

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Semua orang pasti pernah mengalami kecemasan. Kecemasan ini datang sebagai respon terhadap ketidakmampuan diri dalam mengendalikan pikiran yang negatif dan berulang. Saat kecemasan ini menyerang ada suatu pemikiran yang mengatakan bahwa suatu keadaan akan semakin memburuk. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Kecemasan juga dikatakan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2003). Sehingga dapat 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).

Kecemasan adalah hal yang wajar dan normal karena kecemasan merupakan respon terhadap adanya sesuatu ancaman. Seperti yang dikatakan oleh Freud (dalam Atkinson, 1983) membedakan kecemasan objektif dan kecemasan neurotis.

Kecemasan objektif sebagai respon yang realistis terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan rasa takut. Sedangkan kecemasan neurotis timbul dari konflik tidak sadar dalam diri individu. Berbagai hal yang dapat menyebabkan kecemasan seperti misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier relasi internasional dan kondisi lingkungan. Kecemasan yang terjadi pada aspek-aspek kehidupan tersebut bisa dikatakan normal dan adaptif. Namun kecemasan juga bisa menjadi abnormal jika hal ini dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Banyak hal yang bisa menjadi penyebab kecemasan ini, seperti kesehatan, hubungan sosial, pekerjaan, lingkungan atau pun ujian. Kecemasan juga bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk belajar menjelang ujian. Karena hal ini akan mengurangi ketegangan yang terjadi saat ujian berlangsung.

Kecemasan sebagai konflik yang tidak disadari. Freud (dalam Atkinson, 1983) meyakini bahwa kecemasan neurotis merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara *impuls id* (seksual dan agresif) dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan superego. Impuls id mampu menimbulkan ancaman bagi diri individu karena bertentangan dengan nilai pribadi ataupun norma. Kecemasan sebagai respon yang dipelajari. Bahwa kecemasan didapat melalui situasi-situasi tertentu melalui proses belajar. Seperti pengalaman buruk yang pernah dilaluinya pada waktu kecil. Jika pengalaman tersebut mendapat penguatan untuk mereduksi rasa takut maka akan cenderung meneruskan perilaku ini. Kecemasan sebagai akibat kurangnya kendali. Kecemasan akan timbul jika orang yang mengalaminya berada pada situasi yang berada diluar kendali.

Terdapat dua pandangan teoritis yang memandang tentang gangguan kecemasan, antara lain; perspektif psikodinamika dan perspektif belajar (Nevid, 2003). Dalam perspektif psikodinamika kecemasan muncul sebagai sinyal bahaya bahwa impuls-impuls yang mengancam yang sifatnya seksual atau agresif mendekat ke taraf kesadaran. Untuk menghalau impuls tersebut ego berusaha untuk mengalihkan dengan mekanisme pertahanan. Sedangkan dalam perspektif belajar, kecemasan diperoleh melalui proses belajar terutama melalui *conditioning* dan belajar observasional. Dimana kecemasan yang dialami berdasarkan pada pengalaman buruk yang pernah diterimanya. Sehingga pada keadaan tertentu dan situasi yang spesifik mampu menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional normal yang melibatkan gejala fisiologis dan psikologis sebagai respon terhadap situasi atau bahaya yang mengancam individu jika individu tersebut tidak mampu untuk menghadapinya situasi tersebut.

2.1.2. Faktor Kecemasan

Segala sesuatu yang terjadi pasti disebabkan oleh faktor pencetusnya. Begitu juga dengan kecemasan, kecemasan ini datang karena ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Atkinson (2010) menyatakan bahwa kecemasan disebabkan karena konflik dan frustrasi, ancaman fisik dan ancaman terhadap harga diri serta tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan serta adanya perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi.

Menurut Kaplan & Sadock (dalam Nilawati, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain:

1. Faktor pendukung

- a. Psikoanalitik, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan superego.
- b. Interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal.
- c. Perilaku, kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- d. Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada hal-hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga ada tumpang tindih dalam gangguan kecemasan, yaitu: antara gangguan kecemasan dengan depresi
- e. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepines. Penghambat asam aminobutirik gamma neuroregulator (GABA) juga mungkin memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan, sebagaimana halnya dengan endorfin.

2. Faktor pencetus

- a. Ancaman terhadap integritas biologi, terdiri dari:
 - 1.) Eksternal, meliputi: Masuknya infeksi dan virus bakteri, polusi lingkungan, bahaya keselamatan tempat tinggal yang kurang adekuat dan luka trauma atau operasi.

2.) Internal, meliputi: Ketidakmampuan mekanisme fisiologis, yaitu: jantung, sistem imun atau sistem regulasi suhu.

b. Ancaman terhadap konsep diri, terdiri dari:

1.) Eksternal, meliputi: Kehilangan seseorang yang berarti, perceraian atau kepindahan, perubahan status pekerjaan, dilema etnik, perubahan status sosial budaya dan pendidikan.

2.) Internal, meliputi: Perubahan peran, perubahan hubungan dan konflik interpersonal yang sulit.

Bandura (dalam Safaria & Saputra, 2009) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh dalam kecemasan antara lain ialah :

a. Efikasi Diri, Efikasi diri adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.

b. Outcome expectancy, Outcome expectancy adalah suatu perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

Faktor kognitif dalam gangguan kecemasan berfokus pada peran dari cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan gangguan-gangguan kecemasan (Nevid, 2003). Adapun gaya berpikir yang dikaitkan dengan gangguan kecemasan yaitu sebagai berikut :

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang dengan gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang besarnya ketakutan atau kecemasan yang akan dialaminya dalam situasi pembangkit kecemasan.

b. Keyakinan yang *Self-Defeating* atau Irasional

Pemikiran *self-defeating* dapat meningkatkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Hal seperti ini mengintensikan keterangsangan otonomik mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar dan menurunnya harapan untuk *self-efficacy* shubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Orang dengan tingkat sensitivitas yang tinggi akan mempersepsikan secara berlebihan pada situasi-situasi yang kebanyakan orang menganggap aman.

d. Sensitivitas kecemasan

Suatu bentuk ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan.

e. *Self-Efficacy* yang rendah

Jika seseorang tidak mempunyai kemampuan untuk menanggulangi tantangan penuh stres dalam hidup, akan merasa semakin cemas bila dihadapkan pada tantangan itu. Sebaliknya jika merasa mampu tidak akan dihantui oleh kecemasan. Orang dengan *self-fficacy* yang rendah cenderung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berasal dari internal dan eksternal baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Faktor-faktor ini dapat membentuk tingkat kecemasan yang berbeda-beda tiap individu.

2.1.3. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Blackburn dan Davidson (1990), aspek-aspek kecemasan secara umum meliputi:

a. Suasana hati.

Orang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan keadaan yang tidak senang, mudah marah dan perasaan sangat tegang sehingga hal ini dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika individu dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut.

b. Pikiran.

Individu yang cemas memiliki pikiran-pikiran yang negatif mengenai kemampuannya. Pikiran-pikiran tersebut seperti kekhawatiran, sukar berkonsentrasi, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.

c. Motivasi

Motivasi yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu. Individu yang mengalami kecemasan cenderung kurang memiliki motivasi sehingga cenderung menghindari situasi dan memiliki ketergantungan yang tinggi.

d. Perilaku.

Perilaku individu yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari apa yang telah ditampilkan dalam tingkah lakunya yang tidak terkendali seperti gelisah dan gugup. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa ada suatu bahaya, ancaman, merasa terganggu dan merasa tidak nyaman.

e. Reaksi biologis

Reaksi biologis diketahui muncul dari reaksi-reaksi tubuh tertentu yang sebagian besar merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Reaksi biologis yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan meliputi berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar.

Calhoun dan Acocella (dalam Safaria, 2009) menjabarkan aspek-aspek kecemasan yang terbagi dalam tiga reaksi, yaitu :

a. Reaksi emosional.

Reaksi emosional adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

b. Reaksi kognitif

Reaksi kognitif adalah ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

c. Reaksi fisiologis.

Reaksi fisiologis adalah reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Atkinson (2010), menyatakan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi:

a. Aspek Fisiologis Kecemasan

Aspek fisiologis meliputi sakit pada kepala, leher, dada, punggung, jantung berdebar, sering buang air kecil, perubahan pola makan dan badan sering berkeringat.

b. Aspek Psikologis Kecemasan

Kecemasan meliputi merasa tegang, ketakutan yang tidak rasional, gemeteran dan khawatir. Salah satu aspek yang erat kaitannya dengan kecemasan adalah aspek sosial. Cohen dan Syme menyatakan bahwa aspek sosial merupakan salah satu dimensi dalam hubungan sosial yang bermanfaat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan manusia pada umumnya. Jadi hubungan sosial diperlukan sebagai usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh individu.

Menurut Kartono (2002) aspek kecemasan meliputi:

a. Psikologis ; kecemasan yang berwujud sbagai gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.

- b. Fisiologis ; kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem saraf seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek kecemasan yaitu berdasar pada fisiologis dan psikologisnya. Fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, sering buang air kecil, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat. Sedangkan psikologis seperti gelisah, gugup, tegang dan suasana hati.

2.2. Efikasi Diri

2.2.1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri lahir dari seorang guru besar Psikologi di Standford University yang bernama Albert Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan suatu perilaku apakah mampu ataupun tidak untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu disebut juga penilaian efikasi diri mencakup keyakinan individu bahwa dia memiliki kemampuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dalam keadaan yang tidak mengenakkan. Seperti yang diungkap oleh Nuron (dalam Kurniawan, 2004) yang menyatakan bahwa keyakinan diri mencakup efikasi diri dan kontrol diri, dimana efikasi diri merupakan keyakinan diri bahwa mereka memiliki keterampilan yang dituntut dalam memenuhi kebutuhan spesifik.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri juga berpengaruh terhadap munculnya stres dan kecemasan yang dialami oleh individu. Individu yang

percaya bahwa mereka mampu mengontrol setiap ancaman yang ada, tidak akan takut terhadap ancaman tersebut, dan akan menghadapinya. Sebaliknya, Individu yang percaya bahwa ancaman-ancaman tersebut tidak dapat diatur akan melihat seluruh aspek lingkungan sebagai suatu ancaman yang membahayakan.

Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri mempengaruhi proses berpikir, level motivasi, dan kondisi perasaan, yang semuanya berperan terhadap jenis performansi yang dilakukan. Individu dengan efikasi diri rendah pada suatu tugas tertentu akan cenderung menghindari tugas tersebut. Mereka akan merasa sulit untuk memotivasi diri dan mereka akan melemahkan usahanya atau menyerah pada permulaan rintangan. Mereka mempunyai aspirasi dan komitmen lemah untuk tujuan yang mereka pilih. Dalam memandang situasi, mereka cenderung lebih memperhatikan kekurangan mereka, keluarbiasaan tugas, dan akibat yang tidak baik atau kegagalan. Hal tersebut juga menjelaskan bahwa keyakinan diri merupakan cara pandang seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri, baik atau buruk dan keyakinan diri ini dapat dibangun sesuai karakteristik seseorang dan bersifat khusus.

Baron dan Byrne (2003) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Efikasi diri juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan (Bandura, 1997). Hal ini berarti bahwa persepsi terhadap efikasi diri meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi dan ia mampu mengendalikan situasi yang mengganggu.

Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan masalah secara efektif. Keyakinan diri merupakan panduan untuk bertindak dimana didapat dari pengalaman interaksi sepanjang hidup individu yang dapat digunakan untuk memandu perilakunya sendiri.

Efikasi diri merupakan keyakinan seorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Pajares (dalam Risky.dkk, 2014) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai suatu sikap internal dalam diri manusia yang terhubung dalam setiap kajian pendidikan. Zimmerman (dalam Bandura, 1995) menjelaskan efikasi diri akademik sebagai penilaian individu terhadap kemampuan untuk mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai performansi akademik yang diinginkan. Efikasi diri akademik merupakan prediktor performansi akademik. Efikasi diri sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik. Efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang (Bandura dalam Alwisol, 2004).

Bandura (dalam Setiadi, 2007) mengingatkan bahwa efikasi diri merupakan sebuah instrumen multi guna. Dikatakan sebagai instrumen multi guna karena efikasi diri ini tidak hanya berhubungan dengan kemampuan saja namun didalamnya juga menumbuhkan keyakinan untuk dapat melakukan berbagai hal. Maka dari itu, jika seseorang memiliki efikasi diri yang kuat, berarti dia mempunyai kemauan yang tinggi untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam berbagai keadaan.

Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang lemah mudah menyerah dan putus asa bila menghadapi kesulitan dan permasalahan.

Bandura (1997) yang mengungkapkan bahwa efikasi diri salah satunya mempunyai fungsi afeksi. Fungsi ini berperan pada kemampuan *coping* individu dalam mengatasi stress, kecemasan dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih percaya diri, kompeten dan pantang menyerah, sehingga siswa akan lebih siap menghadapi kesulitan dan tantangan yang muncul. Siswa yang memiliki kecemasan rendah akan nampak pada suasana hatinya yang lebih tenang ketika ulangan. Mudah berkonsentrasi, motivasinya tinggi sehingga lebih siap, perilakunya menunjukkan kesiapan dalam menghadapi dan ketenangan pada saat menghadapi dan menyelesaikan tugas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri, tidak yakin akan kemampuannya, tidak mempunyai target nilai dalam ujian nasional tersebut dan tidak yakin akan kemampuannya yang dia miliki.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang atas kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas, hambatan atau pun rintangan dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri seseorang yang akan menentukan lamanya dia mampu bertahan pada tugas yang diberikan.

2.2.2. Faktor Efikasi Diri

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada seseorang antara lain sebagai berikut : Menurut Bandura (1997), ada empat sumber informasi yang memberikan kontribusi penting terhadap pembentukan efikasi diri:

a. Pengalaman tentang keberhasilan pribadi (enactives mastery experiences)

Sumber ini dipercaya sebagai sumber yang paling dominan dan berpengaruh karena berdasarkan pengalaman-pengalaman langsung individu dalam menuntaskan suatu tugas. Pengalaman keberhasilan akan meningkatkan penilaian terhadap efikasi diri, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkan penilaian terhadap efikasi diri seseorang.

b. Pengalaman keberhasilan orang lain yang dijadikan model (vicarious experiences)

Pengalaman tentang keberhasilan seseorang merupakan sumber informasi mengenai efikasi diri yang diperoleh melalui pengamatan terhadap orang lain. Apabila individu melihat orang lain tersebut menghadapi aktivitas sulit dan berhasil tanpa konsekuensi buruk,

maka akan terbentuk harapan keberhasilan serupa pada dirinya bila bertindak seperti model yang dihadapi. Pengaruh dari pengalaman keberhasilan orang lain tersebut bergantung pada beberapa hal, yaitu: karakteristik model, kesamaan antar individu dengan model, tingkat kesulitan tugas, keadaan situasional dan variasi hasil yang mampu dicapai oleh model.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Sumber ini mengacu pada penyampaian informasi verbal oleh orang yang berpengaruh. Persuasi verbal ini biasanya digunakan untuk meyakinkan individu bahwa dirinya cukup mampu melaksanakan tugasnya hingga kemudian mendorong individu untuk melakukan tugasnya dengan sebaik mungkin.

d. Keadaan psikologis dan afektif individu (*physiological and affective states*)

Kondisi somatis dan emosi seperti kecemasan, stres dan keadaan mood juga memberikan informasi tentang keyakinan efikasi seseorang. Reaksi emosi yang kuat pada sebuah tugas memberikan isyarat tentang antisipasi terhadap keberhasilan atau kegagalan. Ketika mereka mengalami pikiran negatif dan ketakutan mengenai kemampuan mereka, hal tersebut dengan sendirinya dapat menurunkan efikasi diri dan memicu stres sehingga apa yang mereka takutkan dapat benar-benar terjadi. Karena itu, peningkatan kesehatan emosi dan mengurangi kondisi emosi negatif diperlukan agar efek yang ditimbulkan dapat dikurangi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat digunakan untuk menumbuhkan dan memperkuat efikasi diri adalah; pengalaman tentang keberhasilannya meningkatkan penilaian kualitas diri, prestasi orang lain yang dia jadikan model, nasehat dari orang-orang disekitarnya dan juga keadaan dalam diri individu seperti keadaan psikologis dan afektif yang mampu mempengaruhi keyakinan dirinya.

2.2.3. Aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) menyebutkan bahwa pengukuran terhadap efikasi diri individu didasarkan pada tiga dimensi yaitu:

a. Dimensi tingkat (*magnitude*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, di mana individu merasa mampu melaksanakannya. Individu merasa mampu melakukan tugas, apakah berkaitan dengan tugas yang sederhana, sedang atau sangat sulit.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Hal ini mengacu pada derajat kemampuan individu terhadap keyakinan akan kemampuannya menyelesaikan tugas.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi yang berhubungan dengan luas bidang perilaku. Efikasi diri seseorang tidak terbatas hanya pada satu bidang spesifik saja.

Dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang efikasi diri dapat diungkapkan.

Adapun aspek lain dalam efikasi diri yang diungkapkan oleh Abdullah (2003) mencakup sebagai berikut:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan dan penuh tekanan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilannya.
- b. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Efikasi diri yang ada pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas.
- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditentukan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
- d. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Menurut Bandura (1997) aspek-aspek efikasi diri diantaranya yaitu:

- a. Proses kognitif, Seseorang memotivasi diri sendiri dan merancang tindakan yang akan diambil dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan dengan cara melatih proses kognitif yang ada dalam dirinya.
- b. Proses motivasi, Proses motivasi adalah usaha seseorang dalam memotivasi diri dan merencanakan tindakan untuk mempersiapkan diri dengan membentuk keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan.
- c. Proses afeksi Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri dalam mencapai tujuan yang diharapkan.
- d. Proses seleksi Kemampuan dalam menyeleksi tingkah laku dan lingkungan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul pada proses seleksi ini yaitu ketidakmampuan orang dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi sesuatu yang sulit.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesulitan tugas yang dihadapi, kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas dan luas cakupan bidang tugas yang dihadapi mampu untuk mengukur derajat efikasi diri seseorang. Selain itu aspek lain yang dapat mengungkap efikasi diri ialah dilihat dari kemampuannya dalam menghadapi situasi, motivasi yang dimiliki, keyakinan dalam mencapai target dan mengatasi masalah serta proses pemikiran individu tersebut.

2.2.4. Ciri-Ciri Orang yang punya Efikasi Diri

Menurut Steer & Porter (dalam Nurhasnah, 2006) Orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan ciri-ciri atau karakteristik sebagai berikut:

a. Orientasi pada Tujuan

Perilaku seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan selalu persisten, positif dan mengarah pada keberhasilan dan berorientasi pada tujuan. Semakin kuat efikasi diri yang dirasakan, semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai dan semakin mantap komitmennya terhadap tujuan

b. Orientasi Kendali Internal

Kendali individu mencerminkan tingkat dimana mereka percaya bahwa perilaku mempengaruhi sesuatu yang terjadi pada dirinya. Individu dengan orientasi kendali internal akan mengarahkan diri mereka untuk membuat tujuan dan rencana kegiatan untuk dapat mencapai tujuan secara umum (London & Exner, 1978). Mereka membangun rasa keyakinan diri bahwa dirinya dapat berprestasi dengan baik dalam situasi tertentu (Gibson dkk, 1996).

c. Tingkat usaha yang dikembangkan dalam suatu situasi

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menentukan tingkat motivasinya. Seseorang yang mempunyai keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya menunjukkan usaha yang lebih besar dalam menghadapi tantangan . Keberhasilan biasanya memerlukan usaha yang terus menerus

d. **Jangka Waktu Bertahan dalam Menghadapi Hambatan**

Semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin besar dan tekun mereka berusaha. Ketekunan yang kuat biasanya menghasilkan penyelesaian pada pekerjaan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri orang yang mempunyai efikasi diri ialah perilakunya selalu mengarah pada tujuan yang ditetapkan, percaya bahwa setiap perilaku yang dilakukan akan mempengaruhi dalam dirinya, keyakinan pada kemampuan yang dimiliki akan mempengaruhi motivasi dan mampu bertahan dalam menyelesaikan tugas.

2.3. Bahasa Mandarin

Bahasa Mandarin sebagai bahasa asing memiliki peranan dalam berkomunikasi dengan orang lain terlebih lagi untuk tahun-tahun mendatang disaat bangsa Indonesia akan menghadapi pasar bebas MEA atau Masyarakat Ekonomi ASEAN. Dimana dalam hal ini Bahasa Mandarin kerap digunakan dalam percakapan orang etnis Cina. Etnis ini pada umumnya lebih banyak berkecimpung sebagai pelaku usaha atau bisnis. Oleh karena itu, untuk terlibat dalam kegiatan para pelaku usaha atau bisnis ini maka dibutuhkan pula suatu penguasaan dalam berbahasa, yaitu bahasa Mandarin.

Bahasa Mandarin di Indonesia penggunaannya terkait dengan diterimanya RRC dalam world Trade Organization (WTO) dimana kehadiran Cina dalam WTO akan berdampak luas pada perekonomian global dan budaya. Pendapat tersebut diperkuat dengan kenyataan bahwa bahasa Mandarin yang digunakan

sebagai bahasa resmi Cina dan Taiwan, merupakan salah satu dari empat bahasa resmi Singapura dan salah satu dari enam bahasa resmi PBB dimana 1/5 penduduk dunia menggunakan salah satu bentuk bahasa Tionghoa sebagai penutur asli dalam bentuk standar

Selain digunakan untuk komunikasi dalam berbisnis, Bahasa Mandarin juga merupakan hal penting dalam dunia pendidikan dalam hal ini bahasa merupakan alat komunikasi yang sangat diperlukan untuk berinteraksi antar guru dan siswa.

Bahasa Mandarin adalah bahasa nasional yang digunakan di negara China. Bahasa Mandarin berbeda dengan bahasa asing lainnya,. Bahasa Mandarin mempunyai ciri tertentu dari intonasi dan aksaranya. Satuan-satuan tata bahasa Mandarin meliputi morfem, kata, frasa, dan kalimat. Satuan terkecil tata bahasa adalah morfem. Morfem merupakan pembentuk kata, kata merupakan pembentuk frasa, dan frasa dari frasa ini akan membentuk sebuah kalimat yang dapat mempunyai makna dan intonasi tertentu (Yongxin, 2005).

Mandarin dalam arti sempit berarti *Putonghua* yang merupakan bahasa asli China dan *Guoyu* bahasa resmi Taiwan. Dalam pengertian luas bahasa Mandarin berarti *Bifanghua* (bahasa percakapan Utara) dimana hal ini mencakup beragam jenis dialek percakapan yang menjadi dasar dari *Putonghua* dan *Guoyu*.

Secara umum pelajaran bahasa Mandarin meliputi (Hapsari, 2009):

- a. Bahasa China Berbicara: pelajaran ini menekankan pada pengucapan dan pelafalan. Selain itu juga harus memperhatikan nada atau *shengdiao*.

Pada dasarnya Bahasa Mandarin adalah bahasa dengan intonasi maka dari itu nada sangat diperlukan dalam berbicara atau pengucapannya. Setiap nada mempunyai arti yang berbeda.

- b. Bahasa China Menulis : pelajaran ini menitik beratkan pada urutan goresan atau guratan pada setiap penulisan *hanzi*. Setiap *hanzi* memiliki karakteristik masing-masing, sehingga apabila terdapat penggabungan penulisan harus disesuaikan dengan keseimbangan. Setiap guratan memiliki nama tersendiri.
- c. Bahasa China Menyimak : pelajaran ini memberi kesempatan kepada siswa untuk mengetahui sejauhmana keterampilan berbahasa Mandarin. Pada pelajaran ini dibutuhkan kemampuan membaca dan mendengarkan.
- d. Bahasa China Membaca : merupakan keterampilan membaca dengan baik sesuai dengan *hanyu pinyin* dan *shengdiao*. Selain itu dibutuhkan daya imajinasi untuk mengetahui makna dari sebuah wacana.
- e. Tata Bahasa : dalam pelajaran bahasa Mandarin yang paling penting yaitu penggunaan tata bahasa dengan benar dan sesuai dengan ketentuan.

Dalam mempelajari bahasa Mandarin perlu diperhatikan 3 hal yaitu sebagai berikut:

- a. Pelafalan,

Mencakup suku kata : *initial*; lafal awal, *final*; bagian yang lain dan nada; seluruh tinggi rendahnya suara. Nada termasuk bagian yang membentuk suku kata, karena nada berfungsi sebagai pembeda makna.

Nada baca bahasa Mandarin mempunyai 4 nada, yaitu :

- a. Nada 1, (—) : nada dasar dilafalkan dengan nada datar dan panjang
- b. Nada 2, (/) : nada naik, dilafalkan seperti orang bertanya
- c. Nada 3, (V) : nada manja, dilafalkan dengan nada turun lalu naik
- d. Nada 4 (\) : nada marah, dilafalkan dengan nada tinggi

b. *Pinyin*,

Pinyin adalah huruf latin yang mewakili huruf *han* yang digunakan untuk mempermudah membaca huruf *han*.

c. *Hanzi*,

Hanzi didasarkan pada bentuk-bentuk gambaran rupa suatu benda yang mewakilinya. Terdapat lbih dari 25.000 karakter yang diciptakan bangsa China, namun yang sring digunakan hanya 5.000 – 12.000 karakter saja.

2.4. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan terhadap Mata Pelajaran Bahasa Mandarin

Kecemasan adalah suatu perasaan yang pernah dialami oleh setiap orang. Berbagai jenis sumber dari kecemasan dari tiap-tiap orang pasti berbeda-beda begitu juga dengan intensitas dan tingkat kecemasan yang dialaminya. Kecemasan merupakan suatu respon akibat dari keterangsangan fisik dan psikis individu. Nevid (2003) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Atkinson (2010) kecemasan dapat berdampak pada aspek fisiologis seperti sakit leher, dada, punggung, sering buang air kecil, perubahan pola makan dan sering berkeringat. Sedangkan aspek psikologisnya meliputi perasaan tegang, ketakutan, gemetaran dan khawatir. Senada dengan Kartono (2002) kecemasan berdampak pada psikologis yaitu kecemasan yang berwujud sbagai gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya. Fisiologis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem saraf seperti tidak dapat tidur, jantung berbedar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya

Siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar bahasa Mandarin cenderung akan melakukan perbuatan yang kurang terpuji, seperti menyontek saat ujian. Materi pelajaran bahasa Mandarin di SMK mencakup 4 keterampilan yang harus dikuasai yaitu; membaca, menulis, berbicara dan menyimak. Karakteristik pelajaran Bahasa Mandarin yang memang berbeda dengan pelajaran bahasa asing yang lainnya membuat siswa-siswi merasa kesulitan untuk mempelajarinya. Kesalahan sedikit dalam intonasi atau nada pengucapannya akan membedakan arti dari kata yang diucapkannya. Selain itu guratan-guratan dalam penulisan bahasa Mandarin pun sangat detail.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No 23 tahun 2006 mengenai standar kompetensi untuk lulusan Sekolah Menengah Atas, dijelaskan bahwa bahasa Mandarin merupakan mata pelajaran yang mengembangkan ketrampilan berkomunikasi lisan dan tulisan untuk memahami

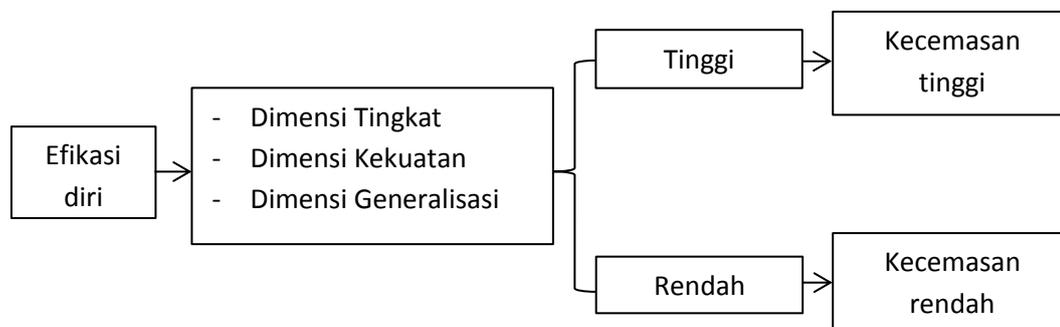
dan mengungkapkan informasi, pikiran, perasaan serta mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan budaya. Terlebih untuk Sekolah Menengah yang berbasis Pariwisata penguasaan bahasa Mandarin sangat diperlukan.

Adapun kunci untuk mengurangi kecemasan yang dihadapi dalam belajar bahasa Mandarin adalah efikasi diri. Efikasi diri ini sangat diperlukan oleh setiap individu dalam mengatasi hambatan-hambatan yang ada dihadapannya untuk meraih sukses. Efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Dapat dikatakan pula bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan, yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Dalam efikasi diri menurut Bandura (1997) mencakup berbagai aspek yaitu; *magnitude*, berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, di mana individu merasa mampu melaksanakannya. *Strength* mengacu pada derajat kemampuan individu terhadap keyakinan akan kemampuannya menyelesaikan tugas. *Generality* berhubungan dengan luas bidang perilaku. Efikasi diri seseorang tidak terbatas hanya pada satu bidang spesifik saja tapi pada variasi situasi dimana penilaian tentang efikasi diri dapat diungkapkan.

Bandura (1997) dalam hubungannya dengan kecemasan efikasi diri berpengaruh terhadap munculnya stres dan kecemasan. Efikasi diri yang tinggi mampu untuk mengurangi stres atau pun kecemasan dalam berbagai hal, khususnya ujian dan ulangan bahasa Mandarin Berdasarkan uraian tersebut secara tidak langsung siswa dituntut untuk bisa menguasai ketrampilan berbahasa Mandarin untuk meningkatkan kualitas diri dalam persaingan dunia kerja.

2.5. Kerangka Berpikir



Bagan 2.1
Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan terhadap Bahasa Mandarin

Keterangan :

Efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri,

tidak yakin akan kemampuannya, tidak mempunyai target nilai dalam ujian tertulis atau praktik dan tidak yakin akan kemampuannya yang dimiliki.

2.6. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu rumusan masalah penelitian. Hipotesis ini dinyatakan dalam kalimat pernyataan atau deklaratif yang berisi mengenai hubungan antara paling sedikit dua variabel (Azwar, 2013). Hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam belajar bahasa Mandarin di SMK Sahid Surakarta”.