, "Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika," 93.

⁴ Bellack dan M. Hersen. "*Behavioral Modification: An Introductory.*" (Text Book Oxford University, 1988), 93.

pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.⁵

Berdasarkan berbagai pengertian dari kecemasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan ialah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian disebut kecemasan.

Kecemasan merupakan simptom inti dari semua kondisi psikopatologik. Dinamika kepribadian untuk sebagian besar dikuasai oleh keharusan untuk memuaskan kebutuhan dengan cara berhubungan dengan obyek-obyek di dunia luar. lingkungan menyediakan makanan bagi orang yang lapar dan minuman bagi orang yang haus, disamping itu lingkungan juga berisikan daerah-daerah yang berbahaya dan tidak aman. Jadi lingkungan dapat memberi kepuasan maupun mengancam atau dengan kata lain, lingkungan mempunyai kekuatan untuk memberikan kepuasan dan mereduksikan tegangan maupun menimbulkan sakit dan meningkatkan tegangan, dapat menyenangkan maupun mengganggu.⁶

Adapun menurut Norton, Cox, dan Malan yang dikutip dalam buku Davison dan Neale, gangguan panik adalah kondisi di mana seseorang

⁵ N. Anfus, "Perbandingan Kecemasan dan Hasil Belajar Matematika Antara Siswa SMP dan MTs," 29.

⁶ Yustinus Semiun, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru: Kesehatan Mental* (Yogyakarta: OFM, 2006), 263–64.

mengalami serangan mendadak yang sering tidak bisa dijelaskan, dengan gejala yang tidak menyenangkan seperti kesulitan bernapas, jantung berdebar, mual, nyeri dada, merasa seperti tersedak, pusing, berkeringat, gemetar, serta kecemasan yang sangat parah, rasa teror, dan merasa seperti akan mati. Serangan panik ini bisa terjadi sering, mungkin sekali dalam seminggu atau lebih, dan biasanya berlangsung beberapa menit, jarang sekali berlangsung sampai hitungan jam.

Serangan panik bisa terkait dengan situasi tertentu, seperti akan menghadapi ujian matematika. Jika ada pemicu tetapi tidak terlalu kuat, disebut serangan yang dipicu secara situasional. Serangan panik juga bisa terjadi tanpa alasan yang jelas atau dalam situasi yang tidak terduga dan ini disebut serangan tanpa isyarat.⁷

B. Macam-Macam Kecemasan

Berdasarkan sebab dalam kecemasan, Menurut Freud yang mengemukakan ada tiga macam kecemasan yang dikutip dalam buku Suryabrata, yaitu:⁸

1. Kecemasan Realistis

Kecemasan realistis adalah jenis kecemasan yang timbul sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya nyata dari lingkungan luar. Kecemasan ini merupakan reaksi yang wajar dan alami ketika seseorang menghadapi situasi berbahaya atau mengancam. Misalnya, rasa takut yang muncul saat menghadapi binatang buas atau situasi bencana alam.

⁷ Gerald C. Davison dan John M. Neale. (2006). *Psikologi Abnormal*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta. Hal.198.

⁸ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Depok: Rajawali Pers, 2019), 138–39.

Kecemasan realistis berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang membantu individu untuk menghindari atau mengatasi bahaya nyata, berbeda dengan kecemasan *neurotis* atau moral yang lebih terkait dengan konflik internal dan norma-norma sosial.

2. Kecemasan *Neurotis*

Kecemasan *neurotis* adalah kecemasan jika insting-insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang melakukan sesuatu yang dapat dihukum. Kecemasan ini sebenarnya mempunyai dasar dalam realitas, karena dunia yang diwakili oleh orang tua dan orang lain yang memegang kekuasaan menghukum anak yang melakukan tindakan impulsif.

3. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah kecemasan kata hati. Orang yang *Über Ich* (superego)-nya berkembang baik cenderung merasa bersalah apabila mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar dalam realitas; karena di masa lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral, dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.⁹

Über-Ich atau superego, adalah bagian dari kepribadian menurut teori Sigmund Freud yang berkembang dari nilai-nilai dan norma-norma moral yang kita pelajari dari orang tua dan masyarakat. Superego berfungsi sebagai "suara hati" yang menilai dan mengendalikan tindakan kita,

⁹ Ibid., 139.

mendorong kita untuk berperilaku sesuai dengan standar moral yang ideal dan menekan keinginan-keinginan yang dianggap tidak pantas.¹⁰

C. Fungsi Kecemasan

Kecemasan atau ketakutan memiliki fungsi untuk memberi tanda kepada kita tentang keberadaan bahaya yang mungkin datang. Ini seperti sinyal bagi pikiran kita bahwa jika kita tidak mengambil tindakan yang tepat, bahaya tersebut bisa menjadi lebih besar hingga kita merasa kalah atau terlalu tegang. Kecemasan juga bisa memicu kita untuk melakukan sesuatu agar perasaan tegang itu berkurang atau hilang. Mungkin kita akan berusaha menjauh dari tempat atau situasi yang membuat kita takut, atau menghindari hal-hal yang bisa memicu kecemasan, atau bahkan mengikuti kata hati.¹¹

Ada juga jenis ketakutan yang begitu kuat sehingga sulit untuk dikendalikan dengan cara-cara yang biasa. Ketakutan semacam itu disebut ketakutan traumatis, dan bisa membuat seseorang merasa tak berdaya seperti anak kecil. Menurut Freud, semua ketakutan memiliki prototipe, yaitu trauma saat kelahiran. Bayi yang baru lahir tiba-tiba dikelilingi oleh rangsangan dari dunia luar yang asing baginya, dan dia belum siap untuk menghadapinya. Bayi membutuhkan keamanan sampai pikirannya mampu mengatasi semua rangsangan kuat dari lingkungannya. Jika pikiran tidak mampu mengatasi kecemasan dengan cara yang rasional, maka dia akan menggunakan cara-cara

¹⁰ Sigmund Freud, *The Ego and the Id* (London: Hogarth Press, 1961), 56.

¹¹ Davison, *Psikologi Abnormal*, 28.

yang kurang realistis untuk menghadapinya. Itulah yang disebut sebagai mekanisme pertahanan pikiran.¹²

D. Macam-Macam Simptom

Suatu kelompok gangguan dikenal dengan sebutan gangguan-gangguan kecemasan. Seperti tersirat dalam sebutan tersebut dalam gangguan-gangguan ini, kecemasan merupakan simptom utama atau penyebab dari simptom-simptom yang lain perlu diketahui bahwa kecemasan merupakan simptom dalam bermacam-macam gangguan yang lain. Misalnya, orang-orang yang mengalami depresi biasanya merasa cemas dan kita sering melihat kecemasan merupakan simptom dalam skizofrenia.

Perbedaan antara gangguan-gangguan kecemasan dan gangguan-gangguan lain ialah dalam gangguan-gangguan kecemasan, kecemasan itu merupakan simptom utama atau penyebab utama dari simptom-simptom yang lain, sedangkan dalam simptom-simptom lain, kecemasan merupakan akibat dari masalah-masalah yang lain. Misalnya, seorang wanita yang menderita depresi mungkin merasa cemas karena dia berpendapat bahwa dia gagal dan tidak ada gunanya untuk hidup. Demikian juga seseorang yang menderita skizofrenia mungkin cemas karena dia mengalami delusi bahwa otaknya dirusak oleh gelombang gamma dari planet Egregious. Penting untuk memperhatikan perbedaan antara kecemasan primer dan kecemasan sekunder bila berbicara mengenai pola-pola simptom dan mengadakan diagnosis.¹³

¹² Freud, *The Ego and the Id*, 56.

¹³ Ghufro dan Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 141.

Adapun beberapa simptom menurut Semiun yaitu sebagai berikut:¹⁴

1. Simptom Suasana Hati

Simptom-simptom suasana hati dalam gangguan-gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegangan, panik, dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Simptom-simptom suasana hati yang lain adalah depresi dan sifat mudah marah. Depresi dapat terjadi karena individu mungkin tidak melihat suatu pemecahan terhadap masalahnya serta cepat menyerah dan mengaku bersalah. Prang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah. Depresi dan sifat mudah marah dilihat sebagai simptom-simptom sekunder karena keduanya disebabkan oleh kecemasan yang merupakan simtom primer.

2. Simptom Kognitif

Simptom-simptom kognitif dalam gangguan-gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu. Misalnya seorang individu yang merasa takut berada ditengah khalayak ramai (agorafobia) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi, dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut. Selanjutnya, karena perhatian dipusatkan pada masalah-masalah yang mungkin terjadi, maka individu tersebut tidak

¹⁴ Semiun, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru: Kesehatan Mental*, 321–322.

memperhatikan masalah-masalah real yang ada, dan dengan demikian dia menjadi ceroboh dan kebingungan. Sebagai akibat dari pemusatan perhatian yang tidak tepat ini, individu tersebut sering tidak berkerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih cemas.¹⁵

3. Simptom Somatik

Simptom-simptom somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok. *Pertama* adalah simptom-simptom langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Simptom-simptom ini menunjukkan tingakt rangsang dari sistem saraf otonomi tinggi, dan respons-respons yang sama juga terjadi pada ketakutan. Simptom-simptom tambahan dapat terjadi karena orang tersebut mulai bernafas terlalu cepat- suatu proses yang dikenal dengan sebutan hiperventilasi (*hyperventilation*). Hiperventilasi dapat menyebabkan kepala pusing, jantung berdenyut dengan cepat, dada terasa sakit, dan kehabisan nafas.

Kedua, apabila kecemasan itu berkepanjangan, simptom-simptom tambahan, seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, otot melemah, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, rasa nyeri pada perut) mungkin akan terjadi. Simptom-simptom ini menunjukkan gangguan fisiologis yang disebabkan oleh rangsangan berkepanjangan. Dalam beberapa kasus, rangsangan yang berkepanjangan dapat menyebabkan

¹⁵ Ibid., 323.

kerusakan jaringan yang berat (misalnya asiditas lambung yang berkepanjangan dapat menimbulkan ulcer). Tidak semua orang mengalami kecemasan akan mengalami simptom-simptom fisik yang sama.

Hal itu terjadi karena perbedaan-perbedaan individual dalam pemolaan reaktivitas otonomi (Laley). Misalnya, bila seseorang merasa cemas, maka ia akan mengalami otot yang tegang terutama pada kerongkongan (suatu respons bila berkepanjangan akan mengakibatkan suara berubah atau bahkan hilang) atau kemungkinan lebih besar juga seseorang merespons dengan tekanan darah yang meningkat (yang bila berkepanjangan dapat menimbulkan hipertensi).¹⁶

4. Simptom Motor

Orang-orang yang cemas 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. Simptom-simptom motor ini merupakan gambaran rangsangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Karena kegiatan-kegiatan ini adalah acak dan tidak dipusatkan pada salah satu tujuan, maka kegiatan-kegiatan tersebut sering tidak efektif dan mengganggu individu untuk berfungsi secara efektif.¹⁷

¹⁶ Ibid., 324-325.

¹⁷ Ibid., 326.

E. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu,¹⁸

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental.¹⁹ Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Adler dan Rodman yang telah dikutip oleh Ghufon dan Risnawita ada dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu sebagai berikut:²⁰

1. Pengalaman Negatif Pada Masa Lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan

¹⁸ A. Anastasi. *Psychological Testing*. Sixth Edition. (New Edition. (New York:Macmillan Publishing Company. Inc., 1989).

¹⁹ T. Schmitz. *Test Anxiety Freaking You Out?*. (Copyright 2001: The Northern Light, [Http://www.maricopa.edu](http://www.maricopa.edu).2001).

²⁰ M. Nur Ghufon dan S. Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009), 143-144.

juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang Irasional

Para psikolog juga terjadi suatu perdebatan bahwa sebuah kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian atau peristiwa, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi pemicu penyebab kecemasan.

Ellis dan Adler dan Rodman dalam kutipan Ghufron dan Risnawita memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang salah, yaitu sebagai berikut:²¹

a. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik yaitu, adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi sebuah hal yang terjadi.

b. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini menghadapi dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan targaet dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

²¹ M. Nur Ghufron dan S. Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009), 146-147.

c. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terhadap hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

d. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan factor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara factor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.²²

²² Ibid., 148.