

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Hasil Belajar

1. Pengertian Hasil Belajar

Belajar merupakan proses dalam diri individu yang berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan perubahan dalam perilakunya. Belajar adalah aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Perubahan itu diperoleh melalui usaha (bukan karena kematangan), menetap dalam waktu yang relatif lama dan merupakan hasil pengalaman.¹ Hasil belajar dapat dijelaskan dengan memahami kata yang membentuknya yaitu “hasil” dan “belajar”. Pengertian hasil (product) menunjuk pada suatu perubahan akibat dilakukannya suatu aktivitas atau proses yang mengakibatkan berubahannya input secara fungsional. Hasil produksi adalah hasil perubahan yang di dapatkan karena adanya kegiatan mengubah bahan (raw materials) menjadi barang jadi (finished goods). Belajar dilakukan untuk mengusahakan adanya perubahan perilaku pada individu yang belajar. Perubahan perilaku itu merupakan perubahan yang

¹ Purwanto, *Evaluasi Hasil Belajar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h. 38-39

menjadi hasil belajar.² Hasil belajar adalah perubahan perilaku akibat proses pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan. Hasil belajar merupakan pencapaian tujuan pendidikan pada peserta didik yang mengikuti proses belajar mengajar. Tujuan pendidikan bersifat ideal, sedangkan hasil belajar bersifat aktual. Hasil belajar merupakan realisasi tercapainya tujuan pendidikan, sehingga hasil belajar yang diukur sangat tergantung pada tujuan pendidikannya.³

Pengertian hasil belajar menurut para ahli :

- a. Gagne, hasil belajar adalah terbentuknya konsep, yaitu kategori yang kita berikan pada stimulus yang ada di lingkungan, yang menyediakan skema yang terorganisasi untuk mengasimilasi stimulus-stimulus baru dan menentukan hubungan di dalam dan di antara kategori-kategori.
- b. Soedijarto, mendefinisikan hasil belajar sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh pelajar dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan.⁴
- c. Nana Sudjana, mengemukakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik setelah ia menerima pengalaman belajarnya.⁵

²*Ibid.*, h. 45

³*Ibid.*, h. 23

⁴*Ibid.*, h. 46

⁵Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h. 22

- d. Winkel, hasil belajar adalah perubahan yang menyebabkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya.⁶

Jadi dapat disimpulkan, bahwa hasil belajar adalah prestasi yang di dapatkan oleh seseorang setelah mengikuti proses belajar. Hasil belajar merupakan perubahan perilaku peserta didik akibat belajar. Perubahan itu di upayakan dalam proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Perubahan perilaku individu akibat proses belajar tidaklah tunggal. Setiap proses belajar mempengaruhi perubahan perilaku pada domain tertentu pada diri peserta didik, tergantung perubahan yang diinginkan terjadi sesuai dengan tujuan pendidikan.⁷Perubahan perilaku hasil belajar itu merupakan perubahan perilaku yang relevan dengan tujuan pengajaran.Oleh karenanya, hasil belajar dapat berupa perubahan dalam kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik, tergantung dari tujuan pengajaran.Hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah di ajarkan.⁸

2. Macam-Macam Hasil Belajar

Harward Kingsley membagi tiga macam hasil belajar, yakni: (a)

Keterampilan dan kebiasaan, (b) Pengetahuan dan pengertian, (c) Sikap

⁶Purwanto, *Op cit.*, h. 45

⁷*Ibid.*, h. 34

⁸*Ibid.*, h. 44

dan cita-cita. Sedangkan Gagne membagi lima kategori hasil belajar, yakni : (a) Informasi verbal, (b) Keterampilan intelektual, (c) Strategi kognitif, (d) Sikap, (e) Keterampilan motorik.

Klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom yang secara garis besar membagi menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotoris. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi. Ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotoris, yakni gerakan refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketetapan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan akspesif dan interpretatif.

Berikut ini dikemukakan unsur-unsur yang terdapat dalam ketiga aspek hasil belajar tersebut.

a. Ranah Kognitif

Hasil belajar kognitif adalah perubahan perilaku yang terjadi dalam kawasan kognisi. Proses belajar yang melibatkan kognisi meliputi kegiatan sejak dari penerimaan stimulus eksternal oleh sensori, penyimpanan dan pengolahan dalam otak menjadi informasi

hingga pemanggilan kembali informasi ketika di perlukan untuk menyelesaikan masalah. Hasil belajar kognitif tidak merupakan kemampuan tunggal. Kemampuan yang menimbulkan perubahan perilaku dalam domain kognitif meliputi beberapa tingkat atau jenjang.⁹

Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri atas enam aspek, yakni

1) Tipe Hasil Belajar Pengetahuan Hafalan (*Knowledge*)

Cakupan dalam pengetahuan termasuk pula pengetahuan yang sifatnya faktual, di samping pengetahuan mengenai hal-hal yang perlu diingat kembali. Dari respon belajar peserta didik pengetahuan itu perlu di hafal, diingat, agar dapat di kuasai dengan baik. Tipe belajar ini termasuk tipe hasil belajar tingkat rendah dibandingkan dengan tipe hasil belajar lainnya. Namun demikian, tipe hasil belajar ini penting sebagai prasyarat untuk menguasai dan mempelajari tipe hasil belajar lain yang lebih tinggi.

Tingkah laku operasional khusus yang berisikan tipe hasil belajar ini antara lain; menyebutkan, menjelaskan kembali, menunjukkan, menuliskan, memilih, mengidentifikasi, mendefinisikan.

⁹*Ibid.*, h. 50

2) Tipe Hasil Belajar Pemahaman (*comprehention*)

Tipe hasil belajar pemahaman lebih tinggi satu tingkat dari tipe pengathuan hafalan. Pemahaman memerlukan kemampuan menangkap makna atau arti dari sesuatu konsep. Untuk itu maka diperlukan adanya hubungan atau pertautan antara konsep dengan makna yang ada dalam konsep tersebut. Kata-kata untuk merumuskan tujuan intruksional dalam bidang pemahaman, antara lain; membedakan, menjelaskan, meramalkan, menafsirkan, memperkirakan, memberi contoh, mengubah, membuat rangkuman, menuliskan kembali, melukiskan dengan kata-kata sendiri.

3) Tipe Hasil Belajar Penerapan (*aplikasi*)

Aplikasi adalah kesanggupan menerapkan dan mengabstraksi suatu konsep, ide, rumus, hukum dalam situasi yang baru. Tingkah laku operasional untuk merumuskan tujuan instruksional biasanya menggunakan kata-kata; menghitung, memecahkan, mendemonstrasikan, mengungkapkan, menjalankan, menggunakan, menghubungkan, mengerjakan, mengubah, menunjukkan proses, memodifikasi, mengurutkan dan lain-lain.

4) Tipe Hasil Belajar Analisis

Analisis adalah kesanggupan memecah, mengurai suatu integritas (kesatuan yang utuh) menjadi unsur-unsur atau bagian yang mempunyai arti, atau mempunyai tingkatan atau hirarki. Analisis merupakan tipe hasil belajar yang kompleks, yang memanfaatkan unsur tipe hasil belajar sebelumnya, yakni pengetahuan, pemahaman, aplikasi. Analisis sangat di perlukan bagi para peserta didik sekolah menengah apalagi di perguruan tinggi.

Kata-kata operasional yang lazim dipakai untuk analisis antara lain: menguraikan, memecahkan, membuat diagram, memisahkan, membuat garis besar, merinci, membedakan, menghubungkan, memilih alternatif dan lain-lain.

5) Tipe Hasil Belajar Sintesis

Sintesis adalah lawan dari analisis. Bila pada analisis tekanan pada kesanggupan menguraikan suatu integritas menjadi bagian yang bermakna, pada sintesis adalah kesanggupan menyatukan unsur atau bagian menjadi satu integritas. Pada berpikir sintesis adalah berpikir *devergent* sedangkan berpikir analisis adalah berpikir *konvergent*. Beberapa tingkah laku operasional biasanya tercermin dalam kata-kata; mengkategorikan, menggabungkan, menghimpun, menyusun,

menciptakan, merancang, mengkonstruksi, mengorganisasi dan lain-lain.

6) Tipe Hasil Belajar Evaluasi

Evaluasi adalah kesanggupan memberikan keputusan tentang nilai sesuatu berdasarkan *judgment* yang dimilikinya, dan kriteria yang dipakainya. Tipe hasil belajar ini dikategorikan paling tinggi, dan terkandung semua tipe hasil belajar. Dalam tipe hasil belajar evaluasi, tekanan pada pertimbangan sesuatu nilai, mengenai baik atau tidaknya, tepat tidaknya, dengan menggunakan kriteria tertentu. Tingkah laku operasional dilukiskan dalam kata-kata; menilai membandingkan, mempertimbangkan, mempertentangkan, menyarankan, mengeritik, menyimpulkan, mendukung, memberikan pendapat dan lain-lain.¹⁰

b. Ranah Afektif

Ranah afektif berkenaan dengan sikap dan nilai. Beberapa ahli mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya, bila seseorang telah memiliki penguasaan kognitif tingkat tinggi. Penilaian hasil belajar afektif kurang mendapat perhatian dari guru. Para guru lebih banyak menilai ranah kognitif semata-mata.

¹⁰Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2004) h. 50-53

Tipe belajar afektif tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku seperti perhatiannya terhadap pelajaran, disiplin, motivasi belajar, menghargai guru dan teman sekelas, kebiasaan belajar, dan hubungan sosial.¹¹

Ada beberapa kategori dalam ranah afektif sebagai hasil belajar. Kategorinya dimulai dari tingkat yang dasar sampai tingkat yang kompleks;

- 1) *Receiving/attending*, yakni semacam kepekaan dalam menerima rangsang dari luar yang datang kepada peserta didik dalam konteks situasi dan gejala.
- 2) *Responding* atau jawaban, yakni reaksi yang diberikan seseorang terhadap stimulasi yang datangnya dari luar. Hal ini mencakup ketepatan reaksi, perasaan, serta kepuasan dalam menjawab stimulus dari luar yang datang kepada dirinya.
- 3) *Valuing* (penilaian), yakni berjenan dengan nilai dan kepercayaan terhadap stimulus. Dalam evaluasi ini, termasuk di dalamnya kesediaan menerima nilai, latar belakang atau pengalaman untuk menerima nilai, dan kesepakatan terhadap nilai tersebut.

¹¹Nana Sudjana, *Op cit.*, h. 29-30

- 4) Organisasi, yakni perkembangan atas nilai keadaan suatu sistem organisasi, termasuk hubungan satu nilai lain, pemantapan, dan prioritas nilai yang telah dimilikinya.
- 5) Karakteristik nilai atau internalisasi nilai, yakni keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki dan mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah laku seseorang.¹²

c. Ranah Psikomotor

Hasil belajar psikomotor tampak dalam bentuk keterampilan (skill), kemampuan bertindak individu (seseorang).¹³ Hasil belajar tingkat yang lebih tinggi hanya dapat dicapai apabila peserta didik telah menguasai hasil belajar yang lebih rendah. Menurut Harraw hasil belajar psikomotorik dapat diklasifikasikan menjadi enam : gerakan refleks, gerakan fundamental, kemampuan perseptual, kemampuan finis, gerakan keterampilan, dan komunikasi tanpa kata. Namun taksonomi yang paling banyak digunakan adalah taksonomi hasil belajar psikomotorik dari Simpson yang mengklasifikasikan hasil belajar psikomotorik menjadi enam: persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks, dan kreativitas.

Berikut uraian dari hasil belajar psikomotorik:

¹²Popi sopiatin dan sohari sahrani, *Psikologi Balajar Dalam Perspektif Islam*, (Bogor: Ghia Indonesia, 2011), h. 67-68

¹³Nana Sudjana, *Op cit.*, h. 54

- 1) Persepsi(*perception*) adalah kemampuan hasil belajar psikomotorik yang paling rendah. Persepsi adalah kemampuan membedakan suatu gejala dengan gejala lain.
- 2) Kesiapan (*set*) adalah kemampuan menampakan diri untuk memulai suatu gerakan. Misalnya kesiapan menempatkan diri sebelum lari, menari, mengetik, memperagakan sholat, mendemonstrasikan penggunaan termometer dan sebagainya.
- 3) Gerakan terbimbing (*guided response*) adalah kemampuan melakukan gerakan meniru model yang di contohkan.
- 4) Gerakan terbiasa (*mechanism*) adalah kemampuan melakukan gerakan tanpa ada model contoh. Kemampuan dicapai karena latihan berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan.
- 5) Gerakan komplek (*adaption*) adalah kemampuan melakukan serangkain gerakan dengan cara, urutan dan irama yang tepat.
- 6) Kreativitas adalah kemampuan menciptakan gerakan-gerakan baru yang tidak ada sebelumnya atau mengombinasikan gerakan-gerakan yang ada menjadi kombinasi gerakan baru yang orisinal.¹⁴

Tipe hasil belajar psikomotorik berkenaan dengan keterampilan atau kemampuan bertindak setelah ia menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar ini sebenarnya hasil lanjutan dari hasil belajar

¹⁴Purwanto, *Op cit.*, h. 53

afektif yang baru tampak dalam kecenderungan-kecenderungan untuk berperilaku.¹⁵

Macam-macam hasil belajar ini dihimpun dalam bentuk nilai yang tercantum dalam rapor peserta didik. Dalam penelitian ini penulis memperoleh hasil belajar siswa dari nilai rapor semester II peserta didik di SMPN 34 Padang.

3. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar yang ^{dicapai} peserta didik di pengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri peserta didik dan faktor yang datang dari luar diri peserta didik atau faktor lingkungan. Faktor yang datang dari diri peserta didik terutama kemampuan yang dimilikinya. Faktor kemampuan peserta didik besar sekali pengaruhnya terhadap hasil belajar yang di capai. Di samping faktor kemampuan yang dimiliki peserta didik , juga ada faktor lain, seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap, dan kebiasaan belajar, ketekunan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis.¹⁶

Secara global, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik dapat di bedakan menjadi tiga macam yaitu:

- a. Faktor internal (faktor dalam diri peserta didik), yakni keadaan atau kondisi jasmani dan rohani peserta didik . Faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri meliputi dua aspek, yakni:

¹⁵Nana Sudjana, *Op cit.*, h.31

¹⁶*Ibid.*,h. 39

1) Aspek fisiologis (yang bersifat jasmaniah)

Kondisi umum jasmani dan tonus (tengangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas peserta didik dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah, apalagi disertai pusing-pusing, seperti kecemasan, yakni sebuah kondisi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang, sakit kepala sehingga dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajarinya pun kurang atau tidak berbekas.¹⁷

2) Aspek psikologis (yang bersifat rohaniah)

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran peserta didik . Namun diantara faktor-faktor rohaniah pada umumnya dipandang lebih esensial adalah sebagai berikut:

a) Tingkat kecerdasan peserta didik /inteligensi peserta didik

Inteligensi pada umumnya diartikan sebagai kemampuan psiko-fisik untuk mereaksi rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat (Reber, 1988). Jadi, inteligensi sebenarnya bukan

¹⁷Spielberger, C.D *Encyclopedia of Applied Psychology*. (Florida: Elsevier Academic Press: 2007) h. 26

persoalan kualitas saja, melainkan juga kualitas otak saja, melainkan juga kualitas organ-organ tubuh lainnya. Tingkat kecerdasan atau inteligensi (IQ) peserta didik tak dapat diragukan lagi, sangat menentukan tingkat keberhasilan peserta didik. Ini bermakna semakin tinggi kemampuan inteligensi seorang peserta didik maka semakin besar peluangnya untuk meraih sukses. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan inteligensi seorang peserta didik maka semakin kecil peluangnya untuk memperoleh sukses.

b) Sikap peserta didik

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespons (*response tendency*) dengan cara yang relatif tetap terhadap objek orang, barang, dan sebagainya baik secara positif maupun negatif.

c) Bakat peserta didik

Bakat (*aptitude*) adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang (Chaplin, 1972; Reber, 1988). Dengan demikian, sebetulnya setiap orang pasti memiliki bakat dalam artiberpotensi dalam mencapai prestasi sampai ke tingkat tertentu sesuai dengan kapasitasmasing-masing.

Bakat akan dapat mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar bidang-bidang studi tertentu. Pemaksaan kehendak terhadap seorang anak peserta didik , dan juga ketidak sadaran peserta didik terhadap bakatnya sendiri sehingga ia memilih jurusan keahlian tertentu yang sebenarnya bukan bakatnya, akan berpengaruh buruk terhadap kinerja akademik (*academic performance*) atau prestasi belajarnya.

d) Minat peserta didik

Minat (*interest*) berarti kecenderungan atau kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat yang dipahami dan dipakai orang selama ini dapat mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar peserta didik dalam bidang-bidang studi tertentu.

e) Motivasi peserta didik .

Pengertian dasar motivasi ialah keadaan internal organisme baik manusia maupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Dalam pengertian ini, motivasi berarti pemasok daya (*energizer*) untuk bertingkah laku secara terarah (Gleitman, 1986; Reber, 1988) Motivasi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Termasuk dalam motivasi intrinsik peserta didik adalah perasaan menyenangkan materi dan kebutuhannya terhadap materi tersebut, misalnya untuk kehidupan masa depan peserta didik yang bersangkutan.

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah hal dan keadaan yang datang dari luar individu peserta didik yang juga mendorongnya untuk melakukan kegiatan belajar. Pujian dan hadiah, peraturan atau tata tertib sekolah, suri teladan orang tua, guru, dan seterusnya merupakan contoh-contoh yang konkret motivasi ekstrinsik yang dapat menolong peserta didik dalam belajar.

Albert Bandura menambahkan *self efficacy* sebagai sebuah faktor psikologis yang mempengaruhi peserta didik dalam pembelajaran. *Self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.¹⁸

¹⁸Albert Bandura *Self Efficacy The Exercise Of Control* (New York : W.H Freeman and Company: 1997) h. 2

b. Faktor eksternal (faktor dari luar peserta didik), yakni kondisi lingkungan di sekitar peserta didik . Faktor eksternal terdiri dari dua macam, yaitu:

1) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para staf administrasi dan teman-teman sekolah dapat memengaruhi semangat belajar seorang peserta didik . Para guru yang menunjukkan sikap dan perilaku yang selalu simpatik dan memperlihatkan suri teladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar misalnya rajin membaca dan berdiskusi, dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar peserta didik .

Lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan peserta didik adalah orang tua dan keluarga peserta didik itu sendiri. Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga dan demografi keluarga (letak rumah), semua dapat memberi dampak baik maupun buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang di capai oleh peserta didik .

2) Lingkungan non sosial

Faktor yang termasuk lingkungan nonsosial adalah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga peserta didik dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digubakan peserta didik .

c. Faktor pendekatan belajar, yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang di gunakan peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Pendekatan belajar dapat dipahami sebagai segala cara atau strategi yang digunakan peserta didik dalam menunjang aktifitas dan efisiensi proses pembelajaran materi tertentu. Faktor pendekatan belajar juga mempengaruhi terhadap taraf keberhasilan proses pembelajaran peserta didik tersebut. Untuk memperjelas uraian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi belajar tersebut di atas, berikut ini disajikan sebuah tabel.¹⁹

Tabel2.1

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Ragam faktor dan elemennya		
Internal Peserta didik	Eksternal Peserta didik	Pendekatan belajar peserta didik
1. Aspek fisiologis: - Tonus jasmani - Mata dan telinga	1. lingkungan sosial - keluarga - guru dan staf - masyarakat - teman	1. pendekatan tinggi - <i>speculative</i> - <i>achieving</i>
2. Aspek psikologis - Intelegensi - Sikap	2. lingkungan nonsosial - rumah	2. pendekatan sedang - <i>analitical</i>

¹⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004) h. 132-139

<ul style="list-style-type: none"> - Minat - Bakat - Motivasi 	<ul style="list-style-type: none"> - sekolah - peralatan - alam 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>deep</i> <p>3. pendekatan rendah</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>reproductive</i> - <i>surface</i>
--	--	---

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.²⁰

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan

²⁰<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselordiakses> Selasa 03 Juli 2018

dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.²¹ Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat tetap normal dalam batas-batas normal.²² Menurut beberapa pendapat pengertian kecemasan dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Bachtiar Lubis

kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi sering kali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.²³

b. Hanna Djumhana

Mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi.

Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga

²¹ Musfirbin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjem. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, Cet. I, 2005), h. 512

²² Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2001) h. 19

²³ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta: Gaya Baru, 1993), h. 78

akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandaikan dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.²⁴

c. Kartini kartono

Kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *difus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa gamang khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila mengamuk sehingga hal itu disebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut.²⁵ dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.

Ada definisi lain tentang kecemasan yang lebih difokuskan dalam beberapa hal yaitu:

²⁴Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001), h. 156

²⁵Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan* Rajawali, Cet. III, 2003, h. 129

Kejiwaan, (Jakarta: CV.

- 1) Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang karena sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- 2) Suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan.
- 3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.

Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari pada peristiwa adanya rangsang bersyarat (respon terkondisioner), biasanya pada peristiwa kejutan atau shock, subjek binatang yang memperlihatkan tingkah laku yang membuktikan adanya kecemasan, termasuk antara lain : terkencing-kencing, terberak-berak, usahakabur melarikan diri menjauhi aparat, dan lain-lain.²⁶

d. Spielberger

Kecemasan adalah sebuah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subyektif, dan dipengaruhi oleh sistem saraf otonom. Untuk lebih mudah memahami tentang kecemasan, ia membedakan antara *state* dan *trait anxiety* (kecemasan).

²⁶ J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, terjem. Kartini Kartono, (Jakarta PT. Raja Grafindo Persada, Cet. VII, 2001), h.32

- 1) *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang tidak langsung nampak di dalam tingkah laku, tapi dapat dilihat dari frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu.
- 2) *State anxiety* merupakan kecemasan yang ditentukan oleh tingkat tekanan dan situasi tertentu dan pengalaman – pengalaman individu tentang tekanan tersebut.²⁷

State anxiety beragam dalam hal intensitas dan waktu, seperti: mengikuti ujian, terbang, berbicara di depan umum. Keadaan ini antar individu yang satu dengan yang lain sangat berbeda reaksinya terhadap ketegangan. Sedangkan pada *trait anxiety* menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut *anxiety proneness* (kecenderungan akan kecemasan). Sehingga, keadaan ini dilihat sebagai bentuk kecemasan kronis. Sebagai contohnya, seorang anak dengan sifat kecemasan yang kuat dan bereaksi lebih sering dan intensitasnya lebih tinggi terhadap berbagai situasi.²⁸

Dari berbagai pengertian tentang kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah gangguan pada alam perasaan dalam wujud kegelisahan-kekhawatiran yang berlebihan, di mana tidak memiliki kejelasan terhadap obyek yang rasional dan kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi. Oleh

²⁷ Arief Wibisono, *Hubungan Sholat dengan Kecemasan*, (Jakarta: Studia, Cet. II, 1990), h. 22

²⁸ Linda De Clerg, *Tingkah Laku Abnormal: Dari Sudut Pandang Perkembangan*, (Jakarta: PT Grafindo Persada. 2004) h. 48 – 49

karenaitu,kecemasan (*anxiety*) menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasiyangsubyektifdan rangsanganfisiologis(reaksibadansecara fisiologis, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi merah, jantung berdebar-debar,dan berkeringat).Kecemasanatau ketakutan dikonseptualisasikan sebagaireaksi emosional yang umum dan nampaknyatidakberhubungandengankeadaanataustimulustertentu.Kecemasan juga merupakan wujud penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stres)sepertiperasaan(frustasi) danpertentanganbatin(konflikbatin).²⁹

Secara psikologis mengenai pemahaman terhadap masalah kecemasan ini cukup beraneka ragam. Teori-teori tentang rasa cemas banyak dikembangkan, karena rasa cemas telah dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan mental. Perasaan cemas memiliki tarafyangberbeda-beda, mulaidariyangringan sampai yang paling berat atau dapat dikatakan pada batas kecemasan normal danabnormal.³⁰ Tingkat kecemasan dalam batas-batas kenormalan merupakan reaksiyangdapatdialamiolehsiapapun, dankeadaan iniorangmudah mengatasi atau mereduksi ketegangan yang dialami.

²⁹Dwi Sunar Prasetyono, *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Tugu Publisher,Cet.1,2005),h.11

³⁰HannaDjumhanaBastaman, *Op cit.*, h.156

Namun kecemasan yang berlebihan (abnormal) akan menimbulkan gangguan dan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Selanjutnya, pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambillangkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa.³¹ Kekhawatiran/ kecemasan dianggap sebagai suatu hal yang patologis apabila tidak bisa lagi dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut. Gangguan cemas digolongkan ke dalam gangguan "neurosis" bersama gangguan *somatoform*, gangguan *disosiatif*, gangguan seksual, dan gangguan *distimik*. Gangguan neurosis adalah gangguan mental, yang mana gangguan utamanya muncul dalam *symptomata* atau sekumpulan *symptom* yang mengganggu individu dan dianggapnya sebagai sesuatu yangasing dan tidak dapat diterima (*egodystonic*).³²

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan disebabkan karena adanya insting manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan tidak mempunyai kemampuan untuk membacuniadan mengetahui misteri kehidupan. Kondisi ini yang menyebabkan orang cemas dan orang yang bersangkutan tidak berhasil

³¹Fitri Fauziyah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta, UII-Press, 2005), h. 73-74

³²*Ibid* h. 74 – 75

menemukan makna dalam hidupnya.³³ Menurut Karn Horney berpendapat tentang sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu:

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayang dan dimusuhi/disaingi.
- b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai status alamiah, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan ketegangan perasaan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.³⁴

Kecemasan sering kali merampaskan nikmat dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalugelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi diantaranya:

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT
- b. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah SWT
- c. Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.

³³ M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, (Bandung: PTR Retika Aditama, 2008), h. 80

³⁴ Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung: CV Ruhama, 2003), h. 26

- d. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
- e. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah SWT.
- f. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- g. Meyakini bahwa keberhasilan beradanya manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.³⁵

Akan tetapi, sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Pada dasarnya ketakutan dan kecemasan hadir karena adanya luapan emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya hadir karena adanya faktor lingkungan yang menyertainya, misalnya sekolah, keluarga, dan sosial (pekerjaan dan budaya masyarakat). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyebab hadirnya kecemasan sebagai berikut:

- a. Rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun kesalahpahaman, serta adanya ketidakpeduliandi antara anggota keluarga, sehingga menimbulkan kesenjangan/ketidakharmonisan dalam keluarga.

³⁵ Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press. 2004) h.

b. Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan untuk memperebutkan materi ataupun maraknya permusuhan demi kejayaan hidup dan juga ambisi yang kuat sehingga membutuhkan hatinuran dan akhlak yang kejam.

c. Kurangnya pendidikan ataupun pengetahuan spiritual.³⁶

Menurut Lawrence tentang penyebab kecemasan. Menurutnya, kecemasan timbul dari konflik dan frustrasi. Kecemasan tidak akan pernah muncul kalau seseorang telah terdorong oleh hal-hal yang menyenangkan. Sementara, kecemasan adalah sebuah bentuk ketakutan, alasan orang frustrasi, karena kecemasan sering dijadikan sebagai pelarian diri. Sedangkan kecemasan yang disebabkan oleh konflik, hal itu muncul karena manusia modern tidak mampu menghadapi peradaban zaman yang masih diselimiuti oleh persengketaan, sehingga menimbulkan ancaman terhadap semua populasi.³⁷

Selain berbagai macam faktor di atas, ada faktor pencetus dari timbulnya kecemasan pada diri seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kartini Kartono bahwa kecemasan atau gangguan kecemasan dipengaruhi oleh faktor psikis dan struktur kepribadiannya. Gangguan-gangguan psikis seperti neurosa kecemasan dapat didasarkan

³⁶ Mustirbin Said Az-Zahrani, *Op cit.*, h.511

³⁷ Lawrence I. O'Kelly, *Introduction to Psychopathology*, (New York: Prentice-Hall Inc. 2000) h.77

atastemperamennya. Temperamen adalah konstitusi psikis yang erat berpadu dengan konstitusi jasmaniah, yang kurang lebih konstan sifatnya, berupa: primaritas, sekunderitas, kepekaan terhadap warna, emosional, aktivitas, ekspansivitas, sentimentalitas, dan lain-lain. Semua unsur ini tidak dapat diubah dan dididik, tidak dapat dipengaruhi, sehingga sifatnya relatif konstan atau tetap.³⁸

Selanjutnya faktor tentang struktur kepribadian, hal ini disesuaikan dengan tipe-tipe kepribadian yang dimiliki. Pada struktur kepribadian orang yang memiliki kecemasan dapat dikategorikan dari tipe *sintimentil* yang banyak memunculkan gejala-gejala cemas, *depresif*, *melankoli*, dan *psikhasteni*. Selain tipe-tipe tersebut, ada juga tipe-tipe kepribadian lain yang mempengaruhi karakter pada diri seseorang sesuai dengan struktur kepribadiannya. Struktur kepribadian juga merupakan faktor warisan psikis karena sifatnya bisa genetis dan sekaligus psikis. Genetis karena merupakan konstitusi psikis yang diwarisi dan erat kaitannya dengan konstitusi fisik/jasmaninya (memiliki faktor keturunan). Psikis sifatnya, hal ini diperoleh dari pengalaman-pengalaman individu sebagai peristiwa yang traumatis, yang memunculkan berbagai bentuk gangguan.³⁹

³⁸Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan*
Rajawali, Cet. III, 2003), h. 140

³⁹*Ibid.*, h. 31-34

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene kecemasan di pengaruhi oleh beberapa faktor:

- a. Faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut kepada orang lain
- b. Faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.
- c. Faktor perilaku, meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- d. Faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Faktor – faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.⁴⁰

Kecemasan sering terjadi ketika seseorang dihadapkan dalam situasi yang tidak semestinya. Kecemasan bisa terjadi kerana faktor sosial, faktor perilaku dan bahkan faktor kognitif emosionalnya. Dalam penelitian

⁴⁰Jeffrey S. Nevid, Dkk *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga.2003) h.196

ini kecemasan peserta didik terjadi karena adanya faktor sosial lingkungan dan faktor kognitif emosional. Faktor sosial, peserta didik takut menghadapi ujian, ulangan, remedial dan tampil di depan kelas pada mata pelajaran PAI, sehingga mengakibatkan ketakutan terhadap sesuatu hal yang belum terjadi. Dalam faktor kognitif dan emosional adanya prediksi yang berlebihan tentang ketakutan serta sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, yang berkaitan dengan *self efficacy*. Peserta didik mempunyai prediksi yang berlebihan tentang ketakutan menghadapi ujian dan ulangan sehingga peserta didik kurang merasa yakin dengan kemampuan dirinya, seperti menyontek ketika ulangan, ragu dengan jawaban sendiri.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Kecemasan dapat diketahui melalui aspek-aspek kecemasan. Aspek-aspek kecemasan yang dapat timbul pada individu menurut Rosenhan dan Seligman sebagai berikut:

a. Keluhan somatic (*somatic complains*)

Keluhan somatik yaitu ada hubungan antara variabel-variabel kejiwaan dengan kesehatan fisik. Terganggunya fungsi organ-organ fisik sebenarnya bukan karena efek dari penyakit tertentu tetapi lebih pada faktor psikologis. Gejala-gejala fisik yang lazim muncul akibat kecemasan yaitu jantung berdebar-debar, gemetar, tangan atau lutut gemetar dan terhuyung-huyung, gelisah atau sulit tidur, berkeringat, selalu ingin buang air kecil tidak seperti biasanya, gatal-gatal pada

tangan dan kaki, tegang, tidak bisa rileks atau tidak bisa tenang, pusing dan sakit kepala, ketegangan syaraf pada kulit kepala.

b. Kognitif

Yaitu respon terhadap kecemasan dalam pikiran manusia. Suatu respon kecemasan hampir selalu muncul apabila terdapat penilaian subjektif akan adanya kemungkinan kegagalan. Kegagalan ini dapat berupa perbuatan yang dianggap bodoh serta gagal untuk memenuhi atau berbuat sesuai dengan harapan.

c. Emosi

Yaitu perasaan manusia yang mengakibatkan individu secara terus – menerus khawatir, merasa takut terhadap bahaya yang mengancam. Perasaan tidak mampu ini berhubungan dengan persepsi bahwa ada yang salah pada diri seorang individu, seperti ketidakpuasan akan dirinya yang mengakibatkan timbulnya perasaan lemah, lelah atau ketidak mampuan berkonsentrasi. Kecemasan dapat menumbuhkan perasaan tidak mampu menghadapi lawan. Hal ini biasanya timbul apabila seseorang berhadapan dengan lawan yang memiliki rangking yang lebih tinggi.

d. Perilaku

Perilaku merupakan reaksi dalam bentuk perilaku manusia terhadap ancaman dengan menghindar atau menyerang.⁴¹

Dalam penelitian ini, kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik adalah kecemasan terwujud dalam rasa khawatir yang berlebihan. Kecemasan terjadi karena adanya pemikiran yang mendukung untuk terus menerus khawatir sesuai dengan aspek-aspek kecemasan menurut Rosenhan dan Seligman.

Menurut Daradjat, aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

a. Fisiologis

Bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang dan sesak nafas.

b. Psikologis

Aspek kecemasan psikologis terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- 1) Aspek kognitif, termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampu memusatkan perhatian
- 2) Aspek afektif, termasuk dalam aspek ini antara lain: takut, merasa dirinya akan ditimpa bahaya.⁴²

⁴¹Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa* (Bandung: CV Ruhana, 2003) h. 26

Kemudian Shah membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

- a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.⁴³

Kirkland membuat suatu kesimpulan mengenai hubungan antara tes, kecemasan, dan prestasi belajar atau hasil belajar sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar.
- b. Peserta didik -peserta didik dengan tingkat kecemasan yang rendah lebih merasa cemas dalam menghadapi tes dari pada peserta didik -peserta didik yang pandai.
- c. Bila peserta didik cukup mengenal jenis tes yang akan dihadapi, maka kecemasan akan berkurang.

⁴²<https://media.neliti.com/media/publications/144295-ID-hubungan-antara-kontrol-diri-dan-kecemas>, di akses Selasa 05 Juni 2018

⁴³ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar- Ruzz Media, 2014) h. 144

- d. Pada tes-tes yang membutuhkan cara berpikir yang fleksibel, peserta didik -peserta didik yang sangat cemas mendapatkan hasil yang lebih buruk
- e. Kecemasan terhadap tes bertambah bila hasil tes dipakai untuk menentukan tingkat-tingkat kemampuan peserta didik .⁴⁴

Semakin tinggi kecemasan seseorang, makin tinggi pula frekuensi munculnya gejala-gejala kecemasan dan semakin parah reaksi yang ditimbulkannya. Keadaan ini pada akhirnya menyebabkan semakin tidak efektif dan efisien kegiatan belajar yang dilakukan oleh individu yang mengalaminya yang pada akhirnya akan menyebabkan kurang maksimal hasil belajarnya.

4. Jenis dan Ciri-Ciri Kecemasan

Sigmund Freud membedakan jenis-jenis kecemasan kedalam tiga kategori, yaitu:

- a. Kecemasan objektif (*objective anxiety*), yaitu reaksi ego terhadap bahaya dari luar, keadaan ini merupakan ketakutan yang realistis
- b. Kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), yaitu ketakutan akibat yang tidak enak, yang diduga atas hukum karena mengekspresikan impuls. Kecemasan ini muncul

⁴⁴Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta.2010) h. 186

karena pengamatan bahwa dari naluriiah. Kecemasan ini dibagi dalam 3 macam, yaitu:

- 1) Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan,
- 2) Rasa takut yang irasional, dan
- 3) Rasa takut seperti gugup, gagap, dan sebagainya.⁴⁵

c. Kecemasan moral (*moral anxiety*), yaitu dialami ego sebagai rasa bersalah atau malu, dianggap sebagai takut akan hukuman karena melakukan perbuatan yang melanggar kodemoral.⁴⁶

Jenis-jenis kecemasan lain yang sifatnya lebih berat (kronis) dapat dimunculkan dalam beberapa bentuk gangguan-gangguan jiwa, di antaranya:

a. *Phobia* (fobia)

Fobia berasal dari bahasa Yunani *phobos* yang berarti objek atau situasi yang ditakuti. Fobia adalah ketakutan irasional yang menimbulkan upaya menghindari (secara sadar) dari objek, aktivitas, atau situasi yang ditakuti.⁴⁷ Penyebab fobia adalah pernah mengalami ketakutan hebat, yang disertai rasa malu dan bersalah, serta ada penekanan diri yang tidak disadari. Fobia dapat digolongkan dalam 2 jenis, yaitu fobia spesifik dan sosial.⁴⁸

⁴⁵ Ahmad Mustofa, *Ilmu Budaya Dasar*, Bandung: Pustaka Setia, 2007), h. 145-146

⁴⁶ Sumardi Suryabrata, *Op cit.*, h. 139

⁴⁷ Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Op cit.*, h. 76

⁴⁸ Kartini Kartono, *Op cit.*, h. 136

Fobia spesifik adalah ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek dan situasi yang spesifik. Bentuk-bentuk fobia ini, diantaranya

- 1) Tipe fobia terhadap binatang (200 fobia), seperti: tikus, anjing, kucing, dan lain-lain
- 2) Tipe lingkungan alam, seperti takut ketinggian, kilat, air
- 3) Tipe fobia terhadap darah, suntikan, atau luka
- 4) Tipe situasional, seperti : keramaian, berada di pesawat, lift, tempat tertutup, dan lain-lain
- 5) Tipe-tipe lain (misalnya ketakutan terhadap kostum-kostum tertentu pada anak-anak).

Sedangkan fobia sosial merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan orang lain. Cirinya, individu menghindari situasi yang membuatnya merasa dikritik, ditertawakan atau dipermalukan. Tipe ini sulit dibedakan dan sifatnya bisa umum atau spesifik, sesuai dengan situasi yang ditakuti.⁴⁹

b. Gangguan panic (*panic disorder*)

Ciri pada gangguan ini yaitu terjadinya serangan panik (*panic attack*) yang spontan dan tidak terduga. Gejala yang muncul pada gangguan panik, yakni: sulit bernafas, jantung berdebar-debar, rasa

⁴⁹ Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Op cit.*, h. 76-78

sakit didada, pusing/pening, derealisasi, berkeringat dingin, gemetar, kekhawatiran yang intens, takut mati/menjadi gila, dan terkadang juga muncul depersonalisasi. Hal lain yang terdiagnosa akibat serangan panik pernah melakukan usaha bunuh diri. Gangguan panik ini termasuk kecemasan yang berlebihan.

c. Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder*)

Generalized anxiety disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai symptom somatic, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata padanya. Gejala gangguan ini yaitu:

- 1) Ketegangan motorik, seperti gemetar, tegang, letih, nyeri otot, mudah kaget, tidak tenang/santai, tinitus, dan lain-lain
- 2) Hiperaktifitas saraf autonom, seperti keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, mulut kering, pusing, mual, kesemutan, rasa dingin, pucat, denyut nadi dan nafas cepat, dan lain-lain.
- 3) Rasa khawatir berlebihan, seperti cemas, khawatir, gelisah, gangguan pola pikir (bingung), takut terhadap segala hal, dan lain-lain
- 4) Kewaspadaan berlebihan, seperti sukar konsentrasi, curiga, sukar tidur, merasa gerani, cepat tersinggung, kurang sabar, dan lain-lain.⁵⁰

d. Gangguan obsesif – kompulsif

⁵⁰*Ibid.*, h. 89

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (*persistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*). Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif.⁵¹

Jadi gangguan obsesif-kompulsif adalah gangguan cemas, di mana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan-gagasan yang mantap dan tidak terkontrol, adanya paksaan untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu berulang-ulang, sehingga berakibat stres dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari.⁵² Secara klinis kriteria diagnostik gangguan ini, yaitu:

1) Obsesi

Gagasan atau ide, pikiran, bayangan atau impuls, yang terpaku dan berulang-ulang, serta bersifat *ego – distonik*, yaitu tidak dihayati berdasarkan kemauannya sendiri, tetapi sebagai pikiran yang mendesak kedalam kesadaran dan tidak ada usaha untuk menghiraukannya.⁵³

2) Kompulsif, seperti:

a) Mengikuti kebersihan dan keteraturan secara terus menerus hingga berjam-jam waktunya

⁵¹Dadang Hawari, *Op cit.*, h. 67-76

⁵²Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Op cit.*, h. 92-93

⁵³Dadang Hawari, *Op cit.*, h. 92-93

- b) Mengindari objek tertentu
- c) Memeriksa berulang-ulang perilaku yang ditampilkan
- d) Menampilkan kegiatan-kegiatan praktis, misalnya menghitung berulang-ulang, mencuci tangan berulang-ulang yang tidak dapat dikendalikan, atau makan secara pelan-pelan sekali dengan penuh kehati-hatian.⁵⁴

Cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup terdapat beberapa tanda dan gejala yang harus diketahui sejak dini oleh individu yang mengalaminya. Gejala dan tanda-tanda kecemasan tersebut, difungsikan sebagai bentuk pemahaman mengenai ciri-ciri kecemasan. Gejala-gejala tersebut seiring dengan reaksi emosi yang positif. Kecemasan menyeluruh (*diffuse anxiety*) merupakan symptom utama, reaksinya berupa ketakutan, firasat buruk, takut mati, rasa tidak aman (nyaman), dan kebahagiaan yang berlebihan. Sebagian besar individu yang terjangkit mengalami kelelahan, gangguan sistem pencernaan (metabolisme), dan hilangnya semangat (depresi). Dan sekitar 25 sampai 50% orang bisa mengalami penyakit jantung, ketidakstabilan emosi, rasa rendah diri, sedih dan kepala pusing. Selain itu, bisa juga mengalami kebingungan (ragu-ragu), ketidaktoleranan, cenderung ingin bunuh diri, panik, gangguan pola pikir, ketakutan dan gamang. Sebagian besar orang mengalami kecemasan yang sifatnya kronis, biasanya akan kehilangan

⁵⁴Fitri Fausiah, *Op cit.*, h.103

daya minat dan sulit berkonsentrasi atau berfikir. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda tentang kecemasan yang dialaminya. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi atau situasi yang menyebabkan stress dalam kehidupannya.⁵⁵

Sesuai dengan simptom-simptom yang terjadi di atas, dapat diperoleh gambaran tentang ciri-ciri kecemasan yang didasarkan dari gejala klinis kecemasan, yaitu melalui keluhan-keluhan yang sering dialami oleh individu yang terkenangangguan kecemasan diantaranya:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut keramaian, dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatic, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, tinnitus, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemahan, sakit kepala, dan lain-lain.⁵⁶

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan malah menimbulkan kerugian dan dapat

⁵⁵James D. Page, *Abnormal Psychology*, (New York : Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd., 2000), h. 122

⁵⁶Dadang Hawari, *Op cit.*, h. 66-67

mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.⁵⁷ Hal ini terjadi pada peserta didik, mereka yang bisa mengendalikan kecemasan maka ini akan di mamfaatkan menjadi motivasi dalam proses pembelajaran.

5. Tipe Kepribadian Pencemas

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stres yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stres tersebut, ada juga yang menunjukkan gejala kecemasan, yang ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, antara lain:

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum (demam panggung)
- d. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- e. Tidak mudah mengalah
- f. Gerak sering serbasalah, tidak tenang, gelisah

⁵⁷Yudhawati Ratna dan Dany Haryanto, Teori-Teori Dasar Psikologi Pendidikan, (Jakarta: Prestasi Pustaka. 2011) h. 150

- g. Sering mengeluh sesuatu (keluhan somatic), khawatir berlebihan terhadap suatu penyakit
- h. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah (dramatisir)
- i. Adanya keraguan dan bimbang dalam mengambil sikap dan keputusan
- j. Mengulang kata-kata yang telah diucapkan (gugup)
- k. Adanya perasaan histeris, dan tidak mudah mengendalikan emosi.⁵⁸

Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang sifatnya somatic, tetapi sifatnya sering juga disertai dengan keluhan-keluhan somatik (fisik) dan juga adanya tumpang tindih dengan ciri-ciri kepribadian yang depresif, atau batasannya tidak begitu jelas.

6. Kecemasan yang Ditinjau dari Usia

Kecemasan dilihat dari sudut pandang perkembangan, berarti memaparkan dalam segi usia, yakni berawal dari anak-anak, remaja, dan dewasa.

a. Kecemasan pada usia anak-anak

Kecemasan yang terjadi pada anak-anak cenderung pada permasalahan yang berhubungan dengan hambatan-hambatan yang dialami, seperti berteman, penyesuaian sosial, tingkah laku, dan dunia akademis. Kecemasan yang terjadi pada anak-anak bersifat normal dan abnormal. Kecemasan abnormal pada anak-anak akan beresiko

⁵⁸Dadang Hawari, *Op cit.*, h. 65-66

terhadap sifat tersisih secara sosial, isolatif, penarikan diri, pemalu, dan kesepian. Permasalahannya yang menimbulkan kecemasan pada anak-anak bervariasi dan berubah sesuai dengan usianya. Misalnya, anak usia 5-8 tahun cenderung cemas terhadap bencana yang menimpa orang yang dekat dengannya; usia 9-12 tahun mengalami kesulitan dan kesusahan dalam belajar, sedih saat berpisah, dan menarik diri.

Kecemasan yang sering terjadi atau dialami anak-anak yaitu takut apabila berpisah dengan orang yang dekat dengannya seperti ayah, ibu, dan keluarga dekatnya. Anak yang memiliki pribadi pencemasan sangat berpengaruh pada perkembangan selanjutnya saat di usia remaja dan dewasa.⁵⁹

b. Kecemasan pada usia remaja

Hurlock mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Transisi ini akan menimbulkan berbagai macam perubahan, baik pada aspek fisik, seksual, emosional, religius, moral, sosial, maupun intelektual. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika saat ini banyak terjadi goncangan-goncangan, sehingga sering disebut sebagai masa yang penuh badai dan topan (*storm and stress*).⁶⁰ Persoalan-persoalan yang harus dihadapi oleh remaja, Carole dan Carol Tavrismenyebutkan bahwa problem-

⁵⁹Linda De Clerg, *Op cit.*, h. 55-60

⁶⁰Diane E. Papalia, dkk. *Human Development* (Jakarta: Salemba Humanika. 2013) h. 56

problem yang dihadapi remaja yaitu: problem penyesuaian diri, kesehatan dan pertumbuhan, rasa cemas, malu, tertekan, rendah diri, problem status sosial, problem seks, agamadan moralitas, problem mengenai sekolah dan memilih pekerjaan.⁶¹

Problem-problem yang dihadapi oleh remaja di Indonesia adalah: problem memilih pekerjaan dan kesempatan belajar, problem sekolah, problem kesehatan, problem seks, problem keuangan, problem persiapan untuk berkeluarga, problem pribadi, problem perkembangan pribadi dan sosial, problem agamadan akhlak, dan problem kehidupan masyarakat. Problem-problem yang dihadapi remaja atas dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada remaja bisa disebabkan oleh adanya konflik-konflik di dalam dirinya sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain. Misalnya: adanya ketakutan untuk berbicara, ketegangan saat menghadapi ujian, adanya perasaan bersalah, gagal nyameraih prestasi, kesulitan memilih pekerjaan, dan sebagainya. Menurut Harlock hal-hal yang dicemaskan oleh remaja dipengaruhi oleh lingkungannya. Jika masyarakat di sekitarnya sangat menekankan popularitas atau prestasi akademis, maka akan timbul

⁶¹Carole Wade dan Carol Tavis *Psikologi Jilid 2* (Jakarta: Erlangga.2007)h.339

kecemasan pada diri remaja, apabila tidak mampu memenuhi harapan tersebut.⁶²

c. Kecemasan pada usia dewasa

Kecemasan pada orang dewasa ditandai dengan ketakutan (*fobia*) yang sederhana. Orang dewasa yang mengalami kecemasan dapat disebabkan oleh pengalaman yang muncul saat masih anak-anak. Namun yang membedakan kecemasan pada orang dewasa dengan anak-anak adalah pada orang dewasa kecemasannya bersifat menyeluruh. Kecemasan tersebut ditandai dengan ketakutan yang berlebihan dan tidak realistis. Selain itu, kecemasan dapat memunculkan perubahan sikap yang cenderung mengisolasi diri dan melakukan pertahanan diri secara berlebihan. Kecemasan pada orang dewasa biasanya disebabkan oleh faktor stres akibat lingkungan, misalnya: kematian orang tua, terlalu khawatir terhadap orang tua, stres yang muncul dari masalah-masalah pribadi, dan lain-lain.⁶³

C. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Albert Bandura mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil

⁶²Subandi, *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan pada Remaja*, dalam Laporan Penelitian Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta tahun 1988, h. 12-14

⁶³John W Santrock. *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta : Kencana Prenada Media Group.2007) h. 523

positif.⁶⁴ *Selfefficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya.⁶⁵ Sementara itu, Jeanne Ellis Ormrod berpendapat bahwa *selfefficacy* merupakan penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau tujuan tertentu.⁶⁶ Pendapat lain mengungkapkan bahwa *selfefficacy* merupakan penilaian diri apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuatu dengan yang dipersyaratkan.⁶⁷

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *selfefficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu tindakan atau pun tugas dengan suatu tujuan yang ingin dicapai. Orang lebih mungkin terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka akan mampu menjalankan perilaku tersebut dengan sukses.⁶⁸ Oleh karena itu, *selfefficacy* memang menekankan pada keyakinan diri yang ada pada seseorang.

⁶⁴ Albert Bandura *Self Efficacy The Exercise Of Control* (New York : W.H Freeman and Company: 1997) h. 2

⁶⁵ Nur Ghufro dan Rini Risnawita *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : ArRuzz Media. 2010) h. 77

⁶⁶ Jeanne Ellis Ormrod. *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* (Jakarta : Erlangga: 2008) h. 20

⁶⁷ Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press. 2004) h. 360

⁶⁸ Jeanne Ellis Ormrod *Op cit.*, h. 23

Keyakinan yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda-beda. Peserta didik dengan level *self efficacy* rendah akan menghindari banyak tugas khusus yang menantang dan sulit, sedangkan peserta didik yang memiliki level *self efficacy* tinggi akan tekun berusaha untuk menguasai tugas pembelajaran tersebut.⁶⁹ Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat intelegensi yang sama memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang berbeda karena level *self efficacy* yang dimilikinya.

Peserta didik yang memiliki *self efficacy* tinggi, yang percaya bahwa mereka dapat menguasai tugas – tugas dan meregulasi cara belajar mereka sendiri adalah yang paling mungkin mencapai prestasi baik di sekolah. *self efficacy* peserta didik meramalkan nilai yang mereka ingin dapatkan. Tujuan dari peserta didik dipengaruhi oleh tujuan orang tua mereka untuk mereka, tetapi kepercayaan diri mereka sendiri tentang kemampuan mereka lebih berpengaruh.⁷⁰

2. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Albert Bandura menyatakan bahwa pada *self efficacy* pada diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan 3 aspek. Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tingkat Kesulitan (*Level*)

⁶⁹John W Santrock *Op cit.*, h. 523-524

⁷⁰Diane E. Papalia, dkk. *Human Development* (Jakarta: Salemba Humanika. 2013) h. 49

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* individual terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan serta tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan *self efficacy* seseorang.⁷¹

b. Generalisasi (*Generality*)

Aspek generalisasi dalam hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi pelajaran, serta cara mengatur waktu. Tidak semua individu mampu melakukan tugas dalam beberapa bidang tertentu akan tetapi individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung menguasai tugas dari berbagai bidang yang berbeda. Sementara itu, untuk individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung hanya menguasai tugas dari bidang-bidang tertentu saja.⁷²

c. Tingkat Kekuatan (*Strength*)

Tingkat kekuatan dalam hal ini berkaitan erat dengan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Kekuatan ini meliputi gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas, serta konsistensi dalam

⁷¹ Albert Bandura, *Op.Cit.*, h. 32

⁷² *Ibid.*, 33-37

mencapai tujuan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan *self efficacy* yang dimilikinya tentu akan berusaha dan berjuang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Namun bagi individu yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah dan goyah untuk berusaha mencapai tujuan yang ditetapkannya.⁷³

Setelah mencermati uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki 3 aspek yang penting. Adapun ketiga aspek tersebut adalah a) tingkat kesulitan, b) tingkat kekuatan, c) generalisasi. Ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengukur tingginya *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan *Self Efficacy*

Jeanne Ellis Ormrod berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan *self efficacy* seseorang, diantaranya sebagai berikut:

a. Keberhasilan dan Kegagalan Sebelumnya

Peserta dididik lebih mungkin untuk yakin bahwa mereka dapat berhasil pada suatu tugas ketika mereka telah berhasil pada tugas tersebut dan tugas lain yang mirip di masa lalu.

Meskipun demikian, ada kemungkinan perbedaan pada tiap diri peserta

⁷³*Ibid.*, 38-42

didik dalam melihat seberapa jauh mereka mempertimbangkan kegagalan dan kesuksesan sebelumnya. Peserta didik akan mengembangkan *self efficacy* lebih tinggi ketika mereka sukses melakukan tugas-tugas yang menantang. Apabila peserta didik telah mengembangkan *self efficacy* yang tinggi, tentukan kegagalan yang sesekali terjadi tidak akan mengurangi sikap optimis yang dimilikinya. Ketika peserta didik mengalami kemunduran dalam proses mencapai sukses, peserta didik belajar bahwa mereka akan meraih kesuksesan itu jika mereka berusaha. Kegagalan yang dialami juga akan memberikan informasi yang berguna untuk memperbaiki performanya. Mereka telah mengembangkan *resilient self efficacy* (*self efficacy* yang kuat dan tahan banting).

b. Pesan dari Orang Lain

Peningkatan *self efficacy* dapat dilakukan dengan cara memberikan mereka alasan-alasan untuk percaya bahwa mereka dapat sukses di masa depan.⁷⁴ Ketika mengkomunikasikan keyakinan terhadap kemampuan peserta didik, hendaknya dengan menawarkan saran-saran perbaikan yang

⁷⁴Jeanne Ellis Ormrod. *Op cit.*, h. 25

konkret karena terkadang pesanya diberikan oleh seseorang bersifat tersirat alih-alih dinyatakan secara langsung.⁷⁵

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi perkembangan *self efficacy* seseorang diantaranya, a) keberhasilan dan kegagalan pembelajaran sebelumnya, b) pesannya dari orang lain. Kedua faktor tersebut memang memiliki peran yang penting dalam perkembangan *self efficacy* seseorang.

4. *Self Efficacy* Mempengaruhi Perilaku dan Kognisi

Perasaan *self efficacy* peserta didik mempengaruhi pilihan aktivitas mereka, tujuan, dan usaha serta persistensi mereka dalam aktivitas-aktivitas kelas.⁷⁶ Di bawah ini merupakan hal-hal yang menunjukkan bahwa *self efficacy* mempengaruhi perilaku dan kognisi, yaitu:

a. Pilihan Aktivitas

Pilihan aktivitas yang dimaksud dalam hal ini berkaitan dengan pemilihan aktivitas yang akan dijalani oleh individu. Individu cenderung memilih tugas dan aktivitas yang mereka yakini akan berhasil dan menghindari aktivitas dan tugas yang mereka yakini mereka akan gagal.

b. Tujuan

Individu akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri mereka sendiri ketika mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam

⁷⁵ *Ibid.*, h.23

⁷⁶ *Ibid* h. 21

bidang tertentu. Albert Bandura menyatakan bahwa pilihan karir dan tingkat pekerjaan menunjukkan bahwa mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi pada bidang itu dan bukan sebaliknya.

c. Usaha dan Persistensi

Individu yang memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi mungkin mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba tugas baru. Mereka juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Namun sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah akan setengah hati dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

d. Pembelajaran dan Prestasi

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi dibandingkan dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Hal ini benar bahkan ketika tingkat kemampuan aktual sama. Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan sama, mereka yang yakin dapat menyelesaikan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut secara sukses daripada mereka yang tidak yakin mampu mencapai keberhasilan.⁷⁷

Berdasarkan pendapat Ormrod yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mempengaruhi

⁷⁷*Ibid.*, h. 28

perilaku dan kognisi seseorang. Pengaruh tersebut dapat ditunjukkan melalui beberapa hal berikut, diantaranya a) pilihan aktivitas, b) tujuan, c) usaha dan persistensi serta d) pembelajaran dan prestasi. Keempat hal tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk menunjukkan bahwa *self efficacy* mempengaruhi perilaku dan kognisi seseorang. Berdasarkan uraian di atas, salah satu hal yang dipengaruhi oleh *self efficacy* adalah pembelajaran dan prestasi, yang dapat dilihat pada hasil belajar peserta didik.

D. Penelitian yang Relevan

Siti Yoyoh Rukoyah (2013) Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Jurusan Ekonomi dan Bisnis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Motivasi Belajar pada Mata Pelajaran Akuntansi: Studi Kasus pada Peserta didik Kelas XI IS di SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2012/2013. Hasil penelitian menunjukkan *self efficacy* secara parsial berpengaruh terhadap prestasi belajar sebesar 15,41%.

⁷⁸Persamaan penelitian penulis dengan penelitian ini adalah sama-sama melihat pengaruh *self efficacy* terhadap hasil belajar. Perbedaannya terdapat pada faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik pada mata

⁷⁸ Siti Yoyoh Rukoyah “Pengaruh *Self Efficacy* dan Motivasi Belajar pada Mata Pelajaran Akuntansi: Studi Kasus pada Siswa Kelas XI IS di SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2012/2013. Skripsi. Universitas Negeri Indonesia. 2013 <https://jurnal.uni.ac.id/jpsi/article/view/9914> diakses pada hari Jumat 16 Februari 2018 pukul 15.00

pelajaran PAI dipengaruhi kecemasan dan *self efficacy* peserta didik di SMPN 34 Padang.

Nuriah, mahasiswa dari FKIP Universitas Riau melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *self efficacy* terhadap Hasil Belajar. Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau”. Hasil penelitiannya menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara *Self Efficacy* terhadap Hasil Belajar mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UNRI dengan thitung 2,064 t tabel 1,68 dengan koefisien determinasi sebesar 10,3 %.⁷⁹ Persamaan penelitian penulis dengan penelitian ini adalah sama-sama melihat pengaruh *self efficacy* terhadap hasil belajar. Perbedaannya terdapat pada faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PAI dipengaruhi kecemasan dan *self efficacy* peserta didik di SMPN 34 Padang.

E. Kerangka Berfikir

Dalam proses pembelajaran terdapat kegiatan belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal di antara adalah psikologi peserta didik yang mencakup: motivasi, intelegensi, kecemasan, *self efficacy*, *self concept*, dan lain-lain. Kecemasan sering terjadi ketika seseorang dihadapkan dalam situasi yang tidak semestinya. Kecemasan bisa terjadi karena faktor

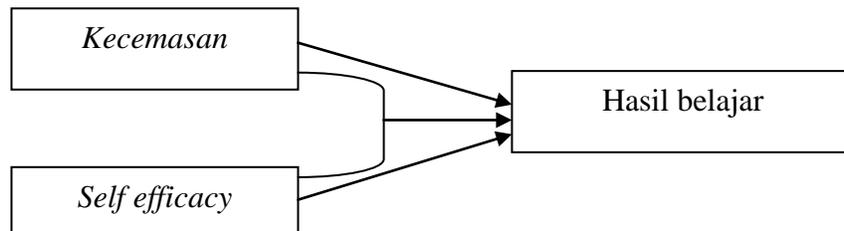
⁷⁹Nuriah. “Pengaruh *Self efficacy* terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2010”. Skripsi. Universitas Riau 2010 <https://jurnal.unri.ac.id//article/view/663> diakses pada hari Jumat 16 Februari 2018 pukul 15.15

sosial, faktor perilaku dan bahkan faktor kognitif emosionalnya. Dalam penelitian ini kecemasan peserta didik terjadi karena adanya faktor sosial lingkungan dan faktor kognitif emosional. Faktor sosial, peserta didik takut menghadapi ujian, ulangan, remedial dan tampil di depan kelas pada mata pelajaran PAI, sehingga mengakibatkan ketakutan terhadap sesuatu hal yang belum terjadi. Dalam faktor kognitif dan emosional adanya prediksi yang berlebihan tentang ketakutan serta sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, yang berkaitan dengan *self efficacy* yang rendah, dan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik.

Self efficacy adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif. Peserta didik mempunyai prediksi yang berlebihan tentang ketakutan menghadapi ujian dan ulangan sehingga peserta didik kurang merasa yakin dengan kemampuan dirinya, seperti menyontek ketika ulangan, ragu dengan jawaban sendiri. Sehingga berpengaruh pada hasil belajar.

Kecemasan dan *self efficacy* akan mempengaruhi berlangsungnya kegiatan pembelajaran, kemudian dari kegiatan pembelajaran, yang telah dilaksanakan, nantinya peserta didik akan mendapatkan hasil belajar, hasil belajar peserta didik yang diperoleh dapat berupa output seperti ranah kognitif peserta didik. Ranah kognitif berkaitan dengan pengetahuan yang peserta didik peroleh dengan adanya keterlibatannya dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan demikian, diperlukan suatu penelitian yang berkaitan

dengan hubungan kecemasan dan *self efficacy* dengan hasilbelajar peserta didik.



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.⁸⁰ Berdasarkan teori dan penjelasan yang telah dipaparkan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

⁸⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung, Alfabeta, 2006)
h. 99

1. Hipotesis pertama

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Islam

2. Hipotesis kedua

Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Islam

3. Hipotesis ketiga

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan *self efficacy* dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Islam

G. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam mengartikan judul yang dimaksud dalam tesis ini, maka penulis akan menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

Kecemasan : adalah sebuah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subyektif, dan dipengaruhi oleh sistem syaraf otonom.⁸¹ Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik pada mata

⁸¹Spielberger, C.D *Encyclopedia of Applied Psychology*. (Florida: Elsevier Academic Press: 2007) h. 26

- pelajaran agama Islam.
- Selfefficacy* : merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.⁸² *Self efficacy* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah *Self efficacy* peserta didik pada mata pelajaran pendidikan agama Islam adalah nilai-nilai yang merupakan bentuk perumusan akhir yang diberikan oleh guru
- Hasil belajar : terkait dengan kemajuan prestasi belajar peserta didik selama waktu tertentu.⁸³ Hasil belajar yang dimaksud adalah nilai yang diperoleh peserta didik setelah melakukan ujian akhir semester 1 mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 34 Padang
- Pendidikan Agama Islam : Usaha yang berupa pendidikan, bimbingan dan asuhan terhadap anak agar kelak selesai pendidikannya dapat memahami, menghayati

⁸²Albert Bandura *Self Efficacy The Exercise Of Control* (New York : W.H Freeman and Company: 1997) h. 2

⁸³ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007), h. 297

dan mengamalkan agama Islam, serta menjadikannya sebagai jalan kehidupan, baik pribadi maupun kehidupan masyarakat.⁸⁴ Pendidikan agama Islam yang penulis maksud adalah mata pelajaran yang mengajarkan materi berkaitan dengan agama Islam meliputi Akidah Akhlak, al-Qur'an Hadits, Fiqih, dan Sejarah Kebudayaan Islam.

Pengertian utuh dari penelitian ini adalah hubungan antara kecemasan dan *self efficacy* peserta didik terhadap hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 34 Padang, yakni hubungan antara sebuah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subyektif, dan dipengaruhi oleh sistem syaraf otonom dengan keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya, situasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 34 Padang.

⁸⁴TB. Aat Syafaat dkk., *Peranan Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2008), cet. ke-1, h. 16