

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin yaitu “*adolescense*” yaitu *adollescere* (kata bendanya *adolecentia* yang berarti remaja) yang tumbuh atau menjadi dewasa. Istilah *adolescense* yang dipergunakan dewasa ini mempunyai arti luas serta mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1996).

Menurut Hurlock (1996) pada umumnya masa remaja dianggap adanya perubahan seksual yang menjadi matang, perubahan perilaku, sikap nilai-nilai sepanjang masa remaja yang menunjukkan adanya perbedaan pada awal masa remaja sampai akhir masa remaja. Dengan demikian masa remaja dibagi menjadi dua fase yaitu remaja awal dan remaja akhir. Masa remaja awal yaitu sekitar usia 13-17 tahun, sedangkan masa remaja akhir sekitar 18-21 tahun. Lebih lanjut lagi diungkapkan bahwa ciri-ciri masa remaja adanya perubahan dalam tingkah laku dan penampilan yang dapat terlihat sekitar usia 10, 11 dan 12 tahun atau disebut dengan masa pra remaja. Sedangkan awal masa remaja itu sendiri dimulai bersamaan dengan haid pertama bagi remaja putri dan mimpi basah bagi remaja putra. Secara psikologis, remaja merupakan usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah orang dewasa melainkan hampir setara dengan orang dewasa, sekurang-kurangnya dalam masalah hak integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek afektif,

kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga dalam perubahan intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosialnya dengan orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari perkembangan ini.

Menurut Rousseau (dalam Sarwono, 2009) masa remaja adalah masa topan dan badai yang mencerminkan kebudayaan modern yang penuh dengan gejolak akibat pertentangan dengan nilai-nilai. Usia remaja pada teori ini adalah 12-25 tahun.

Menurut Bigot, Kohnstan dan Palland (dalam Sevrin, 2008) seorang ahli psikologi dari Belanda mengemukakan bahwa masa remaja adalah mulai usia 15 tahun sampai dengan 21 tahun. Sedangkan menurut Susilowindradini, menjelaskan bahwa masa remaja terbagi 2 bagian yaitu remaja awal (*Andolescence* mulai dari usia 13 tahun sampai 17 tahun) dan remaja akhir (*Late Adolescence* mulai dari 17 sampai 21 tahun).

Menurut undang-undang kesejahteraan Anak No 4/1979 menyatakan bahwa: anak dikatakan remaja apabila berusia 15 tahun sampai 21 tahun dan belum menikah, dalam organisasi kesehatan sedunia (*World Health Organizational* atau *WHO*) menjelaskan bahwa anak dikatakan remaja mulai dari usia 10 tahun sampai 20 tahun.

Masa remaja kebanyakan cenderung santai, bebas dan suka mencari kesenangan serta keinginan untuk mempunyai teman akrab dan sikap bersatu dengan teman-temannya. Remaja perlu mempunyai kelompok teman tersendiri

atau dunia dalam pergaulannya, seperti yang dijelaskan oleh Ony dalam buku pemuda dan masa depan, bahwa remaja umumnya mempunyai suatu sistem sosial yang seolah-olah menggambarkan bahwa mereka mempunyai dunia sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang pada masa itu banyak mengalami perubahan (panca roba) yaitu masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa tanpa batas yang jelas.

2. Ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya.

Menurut Hurlock (2001) ciri-ciri masa remaja, sebagai berikut :

a. Masa remaja sebagai periode penting

Remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat dan penting dimana semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. Tetapi peralihan merupakan perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya, dengan demikian dapat diartikan bahwa apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada

apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang, serta mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi dengan pesat diikuti dengan perubahan perilaku dan sikap yang juga berlangsung pesat. Perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standart kelompok lebih penting daripada bersikap individualistis. Penyesuaian diri dengan kelompok pada remaja awal masih tetap penting bagi remaja, namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan orang lain.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mmengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja pada masa ini melihat dirinya sendiri dan oranglain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagai apa adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Semakin tidak realistik cita-citanya maka ia semakin menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa depan

Semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks, mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberi citra yang mereka inginkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah : sebagai periode penting, periode peralihan, periode perubahan,usia bermasalah, mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistik dan sebagai ambang masa depan.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasa adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda semua sesuatu yang mengancam kesejahteraan

organisme yang dapat menimbulkan kecemasan konflik, frustrasi, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan akan menimbulkan kecemasan (Atkinson, 1996).

King (2010) menyatakan bahwa remaja yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perut kaku. Hal ini merupakan perasaan yang normal menunjukkan kecemasan yang normal. Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar.

Kecemasan adalah sesuatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu akan segera terjadi, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Merupakan hal yang masih tergolong normal untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek kehidupan tersebut. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap lingkungan tetapi kecemasan bisa menjadi masalah jika tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa adanya penyebab, yaitu bila merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Nevid dkk, 2003)).

Triasmiasi (dalam Purba, 2008) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu dirasakan sebagai ancaman. kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang diikuti oleh reaksi fisiologis tentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan.

Selanjutnya menurut Mahsun (2004) mengatakan bahwa setiap orang mengalami rasa cemas. Ini alamiah dan merupakan emosi yang penting bagi

manusia, yang memberi tanda akan adanya perubahan atau bahaya atau perubahan mendadak yang mengancam. Hanya saja, kadang kecemasan ini menjadi terlalu berlebihan dan menjadi respon yang tidak lagi sehat. Gangguan kecemasan berlebihan berupa rasa takut dan khawatir yang tidak realistis.

Freud (dalam Atkinson, 1996) menyatakan bahwa kecemasan adalah sesuatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang mengingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi keadaan itu sendiri selalu dirasakan. Kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan, termasuk ketegangan, denyut jantung bertambah cepat, nafas memburu, mulut kering, berkeringat dan gemetar. Apabila rasa cemas semakin parah, berbagai hal yang buruk bisa muncul, misalnya rasa pusing, pingsan, sakit dada, pandangan buram, badan terasa panas dan dingin, mual dan sering buang air.

Menurut Chaplin (2002) Kecemasan adalah perasaan cemas mengenai masa yang akan datang tanpa mengalami sebab khusus dalam menghadapi kecemasan tersebut. Seseorang akan merasa sesuatu yang buruk akan menimpa dirinya, padahal semua itu belum tentu terjadi.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang dialami individu yang mengkhawatirkan sesuatu yang buruk segera terjadi. Kecemasan merupakan suatu reaksi psikis ketika individu merasakan ancaman bagi dirinya atau saat kondisi mental individu

tertekan. Apabila individu menyadari akan hal-hal yang yang tidak berjalan dengan baik pada situasi tertentu akan berakhir tidak menyenangkan, maka mereka akan merasa cemas.

2. Teori Kecemasan

Stuart & Sundeen, (1998) menyatakan ada beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya:

a. Teori psikoanaliti

Kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive seseorang. Sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego atau aku, berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan, dan fungsi cemas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

b. Teori interpersonal

Cemas timbul dari perasaan takut terhadap tidak ada penerimaan dan penolakan interpersonal. Cemas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kelemahan spesifik. Orang dengan harga diri yang rendah terutama mudah mengalami perkembangan kecemasan yang berat.

c. Teori perilaku

Cemas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku lain menganggap kecemasan sebagai sesuatu dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari dari kepedihan. Pakar tentang pembelajaran menyakinin bahwa individu yang terbiasa dalam kehidupan dirinya diharapkan pada kekuatan yang berlebihan lebih sering menunjukkan kecemasan pada kehidupan selanjutnya.

3. Jenis-Jenis Kecemasan

Freud (dalam Atkinson, 1996) membedakan kecemasan antara kecemasan objektif dengan kecemasan neurotic. Freud memandang kecemasan objektif sebagai respon yang realistis terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan rasa takut, kecemasan neurotic timbul dari konflik tidak sadar individu. Karena konflik itu tidak disadari maka tidak mengetahui alasan mengenai kecemasan yang dialaminya.

4. Faktor Penyebab kecemasan

Atkinson (1996) mengemukakan beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan sebagai konflik yang tidak disadari, freud yakin bahwa kecemasan neurotis merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara implus id (terutama seksual dan agresif) dengan kendala yang

ditetapkan oleh ego dan super ego, impuls-impuls id merupakan ancaman dari individu karena bertentangan dengan nilai pribadi atau nilai sosial.

- b. Kecemasan sebagai respon yang dipelajari. Hal ini berkaitan dengan cara-cara dimana kecemasan diasosiasikan dengan situasi tertentu melalui proses belajar.
- c. Kecemasan sebagai akibat kurangnya kendali individu mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang tampak di luar kendali mereka situasi ambigu seperti yang sering kita alami, yang harus disesuaikan dengan konsep tentang dunia.
- d. Tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi penyebab timbulnya kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan adalah kecemasan sebagai konflik yang tidak disadari, kecemasan sebagai respon yang dipelajari, kecemasan sebagai konflik yang tidak disadari, kecemasan sebagai respon yang dipelajari, kecemasan sebagai respon yang dipelajari, kecemasan sebagai akibat kurangnya kendali individu, dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi penyebab timbulnya kecemasan.

Nevid dkk (2003) mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1. Faktor kognitif

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan seringkali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan. Tetapi secara tipikal, ketakutan atau rasa sakit yang actual dialami selama pemaparan terhadap stimuli fobik, biasanya sangat kurang dibandingkan dengan yang diharapkan oleh orang. Meskipun demikian kecenderungan untuk mengharapkan yang buruk mendorong penghindaran situasi yang ditakuti, yang pada gilirannya menghalangi individu untuk belajar menghadapi dan mengatasi.

b. Keyakinan yang *self defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran *self defeating* dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik, mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghinda, dan menurunkan harapan untuk *self efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman adalah cirri utama dari gangguan-gangguan kecemasan. Orang-orang dengan fobia mempersiapkan bahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman, seperti menaiki elevator atau mengendarai mobil melalui jembatan.

d. Sensitivitas berlebihan (*anxiety sensitivity*)

Biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan, orang dengan taraf sensitivitas yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan terhadap ketakutan itu sendiri. Mereka takut terhadap emosi-emosi mereka atau takut bahwa keterangsangan tubuh yang diasosiasikan dengan keadaan tersebut akan menjadi tidak terkendali, mengakibatkan konsekuensi yang merugikan, seperti menderita serangan jantung.

e. Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh

Orang yang terkena gangguan panik cenderung untuk mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tujuh keliling, atau kepala enteng sebagai tanda untuk terjadinya serangan jantung atau hal lain yang mengancam, seperti kehilangan kendali atau menjadi gila. Pada individu yang mudah panik, sinyal-sinyal tubuh ini dapat salah diatribusikan dan dianggap sebagai suatu yang mengerikan, sehingga menjadi pendorong timbulnya serangan panik.

f. *Self efficacy* yang rendah

Bila anda percaya tidak mempunyai kemampuan untuk menggulangi tantangan-tantangan penuh stress yang anda alami dalam hidup, anda akan merasa makin cemas bila anda berhadapan dengan tantangan itu (Bandura, dalam Nevid 2003). Orang dengan *self efficacy* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidak- adekuatan yang dipersepsikan.

2. Faktor-faktor biologis

a. Gangguan-gangguan genetik

Peneliti telah mengaitkan suatu gen dengan neurotisime (*neuroticism*), suatu *trait* kepribadian yang mungkin mendasari kemudahan untuk berkembangnya gangguan-gangguan kecemasan. *Trait neurotisime* mempunyai ciri kecemasan, suatu perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan kecenderungan untuk menghindari stimulus pembangkitan ketakutan.

b. Neurotransmitter

Sejumlah neurotransmitter berpengaruh pada reaksi kecemasan, termasuk gamma *aminobutyric* (GABA). Gaba adalah neurotransmitter yang *inhibitory*, yang berarti meredakan aktivitas berlebihan dari sistem saraf dan membantu untuk meredam respon-respon stress.

3. Aspek-aspek biokimia pada gangguan panik

Coleman (dalam, fisher 1988) menatakan bahwa kecemasan bergantung pada beberapa hal berikut:

- a. Usia, dikarenakan usia akan mempengaruhi cara individu dalam mengevaluasi keadaan yang menimbulkan kecemasan
- b. Pengalaman-pengalaman yang dialami individu lebih tahan dalam menghadapi tekanan-tekanan yang dialaminya
- c. Sifat bawaan kepribadian dapat mempengaruhi penilaian terhadap situasi atau keadaan yang mengancam (Lazarus, 1969)

- d. Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan laki-laki, perempuan juga lebih cemas, kurang sabar dan mudah mengeluarkan air mata (Myer, 1983)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecemasan menurut terdiri dari usia, pengalaman, kepribadian dan jenis kelamin.

5. Ciri-ciri kecemasan

Menurut Nevid dkk (2003) kecemasan terdiri dari banyak ciri fisik, perilaku, dan kognisi, di antaranya sebagai berikut:

a. Ciri-ciri fisik

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar, sensasi dari pita ketat mengikat disekitar dahi, kekencangan dari pori-pori, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, pusing, mudah pingsan, mulut dan kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit dalam hal menelan, leher atau punggung terasa kaku, terdapat gangguan sakit perut atau mual, sering buang air kecil atau diare, merasa sensitive atau gampang marah

b. Ciri-ciri perilaku/behavioral, yaitu sebagai berikut;

Perilaku menghindar, perilaku melakat dan tergantung, perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri kognitif, yaitu sebagai berikut;

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan mengenai apa yang akan terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu segera terjadi tanpa adanya penjelasan yang jelas mengenai hal tersebut, terpaku pada sensasi kebutuhan, sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, berfikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan, berfikir bahwa harus kabur dari keramaian kalau tidak pasti pingsan, berfikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berfikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, berfikir bahwa semuanya tidak dapat lagi dikendalikan pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu, berfikir akan segera mati meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian, sifat berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jika individu mengalami kecemasan maka akan timbul reaksi-reaksi dari fisik, perilaku, dan kognitifnya, antara lain perilaku menghindari, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu dan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan.

6. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart & Sunden (1998), ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatif.

b. Kecemasan sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

c. Kecemasan berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemas dan perlu banyak perintah/ arahan untuk terfokus pada area lain.

d. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami individu yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

7. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Bucklew (dalam Lubis, 2011) terdapat dua aspek kecemasan yaitu:

a. Aspek psikologis

Kecemasan yang berwujud pada gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, dan perasaan tidak menentu.

b. Aspek fisiologis

Kecemasan akan mempengaruhi gejala fisik, seperti: tidak dapat tidur, perut mual, jantung berdebar, keluar keringat berlebihan, dan sering gemetar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan terdiri dari: aspek psikologis dan aspek fisiologis

C. Self Efficacy

1. Pengertian Self Efficacy

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. *Self efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud. Tanpa *Self efficacy* (keyakinan tertentu yang

sangat situasional), orang bahkan enggan mencoba melakukan sesuatu perilaku. *Self efficacy* menentukan apakah kita akan menunjukkan perilaku tertentu, sekuat apa kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam suatu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita dimasa depan. Selanjutnya Bandura mengatakan *self efficacy* sebagai keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan diri mereka dalam mengontrol peristiwa yang mempengaruhi hidup mereka. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu. Defenisi lain dikemukakan oleh Baron dan Byrne (dalam Bandura, 1997), *self efficacy* merupakan evaluasi individu mengenai kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi rintangan.

Bandura (Anwar, 2009) menyatakan bahwa *self efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka dapat melakukan kontrol terhadap ancaman tidak akan mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya, mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, akan mengalami keterbangkitan ancaman yang tinggi

Philip & Gully menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan faktor personal yang membedakan setiap individu dan perubahan *self efficacy* dapat menyebabkan terjadinya perilaku terutama dalam penyelesaian tugas dan tujuan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengantisipasi rintangan serta individu merasa mampu mengontrol hal-hal yang dapat mempengaruhi hidupnya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Zuhrida, 2007) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

a. Sifat tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dan kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan dirinya sendiri.

b. Insentif eksternal

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah adanya insentif yang diperoleh seseorang.

c. Status atau peran individu dalam lingkungan

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat control yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimiliki juga tinggi. Individu yang status yang lebih rendah akan memiliki *self efficacy* yang rendah pula.

d. Informasi tentang kemampuan diri

Self efficacy individu akan menjadi tinggi apabila individu memperoleh informasi yang positif tentang kemampuan dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu: sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status/peran individu dalam lingkungan, informasi tentang kemampuan diri.

3. Manfaat *self efficacy*

Menurut Bart (1994) *self efficacy* akan mempengaruhi sistem fisiologis yang memperantarai kesehatan. *Self efficacy* juga terkait dengan pengambilan keputusan yang terkait dengan kesehatan, seperti usaha berhenti/mengurangi alcohol dan perilaku taat terhadap rekomendasi medis.

Menurut Rolf dan Johnson (dalam Bart, 1994) *self efficacy* yang negative juga merupakan faktor yang menghiindarkan seseorang mengatasi masalah kesehatan seperti kanker, PMS, dan penyakit jantung. *Self efficacy* tinggi terkait dengan kekebalan yang lebih tinggi karena keyakinan tersebut mempengaruhi usaha-usaha seseorang untuk memelihara kesehatan dan mencegah kesakitan. Selain hal tersebut, Bandura (dalam Smeth, 1994) juga menyatakan bahwa *self efficacy* akan meningkatkan kekebalan terhadap stress dan depressi serta mengaktifkan perubahan-perubahan biokemis yang dapat mempengaruhi berbagai macam aspek dan fungsi kekebalan.

Ogden (2000) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan faktor kuat untuk memediasi respon stress. Penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki peran dalam hubungannya dengan stress, melibatkan immunosuppression dan perubahan fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung dan hormone stress. Sebagai contoh, individu yang percaya bahwa dia dapat mengerjakan soal ujian

dengan sukses akan menghasilkan perubahan fisiologis yang mereduksi respon stress.

Berdasarkan uraian tersebut, *self efficacy* memiliki peran yang sangat penting terhadap stress. *Self efficacy* yang tinggi akan mempengaruhi perubahan fisiologis yang dapat mereduksi respon stress, sedangkan *self efficacy* yang rendah akan memicu munculnya respon stress.

4. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Shohib, 2005) terdapat tiga aspek dari *self efficacy* pada diri manusia, yaitu:

- a. Tingkatan (*Level*), menyangkut tingkatan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tuntutan yang sederhana, sedang sampai yang sulit.
- b. Keadaan Umum (*Generality*), yaitu berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Kemampuan seseorang individu mungkin hanya terbatas pada bidang tertentu, sementara individu yang lain bila meliputi beberapa bidang sekaligus.
- c. Kekuatan (*strength*), yaitu terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung pantang menyerah dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan *self efficacy* rendah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* yaitu , *level*, *generality*, dan *strength*.

5. Sumber-sumber *Self Efficacy*

Bandura (1986) mengemukakan ada empat sumber penting yang digunakan individu dalam membentuk *self efficacy*, yaitu:

a. *Mastery experience* (pengalaman keberhasilan)

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan efikasi dirinya.

b. *Vicariouos experience* atau *modeling* (meniru)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Efikasi diri tersebut didapat melalui social models yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan modeling. Namun efikasi diri yang didapat tidak akan terlalu

berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

c. Social Persuasion

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk menyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas.

d. Physiological & Emotional State

Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan somatic lainnya. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula.

Sumber *self efficacy* pada individu selain yang telah disebutkan di atas, Anthony (1992) mengatakan bahwa pendidikan juga menjadi sumber informasi efikasi diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut bergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang berpendidikan tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung kepada oranglain. Ia mampu memenuhi tantangan hidup dengan memperhatikan situasi dari sudut pandang kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan sumber-sumber *self efficacy* antara lain: *mastery experience* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* atau modeling (meniru), *social persuasion*, *physiological* dan *emotional state*, pendidikan.

6. Bentuk-Bentuk *Self Efficacy*

Efikasi diri mempunyai bentuk sendiri-sendiri, Mappiare (1982) mengatakan bahwa orang dengan efikasi diri tinggi akan selalu memiliki pandangan yang positif terhadap setiap kegagalan dan menerima kekurangan yang dimilikinya apa adanya. Seseorang yang bijaksana akan terus berusaha mengubah kegagalan menjadi keberhasilan dengan melakukan hal-hal yang positif. Terdapat beberapa orang yang memiliki bentuk efikasi tinggi yaitu lebih aktif, mampu belajar dari masa lampau, mampu merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, lebih kreatif menyelesaikan masalah sehingga tidak merasa stress serta selalu berusaha lebih keras untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal. Bentuk tersebut membuat individu lebih sukses dalam pekerjaan dibandingkan individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah dengan cirri-ciri yaitu pasif dan sulit menyelesaikan tugas, tidak berusaha mengatasi masalah, tidak mampu belajar dari masa lalu, selalu merasa cemas, sering stres dan terkadang depresi (Kreitner dan Kinichi, 2003).

Kondisi tersebut di atas, diperkuat oleh pendapat Bandura (santrock, 2005) mengatakan individu yang memiliki bentuk efikasi diri tinggi yaitu memiliki sikap optimis, suasana hati yang positif dapat memperbaiki kemampuan untuk

memproses informasi secara lebih efisien, memiliki pemikiran bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang merugikan namun justru memotivasi diri untuk melakukan yang lebih baik sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah yaitu memiliki sikap pesimis, suasana hati yang negative meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi marah, merasa bersalah, dan memperbesar kesalahan mereka.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi adalah individu yang memiliki pandangan positif terhadap kegagalan dan menerima kekurangan yang dimilikinya apa adanya, lebih aktif, dapat mengambil pelajaran dari masa lalu, mampu merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, lebih kreatif menyelesaikan masalah sehingga tidak merasa stres serta selalu berusaha lebih keras untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal.

D. Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Belajar mengendarai Sepeda Motor

King (2010) menyatakan bahwa remaja yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perut kaku. Hal ini merupakan perasaan yang normal menunjukkan kecemasan yang normal. Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar.

Kecemasan yang dialami oleh remaja ini menyebabkan remaja ingin mencari rasa aman, nyaman serta berusaha untuk dapat keluar dari kegelisahan. Rasa aman ini dapat diperoleh dengan meningkatkan *self efficacy*. Menurut Sarafino (Anwar, 2009) penanganan kecemasan antara individu satu dengan individu lainnya dapat

berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuannya yang disebut *self efficacy*.

Salah satu isu yang mendapat perhatian perhatian banyak pihak lain adalah kekhawatiran tentang kemungkinan banyaknya remaja yang mengalami kecelakaan. Bagi remaja sendiri belajar mengendarai sepeda motor penting, supaya mereka tidak berpatokan kepada orang tua untuk mengantar-jemput mereka kemana pun mereka pergi.

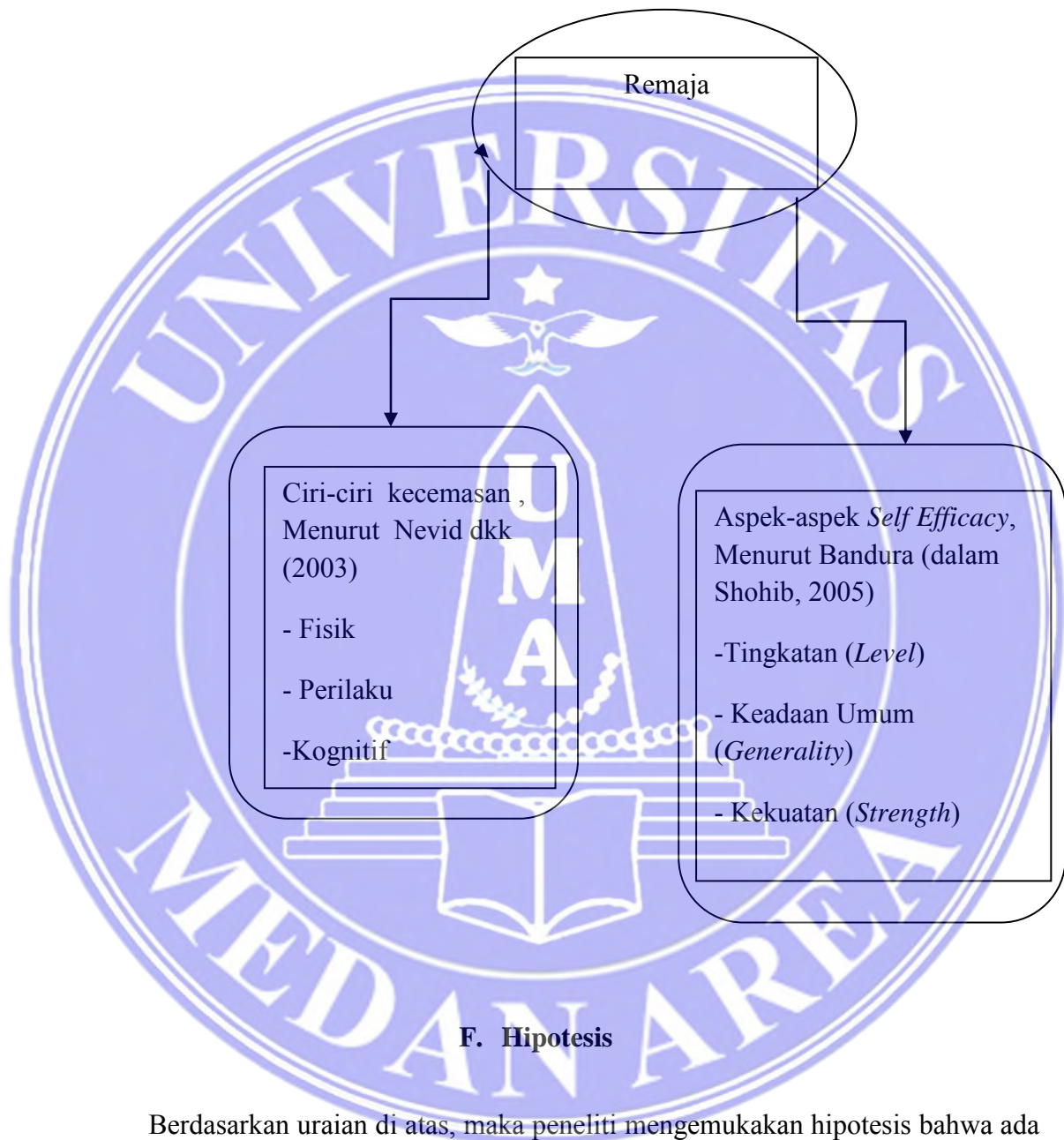
Tingkat kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan. Proses terbentuknya kecemasan dapat digambarkan dengan urutan: adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi belajar mengendarai sepeda motor, kemudian memicu kecemasan dan menyebabkan remaja terseret dalam pikiran yang mencemaskan. Sebab awal dari kecemasan itu adalah tanggapan pikiran dalam mempresepsikan stimulus yang diterima oleh remaja saat belajar mengendarai sepeda motor. Menurut Casbarro, J (2005), remaja yang teridentifikasi mengalami kecemasan akan memperhatikan perilaku yang mencirikan berada dalam situasi yang cemas yang dapat dikaji dari sudut fisiologis, psikologis dan motorik saat remaja berada dalam situasi belajar.

Kecemasan berguna dalam kehidupan sehari-hari, namun kecemasan yang ekstrem dan berlarut-larut dapat mengganggu kondisi fisik dan psikologis remaja. Penanganan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya dapat

berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut *self efficacy*. Kemampuan individu lebih lanjut, Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* berguna untuk melatih control terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Feist & Feist (2002), bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang memiliki *self efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengemukakan hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan, dengan asumsi semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan.