

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Kecemasan dalam menghadapi lingkungan pondok dapat dialami oleh siswa yang kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Kecemasan bisa muncul sewaktu-waktu ketika seseorang mulai merasa tidak aman dengan lingkungan sekitarnya, mulai merasa terancam dengan situasi di sekitarnya, dan bahkan kecemasan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

1. Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (khawatir) serta dari bahasa Jerman (*anst*), (*netzal*).²⁷ Kata ini digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Muchlas mendefinisikan kecemasan sebagai pandangan subjektif mengenai ketegangan mental, kesulitan, dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.²⁸ Syamsu Yusuf menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketidakmampuan neurotik, rasa tidak matang, tidak aman, dan kurang mampu dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan).²⁹ Sundari juga mengatakan bahwa kecemasan akan muncul ketika seseorang atau individu kurang adanya kemampuan untuk

²⁷ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawaita, “*Teori-teori Psikologi*”, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 141.

²⁸ *Ibid.*, 142.

²⁹ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia), *Konselor*, Vol. 5 No. 2, (2016), 94.

menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun dengan lingkungannya.³⁰

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan kecemasan merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang ketika berpikir mengenai suatu hal yang tidak menyenangkan terjadi dan akan mengakibatkan seseorang merasa terancam dan tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya, sehingga mengganggu kegiatan sehari-harinya.

2. Tingkat kecemasan

Kecemasan sangat berhubungan dengan perasaan tidak keberdayaan. Ada empat tingkatan menurut Peplau yaitu:

a. Kecemasan Berat

Lapangan persepsi pribadi sangatlah sempit, perhatiannya terhadap detail yang khusus tidak bisa memikirkan hal lain. semua tindakan ditunjukkan untuk mengurangi kecemasan, dan dibutuhkan banyak perintah atau arahan untuk fokus pada area lain

b. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan terkait dengan tekanan kehidupan sehari-hari. Orang-orang masih waspada dan memperluas persepsinya, juga mempertajam indranya. Dapat merangsang

³⁰ M. Afif Aminullah, "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Siswa Pondok Pesantren", *Jurnal Psikologi Terapi*, Vol. 01 No. 02, (2013), 206.

seseorang untuk belajar, mampu memecahkan masalah secara efektif, dan mendorong pertumbuhan dan kreativitas.

c. Perasaan Panik

Panik pada individu yaitu kehilangan kontrol diri dan kehilangan perhatian terhadap suatu hal, karena kehilangan kendali sehingga seseorang tidak dapat melakukan kegiatan apapun. Kemampuan berbicara dan aktivitas motorik menurun, serta kehilangan pikiran rasionalnya.

d. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang pada individu hanya berfokus pada pikiran yang dapat menarik perhatiannya, dan orang tersebut mengalami persepsi yang terbatas bahwa satu orang selalu aktif bertindak di bawah bimbingan orang lain.³¹

3. Ciri-ciri Kecemasan

Di bawah ini adalah ciri-ciri dari kecemasan dalam DSM-IV-TR: a) Detak jantung meningkat, b) Berkeringat, c) Gemeteran, d) Nafas menjadi pendek atau merasa tercekik, e) Nyeri atau rasa tidak enak di dada, f) Mual, g) Merasakan pusing bahkan bisa sampai pingsan, h) Takut kehilangan control diri, i) Takut akan kematian, j) Merasa kesemutan.³²

³¹ Savitri Ramaiah, *KECEMASAN (Bagaimana Mengatasi Kecemasan)*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor. 2003), 10-11.

³² F Thomas , E Robert, *Psikologi Abnormal (edisi ke tujuh)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2013), 194.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan bisa meningkat untuk waktu yang lama dan kondisi ini tergantung pada pengalaman hidup. Menurut Savitri Ramai, ada empat faktor utama yang dapat mempengaruhi perkembangan pola respons ketakutan dasar, antara lain:

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan ini biasanya terjadi di tempat seseorang tinggal dan biasanya memengaruhi cara seseorang berfikir mengenai dirinya sendiri. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh pengalaman dengan teman, keluarga, kolega, dan oranglain di sekitar orang tersebut. Kecemasan bisa muncul seaktu-waktu ketika seseorang mulai merasa tidak aman dengan lingkungan sekitarnya, mulai merasa terancam dengan situasi di sekitar orang tersebut.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan ini dapat muncul ketika seseorang tidak bisa menemukan jalan keluar untuk perasaannya dalam hubungan pribadi. Apalagi jika seseorang menekankan pada perasaan marah atau frustrasi dalam waktu yang lama.

c. Keturunan

Gangguan emosi juga dapat ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, namun hal tersebut tidak perlu dikhawatirkan karena bukan penyebab penting dari kecemasan.

d. Sebab-sebab fisik

Pada dasarnya tubuh dan juga pikiran dalam diri kita saling berinteraksi dan dapat mengakibatkan kecemasan. Hal ini umumnya terlihat pada saat kondisi seseorang sedang hamil dan seseorang yang baru saja sembuh dari suatu penyakit. Selama kondisi ini maka akan timbul suatu perubahan perasaan yang biasa muncul dan dapat mengakibatkan kecemasan.³³

5. Aspek Kecemasan

Aspek dari kecemasan menurut Deffenbacher dan Halaleus yaitu:

a. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Sebuah arah dimana seseorang merasakan stres karena pemikiran rasional mereka pada suatu tugas.

b. Emosional

Ini merupakan reaksi subjektif terhadap stimulus saraf independen, seperti jantung berdebar-debar, dan merasa tegang.

c. Kekhawatiran adalah pikiran negatif tentang diri sendiri

Seperti memiliki perasaan negatif bahwa dirinya lebih buruk dibandingkan dengan teman-temannya.³⁴

³³ Savitri Ramaiah, *KECEMASAN (Bagaimana Mengatasi Kecemasan)*, 10-11.

³⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, 143.

B. Regulasi diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi sendiri berasal dari kata *self* yang memiliki arti diri dan *regulation* yang memiliki arti pengaturan. Jadi bisa dikatakan regulasi diri adalah pengaturan diri.³⁵ Regulasi sendiri merupakan proses dimana individu bisa mengatur pencapaian yang diinginkannya, mengontrol emosi yang dimiliki, menentukan target yang akan mereka capai, dan memberikan penghargaan untuk mereka sendiri sebagai acuan untuk motivasi diri agar lebih berkembang.

Berbagai penelitian telah dilakukan guna mempelajari lebih dalam mengenai regulasi diri. Salah satu tokoh yang mengemukakan tentang regulasi diri yaitu Bandura yang menyatakan bahwa pengaturan diri juga dipengaruhi oleh norma moral dan sosial. Zimmerman juga mengatakan bahwa Regulasi diri yaitu suatu proses pada siswa untuk menaktifkan dan memelihara perilaku, kognisi, dan berguna untuk mencapai tujuan yang diinginkannya secara sistematis.³⁶

Regulasi diri dapat juga dikatakan sebagai proses dimana para siswa dapat melakukan strategi dengan meregulasi kognisi,

³⁵ Bernadeta Amanda Tyas Pramuadi, "Hubungan Antara Motif Berprestasi dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Don Bosco II Pulomas Jakarta Timur". *Jurnal Psiko-Edukasi*, Vol. 16 No. 02, (2018), 64.

³⁶ Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning*, 12.

metakognisi, dan motivasi.³⁷ Metakognisi sendiri seperti merencanakan mengawasi, dan juga mengavaluasi apa yang telah dikerjakan. Sedangkan untuk motivasi siswa dapat menilai belajar sebagai kebutuhan diri, memberikan sebuah apresiasi terhadap diri sendiri, dan mampu menghadapi segala kesulitan yang dirasakannya.³⁸

Munculnya regulasi diri pada diri seseorang tidak terlepas dari peran lingkungan. Regulasi diri juga merupakan kemampuan alami manusia untuk mengatur dirinya sendiri, untuk mengatur perilakunya dengan lingkungan sekitarnya, untuk memperkuat dukungan kognitif, dan juga untuk memberikan konsekuensi bagi dirinya sendiri. Regulasi diri berperan sebagai pendorong dan mampu mengatur perilaku individu dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan. Pengelolaan dan pengendalian waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, sehingga tujuan yang ingin dicapai dan diperoleh dapat terlaksana dengan benar.³⁹

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman adalah:

a. Metakognitif

³⁷ <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2018/02/18/regulasi-diri-dalam-belajar/>, Diakses pada 3 Mei 2022.

³⁸ Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning*, 12.

³⁹ Istriyanti, Ni Luh dan, Nicholas Simarmata, "Hubungan Antara Regulasi diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali", *Jurnal Psikologi Udaya*, Vol. 1 No. 2, (2014), 301.

Metakognisi adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengatur diri, belajar sendiri, mengendalikan diri, dan mengevaluasi diri dalam belajar.

b. Motivasi

Motivasi adalah daya penggerak yang terdapat dalam diri seseorang, antara lain persepsi tentang keefektifan diri sendiri, kompetensi orang tersebut dalam kegiatan belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berhubungan dengan rasa kompetensi seseorang.

c. Perilaku

Perilaku adalah usaha manusia untuk mengatur diri sendiri, memilih dan memanfaatkan lingkungannya, serta menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga mendukung kenyamanan dalam kegiatan belajar.⁴⁰

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Zimmerman dan Pons menyatakan bahwa ada 3 faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

1) Individu, faktor individu meliputi hal-hal dibawah ini:

- a. Pengetahuan seseorang, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka akan semakin membantu mereka dalam melakukan regulasi diri.

⁴⁰ Chairin, Lisy, dan Subandi, *Psikologi Siswa Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)* (Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2010), 22.

- b. Tingkat kemampuan metakognitif individu meningkat, maka akan membantu pelaksanaan regulasi diri pada individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak seseorang ingin meraih tujuan semakin besar pula kemungkinan seseorang dalam melakukan regulasi diri.

2) Perilaku

Perilaku menjurus pada usaha seseorang untuk menggunakan kemampuan yang dimilikinya. Jika semakin besar usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam mengolah suatu aktivitas maka akan semakin meningkat regulasi diri dalam seseorang tersebut.

3) Lingkungan

Teori sosial kognitif memberikan perhatian yang lebih terhadap pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal tersebut bergantung pada lingkungan yang mendukung atau tidak.⁴¹

Dari faktor-faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain dalam mempengaruhi regulasi diri seseorang.

4. Strategi-strategi dalam Regulasi Diri

Zimmerman mendeskripsikan strategi-strategi dalam regulasi diri sebagai berikut:

⁴¹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 62-63.

a. *Self-evaluating*

Self-evaluating merupakan inisiatif untuk menilai kualitas dan kemajuan belajar pada diri seseorang. Strategi yang seperti ini umumnya digunakan oleh siswa yang telah mengerjakan suatu tugas tertentu dan mendapatkan *feedback* dari guru. Siswa dengan tingkat regulasi yang tinggi akan mempelajari catatan-catatan yang diberikan oleh guru untuk menentukan materi apa yang sudah dan apa yang belum dipahami.

b. *Organizing and transforming*

Yaitu memiliki inisiatif diri untuk menyusun materi pelajaran. Ketika seorang siswa menerima materi maka siswa yang memiliki regulasi diri tinggi akan membuat penilaian pada materi terlebih dahulu. Hal ini dapat membantunya dalam mempelajari materi.

c. *Goal-setting and planning*

Menetapkan tujuan pembelajaran beserta perencanaan mengenai konsekuensi, waktu, dan penyelesaian kegiatan yang berkaitan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Sebelum melakukan pembelajaran siswa perlu menetapkan terlebih dahulu tujuan dan target yang ingin dicapainya.

d. *Seeking information*

Siswa dapat mencari informasi belajar lebih luas mengenai tugas-tugasnya melalui sumber-sumber non-sosial. Hal ini

dilakukan dengan asumsi bahwa siswa sudah mempelajari materi tertentu dan membutuhkan pendalaman lebih lanjut mengenai materi tersebut.

e. *Keeping records and monitoring*

Usaha untuk mencatat hasil dari belajar. Proses belajar pada siswa yang telah lepas dari pantauan dan memiliki kemajuan dalam belajarnya.⁴²

f. *Environmental structuring*

Usaha yang digunakan untuk mengatur lingkungannya secara fisik agar proses belajar menjadi lebih mudah. Berada dalam lingkungan yang kondusif sangat membantu siswa dalam belajar, dan hal seperti ini dapat dilakukan oleh siswa itu sendiri.

g. *Self-consequating*

Usaha untuk menyusun atau membayangkan *punishment and reward* atas kegagalan yang dialaminya dalam belajar. Sehingga siswa dapat mengingat hasil dari belajar yang dilakukannya. Pemberian konsekuensi pada siswa dapat memudahkan siswa dalam mengingat apa yang sudah baik dan buruk dalam hidupnya dan dapat diperbaiki lagi.

h. *Rehearsing and memorizing*

⁴² Eka Budhi Santosa, *Self-Regulated Learning*, (Lamongan: Academia Publication. 2021), 33-34.

Yaitu usaha untuk mengingat materi dengan mempraktekkan, baik dalam bentuk perilaku terbuka maupun tertutup. Jadi, siswa dapat mengenali metode belajar apa yang paling sesuai dengan karakteristik pribadinya.

i. *Seeking social assistance*

Usaha untuk mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru atau orang dewasa yang ada di sekitarnya. Jika mengalami sebuah kesulitan siswa dengan regulasi diri yang tinggi tidak akan malu untuk bertanya pada orang sekitarnya tentang kesulitan yang dialaminya.

j. *Reviewing record.*

Membaca dan mengulang kembali materi-materi dan hasil ujian sebelumnya, untuk menyiapkan ujian selanjutnya.⁴³

C. Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Lingkungan Pondok

Masa remaja merupakan peralihan masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Usia pada remaja dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok, yaitu usia 12-15 tahun termasuk ke dalam remaja awal, 15-

⁴³ <http://www.jejakpendidikan.com/2017/10/strategi-self-regulated-learning.html>, Diakses pada 10 Mei 2022

18 tahun termasuk ke dalam masa remaja pertengahan, dan 18-21 memasuki pada remaja akhir.⁴⁴

Masa remaja sendiri perlu melakukan penyesuaian pada perubahan-perubahan yang mulai timbul di masa ini. Pada titik ini, ketidakstabilan emosi adalah karakter yang paling menonjol dari seorang remaja. Intensitas emosi pada remaja disebabkan oleh perubahan fisik dan kelenjar, serta faktor sosial dan ketika menghadapi lingkungan baru. Remaja akan mencapai hubungan yang matang dengan teman sebayanya, dapat menerima peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dibanggakan oleh masyarakat, dapat melakukan penerimaan diri secara fisik dan mampu menggunakannya secara tepat.

Usia remaja ini seharusnya dapat dimanfaatkan dengan baik oleh para remaja untuk memaksimalkan dan mengembangkan seluruh potensi yang ada pada dirinya, agar mampu mengembangkan konsep yang ada pada dirinya, konsep diri ini terbentuk dari interaksi sosial. Namun tidak semua remaja bisa melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Remaja yang masuk dalam lingkungan baru seperti lingkungan pondok akan merasakan asing pada hal-hal tertentu seperti sempitnya pertemanan, sulitnya komunikasi, dan sulitnya beradaptasi pada orang-orang baru dengan berbagai macam karakter.⁴⁵

⁴⁴ Della Putri Rizkyta, dan Nur Aini Fardana N, "Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 6, No. 13, 2017, 2.

⁴⁵ Kusnul Khotimah, Agrina, dan Jumaini. "Hubungan Motivasi Masuk Pesantren dengan

Lingkungan pondok yang terkesan mengekang membuat siswa merasa seperti dalam penjara. Tuntutan-tuntutan dari orang tua untuk mencapai prestasi akademik maupun non-akademik menambah beban tersendiri bagi para siswa. Perasaan rindu pada orang tua, sifat manja dan suka bergantung harus mereka tekan agar bisa menjadi seseorang yang mandiri, sehingga siswa mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Sebenarnya kegiatan yang biasa dilakukan oleh siswa sehari-hari tidak jauh berbeda dari madrasah biasa. Jika kegiatan yang dilakukan siswa biasanya hanya 6 sampai 7 jam dalam sehari, maka siswa di pondok harus melakukan kegiatan-kegiatan wajib lainnya, seperti shalat berjama'ah, hafalan, belajar tambahan bersama, mengikuti ekstrakurikuler, dan kegiatan-kegiatan wajib lainnya. Kegiatan tersebut dilakukan dari bangun tidur subuh hingga waktu tidur kembali. Maka hal-hal seperti ini biasanya juga mengakibatkan kecemasan pada siswa pondok karena kesulitan beradaptasi dengan jadwal-jadwal yang padat.

Sundari mengemukakan bahwa kecemasan yaitu suatu peristiwa yang dirasa akan mengancam kesehatan seseorang, yang mana kecemasan tersebut muncul karena seseorang tersebut tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan juga dengan

lingkungan sekitarnya,⁴⁶ sehingga kecemasan ini mampu menghambat kegiatan sehari-hari pada siswa. Ketika kecemasan ini berlangsung siswa akan merasa tidak nyaman dalam melakukan kegiatan maupun bersosialisasi.⁴⁷ Maka dari itu, siswa diharapkan mampu melakukan regulasi diri agar mampu beradaptasi dengan mudah.

Zimmerman mengatakan bahwa Regulasi diri yaitu suatu proses pada siswa untuk menaktifkan dan memelihara perilaku, kognisi, dan berguna untuk mencapai tujuan yang diinginkannya secara sistematis.⁴⁸ Proses metakognitif yang mengatur proses perencanaan, pemantauan, dan penilaian diri dalam kegiatan pembelajaran seperti berpikir, memantau proses pembelajaran, mengulang pelajaran untuk mencapai tujuan yang diinginkan, menguasai dalam bersosialisasi, mampu menyesuaikan diri dengan baik, perlu ditekankan pada siswa agar mampu mencapai tujuan yang diinginkannya.⁴⁹

Tampaknya, regulasi diri memiliki peranan yang penting dalam kehidupan siswa yang tinggal di pondok. Jika benar regulasi diri dapat menurunkan kecemasan pada seorang siswa, maka regulasi diri ini dapat dijadikan sebagai solusi bagi seseorang agar dapat bertahan

⁴⁶ M. Afif Aminullah "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Siswa Pondok Pesantren", *Jurnal Psikologi Terapi*, Vol. 01 No. 02, (2013), 206.

⁴⁷ Elif Hidayana, Chaerul Jannah, Adha Siti Hartinah, dan Muhammad Rifa'I'i Subhi. "Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Baru Melalui Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 6 No. 1, (2020), 38.

⁴⁸ Titik Kristiyani, *Self Regulated Learning*, 12

⁴⁹ Wafa' Maulida Zahro, Giyoto, "Analisis Regulasi Diri Siswa dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an pada Sekolah Full day". *Journal Of Education and Instruction*, Vol. 4, No, 1, (2017),137.

dalam kehidupan di dalam pondok, yang notabennya penuh dengan tekanan. Berikut ini merupakan kerangka berpikir yang dapat digambarkan dalam bagan, sebagai berikut:

Kerangka Teoritis

