

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

A.1. Pengertian

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik.⁸

Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatis terutama sistem saraf otonom yang menjadi hiperaktif.⁴

Kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis.¹

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal.⁹

A.2. Etiologi

Faktor etiologi yang dapat menimbulkan kecemasan menurut adalah :⁴

A.2.1. Biologi

- Reaksi otonom yang berlebih dengan naiknya tonus simpatis
- Naiknya pelepasan katekolamin
- Naiknya metabolit norepinefrin
- Turunnya masa laten tidur *rapid eye movement* (REM) dan stadium 4
- Turunnya *gamma amino butyric acid* (GABA) menyebabkan hiperaktivitas susunan saraf pusat (GABA menghambat aktivitas susunan saraf pusat)

- Serotonin menyebabkan kecemasan, naiknya aktivitas dopaminergik berkaitan dengan kecemasan
- Pusat hiperaktif di korteks serebral bagian temporal
- Lokus seruleus, pusat neuron noradrenergik, hiperaktif pada keadaan kecemasan

A.2.2. Psikoanalitik

- Impuls tak sadar (misalnya seksual, agresivitas) mengancam muncul ke dalam alam sadar dan menimbulkan kecemasan
- Mekanisme pertahanan dipakai untuk mengatasi kecemasan
- *Displacement* dapat menimbulkan fobia
- *Conversion, undoing, displacement*, dapat menimbulkan obsesif kompulsif
- Menghilangnya depresi dapat menimbulkan gejala panik atau gangguan kecemasan menyeluruh
- Agrofobia berkaitan dengan hubungan bergantung bermusuhan (*hostile*) dengan teman serta takut impuls
- Agresif/seksual dari diri ke orang lain atau sebaliknya

A.2.3. Teori belajar

- Cemas timbul akibat frustrasi atau stres. Begitu dirasakan, cemas menjadi respon terkondisi terhadap situasi lain, yang kurang serius, frustrasi atau stres
- Dapat dipelajari lewat identifikasi dan imitasi pola cemas pada orang tua (teori belajar sosial)
- Cemas terkait stimulus mengagetkan alamiah (misalnya kecelakaan) dipindahkan ke stimulus lain melalui pengkondisian dan menimbulkan fobia

Sumber-sumber ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan bersifat lebih umum, dapat berasal dari berbagai kejadian dalam kehidupan atau dalam diri seseorang itu sendiri. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Rangsangan

berupa konflik baik dari luar maupun dalam diri sendiri akan menimbulkan respon dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibatnya, muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun ekstremitas.^{8,10}

A.3. Patofisiologi

Kecemasan merupakan respon dari persepsi ancaman yang diterima oleh sistem saraf pusat. Persepsi ini timbul akibat adanya rangsangan dari luar serta dari dalam yang berupa pengalaman masa lalu dan faktor genetik. Rangsangan tersebut dipersepsi oleh panca indra, diteruskan dan direspon oleh sistem saraf pusat sesuai pola hidup tiap individu. Di dalam saraf pusat, proses tersebut melibatkan jalur *Cortex Cerebri – Limbic System – Reticular Activating System – Hypothalamus* yang memberikan impuls kepada kelenjar hipofise untuk mensekresi mediator hormonal terhadap target organ yaitu kelenjar adrenal, yang kemudian memacu sistem saraf otonom melalui mediator hormonal yang lain menyebutkan bahwa di dalam sistem saraf pusat yang merupakan mediator – mediator utama dari gejala – gejala kecemasan ialah norepinephrin dan serotonin. Neurotransmitter dan peptida lain, *corticotropin-releasing factor*, juga ikut terlibat. Sistem xviii saraf otonom yang berada di perifer, terutama sistem saraf simpatis, juga memperantarai banyak gejala kecemasan.^{11,12}

A.4. Gejala Klinis

Gejala kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu:

- Gejala Psikis

Penampilan berubah, sulit konsentrasi, mudah marah, cepat tersinggung, gelisah, tak bisa diam, atau timbul rasa sakit.

- Gejala Somatis

Gemetar, berkeringat, jantung berdebar, kepala terasa ringan, pusing, ketegangan otot, mual, sulit bernafas, baal, diare, gelisah, rasa gatal, sulit tidur dan lain-lain.

Penderita cenderung tegang terus menerus tidak mau santai dan pemikirannya penuh tentang kekhawatiran. Penderita terkadang bicaranya cepat tetapi terputus-putus. Pada pemeriksaan fisik terdapat reaksi yang sedikit lebih

cepat (kadang-kadang hiperventilasi dengan keluhan yang menyertainya). Gejala-gejala lain berupa depresi, amarah, perasaan tidak mampu dan gangguan psikosomatik.^{1,11}

A.5. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor kecemasan tersebut atas empat faktor, yaitu :

A.5.1. Faktor biologis

- Predisposisi genetik
- Iregularitas dalam fungsi neurotransmitter
- Abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

A.5.2. Faktor sosial lingkungan

- Pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis
- Mengamati respon takut pada orang lain
- Kurangnya dukungan sosial
- Tidak mantapnya nilai hidup yang diajarkan

A.5.3. Faktor perilaku

- Pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical conditioning*).
- Kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (*operant conditioning*).
- Kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

A.5.4. Faktor kognitif dan emosional

- Konflik psikologis yang tidak terselesaikan
- Faktor-faktor kognitif, seperti prediksi yang berlebihan tentang ketakutan, keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.¹³

A.6. Tingkat Kecemasan

Terdapat empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu, yaitu :

- Cemas ringan

Cemas ringan merupakan cemas yang normal yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya, seperti melihat, mendengar dan gerakan menggenggam lebih kuat. Kecemasan tingkat ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan kreativitas.

- Cemas sedang

Cemas sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu, seperti penglihatan, pendengaran, dan gerakan menggenggam berkurang.

- Cemas berat

Cemas berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area.

- Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, hal itu dikarenakan individu tersebut mengalami kehilangan kendali, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Panik melibatkan disorganisasi

kepribadian. Individu yang mengalami panik juga tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan alat ukur (instrument) yang dikenal dengan nama *Taylor's Manifest Anxiety Scale* (T-MAS). Kuisioner digunakan karena mudah, relatif cepat dan penilaian dilakukan oleh responden sendiri. Kuisioner T-MAS terdiri dari 50 item, berisi pertanyaan negatif (*unfavorable*), dan pertanyaan positif (*favorable*). Subjek diberikan pilihan "YA" dan "TIDAK" pada tiap pertanyaan. Pada pertanyaan positif jawaban "YA" diberi nilai satu dan kosong jika menjawab "TIDAK". Pada pertanyaan negatif penilaiannya terbalik dengan pertanyaan positif. Pertanyaan yang sudah diisi kemudian dicocokkan dengan kunci jawaban. Jika jawaban responden sesuai dengan kuncinya maka akan diberi nilai 1 sehingga nilainya antara 0-50. Jika responden mendapat nilai ≤ 21 dikategorikan cemas ringan dan cemas berat jika ≥ 22 .

A.7. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan gangguan kecemasan harus memperhatikan prinsip holistic (menyeluruh) dan eklikik (mendetail) yaitu meliputi aspek – aspek organo-biologik, aspek psiko-edukatif, dan aspek sosio-kultural.¹¹

Mencari dan membicarakan konflik, menjamin kembali "reassurance", gerak badan serta rekreasi yang baik, dan obat traskuilizer biasanya dapat menghilangkan dengan segera nerosa cemas yang baru.¹

B. Prestasi Belajar

B.1. Pengertian

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan ketrampilan terhadap matapelajaran yang dibuktikan melalui hasil tes. Setiap siswa mempunyai tujuan yang ingin dicapai selama ia menuntut ilmu di sebuah lembaga pendidikan, baik itu memperoleh nilai yang baik, menambah pengetahuan ataupun memperluas lingkungan pergaulan.^{15,16}

Prestasi juga merupakan hasil yang dicapai seseorang ketika mengerjakan tugas atau kegiatan tertentu. Prestasi akademik adalah hasil belajar yang diperoleh dari kegiatan pembelajaran di sekolah atau Perguruan Tinggi yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Sedangkan prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazim ditunjukkan dengan nilai tes atau nilai angka yang diberikan oleh guru atau dosen.^{15,16}

B.2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Prestasi belajar yang dicapai seorang individu merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi. Faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah sebagai berikut^{6,15}:

Faktor internal, terdiri dari :

- Aspek Jasmani (fisiologis) yang dibedakan menjadi dua macam :
 - Jasmani yang lelah atau sakit dapat menyebabkan terganggunya aktifitas seseorang sehingga kegiatan belajarnya kurang maksimal.
 - Keadaan fungsi – fungsi fisiologis tertentu, terutama pancaindera. Fungsi pancaindera yang kurang baik dapat memungkinkan terjadinya hambatan pada aktifitas belajar seseorang.
- Aspek Psikologis, diantaranya adalah : tingkat intelegensi, sikap siswa terhadap guru dan pelajaran, minat dan motivasi dapat memungkinkan untuk memiliki hasil belajar yang baik.

Faktor eksternal, terdiri dari :

- Faktor fisik, seperti kondisi tempat belajar (kelas), sarana prasarana belajar, materi pelajaran, dan kondisi lingkungan belajar.
- Faktor sosial, seperti dukungan sosial (keluarga, teman dan tetangga di sekitar rumah)