

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah penilaian dan respons emosional terhadap sesuatu yang dirasakan oleh suatu individu berbahaya. Kecemasan berhubungan erat dengan perasaan tidak aman dan tidak berdaya. Keadaan ini dialami secara subyektif dan dikomunikasikan dalam hubungan manusia. Kecemasan adalah ketakutan yang berlebihan, kegelisahan, atau merasakan bencana yang akan segera terjadi, kekhawatiran atau ketakutan akan beberapa ancaman nyata atau yang dibayangkan (Saputro et al., 2017). Kecemasan merupakan respons yang tidak terfokus atau membur yang meningkatkan kewaspadaan pada individu terhadap sebuah ancaman yang nyata atau dalam imajinasinya semata (Islami & Kurniati, 2017).

Menurut Spielberger dalam Fauziah et al., (2018) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional dan kompleks yang tidak menyenangkan ditimbulkan oleh satu individu yang menafsirkan situasi tertentu sebagai ancaman atau bahaya. Disertai adanya perubahan pada system saraf otonom dan pengalaman yang subjektif sebagai tekanan, ketakutan, kegelisahan dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu

individu untuk bersiap untuk mengambil tindakan menghadapi ancaman yang dirasakan. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi suatu individu. Salah satu dampak psikologis yang dapat terjadi yaitu kecemasan (Sutejo, 2018).

2. Jenis-jenis Kecemasan

Berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu (Tangkudung & Mylsidayu, 2017):

a. *State anxiety*

Adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, dan tegang. Dalam *state anxiety* respon individu terhadap suatu situasi yang secara sadar menimbulkan efek tegang dan khawatir yang bersifat subjektif.

b. *Trait anxiety*

Setiap individu mempunyai intensitas rasa cemas tersendiri. *Trait anxiety* adalah suatu respon terhadap situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasannya. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi, maka ia akan lebih cemas dibandingkan dengan individu yang memiliki *trait anxiety* rendah

3. Tingkat Kecemasan

Menurut Pasaribu dalam Ramadhan, (2017) kecemasan ada empat tingkatan dengan penjelasan dan efeknya sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari. Selama tahap ini seseorang waspada dan lapangan persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, dan menangkap lebih dari sebelumnya. Jenis kecemasan ringan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Dimana seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja lapangan persepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Seseorang memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan Berat

Ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapangan persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berfikir tentang hal lain.

d. Kecemasan Sangat Berat/Panik

Dikaitkan dengan rasa takut dan terror, sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal –hal bahkan dengan arahan.

Menurut Mardjan, (2016) tingkat kecemasan atau yaitu:

- a. Cemas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan, dan melindungi dirinya sendiri.

- b. Cemas sedang merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi.
- c. Cemas berat dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu berbeda dan ada ancaman. Memperhatikan respons takut dan distress. Ketika individu mencapai tingkat tertinggi ansietas, panic berat, semua pemikiran rasional berhenti dan individu tersebut mengalami respons fight.

Sedangkan menurut Donsu, (2017) adapun tingkat kecemasan adalah :

- a. Ansietas ringan (*Mild Anxiety*), berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.
- b. Ansietas sedang (*Moderate Anxiety*), memusatkan perhatian pada hal – hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah lewat arahan dari orang lain.
- c. Ansietas berat (*Severe Anxiety*), kecemasan berat ditandai lewat sempitnya persepsi seseorang. Selain itu, memiliki perhatian terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal – hal lain, di mana semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan.
- d. Panik, setiap seseorang memiliki kepanikan. Hanya saja, kesadaran dan kepanikan itu memiliki kadarnya masing–masing. Kepanikan muncul disebabkan karena kehilangan kendali diri sehingga tidak dapat berpikir dengan tenang.

4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Untari (2014):

a. Usia

Usia dikaitkan dengan pencapaian perkembangan pada kognitif individu. Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.

b. Jenis kelamin

Gangguan lebih sering di alami perempuan dari pada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail.

c. Tahap perkembangan

Setiap tahap dalam usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk didalamnya konsep diri yang akan mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan dan pandangan individu tentang dirinya dan dapat mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang negatif lebih rentan terhadap kecemasan.

d. Tipe kepribadian

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh psikologis yaitu tipe kepribadian seseorang. Individu dengan kepribadian ekstrovert dapat mudah untuk berinteraksi dengan dunia luar dan lebih percaya diri. Sedangkan, individu dengan kepribadian introvert lebih suka menarik diri sehingga menyebabkan dirinya lebih mudah merasa cemas.

e. Pendidikan

Seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.

f. Status kesehatan

Seseorang yang sedang sakit dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi kecemasan.

g. Nilai-nilai budaya dan spritual

Nilai-nilai budaya dan spritual dapat mempengaruhi cara berpikir dan tingkah laku seseorang.

h. Dukungan sosial dan lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.

j. Mekanisme koping

Ketika mengalami kecemasan, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif menyebabkan terjadinya perilaku patologis.

k. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Tidak jarang banyak individu merasakan kecemasan karena pekerjaan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

5. Gejala Klinis Kecemasan

Keluhan yang sering ditemukan pada seseorang yang mengalami kecemasan antara lain sebagai berikut (Ermawati, 2016):

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, dan mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, dan mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian, dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur dan muncul mimpi yang mengganggu tidurnya.
- e. Keluhan somatik, misalnya terjadi rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdengung (trinitus, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, dan sakit kepala).

6. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Johanz, (2021) ciri-ciri dari kecemasan yaitu:

a. Merasa khawatir berlebihan

Ciri paling umum seseorang yang punya gangguan kecemasan adalah merasa khawatir terus menerus setiap hari. Rasa khawatir ini cukup parah sampai mempegaruhi kehidupan sehari-hari dan kekhawatiran tersebut umumnya tidak sebanding atau terlalu berlebihan jika dibandingkan respon orang normal. Kekhawatiran pada gangguan kecemasan umumnya tidak terjadi sekali.

b. Waspada berlebihan

Ketika seseorang merasa cemas, bagian dari system saraf parasimpatiknya menjadi terlalu aktif seperti dalam mode waspada atau siaga menghadapi ancaman. Efeknya bisa dirasakan diseluruh tubuh, seperti jantung berdetak kencang, telapak tangan berkeringat, tangan gemetar dan mulut kering. Gejala ini bisa timbul karena otak mengirimkannya sinyal ketubuh ada bahaya dengan demikian, tubuh menjadi terjaga saat ada ancaman, tidak demikian dengan pengidap gangguan kecemasan.

c. Gelisah

Gelisah adalah ciri-ciri gangguan kecemasan yang umum dialami anak-anak dan remaja. Saat gangguan kecemasan datang, pengidapnya bisa merasakan gelisah sampai tidak berdaya untuk beraktivitas. Dengan demikian, gelisah tidak selalu menjadi tanda gangguan kecemasan.

Dokter umumnya mendeteksi gangguan kecemasan apabila timbul gejala gelisah selama enam bulan.

d. Mudah Lelah

Kelelahan adalah gejala gangguan kecemasan umum yang sering dialami. Gejala kelelahan ini kontradiktif dengan anggapan orang, karena kecemasan ada juga yang merasakan kelelahan kronis hingga kini, ahli masih meneliti gangguan kecemasan dengan kelelahan apakah terkait insomnia, ketegangan otot, atau efek hormonal. Hal yang perlu diperhatikan, kelelahan ini juga bisa menjadi tanda masalah lain seperti depresi.

e. Susah Konsentrasi

Beberapa studi mengungkap, sejumlah penderita gangguan kecemasan mengeluhkan susah atau konsentrasi namun, susah konsentrasi juga bisa jadi gejala atau kondisi medis lainnya. Misalkan gangguan perhatian dan depresi dan banyak penderita gangguan kecemasan yang mudah tersinggung atau lekas marah.

f. Ketegangan Otot

Gangguan kecemasan dapat menyebabkan stimulasi saraf dan sekresi zat kimia berlebih yang memaksa tubuh untuk berada pada *mode fight or flight*. Akibatnya akan terjadi ketegangan otot baik itu berupa sakit kepala tegang, rahang terkatup, leher kaku hingga nyeri punggung bagian bawah.

b. Respon maladaptif

Ketika kecemasan tidak dapat diatur, individu menggunakan mekanisme koping yang disfungsi dan tidak berkesinambungan dengan yang lainnya. Koping maladaptif mempunyai banyak jenis termasuk perilaku agresif, bicara tidak jelas, isolasi diri, banyak makan, konsumsi alkohol, berjudi, dan penyalahgunaan obat terlarang.

8. Alat Ukur Kecemasan

Menurut Meihartati & Mariana (2018), derajat kecemasan seseorang dapat diketahui dengan menggunakan alat ukur instrumen kecemasan yang sudah teruji validitas dan realibilitasnya yaitu, *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HRS-A), merupakan skala yang dikembangkan untuk mengukur tanda kecemasan dan telah digunakan secara luas diklinik dan untuk berbagai penelitian tentang kecemasan. Skala ini terdiri atas 14 item, tiap-tiap item dinilai dengan skala 0-4 (0 = tidak cemas, 1 = cemas ringan, 2 = cemas sedang, 3 = cemas berat, 4 = berat sekali) dengan nilai total 0-52. Skala ini dapat dipersepsikan sebagai berikut: nilai <14 tidak cemas, 14-20 kecemasan ringan, nilai 21-27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, 42-52 kecemasan berat sekali.

B. Konsep Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman yang tingkat

kematangannya atau usianya tidak terpaut jauh ataupun berusia sama, sehingga individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Kelompok teman sebaya memiliki peran yang penting bagi perkembangan individu baik secara emosional maupun secara sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan tingkat harga diri individu tersebut (Simanjutak & Indrawati, 2021).

Santrock (2018) berpendapat bahwa teman sebaya (peers) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki umur atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Menurut Hurlock dalam Mz & Marhani (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dari rekan sebaya terlihat dari perasaan senasib yang kemudian melahirkan hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing, saling memberi simpati, saling menasehati yang boleh jadi tidak didapatkan dari orangtuanya pada waktu yang bersamaan.

Dukungan teman sebaya atau *peer support* merupakan suatu kelompok yang didalamnya terdapat orang yang sedang merasakan ataupun menghadapi situasi yang serupa dan saling memberikan dukungan baik secara emosional, informasi, dan instrumental dengan rasa hormat, tanggung jawab bersama, dan kesepakatan bersama agar mereka dapat memberdayakan diri dan mengembangkan strategi yang efektif untuk menjalani hidup dengan baik (Khoirunnisa & Halimah, 2015)

2. Bentuk-bentuk Dukungan Teman Sebaya

Menurut Sarafino dalam Hanapi & Agung (2018) ada lima bentuk dukungan sosial yaitu :

a. Dukungan emosial (*emotional support*)

Merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada individu tersebut dalam kondisi stress atau sedang memiliki masalah.

b. Dukungan penghargaan (*appraisal support*)

Dukungan ini terjadi melalui ekspresi orang mengenai hal yang positif tentang orang tersebut, membesarkan hati, setuju dengan ide-ide atau perasaan individu, perbandingan positif antara individu tersebut dengan individu lain, seperti pada orang lain yang memiliki kekurangan.

c. Dukungan Instrumen (*instrumental support*)

Dukungan ini meliputi bantuan langsung seperti seseorang diberi atau dipinjami uang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress atau memiliki masalah.

d. Dukungan Informasi (*informational support*)

Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stress.

e. Dukungan jaringan sosial

Dukungan ini terjadi dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama. Rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Teman Sebaya

Menurut Egbert & Wright dalam Mz & Marhani (2020) mengungkapkan

bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan teman sebaya yaitu :

a. Pemberian dukungan

Dalam hal ini, pemberian dukungan yang dimaksud adalah sosok yang memiliki arti penting dalam kehidupan individu tersebut. Dapat berasal dari orang tua, keluarga lain, sahabat, tokoh masyarakat, dan sebagainya.

b. Jenis dukungan

Segala bentuk dukungan yang diterima oleh individu akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan

Karakteristik dari penerima dukungan juga memiliki pengaruh untuk keoptimalan dukungan yang didapatkan. Karakteristik itu diantaranya kebiasaan, kepribadian, dan peran sosial merupakan karakteristik penerimaan dukungan yang akan menentukan keefektifan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan sosial yang tepat sangat tergantung oleh kecocokan antara jenis dukungan yang diberikan dengan masalah yang menimpa.

e. Waktu pemberian dukungan

Dukungan sosial akan optimal saat berada dalam situasi dan waktu yang tepat sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih baik.

f. Durasi pemberian dukungan

Durasi pemberian dukungan tergantung pada kemampuan pemberi dukungan. Lamanya pemberian dukungan berpengaruh pada kapasitas

yang dimiliki oleh yang memberikan dukungan untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh suatu individu ataupun kelompok.

4. Fungsi Dukungan Teman Sebaya

Adapun fungsi teman sebaya atau *peer group* menurut Abu Ahmadi dalam Nasution (2018) :

- a. Masing-masing individu dapat bergaul lebih akrab dengan sesama teman yang datang dari budaya yang berbeda-beda.
- b. Memiliki tanggung jawab atau peran baru terhadap suatu kelompok.
- c. Memiliki pengetahuan yang luas tentang kebudayaan yang dipelajari dari masing-masing teman sebaya yang berasal dari budaya yang berbeda-beda.
- d. Teman sebaya mengajarkan tentang mobilitas sosial.
- e. Belajar patuh kepada aturan sosial yang impersonal *rule of the game* serta memiliki kewibawaan yang impersonal juga.

Sedangkan menurut Slamet Santosa dalam Nasution (2018) fungsi *peer group* sebagai berikut:

- a. Teman sebaya mengajarkan moral yang baru.
- b. Teman sebaya mengajarkan mobilitas sosial.
- c. Teman sebaya merupakan informasi baru bagi orang tua, guru dan masyarakat.
- d. Teman sebaya membantu peranan sosial baru yang lebih bertanggung

jawab.

- e. Dalam kelompok teman sebaya, masing-masing individu memiliki ketergantungan diantara satu sama lain.

5. Komponen-komponen Dukungan Teman Sebaya

Weiss dalam dalam Wahyuni (2016) mengemukakan adanya enam komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “*The Social Provision Scale*” dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen tersebut adalah sebagai berikut :

a. *Instrumental Support*

- 1) *Reliable Alliance* (ketergantungan yang dapat diandalkan)
- 2) *Guidance* (Bimbingan)

b. *Emotional support*

- 1) *Reassurance of Worth* (Pengakuan Positif)
- 2) *Emotional Attachment* (Kedekatan Emosional)
- 3) *Social Integration* (Integrasi Sosial)
- 4) *Opportunity to Provide Nurturance* (kesempatan untuk mengasuh)

C. Kerangka Teori

Kerangka teori atau kerangka pemikiran merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (Sugiyono, 2018).

Bagan 2.2

Kerangka Teori



Sumber : Untari (2014) ; Mardjan (2016)

D. Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo (2015), kerangka konsep merupakan kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep harus dapat memperlihatkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti.

Bagan 2.3

Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang masih lemah dan membutuhkan pembuktian. Hipotesis juga merupakan pernyataan tentang hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan belajar pada siswa di SD Negeri 2 Kertosari tahun 2023.