

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Sigmund Freud, kecemasan didefinisikan sebagai "perasaan subjektif ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran yang tidak menyenangkan yang dialami sebagai respons terhadap ancaman nyata atau imajinatif." Kecemasan adalah perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menekan.¹ Kecemasan dapat bersifat adaptif ketika membantu seseorang menghadapi tantangan, tetapi jika berlebihan dan terus-menerus, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan individu. Kecemasan ini sebuah kata yang kita gunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin

¹ Sigmund Freud, *Kecemasan hambatan, gejala, dan kecemasan (Inhibitions, Symptoms, and Anxiety)*. Penerbit: Basabasi (1926):56-58.

kita alami ketika mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu.²

Kecemasan adalah perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menekan.

Selanjutnya, gejala kecemasan yang bersifat psikis di antaranya ketakutan, pikiran kacau merasa malang. beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu gelisah, pegal-pegal, kedutan pada kelopak mata, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, rasa tersumbat, pada tenggorokan.³

Kecemasan ialah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistem saraf. Pada konteks pendidikan, kecemasan studi adalah situasi khusus yang merujuk pada kondisi kecemasan yang dialami selama proses studi dan bisa menjadi

² IPatuh Ardianto, "Jurnal Ilmiah Bimbingan Undiksha (Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Patuh)" 9, no. 2 (2018): 87–90, <https://doi.org/10.24036/>.

³ Mukholil, "Kecemasan Dalam Proses Belajar Mukholil *)," *Kecemasan Dalam Proses Belajar* 8 (2018):30-31.

gangguan kinerja akademik.⁴ Kecemasan yang dapat terjadi pada lingkup pendidikan antara lain adalah kecemasan tes dan kecemasan sosial. Gambaran umum mengenai kecemasan pada siswa berhubungan dengan prestasi akademik bermanfaat untuk menentukan intervensi yang tepat diberikan bagi siswa yang mengalami kecemasan.⁵

Kecemasan yang disebabkan oleh penyakit kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Artinya semakin meningkatnya kecemasan maka anak yang sedang sekolah akan terganggu konsentrasi belajarnya, jadi nilai akademiknya pun menurun, kecemasan ini memberikan dampak yang

⁴ Fazila Farrasia et al., "Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender," *Educate: Journal Of Education and Learning* 1, no. 2 (2023): 49–52, <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>.

⁵ Kusumastuti, "Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa," 22–25.

negatif kepada siswa yang sedang belajar di kelas ataupun di rumah. Kecemasan Belajar Menurut Hendro & Chatrina, Kecemasan belajar merupakan kondisi emosional yang dialami siswa ketika menghadapi proses belajar, ujian, atau tugas akademik, yang ditandai oleh perasaan tegang, takut, dan khawatir berlebihan. Kecemasan belajar dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menerima, memahami, dan mengingat informasi.⁶

Menurut Spielberger, menjelaskan Kecemasan adaptif adalah bentuk kecemasan yang bersifat wajar dan fungsional, yaitu respons emosional terhadap ancaman atau tuntutan tertentu yang justru membantu individu menjadi lebih waspada, siap, dan termotivasi untuk menghadapi situasi tersebut. Kecemasan ini berada dalam batas normal sehingga tidak mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, melainkan mendukung penyesuaian diri terhadap lingkungan, dalam

⁶ Hendro Wahyuni, and Chatrina maria agustina bajak , made dian shanti kusuma, elisabet agnes jaftoran,"*buku ajar keperawatan jiwa*" , Buku Keperawatan Kecemasan.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LOJsrMTwYAcC&oi=fnd&pg=PA3&dq=buku+kecemasan&ots=v6porxay-2&sig=hO3ziLPn0nqQBc8dbNCsTHaD5A&redir_esc=y#v=onepage&q=buku%20kecemasan&f=false

tingkat moderat dapat meningkatkan kewaspadaan dan performa individu. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat mendorong peningkatan kinerja apabila berada pada tingkat yang wajar. Dalam konteks pendidikan, kecemasan adaptif dapat muncul ketika siswa menghadapi ujian atau tugas akademik. Rasa tegang yang muncul mendorong siswa untuk lebih mempersiapkan diri, belajar lebih giat, serta meningkatkan konsentrasi. Selama kecemasan tersebut tidak mengganggu proses berpikir dan tidak menimbulkan gangguan fisik maupun psikis yang berat, maka kecemasan tersebut termasuk dalam kategori adaptif.⁷

Dalam agama islam sendiri, terdapat anjuran bagi umat manusia untuk mengingat Allah SWT agar hati menjadi yaitu:

Surah Ar-Ra'd Ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

⁷ Spielberger, C. D, *Anxiety as an emotional state*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. Academic Press. (1972):45-46.

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."(QS. Ar-Ra'd:28)

Pada ayat di atas menjelaskan bahwa “Allah akan mengingatkan manusia ketika mengalami kecemasan, takut, gelisah akan menjadi lebih tenang saat mereka berdzikir dan menyadarkan diri kepada Allah SWT.” Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia perlu mengontrol diri agar hati menjadi tentram.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Belajar

Menurut Pandu & Siswanto, mengemukakan bahwa sumber penyebab dalam belajar meliputi hal-hal sebagai berikut:⁸

- a. Kekhawatiran merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.

⁸ Pandu Aseta and Siswanto, “Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Insan Husada Surakarta,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 9, no. 2 (2021): 35–37.

- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

3. Aspek – Aspek Kecemasan Belajar

Menurut Nevid, aspek-aspek kecemasan belajar yang menjadi gejala kecemasan belajar yaitu:⁹

- a. Gejala fisik : seperti tegang saat mengerjakan soal-soal, kegelisahan, gugup, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut, jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan.
- b. Gejala psikis: pesimis dirinya tidak mampu mengerjakan soal, khawatir jika hasilnya pekerjaannya buruk.
- c. Gejala perilaku : berdiam diri karena takut gagal, menghindari pekerjaan yang dianggap sulit, gangguan tidur, nafsu makan berkurang jika ada pekerjaan berkaitan dengan tugas sekolah.

⁹ Nevid, *Kecemasan (Pengkajian, Penatalaksanaan dan Psikoterapi)*. Penerbit : Cv.Literasi.(2003):39-40.

B. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Menurut Slameto, Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.¹⁰ Konsentrasi belajar merupakan kemampuan dalam memusatkan perhatian pada isi/bahan ajar yang disampaikan. Konsentrasi sangat memungkinkan menjadi menurun atau melemah. Oleh sebab itu pembelajar perlu menggunakan bermacam-macam strategi pembelajaran, serta memperhatikan waktu proses pembelajaran serta selingan atau istirahat. Saat pembelajar melakukan hal ini maka konsentrasi/perhatian pelajar akan meningkat kembali.¹¹

¹⁰ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Asdi Mahasatya.(2003):17-18.

¹¹ Afifah, "Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern."

Belajar merupakan kegiatan terpenting dalam keseluruhan proses persekolahan. Artinya tercapainya tujuan pendidikan sangat bergantung pada seberapa efektif proses pembelajaran dapat berlangsung. Pembelajaran yang efektif terjadi bila tercipta suasana yang memungkinkan siswa berkonsentrasi saat belajar.¹² Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah suatu bentuk pemusatan pikiran atau perhatian agar dapat mampu memahami materi yang disampaikan dan mengesampingkan sesuatu hal yang mengganggu pada saat proses pembelajaran.¹³

Konsentrasi belajar memang begitu dibutuhkan dalam setiap kegiatan pembelajaran. Adanya pernyataan tersebut dikarenakan konsentrasi belajar merupakan poin penting yang mendukung peserta didik dalam belajar. Jika peserta didik tidak dapat berkonsentrasi ketika pembelajaran tengah

¹² Amalia Cahya Setiani, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3, no. 1 (2018): 37–39, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>.

¹³ Artha Margiathi et al., "Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik."

berlangsung, maka akan berdampak kerugian diri peserta didik sendiri, dari pembelajaran tersebut peserta didik tidak mendapatkan apapun.¹⁴ Pentingnya konsentrasi bagi peserta didik menjadi syarat yang perlu dilakukan sebelum maupun pada saat proses pembelajaran akan tercapainya tujuan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, konsentrasi belajar perlu dimiliki oleh peserta didik untuk dapat mengerti materi yang diajarkan seperti, konsep, teori, dan soal-soal pertanyaan yang diberikan.¹⁵ Dalam penelitian ini ada ayat suci Al-Qur'an yang menjelaskan tentang pentingnya berkonsentrasi belajar.

Surah Al-‘Alaq (96): 1–5

إِقرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١ خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢ اِقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ۝٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝٥

Artinya : “Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha mulia, yang mengajar (manusia) dengan pena.

¹⁴ Yasintha Pemba, Darmawang Darmawang, and Nur Risnawati Kusuma, “Peran Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Smk Katolik Muktyaca,” *Jurnal Pendidikan Dan Profesi Keguruan* 2, no. 1 (2022): 12, <https://doi.org/10.59562/progresif.v2i1.29859>.

¹⁵ Ramadhan, “Pengaruh Lingkungan Belajar Di Sekolah Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP N 19 Kota Jambi.”

Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya."

Ayat ini mengajarkan bahwa ilmu pengetahuan berasal dari Allah, dan belajar adalah ibadah bila diniatkan dengan benar. Aktivitas belajar memerlukan fokus, karena melalui pena (qalam), manusia dapat mencatat, memahami, dan mengembangkan pengetahuan yang sebelumnya tidak ia ketahui.

2. Faktor-Faktor Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Menurut Erni Setiyorini, ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu sebagai berikut:¹⁶

- a. Lingkungan: Suara bising, pencahayaan yang kurang, suhu ruangan yang tidak nyaman, dan desain ruang belajar memengaruhi tingkat konsentrasi.
- b. Pergaulan dan teknologi: Interaksi sosial dan penggunaan teknologi seperti televisi dan internet dapat mempengaruhi perilaku serta konsentrasi belajar siswa.

¹⁶ Erni Setiyorini, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Semester 1 Program Studi Pendidikan Ners Stikes Patria Husada Blitar," *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 3, no. 3 (2019): 247–252, <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p247-252>.

- c. Pergaulan dan teknologi: Motivasi, suasana hati, dukungan keluarga, kecemasan dan trauma masa lalu memengaruhi kemampuan fokus saat belajar.

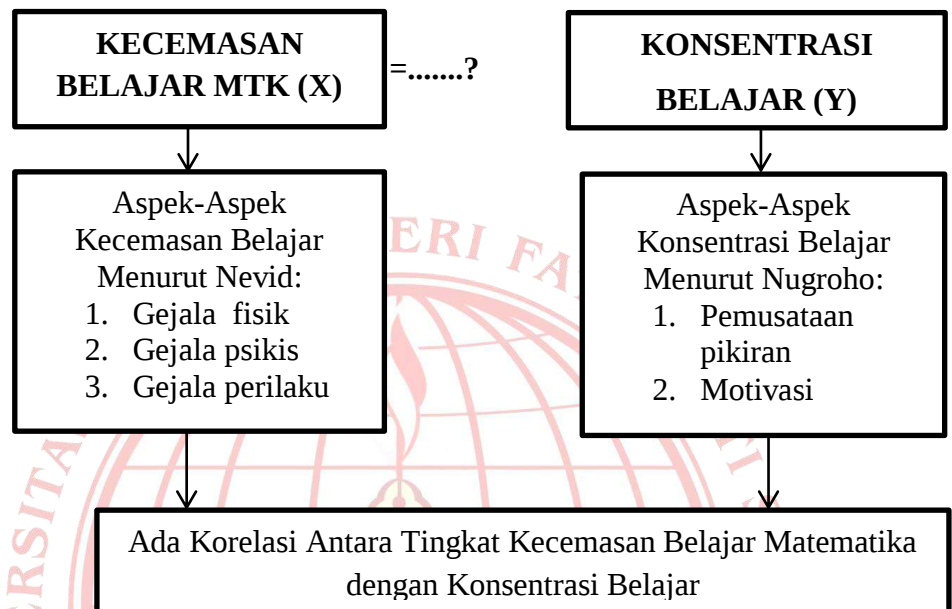
3. Aspek – Aspek Konsentrasi Belajar

Menurut Nugroho, aspek-aspek konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:¹⁷

- a. Pemusatan Pikiran: Pemusatan pikiran adalah keadaan dimana individu memerlukan ketenangan dan kenyamanan untuk memahami materi pelajaran dengan baik. Lingkungan belajar yang bebas dari gangguan dan suasana yang kondusif sangat mendukung pemusatan.
- b. Motivasi: Motivasi merupakan dorongan internal yang mendorong individu untuk belajar dan mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat membantu seseorang untuk tetap fokus dan mengesampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar.

¹⁷ Nugroho, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka. (2007):6-7.

C. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

Berdasarkan kerangka berfikir yang ada diatas maka dapat diketahui jika variabel independent penelitian ini yaitu Tingkat Kecemasan Belajar Matematika (X) sedangkan variabel dependennya adalah Konsentrasi Belajar (Y). Aspek-Aspek pada setiap variabel menunjukan bahwa variabel X dan variabel Y saling berhubungan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Assosiatif merupakan pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah. Tentang korelasi antara dua variabel atau lebih yang digunakan dalam studi penelitian kuantitatif. Karena sifat hipotesis adalah dugaan atau spekulatif maka perlu diuji. Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat korelasi variabel bebas yang diketahui dengan variabel terikat, variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan belajar matematika, sedangkan variabel terkait dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.

Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu:

1. $H_0: \rho = 0$ Berarti tidak ada korelasi.
2. $H_a: \rho \neq 0$, “tidak sama dengan nol” berarti lebih besar atau kurang (-) dari 0 berarti ada korelasi.
3. P = nilai korelasi dalam formulasi yang dihipotesiskan

Maka untuk itu adapun hipotesis atau dugaan sementara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hipotesis nol (H_0) : Tidak terdapat korelasi antara tingkat kecemasan belajar matematika dengan konsentrasi belajar siswa.
- b. Hipotesis alternative (H_a) : Terdapat korelasi negatif antara tingkat kecemasan belajar matematika dengan konsentrasi belajar siswa, dimana semakin tinggi kecemasan, semakin rendah konsentrasi belajar.¹⁸



¹⁸ Jim Hoy Yam and Ruhayat Taufik, “Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: *Jurnal Ilmu Administrasi*” 3, no. 2 (2021): 96–100.