

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Jeffrey S Nevid (2003) Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal, bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.

Menurut Mohamad Surya (2014) Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas sumbernya. Ia diliputi oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal yang

mungkin dialami dalam perjalanan hidupnya. Misalnya ia takut tidak dapat hidup dengan baik, takut anaknya tidak sekolah, takut tidak bahagia, takut dibenci orang, takut peristiwa itu akan terulang lagi, dsb. Orang yang mengalami hal tersebut mengaku merasa bahwa adanya tekanan-tekanan yang hampir meledak dalam dirinya. Ia merasakan seolah-olah ada luapan kekuatan yang tak tersalurkan sehingga membuat perilaku dirinya bercampur aduk, berbuat serba salah dan tidak menentu. Dalam kondisi positif mungkin ia melakukan pendekatan diri dengan Tuhan melalui sembahyang dan berdo'a. Beberapa gangguan fisik yang sering menyertai kecemasan antara lain, sakit kepala, jantung berdebar, diare.

Menurut Evans (1976 dalam Gunarsa, 1996) mendefinisikan kecemasan (*anxiety*) sebagai suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan syaraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Greist et al (1986 dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan (*anxiety*) sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Kecemasan (*anxiety*) berbeda dengan takut (*fear*). Pada gejala takut objek atau bahaya yang ditakuti jelas, pada kecemasan (*anxiety*) objek

atau keadaan (bahaya) yang dikhawatirkan tidak jelas, tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti, dan tidak rasional.

Menurut Kelly (1955 dalam Olson, 2013) mendefinisikan kecemasan sebagai “pengakuan bahwa kejadian-kejadian yang dihadapi seseorang terletak di luar jangkauan pemenuhan sistem konstruksinya”.

Menurut Atkinson (1993) sebagian besar dari kita merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stres. Perasaan tersebut adalah reaksi normal terhadap stres. Kecemasan dianggap abnormal hanya jika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan 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 maladaptif tertentu (gangguan fobik dan gangguan obsesif-kompulsif).

Menurut Mahmud (1990) kecemasan adalah satu di antara simtom neurotik yang paling umum, kecemasan ialah keadaan takut yang terus menerus. Berbeda dengan ketakutan biasa yang merupakan respons terhadap rangsang menakutkan yang terjadi sekarang, ketakutan neurotik itu merupakan respons terhadap kesukaran-kesukaran yang belum terjadi. Untuk membedakan dengan ketakutan biasa, ketakutan neurotik ini disebut kecemasan. Kecemasan itu bisa ringan bisa berat, bisa bersifat sekali-kali bisa pula terus menerus. Bila

ringan tetapi terus menerus, disebut kekhawatiran. Bila sekali-sekali tapi berat dinamakan panik.

Orang awam beranggapan bahwa kekhawatiran itu tidaklah keliru. Para psikiatrist tidak dapat menyangkal bahwa dunia itu berisi bahaya dan hal-hal yang tidak menyenangkan, baik terlihat maupun tidak. Dan memang bijaksana sekali kalau seseorang pagi-pagi sudah bersedia payung sebelum hujan, bersikap hati-hati menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi dan tak terelakkan. Akan tetapi belum-belum sudah takut terhadap kejadian-kejadian semacam itu tidaklah berfaedah dan bahkan menyakitkan. Bahkan kalau hal itu benar-benar terjadi, takut itu berguna hanya apabila lari merupakan penyesuaian yang paling baik. Tentu saja kalau hal itu bukan ancaman maut. Tetapi toh kematian dan kemungkinan luka, umum dikawatirkan orang. Hal ini menunjukkan bahwa kekhawatiran itu sebenarnya adalah ketakutan terhadap sesuatu yang lain.

Rasa panik memberikan bukti yang lebih kuat bahwa ketakutan neurotik itu sebenarnya tidak disebabkan oleh rangsangan yang jelas. Tetapi hal itu seringkali terjadi tanpa ada alasan sama sekali. Hal ini berlangsung hanya beberapa menit, atau bahkan lebih singkat lagi, untuk kemudian menghilang. Serangan perasaan semacam itu dapat berlangsung sekali sebulan, sekali seminggu atau mungkin beberapa kali dalam sehari. Selama mengalami panik itu orang mungkin takut pada peristiwa-peristiwa tertentu, seperti mau

mati atau mau jadi “gila” atau mungkin juga takut pada kenyataan bahwa dirinya adalah bagian yang tak berarti dari jagad raya yang besar ini, atau mungkin takut pada hal-hal yang tidak menentu. Kadang-kadang rasa takut itu tidak disadari.

Menurut Maesermann (1973 dalam Fahmi, 1977) membuat batasan terhadap cemas, bahwa ia adalah keadaan tegang yang umum, timbul ketika terjadinya pertentangan antara dorongan-dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan diri. Ini berarti bahwa cemas tidak lain dari bentuk lahir dari proses emosi yang bercampur aduk, yang terjadi ketika terjadinya frustrasi dan konflik. Cemas seperti proses emosinya lainnya juga, ada segi yang disadari dan yang tidak disadari. Segi yang disadari dari cemas tampak dalam segi-segi berikut : takut, ngeri, rasa lemah, rasa dosa, rasa terancam dan seterusnya. Akan tetapi di samping perasaan-perasaan tersebut, cemas mengandung pula proses-proses yang kompleks dan bercampur baur, yang banyak bekerja tanpa disadari oleh individu, yang berarti bahwa individu merasa takut misalnya, tanpa mengetahui faktor-faktor yang mendorongnya kepada keadaan itu.

Menurut Freud (1964 dalam Feist, 2010) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Hanya ego yang

bisa memproduksi atau merasakan kecemasan. Akan tetapi, baik id, superego, maupun dunia luar terkait dalam salah satu dari tiga jenis kecemasan--neurosis, moral, dan realistik. Ketergantungan ego pada id menyebabkan munculnya kecemasan neurosis, sedangkan ketergantungan ego pada superego memunculkan kecemasan moral, dan ketergantungannya pada dunia luar mengakibatkan kecemasan realistik.

Menurut Feist (2010) kecemasan adalah kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat. Sullivan menyamakan kecemasan parah dengan pukulan keras pada kepala. Kecemasan dapat membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, menyempitkan sudut pandang, dan bahkan dapat menyebabkan amnesia total. Hal yang unik dari ketegangan adalah bahwa ia mempertahankan keadaan sebagaimana saat itu, walaupun seseorang benar-benar terganggu. Ketika ketegangan menghasilkan tindakan yang secara khusus diarahkan untuk mencapai perasaan lega, kecemasan menghasilkan perilaku yang (1) mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri, (2) membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi rasa aman dan (3) secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman mereka. Kecemasan adalah ketegangan yang bertentangan dengan ketegangan akan kebutuhan dan bertentangan dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman.

Menurut Freud (1964 dalam Safaria, 2012) kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defenese mechanism*).

Ahli lain Priest (1994 dalam Safaria, 2012) berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.

Ahli lain, Atkinson (1996 dalam Safaria, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Menurut Davis dan Palladino (1997 dalam Safaria, 2012) kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang

memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal. 19% laki-laki dan 31% perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey (2001) menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.

Menurut Durand dan Barlow (2006) kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah, resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respons-respons fisiologis.

Menurut Wade dan Tavis (2007) gangguan kecemasan dialami oleh mereka yang sedang menunggu suatu berita yang penting, atau mereka yang hidup dalam situasi yang sulit untuk diperkirakan, sering kali akan merasakan suatu kecemasan, suatu kondisi umum saat kita sedang berusaha mengantisipasi sesuatu, atau

ketegangan psikologis. Orang-orang yang berada pada suatu situasi yang berbahaya, atau situasi yang tidak mereka kenal, seperti seseorang yang akan melakukan terjun payung untuk pertama kalinya, atau mendapati dirinya berhadapan dengan seekor ular kobra, cenderung akan merasakan ketakutan. Apabila berlangsung dalam jangka pendek, emosi-emosi tersebut akan bersifat adaptif, karena emosi tersebut akan memberikan kita tenaga untuk menghadapi situasi bahaya tersebut. Emosi-emosi tersebut akan memastikan kita tidak akan melakukan terjun payung tanpa memiliki pengetahuan mengenai bagaimana menggunakan parasut, dan akan memastikan kita untuk menjauh dari kobra tersebut.

Namun, pada situasi-situasi tertentu, rasa takut akan menjadi tidak terhubung dari bahaya yang sesungguhnya, atau sebaliknya, rasa takut tersebut akan tetap ada meskipun situasi bahaya atau situasi ketidakpastian tersebut sudah menjadi masa lalu. Hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan kronik, yang ditandai dengan menetapnya perasaan ketegangan untuk mengantisipasi sesuatu yang buruk, atau musibah; menyebabkan serangan panik, perasaan cemas yang berlebihan, yang berlangsung sesaat; menyebabkan fobia, ketakutan yang berlebihan terhadap situasi atau hal tertentu; menyebabkan gangguan obsesif-kompulsif, di mana seseorang akan mengulang-ulang suatu tindakan atau ritual tertentu untuk menghilangkan perasaan cemas yang dimilikinya.

Menurut Wiramihardja (2005) gangguan kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga irasional, dan tidak dapat secara intensif ditampildalam cara-cara yang jelas.

Menurut Drever (1986) kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang paling menonjol : khusus pada berbagai gangguan syafar dan mental.

Menurut Kartono (1987) gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah sindrome-sindrome psikiatris klinis, dalam mana masalah kecemasan sangat kuat (*intens*) dapat diamati dan menjadi simptom prinsipil, kecemasan ini dapat tertutup atau dikurangi oleh proses-proses lain seperti yang terdapat pada beberapa gangguan-gangguan tingkah laku lainnya. Apa saja dari ketiga pola-pola tingkah laku abnormal yang berpusat pada kecemasan: fobia, panik dan gangguan-gangguan atau kekacauan obsesif kompulsif.

Menurut Tallis (1992) rasa cemas merupakan tanggapan terhadap sebuah masalah. Bilamana orang menyadari bahwa ada hal-hal tidak berjalan dengan baik atau situasi tertentu akan berakhir tidak enak, maka mereka merasa cemas. Bagi banyak orang, hal ini akan dialami sebagai serangkaian pikiran dan citra yang mengganggu yang tidak mudah berlalu. Mungkin rasa cemas berlaku sebagai sistem alarm di dalam, yang merupakan hal yang baik. Oleh karena, jika anda

gagal menghadapi situasi yang berpotensi buruk itu dengan segera, alarm itu akan terus mengingatkan anda. Di samping itu, kekuatan alarm yang semakin bertambah akan semakin mempersulit anda untuk mengabaikannya.

Dari berbagai penjelasan mengenai kecemasan yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat peneliti simpulkan kecemasan merupakan suatu kondisi emosional dimana seseorang mengalami ketakutan yang tidak jelas sumbernya pada saat menghadapi situasi yang mengancam.

2. Fungsi Kecemasan

Menurut Olson (2013) fungsi kecemasan adalah memperingatkan bahwa jika kita terus berpikir atau berperilaku dengan cara tertentu, kita akan berada di dalam bahaya. Karena kecemasan tidak menyenangkan, kita akan melakukan apa pun yang dibutuhkan untuk meredakannya. Artinya, kita akan cenderung menghentikan pikiran-pikiran atau tindakan-tindakan yang sudah menyebabkan kecemasan itu.

Menurut Albin (1986) apapun bentuknya perasaan cemas itu maksudnya untuk melindungi kita dari bahaya psikologis. Sebagaimana rasa takut menandai ancaman fisik, demikian juga rasa cemas menandai bahaya psikologis. Perasaan cemas akan menghindarkan kita dari keadaan yang berbahaya secara psikologis; keadaan kita tampak bodoh, ditolak, ragu-ragu, marah atau kita

kelihatan tak dapat menguasai diri. Tetapi sebagaimana rasa takut, bila timbul dalam keadaan yang semestinya tidak berbahaya, rasa cemas mungkin juga ditimbulkan oleh bayangan dari pengalaman buruk. Umpamanya : perasaan cemas yang tidak begitu dirasakan tentang bahaya tidak lulus dalam ujian, melindungi kita dari kegagalan, karena memaksa kita untuk belajar. Tetapi perasaan cemas yang hebat dapat menghalangi kita untuk pergi ke sekolah. Dengan demikian kita tidak hanya akan gagal dalam ujian, tetapi akan gagal dalam hidup kita.

3. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Blackburn dan Davidson (1994 dalam Safaria, 2012), aspek-aspek yang memengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut.

Selain pendapat tersebut, Bandura menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- a. *Self Efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.

- b. *Outcome expectancy* memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

Menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut :

- a. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- b. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- d. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- e. Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- f. Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

4. Sumber Kecemasan

Menurut Gunarsa (1996) sumber *anxiety* bermacam-macam seperti: tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri.

Menurut Karen Horney (1961 dalam Fahmi, 1977) berpendapat bahwa cemas disebabkan oleh tiga unsur, yaitu : rasa tidak berdaya, rasa permusuhan dan rasa menyendiri; faktor-faktor tersebut timbul sebagai akibat dari :

- a. Tidak adanya rasa hangat dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia adalah anak yang ditolak, tidak dusayangi, tidak dikasihi dan ia adalah makhluk lemah di tengah-tengah alam permusuhan, hal tersebut adalah faktor terpenting dari sebab kecemasan.
- b. Sebagaimana halnya dengan beberapa macam perlakuan yang diterima anak, telah menimbulkan kecemasan padanya, maka kekuasaan langsung atau tidak langsung, tidak adanya keadilan antara ia bersaudara mungkir janji, tidak menghargai anak, suasana

keluarga bermusuhan dan sebagainya, semuanya itu membangkitkan rasa cemas pada jiwa anak.

- c. Sebab ketiga terjadinya cemas menurut pendapat Horney adalah lingkungan yang penuh dengan berbagai komplikasi dan pertentangan yang mengandung macam-macam tekanan dan halangan. Semuanya itu menyebabkan si anak merasa bahwa ia hidup dalam alam yang kontradiktif penuh dengan penipuan, dusta, dengki, penghianatan, anak adalah seorang makhluk yang tidak berdaya terhadap alam yang perkasa, kejam dan tak kenal ampun.

5. Gejala Kecemasan

Menurut Fahmi (1977) cemas mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam, antara lain :

- a. Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu : ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), keringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu.
- b. Gejala kejiwaan antara lain, sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan dan ingin lari dari menghadapi suasana kehidupan.

6. Jenis - Jenis Kecemasan

Menurut Freud (1964 dalam Olson, 2013) membedakan 3 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, seperti contohnya meninggalkan bangunan yang tengah terbakar.

b. Kecemasan Neurotik

Rasa takut bahwa impuls-impuls id akan mengatasi kemampuan ego menangani, dan menyebabkan manusia melakukan sesuatu yang akan membuatnya dihukum. Contohnya seperti menjadi terlalu agresif, atau hanyut dalam hasrat seksual.

c. Kecemasan Moral

Rasa takut bahwa seseorang akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai superego sehingga membuatnya mengalami rasa bersalah. Contohnya, jika seseorang telah belajar kalau jujur itu baik, maka hanya berpikir tentang ketidakjujuran sudah mengundang datangnya kecemasan moral.

B. Kecemasan Akademik

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Menurut Bandura (1997 dalam Prawitasari, 2012) kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik disebut sebagai kecemasan akademik (*academic anxiety*). Hasil penelitian Zeidner dan juga hasil penelitian Wolf, Smith, dan Birnbaum (2008 dalam Prawitasari, 2012) menunjukkan bahwa problem utama siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah bahwa mereka tidak menguasai secara bagus tentang pokok pelajaran di bagian awal, dan akibatnya mereka juga mengalami kesulitan ketika mempelajari pokok pelajaran yang selanjutnya, dan akibat yang lebih jauh adalah mereka mengalami peningkatan kecemasan pada saat mereka mengerjakan ujian.

Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik dijelaskan Eggen & Kauchak (2004 dalam Prawitasari, 2012) berdasarkan teori pemrosesan informasi sebagai berikut. Pertama, tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi. Akibat yang lebih jauh adalah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik yang seharusnya mereka lakukan. Kedua, karena mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, boleh jadi malah mereka memiliki ekspektasi untuk gagal, mereka semakin sering melakukan

kesalahan dalam menangkap/memahami informasi yang mereka peroleh baik melalui pengelihatian maupun pendengaran. Ketiga, siswa dengan kecemasan tinggi sering kali mempergunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif.

Menurut Soemanto (1990) kecemasan yang dialami oleh anak didik adalah kecemasan yang menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Jenis dan derajat kegelisahan berbeda-beda :

- a. Takut akan situasi sekolah secara menyeluruh
- b. Takut aspek khusus lingkungan sekolah : guru, teman, mata pelajaran, atau ulangan.
- c. *School phobia*, menyebabkan anak menolak untuk pergi ke sekolah

Kegelisahan terhadap ulangan harus mendapat perhatian secara khusus dari pendidik. Pengaruhnya sangat buruk terhadap performansi siswa.

Mengapa siswa menjadi gelisah? Ada dua penyebabnya :

- a. *Factors that are immediately and directly responsible for anxiety reactions*
- b. *Factors that have had an impact during the child's early years of life and whose vibrations spread throughout his life.*

Sarason meneliti *direct and indirect antecedent of anxiety* :

- a. Anak pandai juga gelisah bila akan menempuh tes, seperti anak sedang atau anak bodoh

- b. Kecemasan sangat dipengaruhi oleh sikap orang tua terhadap anaknya
- c. Wanita lebih cemas daripada laki-laki.

Kecemasan juga dapat menyebabkan masalah sosial dan akademik. Ada hubungan negatif antara kecemasan dengan tes inteligensi. Kecemasan tinggi, IQ rendah.

Pendapat serupa disampaikan oleh Ottens (1991) memaparkan bahwa kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa kecemasan akademis dialami siswa ketika hasil yang dicapai atau ditunjukkan oleh siswa tidak sesuai dengan harapan, atau siswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Sejalan dengan kedua pendapat di atas, Valiante dan Pajares menyatakan bahwa kecemasan akademis merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi. Perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Menurut Sanitiara (2014, volume 1 nomor 2) kecemasan akademis adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Kecemasan

akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan.

Dari berbagai penjelasan mengenai kecemasan akademik yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat peneliti simpulkan kecemasan akademik merupakan dorongan pikiran dan perasaan dari dalam diri individu yang takut dan kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan memuaskan.

2. Karakteristik Kecemasan Akademik

Menurut Ottens (1991) berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis :

a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental

Siswa memperlihatkan pikiran, persepsi dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat, yaitu kekhawatiran, dialog diri yang maladaptif, serta pengertian yang kurang maju dan keyakinan siswa mengenai diri dan dunia mereka.

1) Kehawatiran

Siswa menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua hal yang dilakukannya salah. Kegelisahan yang terus berlanjut akan menimbulkan

kekhawatiran siswa terhadap hal yang akan dilakukannya di waktu yang akan datang.

2) Dialog diri yang maladaptif

Siswa berbicara dengan diri sendiri sepanjang hari, yang merupakan wujud dari dialog sadar. Pengingat diri, instruksi diri, menyelamatkan diri sendiri, dan kesukaan terhadap sesuatu merupakan bentuk-bentuk dialog sadar. Berbicara dalam hati pada siswa yang cemas secara akademis seringkali ditandai dengan kritik diri yang keras, menyalahkan diri sendiri, dan kepanikan dalam berbicara pada diri sendiri yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri serta mengacaukan siswa dalam memecahkan masalah.

3) Pengertian yang kurang maju dan keyakinan mengenai diri dan dunia mereka

Siswa memiliki keyakinan yang salah tentang pentingnya masalah yang dihadapi, cara untuk menegaskan harga diri, mengetahui cara yang terbaik untuk memotivasi dan mengatasi kecemasan, serta memisahkan pemikiran-pemikiran yang salah dapat menimbulkan adanya kecemasan akademis.

b. Perhatian pada arah yang salah

Tugas akademis seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas secara akademis membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal seperti perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising, atau melalui pengganggu internal seperti kekhawatiran, melamun, reaksi fisik.

c. Distress secara fisik

Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan yang ditandai dengan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan pada tubuh, ada pengalaman emosional dari kecemasan yang biasa disebut dengan perasaan “*sinking* (tenggelam)”, “*freezing* (beku)”, dan “*clutching* (cengkeram)”. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas akademis berlangsung.

d. Perilaku yang kurang tepat

Siswa yang mengalami kecemasan akademis memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu. Perilaku siswa mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Penghindaran (prokrastinasi) sangat umum dijumpai, karena dengan menunjukkan tugas yang belum sempurna dan performa siswa fungsinya yang bercabang, misalnya berbicara dengan

teman ketika sedang belajar. Siswa yang cemas juga berusaha keras menjawab pertanyaan ujian atau terlalu cermat mengerjakan untuk menghindari kesalahan dalam ujian.

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Pakar psikologi kontrol diri, Lazarus (1976 dalam Thalib, 2010) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Selanjutnya, secara sederhana Gleitman (1999 dalam Thalib, 2010) mengatakan bahwa kontrol diri merujuk ada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam individu. Jadi, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Menurut Kartono (1987) kontrol diri adalah mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki. Menurut James Drever (1986) kontrol diri

adalah pengendalian yang dijalankan oleh individu terhadap perasaan-perasaannya, gerak-gerak hatinya, tindakan-tindakannya sendiri.

Menurut Ghufron (2011) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Calhoun dan Acocella (1990 dalam Ghufron, 2011) mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Synder dan Gangestad (1986 dalam Ghufron, 2011) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung

sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Menurut Mahoney dan Thoresen (1975 dalam Ghufron, 2011) kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Calhoun dan Acocella (1990 dalam Ghufron, 2011), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan

keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Menurut Hurlock (1984 dalam Ghufron, 2011) kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Hurlock (1973 dalam Ghufron, 2011) menyebutkan tiga kriteria emosi. Di bawah ini adalah tiga kriteria emosi tersebut :

a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial

- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat
- c. Dapat menilai situasi kritis sebelum mersponsnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standart tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standart dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga.

Shaw dan Cunstanzo (2003 dalam Ghufron, 2011) mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu konsep diri dan identitas sosial. Asumsi dalam teori membentuk kesan bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setinggi mungkin sehingga harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian rupa untuk menampilkan identitas sosial yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memantau dan mengatur suatu identitas dalam penampilannya terhadap orang lain. Ini berarti agar dapat mengatur kesan, seseorang harus memiliki konsep diri terlebih dahulu. Selanjutnya dapat menampilkan dirinya sesuai dengan situasi interaksi sosial sehingga terbentuk identitas sosialnya.

Motivasi individu untuk mengatur kesan akan menguat apabila berada dalam situasi yang melibatkan tujuan-tujuan penting, seperti mengharapkan persetujuan atau imbalan materi. Selain itu, menurut Leary dan Kowalsky (1991 dalam Ghufron, 2011) juga apabila individu merasa tergantung kepada orang lain yang berkuasa untuk mengatur dirinya. Kondisi-kondisi seperti itu merupakan kondisi penekanan (*pressure condition*) bagi individu sehingga individu cenderung akan mengatur tingkah lakunya agar memberi kesan positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Aini dan Iranita, 2011 volume 2 nomer 1) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu

mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Menurut Gottfredson & Hirschi (1992 dalam Praptiani, 2013 volume 1 nomor 1) kontrol diri merupakan pengendalian diri yang bersifat unidemential merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, perilaku dalam menyusun, membimbing, menga-tur dan mengarahkan bentuk perilaku yang positif agar dapat diterima dalam lingkungan social dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal keluarga, teman, kualitas keyakinan dan spiritual, tingkat pendidikan, pekerjaan, sosial ekonomi dan status pernikahan.

Dari berbagai penjelasan mengenai kontrol diri yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat peneliti simpulkan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya untuk mengatur proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku positif agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

2. Aspek aspek Kontrol Diri

Averill (2003 dalam Ghufron, 2011) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

a. Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara

rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol kepuasan (*Decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

a. Faktor Internal

Menurut Newman (1999 dalam Ghufron, 2011) faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

b. Faktor eksternal

Menurut Hurlock (1973 dalam Ghufron, 2011) faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan

keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000 dalam Ghufron, 2011) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

4. Teknik Kontrol Diri

Teknik modifikasi perilaku ini dikembangkan oleh Kanfer (1975 dalam Prawitasari, 2011). Untuk melakukan teknik kontrol diri ini dibutuhkan tiga langkah, yaitu :

- a. Langkah pertama adalah pemantauan diri. Di sini, individu diminta memantau perilakunya. Misalnya individu diminta memantau jumlah makanan yang dimakan dalam sehari. Untuk memudahkan, dipakai jumlah suapan.
- b. Langkah kedua adalah evaluasi diri. Di sini, individu diminta mengevaluasi perilakunya. Misalnya, dalam hal makan, individu

diminta menentukan apakah makanan yang dimakan sesuai dengan yang diinginkan.

- c. Langkah ketiga adalah pengukuhan diri. Di sini individu diminta memberikan pengukuhan apabila ia dapat mencapai perilaku yang diinginkan. Pengukuhan ini dapat berupa kegiatan yang menyenangkan ataupun pujian terhadap diri sendiri.

D. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Akademik

Sampai saat ini nilai ujian dipercayai dan diyakini sebagai cerminan dari apa yang telah dicapai oleh mahasiswa dalam belajar. Bagi mahasiswa itu sendiri nilai ujian seringkali menjadi tujuan utama yang harus diraih. Mahasiswa pada umumnya mempunyai persepsi bahwa nilai ujian yang baik merupakan tanda hasil pencapaian belajar yang tinggi dan demikian pula sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut satu-satunya indikator terpenting sehingga nilai ujian itu pula yang menjadi target usaha mereka dalam belajar. Masyarakat juga selalu menilai keberhasilan seorang mahasiswa hanya semata-mata berdasarkan nilai ujian, indeks prestasi dari mahasiswa yang bersangkutan. Adanya kenyataan dan tuntutan tersebut seringkali menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi ujian akhir semester. Seringkali mahasiswa menganggap kecemasan ujian sebagai beban sehingga timbul kecemasan menghadapi ujian.

Kecemasan yang dialami oleh anak didik adalah kecemasan yang menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan, kecemasan terhadap ujian harus mendapat perhatian secara khusus dari pendidik. Pengaruhnya sangat buruk terhadap performansi siswa (Soemanto, 1990).

Menurut Surya (2014) kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas sumbernya. Ia diliputi oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal yang mungkin dialami dalam perjalanan hidupnya.

Menurut Ottens (1991) individu yang mengalami kecemasan akademik ditandai dengan (1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental terdiri dari kekhawatiran, dialog diri yang maladaptif, dan pengertian yang kurang maju dan keyakinan mengenai diri dan dunia mereka. (2) Perhatian pada arah yang salah, (3) Distress secara fisik, (4) Perilaku yang kurang tepat.

Kecemasan dalam menghadapi tes pada tingkat yang sedang justru akan meningkatkan motivasi (Tjandararini; dalam Amwalina, 2005), tetapi tingkat kecemasan yang tinggi akan menimbulkan kegelisahan, ketegangan, perasaan tidak berdaya, salah tingkah, serta kurang mampu mengontrol diri.

Menurut Hurlock (1984 dalam Ghufron, 2011) Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah,

pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Averii (2003 dalam Ghufon, 2011) menjelaskan terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan.

Dilihat dari salah satu aspek kecemasan akademik yakni perilaku yang kurang tepat maka akan berhubungan dengan salah satu aspek dari kontrol diri yakni kontrol perilaku. Ketika seorang mahasiswa yang menghadapi ujian menunjukkan perilaku yang kurang tepat seperti sering mondar-mandir ke kamar mandi, terburu-buru saat mengisi jawaban ujian dll. Jika mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang baik maka mahasiswa tersebut dapat mengontrol perilakunya dengan baik dan dapat terhindar dari kecemasan akademik yang ditunjukkan dengan perilaku yang kurang tepat.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri, dia akan mampu mengarahkan dirinya sendiri, bahkan menekan ataupun menghambat keinginan yang menurut dirinya tidak bermanfaat. Marvin

dan Merbaun (1990 dalam Pramana Atmadja, 2013 Volume XI Nomor 1) berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep di mana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara atau tehnik yang digunakan, melainkan juga berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan. Beberapa ahli mengatakan bahwa kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada analisa pemecahan masalah, kemampuan berfikir dan kreatifitas seseorang. Artinya diri mempunyai tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya. Ketika seseorang mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut tidak akan mengalami gangguan kecemasan-kecemasan tersebut.

Rendahnya keyakinan dalam diri mengenai kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki untuk menyelesaikan ujian dengan hasil yang memuaskan, menyebabkan tingginya kecemasan akademik pada seorang mahasiswa yang mempunyai kontrol diri rendah. Hal ini dikarenakan apabila menerima informasi mengenai standart nilai ujian, mahasiswa tersebut tidak memiliki keyakinan dapat mengerjakan ujiannya dengan baik, cenderung acuh tak acuh, dan tidak mepedulikannya sehingga meskipun tuntutan standart nilai ujian semakin meningkat, tetap tidak akan mengubah dirinya untuk lebih yakin dalam mengerjakan ujian dan dapat menimbulkan kecemasan akademik.

Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa saat akan menghadapi ujian ditunjukkan dengan empat karakteristik salah satunya adalah perilaku yang kurang tepat, dengan kemampuan kontrol diri yang baik maka mahasiswa akan bisa mengontrol perilakunya sehingga menurunkan kecemasan akademik saat menghadapi ujian.

E. Kerangka Teoritis

Dalam pendidikan, terdapat beberapa komponen-komponen penting yang harus diperhatikan yaitu, pendidik, peserta didik, sarana dan prasarana, lingkungan pendidikan, dan kurikulum sebagai materi ajar untuk peserta didik. Komponen tersebut saling bersinergi dan memiliki peran penting untuk menentukan keberhasilan pendidikan yang diselenggarakan. Keberhasilan suatu pendidikan biasanya diukur dengan melihat prestasi belajar siswa atau prestasi akademis yang ditunjukkan dengan nilai yang diperoleh siswa. Tuntutan prestasi akademis yang tinggi dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang dikenal dengan kecemasan akademis.

Ottens (1991) memaparkan bahwa kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa kecemasan akademis dialami siswa ketika hasil yang dicapai

atau ditunjukkan oleh siswa tidak sesuai dengan harapan, atau siswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Salah satu hal yang dapat menimbulkan kecemasan akademis adalah target kurikulum yang terlalu tinggi. Target kurikulum dinyatakan dalam standar nilai minimal yang harus dicapai oleh mahasiswa, yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) di perguruan tinggi. Menurut Ottens (1991) pencapaian ketuntasan nilai dan kelebihan beban materi membuat mahasiswa mengalami kecemasan.

Kecemasan akademis dapat dialami oleh seluruh mahasiswa, baik kecemasan akademis dalam taraf tinggi, sedang, maupun rendah. Meskipun demikian, penyebab dan tingkat kecemasan akademis yang dimiliki setiap mahasiswa belum tentu sama. Kecemasan akademis yang rendah dapat menjadi motivasi bagi siswa, sedangkan kecemasan akademis yang tinggi dapat menimbulkan gangguan pada fisik maupun psikologis.

Penelitian ini mengacu pada karakteristik kecemasan akademis yang disampaikan oleh Ottens. Kecemasan akademis mengandung empat karakteristik yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, distress secara fisik, dan perilaku yang kurang tepat. Kecemasan yang terus berlanjut dan berulang-ulang, serta dalam tingkat yang tinggi akan menyebabkan kurangnya konsentrasi siswa sehingga menyebabkan performa siswa dalam menunjukkan hasil belajar menjadi kurang maksimal.

Konsep kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Hurlock (1984 dalam Ghufron, 2011) kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Penelitian ini mengacu pada aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (2003 dalam Ghufron, 2011), yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

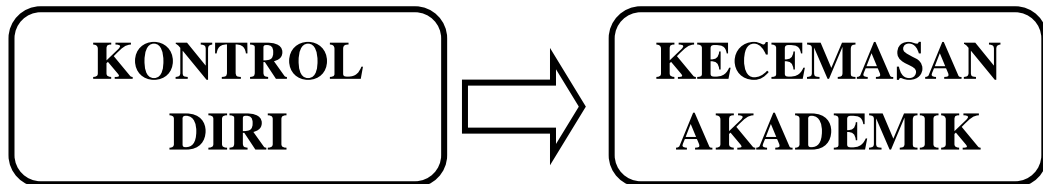
Dilihat dari salah satu aspek kecemasan akademik yakni perilaku yang kurang tepat maka akan berhubungan dengan salah satu aspek dari kontrol diri yakni kontrol perilaku. Ketika seorang mahasiswa yang menghadapi ujian menunjukkan perilaku yang kurang tepat seperti sering

mondar-mandir ke kamar mandi, terburu-buru saat mengisi jawaban ujian dll. Jika mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang baik maka mahasiswa tersebut dapat mengontrol perilakunya dengan baik dan dapat terhindar dari kecemasan akademik yang ditunjukkan dengan perilaku yang kurang tepat.

Jika mahasiswa mampu menerapkan kontrol diri dengan baik, maka mahasiswa dapat terhindar dari sumber-sumber kecemasan yang telah disebutkan. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan bisa mengontrol dirinya dengan mengendalikan emosi serta perilakunya dengan baik sebelum menghadapi UAS, lebih fokus pada target yang ditentukan sebelumnya, sehingga akan mendapatkan nilai ujian yang memuaskan.

Dari pemaparan di atas, dapat terlihat bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan siswa dalam menghadapi UAS. Ketidaksiapan siswa dalam belajar dapat menimbulkan kecemasan akademis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh pada kecemasan mahasiswa karena ketidaksiapan siswa merupakan salah satu sumber kecemasan akademis. Kontrol diri yang rendah akan membuat mahasiswa mengalami kecemasan akademis yang tinggi, dan kontrol diri yang tinggi akan menyebabkan siswa memiliki kecemasan akademis yang rendah.

Skema kerangka berpikir yang dapat peneliti gambarkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1: Skema Kerangka Berpikir Kontrol Diri dengan Kecemasan Akademik

F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan hasil temuan penelitian sebelumnya, maka peneliti mengemukakan hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Suarabaya. Hubungan negatif pada hipotesis penelitian menjelaskan bahwa apabila kontrol diri rendah maka nilai kecemasan akademis tinggi. Sebaliknya, apabila kontrol diri tinggi maka nilai kecemasan akademik rendah.