

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut *American Psychiatric Association* (Machdan, 2012) kecemasan merupakan perubahan keadaan jasmani seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran akan sesuatu yang belum terjadi.

Menurut Taylor (Sulistiyowati, 2014) kecemasan disebabkan oleh hal yang belum terjadi dan belum ada sebelum adanya pengalaman baru, yang memberikan ancaman identitas dan harga diri seseorang.

Kecemasan adalah suatu perubahan pada keadaan emosional dengan ciri-ciri seperti perubahan fisiologis, kondisi tegang yang tidak nyaman dan perasaan gelisah atau keadaan was-was yang seolah sesuatu hal yang negatif akan terjadi, menurut Nevid (Machdan, 2012)

Menurut Lazarus (Pradono & Purnamasari, 2010), kecemasan adalah pengalaman emosional personal yang tidak nyaman yang disebabkan oleh suatu kondisi psikologis yang memberikan ancaman terhadap eksistensi seseorang, sumber yang memberikan ancaman itu bersifat kabur, akibatnya seseorang yang merasakan, tidak paham ataupun gelisah dan was-was dalam menghadapi kejadian di masa yang akan datang.

Menurut Muchlas (Tawakkal, 2014), mengartikan kecemasan sebagai suatu pengalaman personal individu tentang kesukaran kemehit psikis dan stress yang disertai dengan masalah atau resiko.

Menurut Husdarta (Tawakkal, 2014), kecemasan mampu diartikan menjadi suatu pengalaman personal individu terhadap hal yang ditunjukkan oleh kekhawatiran, ketegangan, ketakutan, dan bertambahnya respon secara fisiologik.

Menurut Lefrancois (Trismiati, 2004), mengatakan jika kecemasan adalah suatu tindakan emosi terhadap hal yang tidak menggerakkan yang ditunjukkan dengan munculnya ketakutan. Namun, menurut Lefrancois, untuk

kecemasan yang bahaya bersifat tidak jelas, misalnya adanya suatu intimidasi, adanya suatu halangan terhadap kemauan pribadi individu, adanya emosi yang tertekan yang hadir dalam kognisi individu.

Johuston (Tismiyati, 2004), yang mengatakan jika kecemasan mampu terjadi disebabkan oleh kekecewaan, perasaan tidak aman, ketidakpuasan atau hadirnya permusuhan yang dialami oleh individu dengan individu yang lainnya.

Berdasarkan uraian yang diungkapkan di atas, maka bisa disimpulkan definisi dari kecemasan merupakan suatu perubahan perasaan seseorang yang berasal dari pengalaman-pengalaman individu atau kekhawatiran tentang hal dimasa depan yang belum terjadi dan terkadang dirimbulkan oleh objek yang tidak nyata, sehingga menciptakan suatu perasaan dan kondisi yang tidak menyenangkan pada individu seperti khawatir, individu menjadi lebih tegang dan lebih waspada, dan membuat individu merasa terancam.

2. Tingkat Kecemasan

Buclew (Mu'arifah, 2005) menyatakan kebanyakan para ahli mengelompokkan kecemasan kedalam dua tingkatan:

- a. Tingkat psikologis, yaitu kecemasan yang wujudnya dapat dilihat seperti simptom kejiwaan, seperti panik, bimbang, was-was, sulit focus, perasaan tidak pasti dan sebagainya.
- b. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang telah terlihat atau terjadi pada simptom fisik, apalagi pada peran sistim syaraf, misalnya kesulitan tidur, jantung berdebar, mengeluaran keringat dingin berlebih, sering gemetar, penit mual dan sebagainya.

Direja dan Stuart (Untari & Rohmawati, 2014), kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian. Ada 4 tingkatan cemas, yaitu :

a. Cemas Ringan

Bersangkutan dengan kemelut sehari-hari, kecemasan ini membuat individu berperan lebih siaga dan bkehuasan dalam berpersepsi. Seseorang termotivasi untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan juga

keaktifitas. Respon yang muncul saat mengalami cemas ringan contohnya, sesekali melakukan nafas pendek dan tensi darah naik, simptom yang ringan terhadap lambung, wajah mengemut dan bibir gemetar, kehuasan berpersepsi, kurang focus pada masalah, menyesuaikan pemmasalahan secara efisien, kurang mampu menunjukkan keterangan, dan tremor pada tangan.

b. Cemas Sedang

Pada tahap ini memungkinkan kehuasan berpersepsi berkurang. Seseorang lebih memfokuskan diri pada perihal yang penting pada saat itu dan menyingkirkan hal yang lain. Respon cemas sedang yaitu, nafas tersengal-sengal, denytu nadi dan tensi darah meningkat, xerostomia, takut gendut, takut, kehuasan berpersepsi berkurang, tidak mampu menerima stimulus yang berasal dari luar, terlalu banyak berbicara, insomnia, perasaan tidak nyaman.

c. Cemas Berat

Pada tahap ini kehuasan berpersepsi dangat sempit. Individu cenderung berfikir pada hal-hal sepele saja dan mengesampingkan hal yang lain. Individu kesulitan memikirkan hal-hal yang berat dan lebih sering membutuhkan tuntutan dan bimbingan. Tanggapan kecemasan berat yang muncul yaitu, kesulitan bernafas, denyut nadi dan tensi darah bertambah, hiperhidrosis, pusing, pengelihatn tidak jelas, kehuasan berpersepsi berkurang, kesulitan menyelesaikan suatu masalah, blocking, berbicara telah cepat dan perasaan terancam yang meningkat.

d. Panik

Pada tahap ini kehuasan berpersepsi telah mengalami gangguan menjadikan seseorang kesulitan mengontrol dirinya kembali dan tidak mampu melakukan sesuatu walaupun telah mendapatkan instruksi.

Berdasarkan uraian tingkat-tingkat kecemasan yang ada di atas, sehingga bisa dikelompokkan bahwa tingkat kecemasan ada 2, yaitu ; 1) tingkat psikologis, yaitu kecemasan yang bertuknya nampak sebagai gejala kejiwaan. 2) tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang telah memberikan

perengaruh atau bentuk pada simtom fisik. Dan setiap tingkat kecemasan yang berbeda mampu memberikan efek negatif yang berbeda pula pada kondisi tubuh secara motonik, kognitif, somatif dan juga afektif yang berbeda-beda.

3. Jenis-jenis Kecemasan

Pendekatan eksistensial Corey (Hayat, 2014) ada dua jenis dalam melihat kecemasan, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*), dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*).

- a. Kecemasan biasa (*normal anxiety*) merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap suatu kejadian yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai dukungan menuju arah perubahan.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) adalah kecemasan yang keluar dari proporsi yang ada, kecemasan terjadi di luar kesadaran dan memiliki kecenderungan untuk menjadikan orang tidak memiliki keseimbangan.

Sigmund Freud (Hayat, 2014) mengemukakan, bahwa kecemasan adalah kondisi seseorang yang tegang dan memaksa seseorang tersebut untuk melakukan sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, ialah; kecemasan realita (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

- a. Kecemasan realita (*reality anxiety*), merupakan perasaan gelisah terhadap ancaman yang muncul dari arah luar, dan kedudukan kecemasan seperti itu sesuai dengan tingkat bahaya yang sesungguhnya.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), merupakan perasaan gelisah jika insting kemudian menyimpang dari jalurnya dan menimbulkan individu melakukan hal-hal yang akan menyebabkan dia mendapatkan hukuman.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*), merupakan perasaan gelisah kepada perasaannya sendiri. Individu dengan perasaannya yang cukup bertumbuh kemungkinan akan memiliki perasaan menyesal jika mereka melakukan hal-hal yang berlawanan terhadap kode moral mereka atau dengan introyeksi ibu bapak mereka.

4. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut (Nevid, 2003) beberapa aspek yang dilihat dari kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Secara fisik mencakup ketakutan, kebingungan, beberapa anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, hiperhidrosis, mengalami dehidrasi, gagap dalam berbicara, kesulitan mengatur nafas, jantung berdebar-debar atau berdetak dengan kencang, sakit kepala, badan terasa lemas atau mati rasa, intensitas buang air kecil meningkat, lebih sensitif, atau kesulitan mengontrol amarah.
- b. Secara behavioral mencakup sikap menjauhi, sikap bergantung pada orang lain, keadaan yang tidak stabil.
- c. Secara kognitif mencakup was-was terhadap suatu hal, hati tidak tenang atau kegelisahan atau aprensensi pada hal-hal yang belum terjadi dimasa yang akan datang, meyakini jika ada hal-hal yang menakutkan akan terjadi tanpa mengetahui alasannya, kegelisahan akan kesulitan mengontrol diri, kegelisahan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi, merasa jika hal-hal yang terjadi tidak sulit untuk dikontrol, kesulitan dalam berfokus terhadap apa yang dipikirkan.

Sedangkan menurut Shah (Tawakkal, 2014), mengelompokkan kecemasan kedalam tiga komponen yaitu :

- a. Komponen fisik, berupa sakit kepala, sakit perut, tangan berkeringat, mual, mulut kering dan gigit.
- b. Menjadi lebih emosional seperti panik dan gelisah.
- c. Kondisi psikologis, dapat berupa kesulitan konsentrasi dan ingatan, was-was, tidak mampu mengatur pola pikir, dan bimbang.

Sue, dkk (Trismiati, 2004) menyebutkan jika realisasi dari kecemasan mampu terwujud menjadi empat penhal berikut ini.

- a. Manifestasi kognitif, dimunculkan kedalam pikiran seseorang, acap kali hanya marabahaya yang terpikirkan atau hanya musibah-musibah yang akan timbul.

- b. Perilaku motorik, kecemasan individu yang tercipta dalam tindakan yang tidak dapat diramalkan seperti gemetar.
- c. Perubahan somatik, timbul seperti kondisi dimana individu mengalami mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, ketegangan otot, peningkatan tekanan darah dan lain-lain. Hampir semua penderita kecemasan menunjukkan peningkatan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.
- d. Afektif, diciptakan oleh individu menjadi perasaan takut, dan cemas yang terlalu ekstrem.

Berdasarkan uraian tentang aspek-aspek kecemasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan termanifestasikan dalam bentuk kesusakan atau munculnya gangguan yang dialami oleh fungsi motorik, fungsi somatik, fungsi kognitif dan afektif individu, sehingga dapat menghambat kinerja individu dalam melakukan aktifitasnya.

5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus (Tawakkal, 2014) menyatakan sumber terjadinya kecemasan, mencakup perihal di bawah ini:

- a. Kekhawatiran (*worry*) adalah anggapan yang buruk mengenai diri sendiri, layaknya perasaan buruk, merasa dirinya jelek jika dibandingkan dengan orang lain.
- b. Emosionalitas (*emotionality*) merupakan reaksi individu kepada stimulus saraf otonomi, layaknya jantung yang berdebar kencang, muncul keringat dingin, dan merasa tegang.
- c. Gangguan dan halangan ketika menjalankan tugas (*task generated interference*) adalah hasrat yang terjadi pada individu yang mengalami tekanan, yang disebabkan pemikiran yang kurang rasional terhadap tugas-tugas.

Isaac (Untari & Rohmawati, 2014), faktor yang mampu memengaruhi seseorang berbeda-beda, tergantung faktor-faktor berikut :

a. Usia

Ketika bertambahnya usia seseorang, lalu akan semakin bertambah kematangan seseorang, meskipun bukan hal yang mutlak.

b. Jenis Kelamin

Gangguan lebih sering dialami seorang wanita daripada pria. Perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada pria. Dikarenakan perempuan memiliki tingkat kepekaan yang lebih terhadap emosinya yang pada akhirnya membuat perempuan peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau kejadian yang dialami dari sudut pandang yang rinci. Sedangkan laki-laki cenderung memandang secara keseluruhan atau tidak rinci.

c. Tahap Perkembangan

Setiap tahap yang ada dalam usia perkembangan memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa seseorang, termasuk dalam konsep diri yang akan memengaruhi ide, pilihan, kepercayaan, dan pandangan seseorang tentang penilaian dirinya dan dapat memengaruhi seseorang dalam berhubungan dengan orang lain dan sekitarnya. Individu yang memiliki konsep diri yang negatif, lebih rentan dalam mengalami kecemasan.

d. Tipe Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian A lebih mudah mengalami gangguan stres dan kecemasan daripada orang yang memiliki tipe kepribadian B. Orang-orang dengan tipe kepribadian A dianggap memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sebab mereka menempatkan diri mereka sendiri ke dalam situasi yang membenarkan tekanan waktu dengan menciptakan suatu batasan waktu tersendiri untuk kehidupan mereka.

e. Pendidikan

Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah, cenderung lebih sering mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan, mampu memengaruhi kemampuan berfikir seseorang.

f. Status kesehatan

Individu yang sedang sakit dapat mengalami penurunan kapasitas dalam menghadapi stres. Menurut Kuntjoro (2002) dan Lailasari (2009), setelah seseorang memasuki masa lansia umumnya seseorang akan mengalami kondisi fisik yang memiliki sikap patologis berganda (*multiple pathology*), misalnya tenaga berkurang, energi menurun, munculnya keniput pada kulit, kerontokan gigi, pengeroposan tulang, dan sebagainya. Pada umumnya kondisi fisik seseorang yang memasuki masa lansia, akan mengalami penurunan secara drastis.

g. Makna yang Dirasakan

Jika stresor yang muncul dipersepsikan mampu memberikan akibat yang baik, maka tingkat kecemasan yang akan dirasakan akan berat. Sebaliknya, jika stresor yang muncul tidak memberikan ancaman, dan individu mampu menghadapi stresor dengan baik, maka tingkat kecemasan yang dirasakan juga akan lebih ringan.

h. Nilai-nilai Budaya dan Spiritual

Nilai-nilai budaya dan spiritual mampu memengaruhi cara berfikir dan tingkah laku seseorang.

i. Dukungan Sosial dan Lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar, mampu memengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini dapat disebabkan pengalaman individu dengan keluarga, sahabat, rekan-rekan kerja, dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika individu tidak mendapatkan rasa aman terhadap lingkungan sekitarnya.

j. Mekanisme Koping

Ketika seseorang mengalami kecemasan, seseorang tersebut akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

dan ketidakmampuan mengatasi rasa cemas yang muncul secara konstruktif menyebabkan perilaku patologis.

k. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk menunjang kehidupannya dan keluarganya. Pekerjaan bukan sumber dari kesenangan tetapi dengan bekerja, seseorang akan mendapatkan pengetahuan yang baru.

Berdasarkan faktor-faktor kecemasan tersebut, dapat diambil kesimpulan, jika faktor-faktor munculnya kecemasan dapat disebabkan oleh aspek-aspek internal, seperti jenis kelamin, kekhawatiran terhadap diri sendiri, rasa frustrasi terhadap hal yang pernah atau akan dilakukan, usia, dan lain-lain. Dan ada juga faktor eksternal seperti lingkungan, pendidikan, dan lain-lain.

B. Penyesuaian diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Calhoun (Kumalasari & Ahyani, 2012), penyesuaian diri diartikan menjadi hubungan yang berkelanjutan dengan diri, ialah apa yang sudah terdapat pada diri sendiri, badan, tingkah laku, anggapan juga perasaan, terhadap individu lain dan terhadap keadaan sekitar. Schneiders (Kusdiyati, Halimah, & Faisahuddin, 2011), penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan suatu prosedur dimana seseorang mencoba agar mampu mengendalikan apa yang dibutuhkan oleh dirinya, ketegangan, kecewa, dan masalah, dengan niat untuk memperoleh ketenangan dan komitmen antara apa yang dituntut oleh lingkungan dimana seseorang berada, dengan tuntutan dan dalam diri seseorang tersebut.

Mappiare (Kumalasari, 2012) penyesuaian diri adalah suatu upaya yang diperbuat seseorang supaya masuk dalam suatu komunitas dengan cara mematuhi aturan dalam komunitas tersebut. (Kartono, 1985) menyatakan penyesuaian diri merupakan suatu upaya seseorang menuju ketenangan pada diri sendiri dan pada keadaan sekitar, agar rasa pertengkaran, dendam, iri hati, prasangka, keputusan, kemarahan dan emosi negatif lainnya sebagai

tanggapan pribadi yang tidak cocok dan kurang efektif untuk dapat dihilangkan. Gerungan (Putri, 2010), menyatakan penyesuaian diri ialah bentuk usaha yang dilakukan seseorang dalam mengganti keadaan seseorang dan keinginannya supaya sesuai dengan keadaan dan keinginan lingkungan.

Dymon (Putri, 2010), mengungkapkan jika seseorang yang mempunyai penyesuaian diri yang positif, akan dimanifestasikan dalam sifat yang optimis, fleksibel dan mempunyai kematangan emosi. Asyanti, dkk (Putri, 2010), menyampaikan jika ada ketidaksamaan penyesuaian diri ataupun sosial yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, yaitu perempuan mempunyai kecenderungan lebih lancar dalam melaksanakan penyesuaian sosial jika dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan perempuan memiliki kepekaan yang lebih baik dibandingkan laki-laki, maka perempuan lebih baik dalam menghayati apa yang dirasakan oleh orang lain dan memungkinkan dalam memiliki hubungan sosial yang lebih dekat daripada laki-laki.

Berdasarkan teori-teori tentang penyesuaian diri di atas, dapat diambil keputusan, penyesuaian diri adalah suatu usaha seseorang untuk mendapatkan suatu keharmonisan dengan apa yang dibutuhkan oleh diri individu tersebut, dengan harapan yang dituntut dari lingkungan sekitar individu. Sehingga mampu menghilangkan perilaku negatif, dan diganti dengan perilaku yang positif dan mampu membantu memaksimalkan kinerja individu dalam kehidupan sehari-hari baik untuk dirinya sendiri dan lingkungan.

2. Jenis-jenis Penyesuaian diri

Schneiders (Novia & Cristiana, 2015), jenis-jenis penyesuaian diri adalah (a) penyesuaian diri personal, (b) penyesuaian diri sosial, (c) penyesuaian diri mental atau perkawinan dan (d) penyesuaian diri vokasional.

a. Penyesuaian diri personal.

Penyesuaian diri personal adalah memberikan keseimbangan akan kehendak diri kepada seseorang, baik dari sisi yang dibutuhkan oleh

fisik, psikis dan juga afeksi. Semua aspek yang tertera mampu saling berkorelasi secara utuh.

Dalam penyesuaian diri personal ini meliputi:

- 1) Penyesuaian diri terhadap fisik dan emosi individu.
- 2) Penyesuaian diri secara seksual.
- 3) Penyesuaian diri secara moral dan religius.

b. Penyesuaian diri sosial.

Penyesuaian diri sosial meliputi di dalamnya, ada rumah, sekolah dan masyarakat adalah aspek tertentu dari suatu komunitas sosial. Semua aspek yang tertera mampu saling berkorelasi secara utuh.

c. Penyesuaian diri marital atau perkawinan.

Penyesuaian diri ini didasari oleh seni kehidupan yang efisien, memiliki manfaat, bertanggung jawab. Hubungan dan harapan yang tercakup di dalam perkawinan memerlukan penyesuaian diri dari tiap-tiap individu yang melaksanakan perkawinan.

d. Penyesuaian diri vokasional.

Penyesuaian diri ini berkorelasi erat terhadap penyesuaian diri yang berhubungan dengan akademis atau pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diambil kesimpulan penyesuaian diri akan berubah seiring berubahnya keadaan seseorang ketika sendiri dan berada di lingkungan sosial. Penyesuaian diri juga akan berkembang sesuai dengan usia kematangan emosional individu.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Alberlt & Emmons (Kumalasari & Ahyani, 2012) terdapat empat aspek pada penyesuaian diri, ialah

- a. Aspek *self knowledge* dan *self insight*, merupakan keahlian dalam mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Keahlian ini perlu diungkapkan dengan emosional insight, yaitu pemahaman diri akan kekurangan dengan dulangan oleh sikap yang baik terhadap kekurangan tersebut.

- b. Aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, ialah ketika individu sudah memahami dirinya, ia bersikap sesuai kenyataan yang akhirnya membawa pada penerimaan diri.
- c. Aspek *self development* dan *self control*, ialah kontrol diri yang merupakan pengarahannya diri, menyesuaikan dengan rangsangan-rangsangan, pandangan-pandangan, kapasitas, perasaan, dan tingkah laku yang sesuai. Kontrol diri mampu melebarkan personalitas menuju kedewasaan, supaya individu mampu mengatasi kegagalan dengan baik.
- d. Aspek *satisfaction*, yaitu timbulnya perasaan terpenuhi atas segala hal yang sudah dilaksanakan, beranggapan bahwa hal-hal yang dilakukan adalah suatu pengetahuan dan jika mampu memenuhi keinginannya, dipas tikan individu mendapatkan rasa puas dalam dirinya.

Dikutip dari buku *Psychology of Adjustment* (Haber & Runyon, 1984) dalam mengungkapkan aspek dari penyesuaian diri yang efektif.

- a. Persepsi yang akurat terhadap realitas yaitu mampu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan kemudian mewujudkannya, sehingga individu mampu menentukan tujuan yang nyata sesuai dengan kemampuannya serta dapat mengenali akibat dan tindakannya agar mampu meruntun pada perilaku yang sesuai.
- b. Kemampuan menghadapi stress dan kecemasan yaitu kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti seseorang dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul dalam hidup dan dapat menerima kegagalan yang terjadi.
- c. Gambaran diri yang positif yaitu mampu melakukan penilaian terhadap diri sendiri harus bersifat positif dan negatif. Individu jangan sampai terpaku pada sebuah penilaian apalagi penilaian yang tidak diharapkan, individu perlu berupaya mengubah setiap penilaian positif dan negatif untuk dijadikan dasar melakukan perubahan yang lebih baik lagi. Seseorang wajib mengetahui kekurangan dan kelebihan, bila individu mengerti dan menguasai hal-hal yang terdapat di dirinya menggunakan

cara yang efisien, dirinya dapat meningkatkan kemampuan, dasar-dasar yang ada di dirinya secara maksimal.

- d. Kemampuan mengekspresikan perasaan yaitu dapat mengungkapkan ekspresi perasaan dengan baik dan tidak lepas kendali. Permasalahan-permasalahan ketika mengekspresikan emosi layaknya kurangnya kontrol atau terdapat kontrol yang melebihi batas. Kontrol yang berlebihan dapat menimbulkan efek yang buruk, namun tingkat kontrol yang rendah dapat menyebabkan emosi yang melewati batas.
- e. Hubungan interpersonal yang baik yaitu memiliki ketergantungan terhadap orang lain dalam memperoleh yang dibutuhkan untuk hidup layaknya kebutuhan fisik, sosial dan perasaan. Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian diri secara bagus, mampu menjalin suatu relasi yang memberikan keuntungan untuk satu sama lain.

Berdasarkan uraian dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh tersebut, diambil kesimpulan jika penyesuaian diri yang baik ketika seseorang dapat mengenali kelebihan dan kekurangan diri individu secara baik, sehingga mampu memberikan sikap yang positif terhadap dirinya dan juga orang lain dan sekitarnya, mampu mewujudkan suatu relasi yang baik dengan individu lainnya dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Soeparwoto (Kumalasari & Ahyan, 2012) unsur penyesuaian diri dikelompokkan kedalam dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

- 1) Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif kombinasi, motif untuk berprestasi dan motif untuk menguasai.
- 2) Konsep diri remaja, ialah cara remaja beranggapan tentang dirinya sendiri, dan segi aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Semakin tinggi konsep diri yang dimiliki oleh remaja, akan semakin baik keahlian yang dimiliki dalam melaksanakan penyesuaian

diri yang nyaman daripada remaja dengan konsep diri yang rendah, putus asa ataupun tidak percaya dengan dirinya.

- 3) Persepsi remaja, ialah observasi dan evaluasi remaja kepada suatu objek, peristiwa dan kehidupan, untuk yang melewati proses kognisi maupun afeksi dalam menciptakan konsep mengenai objek khusus.
 - 4) Sikap remaja, ialah kemungkinan remaja dalam bertingkah baik atau buruk. Remaja yang bersikap baik mengenai segala perihal yang terjadi, kemungkinan mendapatkan kesempatan dalam melaksanakan penyesuaian diri yang baik dibandingkan remaja yang lebih bersikap negatif.
 - 5) Intelegensi dan minat, intelegensi adalah bekal dalam berpikir, mengkaji, supaya bisa dijadikan tumpuan ketika melaksanakan penyesuaian diri. Digabungkan unsur minat, maka akan memberikan pengaruh yang lebih realistis jika remaja sudah mendapatkan minat kepada sesuatu, sehingga prosedur penyesuaian diri akan lebih cepat.
 - 6) Kepribadian, dari landasannya tipe kepribadian ekstrovert memiliki kehuwasan dan aktif, maka akan memberikan kemudahan dalam melaksanakan penyesuaian diri daripada tipe kepribadian introvert yang lebih canggung dan diam.
- b. Faktor eksternal
- 1) Keluarga, tentunya pola asuh orang tua yang demokratis memiliki situasi lebih terbuka dan tentunya lebih membuka kesempatan untuk remaja dalam melaksanakan proses penyesuaian diri secara baik.
 - 2) Kondisi sekolah yaitu kondisi sekolah yang positif mampu menjadi dasar untuk remaja agar mampu melakukan tindakan supaya tercipta penyesuaian diri yang harmonis.
 - 3) Kelompok sebaya ialah tiap-tiap remaja mempunyai teman-teman sebaya berupa komunitas. Komunitas teman sebaya ini bisa menjadi dampak positif dalam perkembangan proses penyesuaian diri namun dapat pula menjadi dampak negatif sehingga menghalangi proses penyesuaian diri remaja.

- 4) Prasangka sosial ialah masyarakat yang berprasangka kepada para remaja, seperti memberikan identitas remaja yang buruk, berandal, susah diatur, membantah orang tua dan lain-lain, prasangka seperti itu tentunya akan menjadi hambatan untuk proses penyesuaian diri remaja.
- 5) Hukum dan norma sosial ialah jika masyarakat berkomitmen dalam menegakkan hukum dan aturan-aturan yang ada, tentunya akan membantu perkembangan penyesuaian dirinya remaja-remaja menjadi lebih baik.

(Kartono, 1985) Faktor-faktor yang berpengaruh dalam penyesuaian diri yaitu:

- a. Kondisi dan konstitusi fisiknya, yang menjadi faktor penentu herediter (*herediter determinan*) antara lain: kebugaran pada tiap-tiap anggota fisik (dalam keadaan sakit/ sehat).
- b. Kedewasaan taraf pertumbuhan dan perkembangannya, khususnya faktor intelektual, kecukupan dalam perkembangan sosial dan moral juga emosionalnya.
- c. Determinant Psikologis, ialah bentuk pengetahuan, tekanan, situasi dan hambatan belajar, kebiasaan, penentuan diri (*selfdeterminant*), kekecewaan, masalah dan masa-masa yang genting.
- d. Kondisi lingkungan dan alam sekitar; contohnya kondisi di keluarga/Rumah Tangga, sekolah, lingkungan kerja, teman – teman.
- e. Faktor adat istiadat, aturan-aturan sosial, keagamaan dan adat budaya.

Schneiders (Tawakkal, 2014), faktor-faktor yang menghambat penyesuaian diri adalah

- a. Keadaan fisik adalah unsur yang berpengaruh dalam penyesuaian diri, karena kondisi mekanisme tubuh yang baik adalah ketentuan agar terbangunnya penyesuaian diri yang optimal.
- b. Perkembangan dan kematangan memengaruhi penyesuaian diri seseorang memiliki perberbedaan di tiap-tiap fase pertumbuhan, sesuai dengan perkembangannya, seseorang yang menghindari tingkah laku infantil dalam merespon.

- c. Keadaan psikologis yang baik adalah ketentuan agar tercipta penyesuaian diri yang sehat, maka dapat dibayangkan terdapat kekecewaan, kecemasan dan kerusakan kondisi psikis bisa mendasari timbulnya halangan dalam upaya penyesuaian diri.
- d. Keadaan keluarga mendapatkan andil yang vital pada diri seseorang yang berupaya melaksanakan penyesuaian diri. Posisi seseorang dalam keluarga, jumlah anggota keluarga, tugas sosial seseorang serta bentuk relasi orang tua dan anak bisa memberikan pengaruh terhadap seseorang dalam melaksanakan penyesuaian diri.
- e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan adalah salah satu unsur yang menciptakan kondisi psikologis yang dapat membantu untuk meminimalisir konflik, rasa kecewa serta tensi psikis lainnya. Keberadaan budaya di suatu masyarakat adalah suatu unsur yang menciptakan sikap dan perilaku seseorang dalam menyesuaikan diri dengan baik atau malah menciptakan seseorang yang tidak mampu menyesuaikan diri.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disampaikan di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa penyesuaian diri yang positif bisa terbentuk dari motif yang dimiliki individu terhadap diri sendiri, keluarga, orang lain, dan lingkungan, dan juga melihat bagaimana keadaan dan lingkungan dan aspek-aspek yang dimiliki individu seperti, religiusitas, pekerjaan, keadaan psikologis, kondisi fisik dan kematangan emosional individu.

5. Ciri-Ciri Penyesuaian Diri

(Schneiders, 1964) Jika seseorang memiliki penyesuaian diri yang sehat, mempunyai ciri khas seperti berikut ini:

- a. Tidak adanya emosi yang berlebihan,
Yakni dapat memperlihatkan keharmonisan emosi dan kendali yang membantu seseorang tersebut dalam menyelesaikan suatu permasalahan secara baik dan mampu menciptakan berbagai solusi masalah yang dihadapi.

- b. Tidak adanya mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis
Yakni seseorang yang memecahkan suatu permasalahan tanpa menggunakan *defence mechanism*.
- c. Tidak adanya frustrasi personal
Yakni memiliki keahlian mengintegrasikan pikiran, emosi, duka, dan penilainya dalam menjalani kondisi yang membutuhkan penyelesaian yang memunculkan seseorang tersebut tidak mengalami rasa kecewa.
- d. Mempunyai pendapat yang objektif dan arahan terhadap diri melalui niat dan melakukan perhitungan pada setiap masalah yang dihadapi serta mampu mengarahkan pikiran, tingkah laku dan perasaan.
- e. Memiliki kemampuan untuk belajar
Individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu untuk belajar. Proses belajar dapat dilihat dari hasil kemampuan individu tersebut mengatasi situasi, konflik, dan stres secara berkesinambungan.
- f. Mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu
Seseorang dapat belajar dari apa yang diperoleh di masa lalu baik dari diri sendiri dan orang lain. Pengalaman masa lalu terkait akan keberhasilan dan juga kegagalan, supaya membantu mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu menguraikan unsur-unsur yang memungkinkan untuk membangun atau menghambat penyesuaian diri.
- g. Mempunyai sikap sesuai kenyataan dan rasional, yakni dapat melihat keadaan diri dan sekitarnya sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.

Berdasarkan ciri-ciri di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kriteria penyesuaian diri yang baik dapat dilihat dari bagaimana individu mampu mengontrol emosinya, sehingga mampu memaksimalkan mekanisme-mekanisme pertahanan diri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, mengurangi tingkat frustrasi, sehingga tetap mampu berfikir secara rasional dan belajar dari pengalaman masa lalu dan menerima keadaan secara realistis.

C. Hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan

kecemasan muncul ketika seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan dari luar dan dari dalam dirinya. Sehingga akan memunculkan berbagai macam gejala yang akan memengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhan dirinya. Salah satu cara dalam memenuhi kebutuhan diri, seseorang harus memiliki penyesuaian diri yang baik agar segala tuntutan yang berasal dari luar maupun diri sendiri, dapat terpenuhi (Muslimah & Aliyah, 2013).

Standar penyesuaian diri adalah kemampuan mengontrol emosi yang baik. Kematangan emosional merupakan keahlian individu ketika berhadapan dengan keadaan yang penuh emosi. Individu yang sedang mengalami perubahan situasi lingkungan sekolah kemungkinan mengalami kemahut, kecemasan dan permasalahan yang menuntut kepada mereka agar berupaya mengatasi permasalahan tersebut sehingga sukses menamatkan tugas akademiknya. Individu yang berhasil melewati kecemasan, kemahut, dan masalah-masalah yang timbul dirasa memiliki penyesuaian diri yang baik. Mampu menjalin koneksi dengan orang lain merupakan solusi agar kecemasan, ketegangan dan konflik yang muncul dapat teratasi (Desmita, 2010).

Kegagalan penyesuaian diri pada individu dapat dilihat dengan adanya ketidakseimbangan dan perasaan, kecemasan, *stress*, kekecewaan, dan kekih kesah atas kejadian yang terjadi, semacam wujud adanya kesenjangan antara keahlian individu dengan kehendak yang diinginkan dari sekitarnya. (Ekasari & Susanti, 2009).

Performa mahasiswa dapat disetarakan dengan penyesuaian diri, yakni dengan melakukan penyesuaian diri secara optimal maka dibutuhkan tingkat stres sedang, namun tingkat stres yang rendah dan tinggi cenderung besar kemungkinan melekat dengan penyesuaian diri dari individu yang tidak optimal. Hal ini dinyatakan oleh Wildgust (Hutapea, 2014) terhadap mahasiswa yang dipilih sebagai partisipan dalam penelitiannya. Mahasiswa yang mempunyai tekanan dan kecemasan yang terkategori sedang kemungkinan

memperlihatkan mampu memberikan pekerjaan akademik yang optimal dan penyesuaian yang bagus atas hambatan-hambatan ketika dalam akademik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Artha & Supriyadi, 2013). Hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa penyesuaian diri memengaruhi seorang individu terhadap tingkat pemecahan masalah yang dialami. Hasil penelitian ini tergolong tinggi dengan ditunjukkan perbandingan besarnya *mean* empirik daripada *mean* hipotetik yaitu sebesar 90,12 serta standar deviasi 9,656. Hal itu, dapat ditunjukkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri yakni pandangan terhadap kenyataan, keahlian menanggulangi tekanan dan kecemasan, citra diri yang positif, keahlian mengungkapkan perasaan dengan optimal, dan hubungan interpersonal yang positif, sudah dimiliki oleh subjek pada penelitian ini yaitu sebanyak 69 orang atau 53,49% dari 129 subjek penelitian.

D. Hipotesis

Ada hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebelum melaksanakan praktikum anatomi