

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan menghadapi Ujian Lisan

A.1 Pengertian Ujian Lisan

Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP, 2008) mendefinisikan ujian adalah proses yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran, untuk memantau kemajuan, melakukan perbaikan pembelajaran, dan menentukan keberhasilan belajar peserta didik.

Selanjutnya Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP, 2008) menjelaskan tentang ujian lisan adalah ujian yang dilakukan melalui komunikasi langsung antara peserta didik dengan guru dan jawaban diberikan secara lisan dengan menggunakan daftar pertanyaan. Selain itu menurut Permendikbud No.66 Tahun 2013 mengenai standar penilaian mengungkapkan bahwa ujian lisan adalah ujian yang menuntut siswa memberikan jawaban secara lisan.

Berdasarkan definisi tentang ujian lisan diatas, dapat disimpulkan bahwa ujian lisan adalah ujian yang dilakukan dengan menggunakan daftar pertanyaan yang diberikan secara lisan oleh guru dan menuntut peserta didik untuk menjawab secara lisan.

A.2 Pengertian Kecemasan

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

Menurut Chaplin (2000) kecemasan adalah perasaan yang berisikan campuran ketakutan dan keprihatinan mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Secara rinci Carlson (2010) berpendapat bahwa kecemasan adalah gangguan psikologis yang ditunjukkan dengan ketegangan, yang berasal dari sistem syaraf pusat, harapan dari keadaan buruk yang akan datang, dan kewaspadaan yang terus menerus akan bahaya.

Menurut Maramis (1990) kecemasan tidak terikat pada suatu benda atau keadaan akan tetapi mengambang bebas dan memiliki gejala somatik berupa nafas sesak, dada tertekan, keringat dingin, gangguan pencernaan, pernafasan. Sedangkan pada gejala psikologis timbul sebagai rasa was-was, khawatir akan sesuatu yang tidak menyenangkan, prihatin dengan pikiran orang akan dirinya, tegang terus menerus dan tidak mampu berlaku santai.

Hal serupa diungkapkan oleh Atkinson, dkk (2008) bahwa kecemasan adalah salah satu bentuk keadaan emosi individu yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran dengan derajat yang berbeda-beda.

Davidson, dkk (2012) menjelaskan kecemasan sebagai kekhawatiran yang berlebihan akan banyak hal sehingga menjadikan sesuatu yang tidak dapat dikontrol. Sedangkan ciri dari kecemasan mencakup kesulitan berkonsentrasi,

sangat mudah lelah, ketidaksabaran, mudah tersinggung dan ketegangan otot yang amat sangat.

Menurut Haber dan Runyon (dalam Suryani, 2007) kecemasan didefinisikan sebagai perasaan samar-samar yang tidak menyenangkan bahwa ada firasat sesuatu yang buruk akan terjadi. Ia mengungkapkan empat dimensi kecemasan yaitu dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatik, dan dimensi afektif.

Santrock (2002) mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar, dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktivitas (pusing, jantung berdebar, berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.

Bandalos, Yates & Thorndike-Christ (dalam Slavin, 2009) mengungkapkan bahwa siswa yang cemas dapat mengalami kesulitan belajar sejak awal, mengalami kesulitan menggunakan atau mengalihkan pengetahuan yang benar-benar mereka miliki, dan mengalami kesulitan memperlihatkan pengetahuan mereka dalam ujian.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan baik itu secara fisik, kognitif, emosi, dan psikologis dalam situasi yang menekan, sehingga kecemasan dapat menghambat kinerja dan menimbulkan perasaan takut akan keadaan di masa yang akan datang.

A.3 Teori Kecemasan

Davidson, dkk (2012) menjelaskan etiologi kecemasan mencakup beberapa teori pendekatan kecemasan, yaitu :

1. Teori Psikoanalisis

Teori psikoanalisis berpendapat bahwa sumber kecemasan adalah konflik yang tidak disadari antara *ego* dan impuls *id*. Sedangkan sumber dari kecemasan itu sendiri adalah hasrat yang berhubungan dengan impuls *id* yang ditekan dan berjuang untuk mengekspresikan diri, sehingga kecemasan dialihkan ke objek atau situasi tertentu yang kemudian dapat dihindari. Dalam penjelasan ini Freud (dalam Suryabrata, 2009) mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan Realistis

Kecemasan realistis adalah kecemasan pokok yang merupakan asal dari kecemasan neurotis dan kecemasan moral. Kecemasan realitas merupakan ketakutan akan bahaya di dunia luar.

b. Kecemasan Neurotis

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 orangtua akibat pemenuhan kebutuhan *id* yang impulsif. Kecemasan dan ketakutan akan berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan impuls *id* tertentu.

c. Kecemasan Moral

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 individu akan merasa malu atau bersalah.

2. Teori Kognitif

Teori kognitif-behavioral berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh adanya proses berfikir yang menyimpang sehingga seringkali mempersepsi kejadian yang biasa dengan cara berbeda. Menurut Aikins & Craske (dalam Halgin, 2012) menyatakan bahwa kecemasan merupakan adanya distorsi kognitif yang terlihat dari proses ketika individu mengkhawatirkan sesuatu. Orang yang merasa cemas akan mudah merasa stress dan khawatir dengan gangguan dan permasalahan sederhana yang terjadi dalam kehidupannya.

3. Teori Perilaku

Teori behavior berfokus pada pembelajaran sebagai cara berkembangnya kecemasan. Penjelasan utama kecemasan adalah tentang ketakutan sebagai respon *avoidance* yang dipelajari. Menurut Mowrer (dalam Davidson 2006) menjelaskan bahwa formulasi *avoidance respon* dilandasi pada prinsip belajar, yaitu :

a. *Classical Conditioning*

Menurut Delprato & McGlynn (1944) seseorang dapat belajar untuk takut pada suatu stimulus netral (CS) jika stimulus tersebut dipasangkan dengan kejadian yang secara intrinsic menyakitkan atau menakutkan. Stimulus ketakutan (UCS) yang diulang secara terus menerus akan menyebabkan kecemasan.

b. *Operant Conditioning*

Operant merupakan teori dengan respon yang dipertahankan oleh konsekuensi dengan mengurangi kekuatan stimulus. Seseorang dapat belajar mengurangi rasa takut yang dikondisikan dengan menghindari stimulus (CS).

c. *Modeling*

Menurut Bandura (dalam Davidson, 2006) ketakutan dapat dipelajari dengan meniru reaksi orang lain, dengan demikian kecemasan dapat terjadi melalui modeling yaitu dengan mengamati apa yang terjadi terhadap orang lain melalui observasi.

4. Teori Biologis

Teori biologis berpendapat bahwa kecemasan terjadi karena didalam otak manusia terdapat *neurotransmitter* yang didalamnya terdapat asam *gamma-aminobutyric* (GABA). Sehingga pada reaksi ketakutan normal, *neuron* di seluruh otak memicu dan menciptakan kecemasan.

A.4 Pengertian Kecemasan menghadapi Ujian Lisan

Kecemasan menghadapi ujian lisan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan tegang baik itu secara fisik, kognitif, emosi, dan psikologis dalam situasi ujian yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan dan menuntut peserta didik untuk menjawab secara lisan.

Nicaise (dalam Sena, 2007) mendefinisikan kecemasan ujian sebagai respon fisiologis, kognitif, dan tingkah laku individu yang mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai. Sedangkan menurut Cherry (2014) kecemasan ujian adalah kondisi psikologis dimana orang mengalami kesulitan ekstrim dan kecemasan dalam situasi pengujian.

Menurut West & Turner (dalam Rachmayani, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan ujian lisan merupakan ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup atau pun panik ketika melakukan komunikasi lisan pada situasi ujian.

Menurut Dickson (2013) kecemasan ujian merupakan kekhawatiran yang berlebihan tentang ujian mendatang, ketakutan akan evaluasi dan kekhawatiran akan konsekuensi yang banyak dialami oleh siswa normal.

Demikian juga Lewis (dalam Selytania 2011) mengungkapkan kecemasan menghadapi ujian adalah pengalaman buruk yang kurang menyenangkan yang dialami individu baik disaat persiapan ujian, menjelang dan selama pelaksanaan ujian.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan ujian lisan adalah keadaan psikologis pada individu yang berupa kekhawatiran berlebihan tentang ujian sehingga mendorong perasaan negatif untuk melakukan komunikasi lisan dalam situasi yang dinilai, baik disaat persiapan, menjelang dan selama pelaksanaan pada saat ujian lisan.

A.5 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kecemasan Ujian Lisan

Menurut Nevid, dkk (dalam Sena 2007) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor sosial lingkungan

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi *neurotransmitter*, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor behavioral

Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika), faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Menurut Dickson (2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ujian, yaitu :

a. Masalah Gaya Hidup

Masalah gaya hidup yang mempengaruhi kecemasan adalah pola hidup yang tidak efektif, seperti istirahat yang tidak memadai, gizi buruk, terlalu banyak stimulan, latihan tidak cukup, tidak menjadwalkan waktu yang tersedia, tidak memprioritaskan komitmen.

b. Kebutuhan akan Informasi

Kebutuhan informasi dalam kecemasan ujian meliputi, memiliki strategi dalam menghadapi ujian, informasi akademik seperti persyaratan, tanggal ujian dan lokasi ujian, dan pengetahuan dalam menerapkan teknik pengurangan kecemasan yaitu ketika belajar, sebelum ujian dan selama ujian berlangsung.

c. Gaya Belajar

Individu memiliki gaya belajar yang berbeda-beda, gaya belajar yang tidak efektif akan mempengaruhi kecemasan dalam situasi ujian. Gaya belajar

tidak hanya yang efektif tetapi juga efisien. Gaya belajar yang tidak efektif meliputi membaca dengan tanpa memahami, tidak membuat catatan, tidak mengingat materi. Sedangkan gaya belajar yang tidak efisien meliputi, lingkungan belajar, belajar sepanjang malam sebelum ujian, mencoba menghafal buku, dan tidak konsisten dalam membaca materi.

d. Faktor Psikis

Faktor psikologis dalam kecemasan ujian seperti, tidak memiliki kontrol dalam ujian, berfikir negatif terhadap diri, dan keyakinan irasional dalam diri.

Menurut Connor dkk (2009) dalam penelitiannya terhadap kecemasan ujian dengan standar penilaian ujian menjelaskan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kognitif dan emosional dari komponen kecemasan ujian yang berpengaruh terhadap performa individu.

Dari faktor yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan ujian lisan adalah : (1) faktor sosial lingkungan, meliputi masalah gaya hidup, (2) faktor biologis, (3) faktor behavioral, (4) faktor psikologis, yang meliputi kebutuhan akan informasi, gaya belajar, kontrol diri, (5) faktor kognitif-emosional yang meliputi *self efficacy* dan resiliensi.

A.6 Dimensi Kecemasan

Haber dan Runyon (dalam Suryani 2007) mengemukakan empat dimensi kecemasan yaitu :

a. Kognitif (dalam pikiran seseorang)

Dimensi kognitif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga mengalami rasa risau dan khawatir. Kekhawatiran ini dapat terjadi mulai dari tingkat khawatir yang ringan lalu panik, cemas, dan merasa akan terjadi malapetaka, kiamat, serta kematian. Saat individu mengalami kondisi ini individu tidak dapat berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan untuk tidur. Yang termasuk dimensi kognitif antara lain menjadi sulit tidur di malam hari, mudah bingung, dan lupa.

b. Motorik (dalam tindakan seseorang)

Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, jari-jari & tangan gemetar, tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat, menggeliat, menggigit bibir, menjentikkan kuku, dan gugup. Biasanya orang yang cemas menunjukkan pergerakan secara acak.

c. Somatik (dalam reaksi fisik/biologis)

Dimensi somatis yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan bernafas, jantung berdebar, tangan dan kaki dingin, diare, pusing seperti hendak

pingsan, banyak berkeringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.

d. Afektif (dalam emosi seseorang)

Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa. Yang termasuk dimensi afektif antara lain yaitu merasa tidak pasti, menjadi tidak enak, gelisah, dan menjadi gugup.

Cherry (2014) juga mengemukakan mengenai beberapa dimensi kecemasan ujian yaitu :

a. Fisik / Biologis

Dalam situasi stress, seperti sebelum dan selama ujian sehingga tubuh melepaskan hormon yang disebut adrenalin. Hal ini berguna untuk mempersiapkan diri yang berupa respon, tetapi gejala kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu keadaan fisik seseorang seperti berkeringat, bergetar, jantung berdetak cepat, mulut kering, pingsan dan mual.

b. Kognitif

Gejala kognitif pada saat kecemasan ujian meliputi sulit berkonsentrasi, memiliki pikiran negatif akan kemampuan yang dimiliki, dan merasa tidak berdaya.

c. Emosional

Gejala emosional pada kecemasan ujian termasuk seperti depresi, rendah diri, mudah marah, memiliki perasaan putus asa, mencaci diri tentang hasil ujian yang buruk.

Beberapa dimensi yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi kecemasan ujian lisan meliputi :

a. Somatik (gejala fisik)

Gejala yang muncul seperti berkeringat, jantung berdetak kencang, mulut kering, tekanan darah naik, tangan dan kaki terasa dingin.

b. Kognitif

Gejala kognitif pada kecemasan menghadapi ujian meliputi sulit berkonsentrasi, susah tidur, sulit mengambil keputusan, memiliki pikiran negatif akan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak berdaya.

c. Emosional

Gejala emosional yang sering terjadi seperti rendah diri, gelisah, gugup, putus asa, mencaci diri tentang hasil ujian yang buruk.

d. Motorik

Sedangkan gejala motorik meliputi meremas jari, tangan gemetar, menggigit bibir, menggeliat, dan menjentikkan kuku.

B. Resiliensi

B.1 Pengertian Resiliensi

Istilah resiliensi menurut Henderson & Milstein (dalam Desmita, 2011) diadopsi sebagai ganti dari istilah-istilah yang sebelumnya telah digunakan oleh peneliti untuk menggambarkan fenomena seperti “*invulnerable*” (kekebalan), “*invincible*” (ketangguhan), dan “*hady*” (kekuatan).

Werner (dalam Desmita, 2011) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas seseorang untuk bangkit kembali dan berhasil beradaptasi dalam menghadapi kesulitan dan mengembangkan kompetensi sosial akademik, dan vokasional meskipun dalam situasi stress berat atau untuk stress yang dihapai saat ini. Grotberg (dalam Desmita 2011) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas manusia untuk menghadapi, diperkuat, dan bahkan diubah oleh pengalaman untuk menghadapi kesulitan.

Pengertian resiliensi menurut Bernard (dalam Anggrainy, 2013) adalah kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi secara baik di tengah situasi yang menekan dan banyak halangan serta rintangan.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Haryanto, 2010) resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam merespon secara sehat dan produktif untuk bangkit kembali dan beradaptasi dengan mengembangkan potensi

yang dimiliki meskipun ketika dalam menghadapi kesulitan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

B.2 Karakteristik Individu yang memiliki Resiliensi

Menurut Bernard (dalam Desmita, 2011) ada beberapa sifat umum untuk menggambarkan individu yang memiliki resiliensi, yaitu :

1. Kompetensi Sosial (*Social Competence*)

Kompetensi sosial merupakan salah satu sifat yang menggambarkan bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan untuk merespon orang lain dan mampu mendapatkan respon positif dari orang lain. Sifat umum yang dimiliki yaitu, fleksibel, empati, peduli, kemampuan berkomunikasi yang baik, memiliki humor yang baik, aktif, dan dapat menyesuaikan diri meskipun dalam tahap pertumbuhan.

2. Keterampilan Pemecahan Masalah/ Metakognitif (*Problem Solving Skills/ Metacognition*)

Keterampilan memecahkan masalah merupakan salah satu kemampuan untuk berfikir abstrak, fleksibel, dan dapat mencoba alternatif lain untuk mencari solusi pada masalah sosial dan kognitif, sehingga memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan mencari bantuan dari orang lain.

3. Otonomi (*Autonomi*)

Ada banyak istilah yang digunakan beberapa peneliti untuk menunjukkan otonomi, yaitu kekuatan untuk mandiri, harga diri, kepercayaan diri, dan memiliki kontrol diri. Suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan

kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.

4. Kesadaran akan Tujuan dan Masa Depan (*A Sense of Purpose and Future*)

Kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan (*persistence*), pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang.

B.3 Aspek – Aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (dalam Pulungan 2012) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Pengaturan Emosi (*Emotion Regulation*)

Pengaturan emosi diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi sehingga tetap tenang meskipun berada dalam situasi di bawah tekanan. Indikator perilaku dari pengaturan emosi, yaitu:

- a. Mampu mengontrol dan menjaga diri untuk tidak bertingkah laku secara emosional ketika sedang menghadapi kesulitan.
- b. Mampu mengidentifikasi pemikiran sendiri dan bagaimana pemikiran tersebut bisa mempengaruhi kecenderungan berperilaku.
- c. Tetap mampu menjaga kestabilan emosi dan perilaku ketika berada pada situasi diskusi dengan orangtua, guru, teman, dan pasangan.
- d. Bisa mengontrol emosi positif untuk membantu individu tetap fokus dalam penyelesaian tugas seperti pekerjaan rumah, sekolah, maupun pekerjaan sampingan.

- e. Mudah berteman karena tidak mudah terbawa perasaan dan mudah mengatur emosi.
- f. Menggunakan kemampuan yang berkembang dengan baik untuk mengontrol emosi dan perilaku sehingga mudah diajak bekerjasama.

2. Kontrol terhadap Impuls (*Impuls Control*)

Kontrol terhadap impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan dalam dirinya, kemampuan mengontrol impuls akan membawa kepada kemampuan berpikir yang jernih dan akurat. Indikator perilaku dari kontrol impuls, yaitu:

- a. Tidak mudah terdistraksi dalam mengerjakan tugas-tugas yang sedang dikerjakan.
- b. Mampu mendengarkan apa yang orang lain katakan terlebih dahulu sebelum menunjukkan sebuah reaksi ketika menghadapi komplain atau reaksi emosional dari orang lain.
- c. Memiliki prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati dengan memilih melakukan hal secara terencana daripada secara spontan agar segala sesuatu berjalan baik.
- d. Tidak mudah menyerah ketika segala sesuatu berjalan dengan tidak lancar dan individu cepat menyadarinya.
- e. Jika menginginkan sesuatu, individu memiliki perencanaan terlebih dahulu untuk mewujudkannya terhadap pekerjaan, tugas dan keuangan.

3. Optimisme (*Optimism*)

Optimisme berarti individu memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan dan kontrol atas kehidupannya. Indikator perilaku dari optimisme, yaitu:

- a. Lebih meyakini bahwa masalah itu dapat dikontrol meskipun pada kenyataannya itu tidak selalu benar.
- b. Mampu memahami penyebab dari sisi positif ketika menghadapi seseorang yang terlalu berlebihan dalam menghadapi masalah karena yakin segala hal buruk dapat berubah menjadi lebih baik.
- c. Yakin bahwa setiap kerja keras pasti tidak sia-sia dan memberikan hasil dalam kontrol individu.
- d. Ketika berhadapan dengan situasi yang sulit, tetap yakin situasi sulit tersebut dapat memiliki akhir yang baik karena yakin bahwa tugas tersebut akan dievaluasi secara positif.
- e. Tidak cemas dengan kesehatan di masa depan, sehingga individu akan melakukan hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kesempatan bagi kesehantannya.
- f. Ketika berpikir tentang masa depan, individu melihat dirinya sebagai orang yang sukses.

4. Kemampuan Menganalisis Masalah (*Causal Analysis*)

Kemampuan menganalisis masalah pada diri individu dapat dilihat dari bagaimana individu dapat mengidentifikasi secara akurat sebab-sebab

dari permasalahan yang menyimpannya. Indikator perilaku dari kemampuan menganalisis masalah, yaitu:

- a. Ketika ada masalah yang muncul, individu memiliki berbagai alternatif solusi untuk mencoba menyelesaikannya agar tidak salah dalam menginterpretasi kejadian dan situasi.
- b. Ketika ada masalah yang muncul, individu memikirkan terlebih dahulu apa penyebabnya sebelum mencoba menyelesaikannya dengan tidak memikirkan faktor-faktor yang berada di luar kontrol individu.
- c. Dalam sebagian besar situasi, individu yakin mampu mengidentifikasi penyebab sebenarnya dari masalah tersebut.
- d. Tidak terburu – buru dalam mengambil keputusan atau kesimpulan ketika muncul suatu masalah.
- e. Bagi individu, lamanya menyelesaikan suatu masalah itu tidak penting, yang penting adalah pemahaman secara penuh terhadap masalah tersebut.
- f. Jarang terjebak dalam melakukan kesalahan yang sama.

5. Empati (*Emphaty*)

Empati merupakan kemampuan individu untuk bisa membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain. Indikator perilaku dari empati, yaitu:

- a. Dengan hanya melihat ekspresi wajah seseorang baik ketika marah, sedih, atau malu, individu mampu memahami emosi yang sedang mereka alami dan memahami apa yang mungkin sedang mereka pikirkan.
 - b. Jika teman sedang marah, individu cukup bisa mengerti alasan yang melatarbelakanginya.
 - c. Cukup mudah bagi individu untuk terbawa dalam alur cerita sebuah film atau buku.
 - d. Tidak sulit bagi individu untuk memahami alasan orang lain melakukan apa yang mereka lakukan.
 - e. Orang-orang terdekat individu mengatakan kalau individu sangat mengerti mereka dan mampu mendengarkan apa yang mereka katakan, individu tidak mendominasi dalam setiap percakapan ketika orang lain sedang menceritakan permasalahannya.
6. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri mewakili kepercayaan individu bahwa individu mampu untuk mengatasi segala permasalahan disertai keyakinan akan kekuatan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut. Indikator perilaku dari efikasi diri, yaitu:

- a. Jika solusi pertama gagal, individu bisa kembali dan melanjutkan solusi yang berbeda sampai menemukan yang cocok berharap individu dapat melakukan segala sesuatu dengan baik.

- b. Orang-orang sering mencari individu untuk membantu mereka memecahkan masalah.
- c. Yakin memiliki kemampuan coping yang baik dan mampu berespon baik terhadap kebanyakan tantangan.
- d. Lebih menyukai sesuatu yang menantang untuk dilakukan seperti tugas yang kompleks dan berubah-ubah.
- e. Tidak bergantung kepada kemampuan orang lain dalam segala situasi.
- f. Tidak ragu terhadap kemampuan individu memecahkan masalah dalam rumah maupun pekerjaan.
- g. Lebih suka menjadi pemimpin dalam suatu kelompok daripada menjadi anggota.

7. Pencapaian (*Reaching out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Indikator perilaku dari pencapaian, yaitu:

- a. Individu yang memiliki rasa ingin tahu yang besar sehingga suka memiliki rutinitas yang baru.
- b. Individu adalah orang yang suka mencoba hal-hal baru dan tantangan baru.
- c. Apa yang orang lain pikirkan tentang individu, tidak mempengaruhi perilaku individu tersebut.

- d. Melihat tantangan sebagai jalan untuk belajar dan meningkatkan diri.
- e. Merasa nyaman berada dalam keadaan dimana individu satu-satunya orang yang memiliki tanggung jawab.
- f. Suka bertemu dengan orang-orang baru.

Menurut Connor & Davidson (dalam Anggrainy, 2013) mengemukakan tujuh aspek resiliensi yaitu sebagai berikut :

1. Kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan (*personal competence, high standar, and tenacity*)

Kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan merupakan kemampuan untuk mencapai tujuan dalam situasi apapun. Kemampuan tersebut ditunjukkan dengan sikap tenang, dan tidak mudah putus asa.

2. Percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan (*trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*)

Percaya kepada diri sehingga memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan, seperti mudah melakukan coping terhadap stress, berfikir secara hati-hati dan tetap fokus sekalipun sedang dalam menghadapi masalah.

3. Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik terhadap orang lain (*positive acceptance of change and secure relationship with others*)

Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan baik terhadap orang lain merupakan kemampuan beradaptasi bila menghadapi perubahan. Sikap ini ditunjukkan dengan kemampuan menemukan tujuan dan makna dari pengalaman tersebut serta mengapresiasi pengalaman yang telah didapatkan.

4. Pengendalian diri (*self control*)

Adanya pengendalian diri dalam mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain didapat dengan memiliki harapan dan menunjukkan usaha serta kerja keras.

5. Keyakinan Spiritual (*spiritual faith*)

Keyakinan spiritual merupakan kepercayaan terhadap Tuhan dengan memiliki kepercayaan yang kuat.

C. *Self Efficacy*

C.1 *Pengertian Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Baron & Byrne, 2003) *Self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan.

McAuley, dkk (dalam Baron & Byrne, 2003) mengatakan bahwa performa fisik, tugas akademis, performa dalam pekerjaan, dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan depresi ditingkatkan melalui perasaan kuat akan *self efficacy*.

Self efficacy yang tinggi merupakan aspek penting bagi performa tugas yang sukses, tugas sekolah, latihan fisik, kesehatan, aksi politik, dan menghindari tingkah laku pelanggaran. Menurut Wilhite (dalam Nikmasaid, 2012) *self efficacy* adalah suatu keadaan dimana seseorang yakin dan percaya ia dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan. *Self efficacy* akademis berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2006) *self efficacy* merupakan kepercayaan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melatih ukuran dari fungsi kontrol terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Dale Schunk (dalam Nikmasaid, 2012) menyatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi siswa dalam memilih kegiatannya. Siswa dengan *self efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas menantang sedangkan siswa dengan *self efficacy* yang tinggi mempunyai keinginan yang besar untuk mengerjakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam melakukan tugas-tugas dan mengatasi hambatan demi mencapai tujuan.

C.2 Faktor – Faktor Pembentuk *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Wahyu, 2010) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu :

a. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experiences*)

Kesuksesan suatu kinerja akan membangkitkan harapan terhadap kemampuan diri untuk mempengaruhi hasil yang diharapkan, sedangkan kegagalan cenderung merendahnya. Keberhasilan seseorang dalam melaksanakan suatu tugas sebelumnya akan meningkatkan *self efficacy* mengenai tugas tersebut, dan kesalahan dalam melakukan tugas maka akan membuat *self efficacy*nya menjadi rendah. Sehingga sumber yang paling berpengaruh bagi *self efficacy* adalah pengalaman-pengalaman tentang penugasan, yaitu kinerja yang dilakukan di masa lalu.

b. Sosial Modeling (*vicarious experiences*)

Self efficacy akan meningkat ketika seseorang mengamati pencapaian orang lain yang setara dengan kompetensinya, tetapi akan menurun ketika melihat kegagalan seorang rekan kerja. Menurut Bandura *social modeling* adalah pemodelan perilaku orang lain yang telah berhasil menyelesaikan suatu tugas. Dengan mengamati dan mengobservasi orang lain yang berhasil menyelesaikan tugasnya, maka *observer* dapat meningkatkan atau memperbaiki *performance* mereka.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas. Bentuk umum dari persuasi sosial yaitu : dorongan verbal, *coaching* dan menyediakan *performance feedback*.

d. Keadaan fisiologis dan emosional (*physiological and emotional states*)

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

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor pembentukan *self efficacy* adalah sebagai berikut : (1) pengalaman keberhasilan, (2) sosial modeling, (3) persuasi sosial, serta (4) keadaan fisiologis dan emosional.

C.3 Dimensi Self Efficacy

Menurut Bandura (dalam Wahyu, 2010) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi. Masing-masing mempunyai implikasi penting didalam performansi, yaitu sebagai berikut :

1. Tingkat Kesulitan (*Magnitude*)

Tingkat kesulitan adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas yang tingkat kesulitannya berbeda. Efikasi diri dapat ditunjukkan dengan tingkat yang dibebankan pada individu terhadap tantangan dengan tingkat yang berbeda dalam rangka menuju keberhasilan. Indikator perilaku dari tingkat kesulitan adalah :

- a. Optimis dalam mengerjakan pelajaran dan tugas.
- b. Membuat rencana dalam menyelesaikan tugas.
- c. Melihat tugas yang sulit sebagai suatu tantangan.
- d. Bertindak selektif dalam mencapai tujuannya.

2. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun terdapat kesulitan dan rintangan. Dengan efikasi diri, kekuatan untuk usaha yang lebih besar mampu didapat. Semakin kuat perasaan efikasi diri dan semakin besar ketekunan, maka semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan dilakukan dengan berhasil. Indikator perilaku dari kekuatan adalah :

- a. Percaya dan mengetahui keunggulan yang dimiliki.
- b. Memiliki motivasi yang baik terhadap dirinya sendiri untuk pengembangan dirinya.
- c. Komitmen dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

3. Generalitas (*Generality*)

Generalitas berkaitan dengan tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi. Indikator perilaku dari generalitas yaitu :

- a. Menyikapi situasi yang berbeda dengan baik dan berfikir positif.
- b. Dapat mengatasi segala situasi dengan efektif.
- c. Mencoba tantangan baru.

D. Hubungan antara Resiliensi dengan Kecemasan menghadapi Ujian Lisan.

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang memiliki karakteristik dan sistem yang berbeda dibandingkan dengan lembaga pendidikan lainnya. Pembelajaran di dalam pondok pesantren tidak hanya pendidikan agama, melainkan pengetahuan umum juga menjadi perhatian dalam belajar, sehingga santri diharapkan dapat menguasai pelajaran agama maupun pelajaran umum secara seimbang.

Sistem pembelajaran di pondok pesantren membutuhkan evaluasi untuk mengetahui kemampuan santri dalam penguasaan pelajaran, evaluasi yang dilakukan adalah dengan mengadakan ujian. Santri baru merupakan individu yang baru mengikuti seluruh kegiatan di dalam pondok, sehingga dalam hal ini santri

yang sebelumnya telah mengikuti kegiatan di lembaga pendidikan lain akan membutuhkan kemampuan yang baik dalam beradaptasi.

Ujian lisan merupakan salah satu hal yang perlu disadari bagi santri baru untuk dapat dijalankan dengan baik, sehingga jika santri tidak memiliki kemampuan bertahan dalam situasi yang menekan seperti ujian lisan maka dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Zeidner & Mathews (dalam Connor dkk, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan ujian mengacu pada penilaian atau situasi lain secara evaluatif yang mengancam, dan terdiri dari beberapa komponen seperti komponen kognitif, fisiologis, dan komponen perilaku.

Kemampuan bertahan pada seseorang dalam beradaptasi akan dapat membantu seseorang dalam mengembangkan potensi yang dimiliki yang disebut resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam merespon secara sehat dan produktif dan beradaptasi dengan mengembangkan potensi yang dimiliki meskipun dalam menghadapi kesulitan untuk mengelola tekanan hidup. Dalam menghadapi tekanan, seorang santri harus memiliki kemampuan yang dapat mengembangkan resiliensi di dalam dirinya, kemampuan tersebut meliputi kompetensi pribadi, percaya kepada diri sendiri, menerima perubahan positif, memiliki pengendalian diri, serta keyakinan yang kuat.

Kompetensi diri merupakan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh seseorang yang terdiri dari perasaan, sikap, dan keyakinan diri. Seorang santri yang memiliki kompetensi pribadi dalam dirinya akan mampu memperlihatkan bahwa santri merasa memiliki kemampuan dalam mencapai tujuan walaupun dalam situasi

yang sulit, sehingga dalam menghadapi ujian santri akan bertanggung jawab dan dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki.

Kepercayaan diri pada individu sangat diperlukan agar mampu mengoptimalkan kapasitas dirinya. Kepercayaan diri dalam santri dibentuk dari *self esteem* yang kokoh, *self esteem* adalah apa yang dirasakan seseorang tentang dirinya. Kepercayaan diri yang kuat akan menahan individu dalam melawan pernyataan yang menyakitkan dan dapat mempelajari sesuatu dari kritik yang diterima.

Individu yang resilien memiliki toleransi terhadap efek negatif, situasi ujian bagi santri baru akan membuat stress, sehingga santri yang memiliki toleransi terhadap efek negatif akan mampu bersikap kuat dan tegar dalam menghadapi stress. Seorang yang kuat dan tegar dalam menghadapi situasi sulit akan berfikir secara hati-hati dan akan tetap fokus meskipun dalam masalah, sehingga individu tersebut tidak akan cemas.

Kemampuan beradaptasi juga diperlukan dalam menghadapi perubahan seperti santri baru yang mengikuti seluruh kegiatan di pondok pesantren, sehingga dalam hal ini santri akan mampu menyesuaikan diri dan memiliki kepedulian terhadap lingkungan serta bersifat fleksibel dalam menghadapi kesulitan. Dalam beradaptasi, santri memiliki pengendalian diri untuk dapat mencapai tujuan dengan usaha yang keras, selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sosial akan menjadi sumbu yang dapat membantu santri dalam pemahaman dirinya.

Individu yang memiliki keyakinan yang kuat, akan mampu mengartikan kejadian yang terjadi dalam dirinya, hal ini berkaitan dengan keyakinan kepada Tuhan. Santri baru yang memiliki keyakinan akan situasi yang menakan dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren akan mampu menjalani kehidupan di pondok dan beradaptasi dengan baik.

Santri yang memiliki resilien akan mampu meningkatkan aspek positif dalam kehidupannya sehingga dapat mengatasi ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya seperti ketika menghadapi ujian dengan memiliki harga diri dan kepercayaan diri. Seorang santri yang memiliki kesadaran akan tujuan dan masa depan, akan sadar mengenai tujuan dan aspirasi pendidikan, sehingga santri akan menjadi tekun dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi masa depan. Santri yang memiliki kesadaran ini menunjukkan tingkat resiliensi pada seorang santri. Berbagai kemampuan yang terangkum dalam aspek resiliensi dapat dimungkinkan akan membuat individu dapat beradaptasi dengan situasi yang menekan yang memunculkan emosi negatif, termasuk kecemasan.

E. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan menghadapi Ujian Lisan

Sebagai individu yang menuntut ilmu di pondok pesantren, santri diharapkan dapat menguasai materi yang diajarkan baik itu pendidikan agama maupun pendidikan umum. Untuk memenuhi harapan tersebut, evaluasi belajar yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan – Madura adalah dengan melakukan ujian tulis dan ujian lisan, tetapi lebih fokus terhadap ujian lisan. Namun, situasi ujian merupakan suatu keadaan yang menekan, sehingga

seringkali santri mengalami kecemasan disaat menghadapi ujian. Dalam hal ini individu memiliki penilaian pribadi dibandingkan dengan individu lainnya terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut dengan *self efficacy*.

Self efficacy merupakan kepercayaan dan keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tugas- tugas dan mengatasi hambatan demi mencapai tujuan. Untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi, seorang individu diharapkan mampu memiliki kekuatan akan kemampuan dan potensi, mampu melihat tingkat kesulitan, dan generalitas yang berkaitan dengan tingkah laku, dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya.

Kekuatan pada *self efficacy* berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Seorang santri yang percaya dan mengetahui keunggulan yang dimiliki mempunyai kekuatan dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun dalam situasi ujian, sehingga semakin banyak potensi yang disadari dan semakin besar ketekunan pada santri, maka akan semakin rendah kemungkinan kecemasan yang dialami sehingga dapat menghadapi situasi ujian dengan berhasil. Pengalaman keberhasilan suatu kinerja akan membangkitkan kekuatan terhadap kemampuan santri yang mempengaruhi hasil yang diharapkan. Hal ini sesuai dengan Bandura (dalam Anwar, 2009) yang berasumsi bahwa harapan mengenai kemampuan untuk melakukan tindakan yang diperlukan itu menentukan apakah orang yang bersangkutan akan berusaha untuk melakukannya, seberapa tekun melakukannya, dan pada akhirnya akan menentukan seberapa keberhasilan yang akan diperolehnya, jika memang memiliki kemampuan insentif yang layak.

Santri dalam menghadapi ujian lisan, tidak akan merasa cemas dan khawatir apabila santri mampu melihat tingkat kesulitan dari tugas dan situasi yang dihadapi. Santri yang percaya bahwa mereka mampu mengerjakan tugas dengan kesulitan tinggi akan melihat tugas tersebut sebagai tantangan, sehingga dalam mengerjakan tugas santri akan membuat perencanaan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

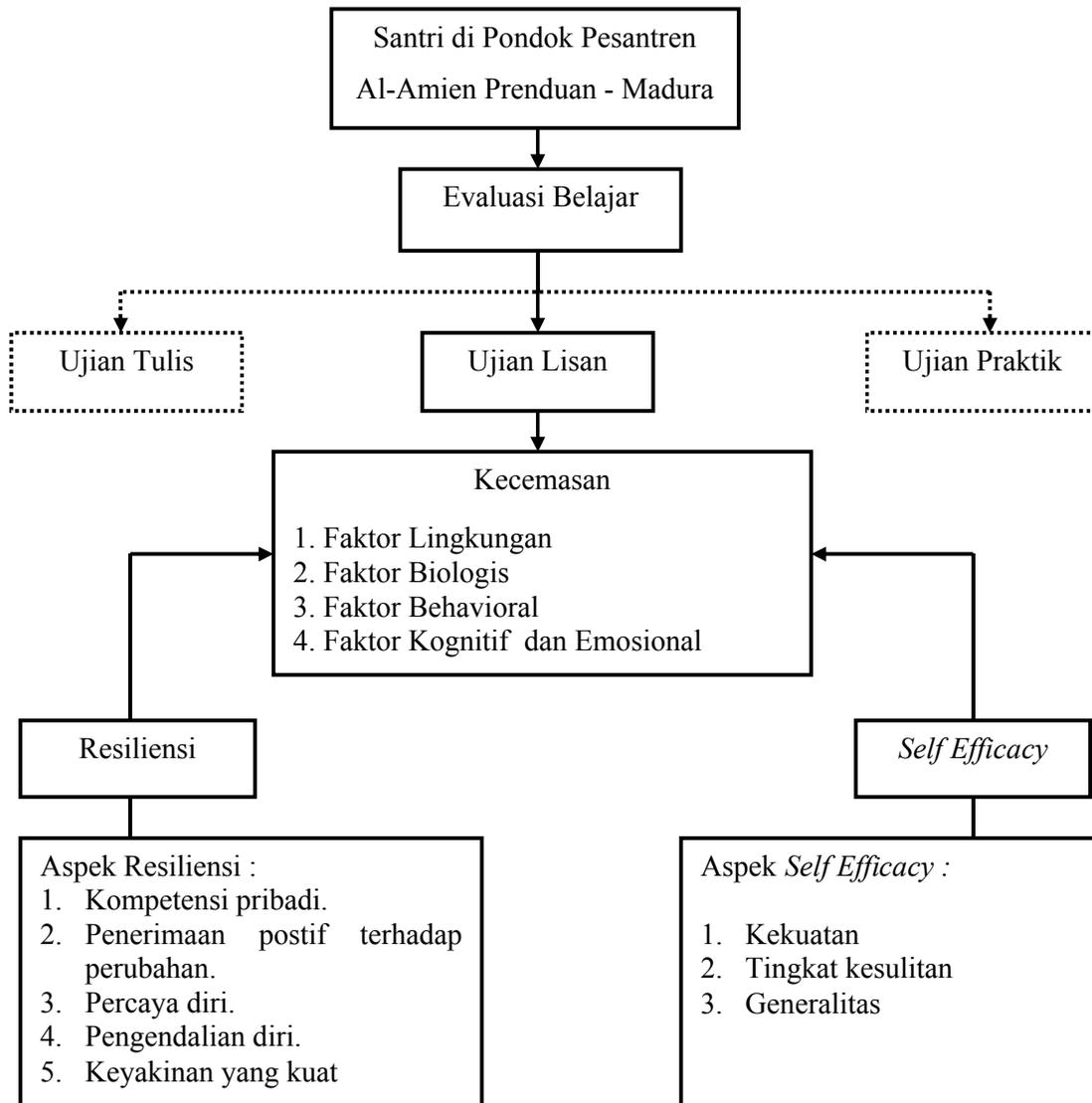
Sikap atau tingkah laku kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian memiliki keterkaitan dengan sosial modeling, dimana *self efficacy* akan meningkat apabila seorang mengamati pencapaian orang lain yang setara dengan kompetensinya, tetapi akan menurun ketika melihat kegagalan orang lain. Selain itu informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang akan berpengaruh untuk meyakinkan seseorang bahwa individu tersebut mampu melakukan suatu tugas. Dalam hal ini banyak faktor yang menjadi terbentuknya sikap santri terhadap kecemasan ujian berdasarkan sosial modeling atau informasi orang lain akan kemampuannya, sehingga santri yang mampu menyikapi dan memahami akan kemampuan dirinya, sehingga mampu mengatasi kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi situasi ujian.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa *self efficacy* berhubungan dengan kecemasan pada santri baru, dimana santri yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu meredam kecemasan ketika menghadapi ujian, sehingga tingkat *self efficacy* yang dimiliki santri mempengaruhi kecemasan yang terjadi ketika menghadapi ujian, terutama ujian lisan.

Santri yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam menghadapi ujian akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri lebih baik, lebih dapat dipengaruhi situasi dan dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki dengan lebih baik, sehingga perasaan cemas dapat dikendalikan. Sebaliknya, santri yang memiliki *self efficacy* yang rendah dalam menghadapi ujian akan menunjukkan kekhawatiran yang mengakibatkan kurang efektif dalam menunjukkan kemampuan yang dimiliki, sehingga akan merasakan cemas.

F. Kerangka Konsep

Gambar 1. Kerangka Konsep



G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis diatas, peneliti mengajukan hipotesis, yakni :

- a. Terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan kecemasan menghadapi ujian lisan pada santri baru di pondok pesantren Al-Amien Prenduan - Madura.
- b. Terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian lisan pada santri baru di pondok pesantren Al-Amien Prenduan - Madura.