

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian

Sigmund Freud (Sadock, 1997) mengenalkan istilah “neurosis kecemasan” (*anxiety neurosis*) dan membedakannya menjadi dua jenis yaitu satu jenis kecemasan yang muncul karena libido yang terbungkus dan bentuk kecemasan lainnya ditandai dengan rasa kekhawatiran atau harapan yang terrepresi. Bentuk kecemasan tersebut yang kemudian bertanggungjawab untuk psikoneurosis seperti histeria, fobia, dan neurosis obsesional. Kecemasan adalah campuran dari proses fisiologi dan psikologi dalam tubuh kita. Kecemasan merupakan sebuah peringatan dari dalam secara naluri bahwa ada bahaya namun orang tersebut kehilangan kendali pada saat tersebut. Kecemasan berbeda dengan rasa takut karena kecemasan berlangsung lama sedangkan rasa takut berlangsung sejenak (Ramaiah, 2003)

Taylor (1995) dalam (Pratiwi, Pengertian Kecemasan Anxiety, 2010) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak

menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Mulai munculnya perasaan-perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman. Hampir setiap orang pernah merasa cemas. Banyak siswa menjadi cemas menjelang ujian jika mereka merasa ujian tersebut akan sulit, kecemasan yang bersifat sementara ini merupakan contoh dari kecemasan kondisi (*state anxiety*). Meski demikian, beberapa siswa merasa cemas pada situasi yang sebenarnya tidak sulit bahkan bisa dikatakan dalam situasi yang tidak membahayakan atau mengancam. Siswa yang menunjukkan suatu pola dalam merespon kecemasan bahkan dalam situasi yang tidak mengancam akan mengalami yang disebut kecemasan sifat (*trait anxiety*) suatu kondisi kronis yang dapat menghambat performa yang maksimal.

## 2. Faktor Penyebab

(Ramaiah, 2003) menyebutkan bahwa ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas :

- a. Lingkungan : lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa disebabkan karena pengalaman dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika merasa tidak aman terhadap lingkungan.
- b. Emosi yang ditekan : kecemasan bisa terjadi jika tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. Hal ini benar terutama jika menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.
- c. Sebab-sebab fisik : pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Hal ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti kehamilan, remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi seperti ini, perubahan perasaan lazim terjadi dan ini dapat menyebabkan kecemasan.
- d. Keturunan : gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, hal ini bukan merupakan penyebab utama dari kecemasan.

### 3. Jenis Kecemasan

Freud dalam (Andri & P, 2007) membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu:

a. Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*)

Suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan seperti ini misalnya ketakutan terhadap kebakaran, angin tornado, gempa bumi, atau binatang buas. Kecemasan ini menuntun kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim. Seseorang dapat menjadi sangat takut untuk keluar rumah karena takut terjadi kecelakaan pada dirinya atau takut menyalakan korek api karena takut terjadi kebakaran.

b. Kecemasan Neurosis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan ini mempunyai dasar pada masa kecil, pada konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Pada masa kecil, terkadang beberapa kali seorang anak mengalami hukuman dari orang tua akibat pemenuhan kebutuhan id yang implusif terutama sekali yang berhubungan dengan pemenuhan insting seksual atau agresif. Anak biasanya dihukum karena secara berlebihan mengekspresikan impuls seksual atau agresifnya itu. Kecemasan atau ketakutan untuk itu berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan impuls Id tertentu. Kecemasan neurotik yang

muncul adalah ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsif yang didominasi oleh Id. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut tapi merupakan ketakutan atas apa yang akan terjadi bila insting tersebut dipuaskan. Konflik yang terjadi adalah di antara Id dan Ego yang kita ketahui mempunyai dasar dalam realitas.

c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik antara Id dan superego. Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termaksud dalam superego individu itu maka ia akan merasa malu atau bersalah. Pada kehidupan sehari-hari ia akan menemukan dirinya sebagai "*conscience stricken*". Kecemasan moral menjelaskan bagaimana berkembangnya superego. Biasanya individu dengan kata hati yang kuat dan puritan akan mengalami konflik yang lebih hebat daripada individu yang mempunyai kondisi toleransi moral yang lebih longgar. Seperti kecemasan neurosis, kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam kehidupan nyata. Anak-anak akan dihukum bila melanggar aturan yang ditetapkan orang tua

mereka. Orang dewasa juga akan mendapatkan hukuman jika melanggar norma yang ada di masyarakat. Rasa malu dan perasaan bersalah menyertai kecemasan moral. Dapat dikatakan bahwa yang menyebabkan kecemasan adalah kata hati individu itu sendiri. Freud mengatakan bahwa superego dapat memberikan balasan yang setimpal karena pelanggaran terhadap aturan moral.

#### 4. Gejala Kecemasan

Pengalaman kecemasan mempunyai dua komponen yaitu kesadaran akan sensasi fisiologis (seperti berdebar-debar dan berkeringat) dan kesadaran sedang gugup atau ketakutan. Kecemasan mungkin diperberat oleh perasaan malu. Di samping efek motorik dan viseral (Tabel 1) kecemasan dapat mempengaruhi cara berpikir, persepsi, dan belajar. Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi, tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang dan arti peristiwa. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan untuk menghubungkan satu hal dengan hal lain yaitu untuk membuat asosiasi (Sadock, 1997).

Aspek terpenting dari dari emosi adalah efeknya pada selektivitas perhatian. Orang yang mengalami kecemasan cenderung untuk memilih benda yang ada di dalam lingkungannya

dan tidak melihat hal yang lainnya untuk membuktikan bahwa mereka benar-benar dalam memperhatikan situasi yang menakutkan dan berespon dengan tepat. Jika mereka secara keliru menunjukkan ketakutannya, kecemasan mereka diperberat oleh respon selektif, yang menimbulkan suatu lingkaran setan kecemasan, persepsi yang terdistorsi, dan meningkatnya kecemasan. Sebaliknya, jika mereka secara keliru mententramkan dirinya sendiri dengan pikiran selektif, kecemasan yang sesuai dapat berkurang, dan mereka mungkin gagal mengambil persiapan yang diperlukan (Sadock, 1997).

Tabel 1. Gejala Kecemasan

Manifestasi Perifer Kecemasan

**Diare**

**Pusing, melayang**

**Hiperhidrosis**

**Hiperrefleksia**

**Hipertensi**

**Palpitasi**

**Midriasis pupil**

**Gelisah (misalnya mondar-mandir)**

**Sinkop**

**Takikardia**

**Rasa gatal di anggota gerak**

**Tremor**

**Gangguan lambung (“kupu-kupu”)**

**Frekuensi urin, hesitansi, urgensi**

Tabel dari (Sadock, 1997)

## 5. Tingkat Kecemasan

Sejumlah kecil kecemasan sering meningkatkan performa; ini dikenali sebagai kecemasan yang membantu (*facilitating anxiety*). Sedikit mengalami kecemasan akan mendorong siswa untuk bertindak. Misalnya, itu dapat membuat mereka masuk kelas, membaca buku, mengerjakan tugas, dan belajar untuk ujian. Sebaliknya, banyak kecemasan biasanya menghambat performa yang efektif; ini dikenal sebagai kecemasan yang merugikan (*debilitating anxiety*). Kecemasan yang berlebihan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu. Tugas-tugas yang sangat mudah seperti berlari biasanya dipermudah (*facilitated*) oleh tingkat kecemasan yang tinggi. Namun tugas-tugas yang lebih sulit atau tugas-tugas yang membutuhkan banyak pemikiran dan usaha mental paling baik dikerjakan hanya dengan tingkat kecemasan yang kecil atau sedang. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dalam situasi sulit dapat mengganggu beberapa aspek kognisi yang penting bagi kesuksesan pembelajaran dan performa :

- a. Memperhatikan apa yang perlu dipelajari
- b. Memproses informasi secara efektif
- c. Memanggil kembali (*retrieve*) informasi dan menunjukkan keterampilan yang sebelumnya telah dipelajari.

Menurut (Stuart, 2001) tingkat kecemasan dibagi menjadi empat tingkatan yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan seseorang jadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar serta menghasilkan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah

c. Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada orang lain.

d. Panik

Berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena mengalami kehilangan kendali Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan . Panik

melibatkan disorganisasi keprihadian, peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan tidak sebagian sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan.

#### 6. Sumber-Sumber Kecemasan

Menurut Ormrod anak-anak dan remaja cenderung memiliki tingkat kecemasan tertentu mungkin yang membantu, mungkin yang merugikan dalam banyak kondisi seperti berikut ini :

- a. Situasi di mana keselamatan fisik terancam misalnya, jika kekerasan lazim terjadi di sekolah atau lingkungan sekitar mereka
- b. Situasi di mana kepantasan diri (*self-worth*) terancam misalnya, ketika seseorang mengucapkan kata-kata yang merendahkan ras atau gender mereka
- c. Kepedulian tentang penampilan fisik misalnya, merasa terlalu gemuk atau kurus
- d. Situasi baru misalnya, pindah ke sekolah baru
- e. Penilaian atau evaluasi dari orang lain misalnya, menerima nilai rendah dari seorang guru atau dikucilkan oleh teman-teman

- f. Frustrasi dengan mata pelajaran misalnya, pernah merasa kesulitan dengan konsep matematika tertentu
- g. Tuntutan kelas yang berlebihan misalnya, diharapkan untuk mempelajari banyak materi dalam waktu singkat
- h. Ujian kelas misalnya menjalani ujian penting, khususnya ujian yang mempengaruhi kesempatan naik kelas atau kelulusan
- i. Kekhawatiran tentang masa depan misalnya, bagaimana mencari penghidupan setelah lulus SMA.

## **B. Ujian**

### **1. Pengertian**

Tes atau ujian merupakan alat ukur untuk proses pengumpulan data di mana dalam memberikan respon atas pertanyaan dalam instrumen, peserta didorong untuk menunjukkan kemampuan maksimalnya. Peserta diharuskan mengeluarkan kemampuan semaksimal mungkin agar data yang diperoleh dari hasil jawaban peserta didik benar-benar menunjukkan kemampuannya. Tes hasil belajar juga merupakan tes penguasaan, karena tes ini berfungsi mengukur penguasaan peserta didik terhadap materi yang diajarkan oleh guru atau dipelajari oleh peserta didik. Tes diujikan setelah peserta didik memperoleh sejumlah materi sebelumnya dan pengujian dilakukan untuk mengetahui penguasaan peserta didik atas materi tersebut. Tes hasil

belajar merupakan sumber data bagi guru untuk mengetahui berapakah nilai peserta didik. Tes hasil belajar juga dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi guru maupun pihak sekolah. Dengan tes tersebut peserta didik dapat mengetahui dimana posisinya jika dibandingkan dengan teman-temannya (Purwanto, 2009).

## 2. Macam

Tes hasil belajar dapat dikelompokkan menjadi beberapa macam. Menurut peranan fungsionalnya dalam pembelajaran, tes hasil belajar dibagi menjadi empat macam, yaitu:

### a. Tes Formatif

Tes formatif digunakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan peserta didik setelah mengikuti proses belajar mengajar. Tes formatif diujikan setelah peserta didik menyelesaikan materi-materi tertentu. Tes formatif dalam praktik pembelajaran dikenal sebagai ulangan harian.

### b. Tes Sumatif

Tes sumatif merupakan sebagai tes yang digunakan untuk mengetahui penguasaan siswa atas semua jumlah materi yang disampaikan dalam satuan kurun waktu tertentu seperti caturwulan atau semester. Dalam praktik pengajaran tes sumatif dikenal sebagai ujian akhir semester atau caturwulan tergantung satuan waktu yang digunakan untuk menyelesaikan materi.

### c. Tes Diagnostik

Evaluasi hasil belajar mempunyai fungsi diagnostik. Tes hasil belajar yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan evaluasi diagnostik adalah tes diagnostik. Dalam evaluasi diagnostik, tes hasil belajar digunakan untuk mengidentifikasi siswa-siswa yang mengalami masalah dan menelusuri jenis masalah yang dihadapi.

### d. Tes Penempatan

Tes penempatan (placement test) adalah tes hasil belajar yang dilakukan untuk menempatkan peserta didik dalam kelompok yang sesuai dengan kemampuan ataupun bakat minatnya. Pengelompokan dilakukan agar pemberian layanan pembelajaran dapat dilakukan sesuai kemampuan maupun bakat minat peserta didik. Dalam praktik pembelajaran penempatan merupakan hal yang banyak dilakukan, misalnya tes penempatan peserta didik ke dalam kelompok IPA, IPS, atau Bahasa.

Dalam hal ini ujian blok tergolong ujian sumatif. Karena mahasiswa diuji ketika telah menyelesaikan suatu materi dalam hal ini per blok dalam kurun waktu tertentu.

## 3. Bentuk

Berdasarkan bentuk pertanyaannya, tes hasil belajar dapat berbentuk tes objektif dan esai. Tes esai adalah suatu bentuk tes

yang terdiri dari pertanyaan atau yang menghendaki jawaban yang berupa uraian-uraian. Tes dirancang agar peserta didik mampu menjawab pertanyaan dengan susunan kalimat disusun sendiri oleh peserta didik.

Tes objektif adalah tes keseluruhan informasi yang diperlukan untuk menjawab tes telah tersedia. Butir soal pada tes objektif mengandung jawaban yang harus dipilih oleh siswa. Kemungkinan jawaban telah dipasok oleh pengkonstruksi tes dan peserta hanya memilih jawaban dari kemungkinan jawaban yang telah disediakan.

Tes objektif mempunyai beberapa keunggulan. Pertama, penilaiannya yang sangat objektif. Sebuah pertanyaan hanya mempunyai dua kemungkinan, benar atau salah. Kunci jawaban memberikan informasi apakah jawaban siswa benar atau salah. Namun tes objektif juga mempunyai beberapa kelemahan. Pertama, tes objektif diragukan kemampuannya untuk mengukur hasil belajar yang kompleks. Kedua, peluang peserta didik melakukan tebakan sangat tinggi (Purwanto, 2009).

Dalam hal ini ujian blok termasuk dalam tes objektif karena keseluruhan informasi yang diperlukan untuk menjawab tes telah tersedia dan pertanyaan hanya mempunyai dua kemungkinan, benar atau salah.

a. Multiple Choice Question

MCQ dikenal sebagai pilihan soal yang dapat diaplikasikan secara luas dan berguna untuk tes objektif. MCQ dapat diukur secara efektif dan hasilnya dapat diukur sebagai jawaban singkat, benar atau salah, atau mencocokkan. Karakteristik MCQ terdiri dari masalah dan daftar jawaban. Masalah dapat berupa pertanyaan langsung atau pernyataan tidak lengkap dan hal ini disebut batang dari soal. Daftar jawaban dapat berupa kata-kata, angka, simbol atau frase. Siswa diminta untuk membaca batang soal dan pilihan jawaban untuk memilih yang benar, yang terbaik atau alternatif. Alternatif yang benar dari setiap pilihan disebut jawaban dan sisanya disebut pengalihan. Pengalihan ini bermaksud untuk membingungkan siswa yang masih ragu terhadap jawaban yang benar.

Pengukuran hasil pengetahuan pada MCQ dapat berupa terminologi pengetahuan tujuannya siswa dapat diminta untuk menunjukkan pengetahuan pada istilah tertentu dengan memilih kata yang memiliki arti sama dengan istilah tersebut atau dengan memilih definisi dari istilah tersebut. Kedua yaitu pengetahuan tentang fakta tertentu, MCQ didesain untuk mengukur fakta tertentu dalam bentuk yang bervariasi tetapi pertanyaan yang sering yaitu tentang siapa, apa, kenapa, dan dimana. Ketiga yaitu prinsip pengetahuan, MCQ dapat dibentuk untuk mengukur prinsip

pengetahuan dengan mudah seperti desai pada pengukuran fakta. Keempat yaitu pengetahuan tentang metode dan cara, dalam beberapa kasus jika kita ingin mengukur pengetahuan tentang metode dan cara sebelum siswa melakukan praktikum contoh pada cara kerja di laboratorium (Linn, Miller, & Gronlund, 2009).

### C. Hasil Belajar

Menurut Robert Gagne dalam (Djiwandono, 2002) hasil belajar dimasukkan dalam lima kategori.

Tabel 2. Lima Kategori Hasil Belajar Menurut Gagne

Kategori Hasil Belajar	Pengertian
1. Informasi Verbal	Merupakan pengetahuan yang dimiliki seseorang dan dapat diungkapkan dalam bentuk bahasa, lisan, dan tertulis. Pengetahuan tersebut diperoleh dari sumber yang juga menggunakan bahasa, lisan maupun tertulis. Informasi verbal meliputi "cap verbal" dan "data/fakta".
2. Kemahiran Intelektual 2.1 Diskriminasi : kemampuan seseorang dalam mendeskripsikan benda yang dilihatnya 2.2 Konsep Konkret : pengertian yang menunjuk pada obyek-obyek dalam lingkungan fisik 2.3 Konsep yang didefinisikan : konsep yang mewakili realitas hidup, tetapi tidak langsung menunjuk pada realitas dalam lingkungan hidup fisik 2.4 Kaidah : Kemampuan seseorang untuk menggabungkan dua konsep atau lebih sehingga dapat memahami pengertiannya 2.5 Prinsip : Dalam prinsip telah terjadi kombinasi dari beberapa kaidah, sehingga terbentuk suatu kaidah yang bertaraf lebih tinggi dan lebih	Kemampuan untuk berhubungan dengan lingkungan hidup dan dirinya sendiri dalam bentuk suatu representasi, khususnya konsep dan berbagai lambang/symbol (huruf, angka, kata, dan gambar). Kategori kemahiran intelektual terbagi lagi atas empat subkemampuan.

kompleks. Berdasarkan prinsip tersebut, seseorang mampu memecahkan suatu permasalahan, dan kemudian menerapkan prinsip tersebut pada permasalahan yang sejenis.	
3. Pengaturan kegiatan kognitif	Merupakan suatu cara seseorang untuk menangani aktivitas belajar dan berpikirnya sendiri, sehingga ia menggunakan cara yang sama apabila menemukan kesulitan yang sama.
4. Keterampilan Motorik	Adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu rangkaian gerak-gerik jasmani dalam urutan tertentu, dengan mengadakan koordinasi antara gerak-gerik berbagai anggota badan secara terpadu.
5. Sikap	Merupakan kemampuan seseorang yang sangat berperan sekali dalam mengambil tindakan, apakah baik atau buruk bagi dirinya sendiri.

Tabel dari (Djiwandono, 2002)

#### **D. Mekanisme Koping**

##### **1. Pengertian**

Mekanisme koping adalah sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka, kehilangan, atau ancaman (Siswanto, 2007). Mekanisme koping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Penyesuaian diri dalam menghadapi stres, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah koping (Lubis, 2006). Jadi menurut Siswanto dan Lubis mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan situasi yang

mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku. Sedangkan menurut Stuart, mekanisme koping adalah berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stress yang dihadapinya. Menurut Keliat (1999) mekanisme koping adalah cara yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam.

## 2. Penggolongan Koping

Menurut (Stuart, 2001) penggolongan mekanisme koping dibagi menjadi dua yaitu :

### a. Mekanisme koping adaptif

Adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif.

### b. Mekanisme koping maladaptive

Adalah mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

Factor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi koping, yaitu (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Nasir dan Muhith, 2011) :

#### a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

#### b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi koping tipe : *problem-solving focused coping*.

#### c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya

melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

#### 4. Koping

Merupakan penentuan dari gaya seseorang atau ciri-ciri tertentu dari seseorang dalam memecahkan suatu masalah berdasarkan tuntutan yang dihadapi. Gaya koping dicirikan sebagai berikut (Nasir, 2011)

a. Gaya Koping Positif

Merupakan gaya koping yang mampu mendukung integritas ego. Berikut ini adalah macam gaya koping positif:

i. *Problem solving.*

Merupakan usaha untuk memecahkan suatu masalah. Masalah harus dihadapi dan dipecahkan, dan bukan dihindari atau ditekan di alam bawah sadar, seakan-akan masalah itu tidak berarti. Pemecahan masalah ini digunakan sebagai cara untuk menghindari tekanan atau beban psikologis akibat adanya stresor yang, rrasuk dalam diri seseorang.

ii. *Utitizing sociat support.*

Merupakan tindak lanjut dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi ketika masalah itu belum terselesaikan. hal ini tidak lepas dari keterbatasan manusia dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tidak semua orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Hal ini terjadi karena rumitnya masalah yang dihadapi. Untuk itu sebagai makhluk sosial, bila seseorang mempunyai masalah yang tidak mampu diselesaikannya sendiri, seharusnya tidak disimpan sendiri dalam pikirannya, namun carilah dukungan dari orang lain yang dapat dipercaya dan mampu memberikan bantuan dalam bentuk masukan dan saran dalam menvelesaikan masalah yang dihadapi tersebut. Semakin banyak dukungan dari orang lain, maka semakin efektif upaya penyelesaian masalahnya.

iii. *Looking for silver lining.*

Kepelikan masalah yang dihadapi terkadang akan membawa kebuntuan dalam upaya menyelesaikan masalah. Walaupun sudah ada upaya maksimal, terkadang masalah tersebut belum didapatkan titik temunya. Sesulit dan sepele apapun masalah yang dihadapi, setidaknya manusia harus tetap berpikir positif dan diambil hikmahnya. Manusia diharapkan mau menerima kenyataan ini sebagai sebuah ujian dan cobaan yang harus dihadapi tanpa menurunkan semangat dan motivasi untuk selalu berusaha menyelesaikan masalahnya. Bukankah manusia diturunkan di dunia ini untuk menyelesaikan masalah? Oleh karena itu, kita tidak mungkin hidup tanpa memiliki masalah. Seberat apapun masalah yang dihadapi, pasti akan selalu ada kebaikan di dalamnya. Tidak ada seorang pun yang terbebas dari masalah karena dengan masalah itu manusia berpikir, bertindak, dan berperilaku.

b. *Gaya Koping Negatif*

Merupakan gaya koping yang akan menurunkan integritas ego, di mana penentuan cara koping akan merusak dan merugikan dirinya sendiri, yang terdiri atas hal-hal sebagai berikut.

i. *Avoidance.*

Merupakan bentuk dari proses internalisasi terhadap suatu pemecahan masalah ke dalam alam bawah sadar dengan menghilangkan atau membebaskan diri dari suatu tekanan mental akibat masalah-masalah yang dihadapi. Cara ini dapat dikatakan sebagai usaha untuk mengatasi situasi tertekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindari masalah yang berujung pada penumpukan masalah di kemudian hari. Bentuk pelarian diri di antaranya dengan beralih pada hal lain, seperti: makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan dengan tujuan menghilangkan masalah sesaat untuk tujuan sesaat, padahal hanya merupakan upaya untuk menunda masalah dan bukan menyelesaikan masalah.

ii. *Self-blame.*

Merupakan bentuk dari ketidakberdayaan atas masalah yang dihadapi dengan menyalahkan diri sendiri tanpa evaluasi diri yang optimal. Kegagalan orang lain dialihkan dengan menyalahkan dirinya sendiri sehingga menekan kreativitas dan ide yang berdampak pada penarikan diri dari struktur sosial.

iii. *Wishfull thinking.*

Kegagalan dalam mencapai tujuan yang diinginkan seharusnya tidak menjadikan seseorang berada pada kesedihan

yang mendalam. Hal ini terjadi karena dalam penentuan standar diri, diset atau dikondisikan terlalu tinggi sehingga sulit untuk dicapai. Penentuan standar yang terlalu tinggi menjadikan seseorang terbuai dalam khayalan dan impian tanpa kehadiran fakta yang nyata. Menyesali kegagalan berakibat kesedihan yang mendalam merupakan pintu dari seseorang mengalami gangguan jiwa.

#### **E. Cemas Dan Koping Pada Mahasiswa**

Sudrajat (2008) mengatakan bahwa faktor-faktor yang memicu timbulnya cemas pada siswa dapat dibagi menjadi 3 yaitu faktor kurikulum, faktor guru atau pengajar, dan faktor manajemen sekolah. Dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan merasa bahwa dirinya kurang kompeten, kurang logis, independen daripada laki-laki. Sedangkan laki-laki merasa kurang sensitif dalam interpersonalnya, hangat, dan ekspresif (Stuart, 2001). Mekanisme koping pada perempuan cenderung menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi berbeda dengan laki-laki yang berfokus pada *problem solving* (Sudrajat, 2008). Cemas tidak hanya bergantung pada variabel individunya namun dipengaruhi oleh rangsang yang membangkitkan cemas itu sendiri. Salah satu rangsang yang membangkitkan cemas adalah situasi saat ujian. Hal

ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Djiwandono, 2002) yang menyatakan bahwa cemas paling besar adalah cemas pada saat menghadapi tes atau ujian. Saat mengalami kecemasan banyak cara yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut seperti menggunakan koping adaptif atau maladaptif (Lazarus, 1991). Koping tersebut diterapkan berdasarkan tingkat kecemasan yang berbeda. Jika yang digunakan adalah koping adaptif maka individu tersebut dalam tingkat kecemasan ringan sedangkan jika yang digunakan koping maladaptif maka individu tersebut dalam kecemasan berat atau panik (Videback, 2008).

#### **F. Hubungan Kecemasan Dengan Hasil Belajar**

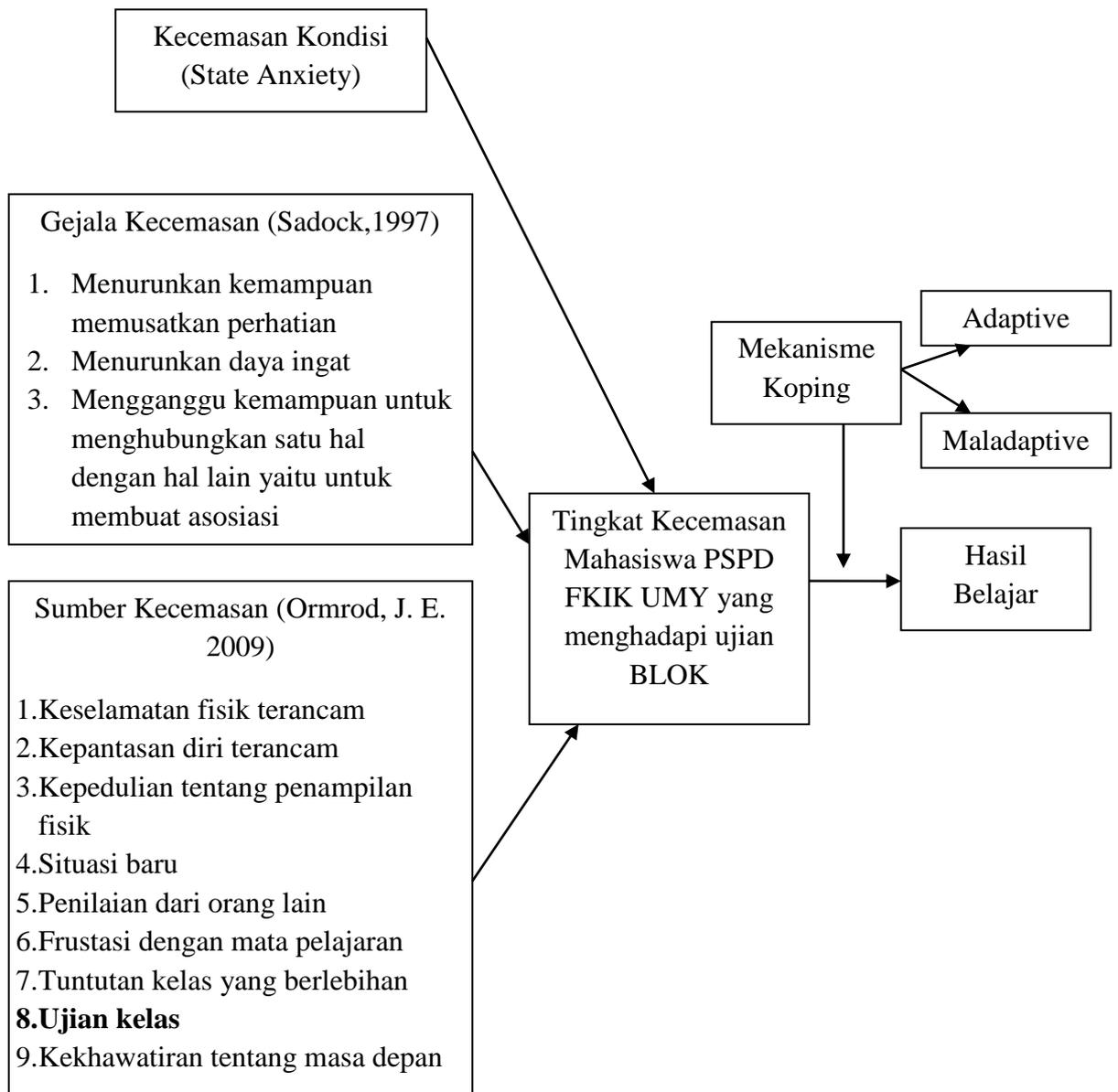
Kirkland dalam Slameto (1991) membuat suatu kesimpulan mengenai hubungan antara tes, kecemasan, dan hasil belajar:

1. Tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar;
2. Dibandingkan dengan siswa yang pandai siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah lebih merasa cemas dalam menghadapi tes;
3. Bila siswa cukup mengenal jenis tes yang akan dihadapi, maka kecemasan akan berkurang;
4. Pada tes-tes yang mengukur daya ingat, siswa-siswa yang sangat cemas memberikan hasil yang lebih baik daripada siswa-siswa yang

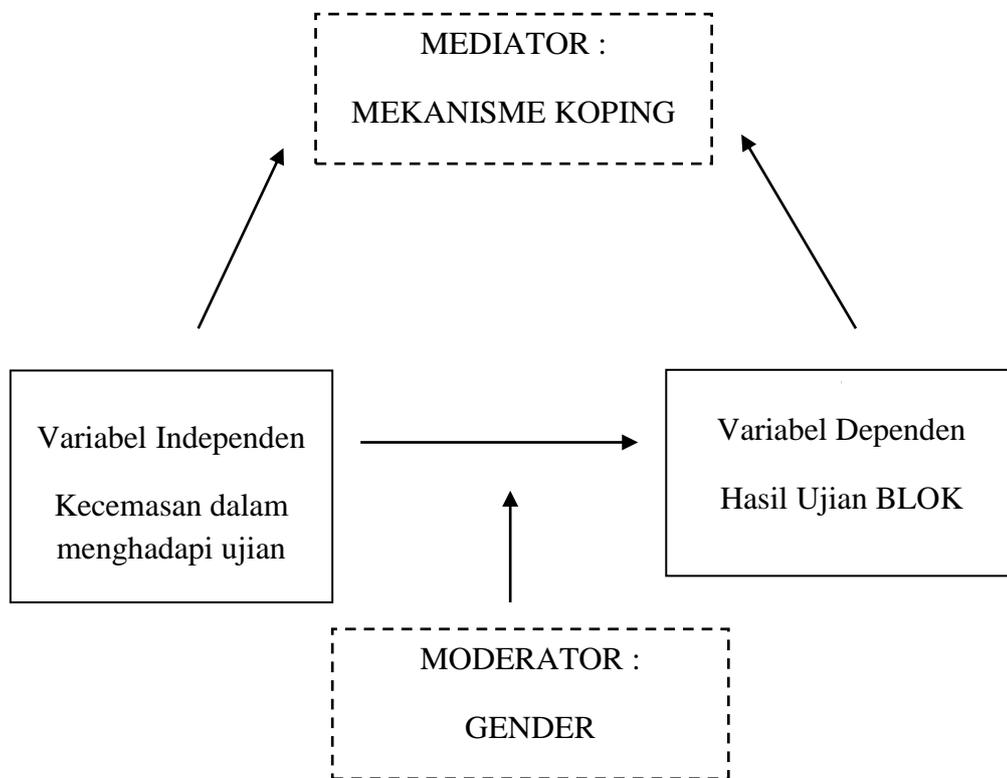
kurang cemas. Pada tes-tes yang membutuhkan cara berpikir yang fleksibel, siswa-siswa yang sangat cemas hasilnya lebih buruk;

5. Kecemasan terhadap tes bertambah bila hasil tes dipakai untuk menentukan tingkat prestasi siswa.

### G. Kerangka Teori



## H. Kerangka Konsep



## I. Hipotesis

H<sub>0</sub> : Tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian blok dengan hasil belajar mahasiswa PSPD FKIK UMY.

H<sub>1</sub> : Ada hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian blok dengan hasil belajar mahasiswa PSPD FKIK UMY.