HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PERILAKU SISWA SMA N 2 PULAU PUNJUNG

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Meraih Gelar Strata Satu (S1) pada Prodi Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Zelda Indriani

NIM. 2615.077

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI

2019

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PERILAKU SISWA SMA N 2 PULAU PUNJUNG

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Meraih Gelar Strata Satu (S1)
pada Prodi Bimbingan dan Konseling

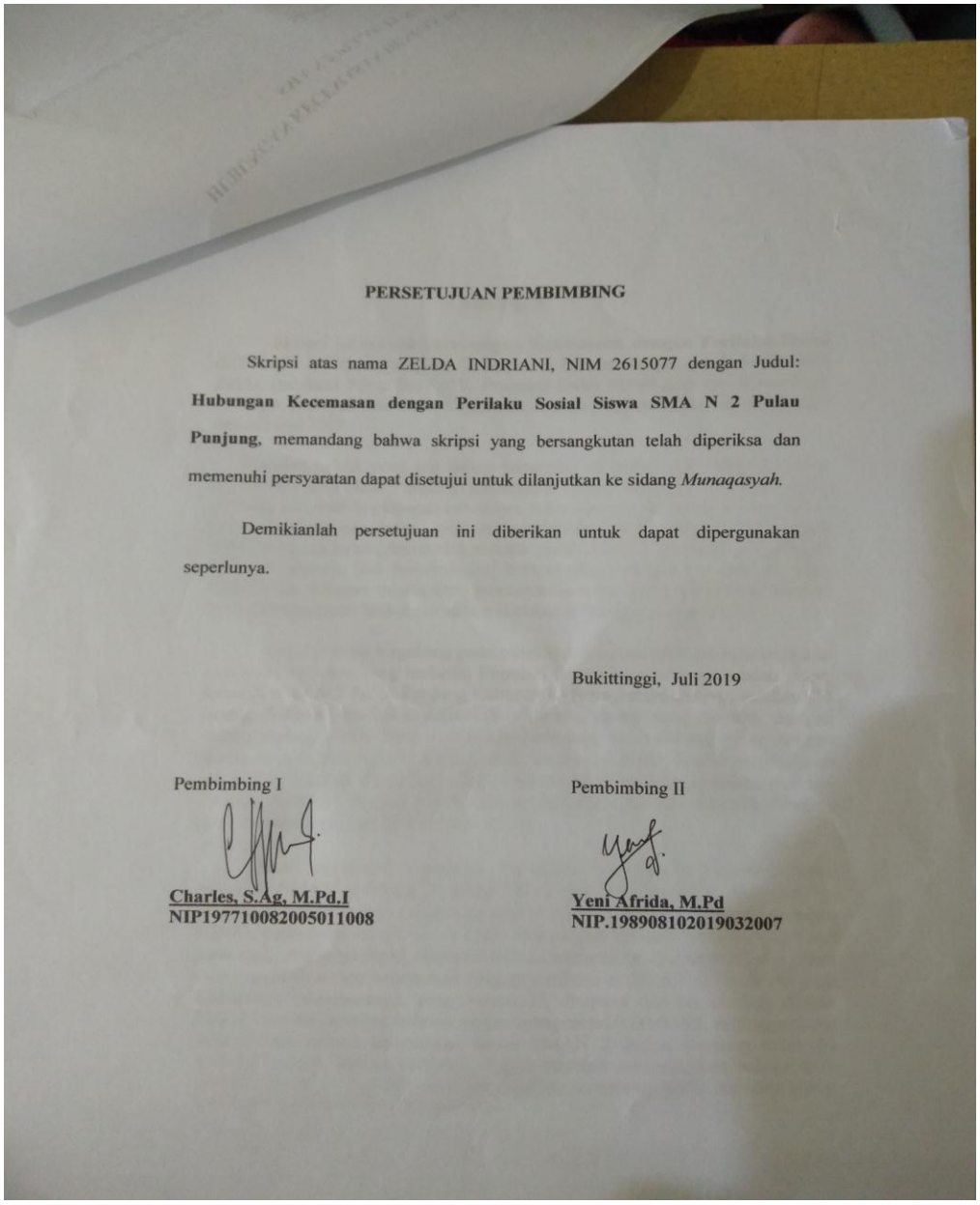


Oleh:

Zelda Indriani

NIM. 2615.077

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI
2019



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama ZELDA INDRIANI, NIM 2615077 dengan Judul: **Hubungan Kecemasan dengan Perilaku Sosial Siswa SMA N 2 Pulau Punjung**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah diperiksa dan memenuhi persyaratan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang *Munaqasyah.*

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bukittinggi, Juli 2019

Pembimbing I

Charles, S.Ag, M.Pd.I
NIP197710082005011008

Pembimbing II

Yeni Afrida, M.Pd
NIP.198908102019032007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **Hubungan Kecemasan dengan Perilaku Siswa di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya**, yang ditulis oleh **Zelda Indriani** Nim: **2615.077**, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi 2019.

Masalah pokok yang ada dalam penelitian ini adalah ada beberapa siswa di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya yang berperilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya, takut dan gugup dalam bersosialisasi dengan lingkungan baru, sulit mengendalikan emosionalnya, sulit untuk berpikir secara jernih, dan sering merasa gemetar atau gugup saat menghadapi berbagai situasi. Hal tersebut erat hubungannya dengan kecemasan yang dialaminya. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengungkapkan adakah dan seberapa besar hubungan antara kecemasan dengan perilaku siswa.

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasi yaitu menghubungkan dua buah variabel yang berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya dengan jumlah 174 orang, Sampel penelitian sejumlah 44 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen angket dan teknik analisis data menggunakan statistik sederhana. Pengkorelasian variabel penelitian menggunakan rumus *r Product Moment*, dengan teknik analisis data menggunakan *Statistic Product and Service Sulution* (SPSS) versi 22.00.

Hasil penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan perilaku siswa di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, diperoleh r_{xy} sebesar -0.679, sementara dari r_{tabel} *degree of freedom* (df) 44 diperoleh angka 0.2973, pada taraf signifikan α 0,05. Maka dapat diketahui bahwa r_{hit} > dari pada r_{tabel}, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara kecemasan dengan perilaku di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya, yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Angka indeks korelasi tersebut terletak antara interpretasi 0,60-0.799, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswa SMAN 2 Pulau Punjung memiliki korelasi tinggi dengan perilaku. Angka tersebut menunjukkan bahwa 46% perilaku sosial ditentukan oleh kecemasan, sementara 64% perilaku siswa tersebut dipengaruhi oleh faktor lain.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan penulisan skripsi dengan judul **"Hubungan Kecemasan dengan Perilaku Siswa di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya"**. Shalawat dan salam penulis mohonkan kepada Allah agar dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah meletakkan pondasi ilmu pengetahuan bagi umat manusia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda yang Saya hormati dan Ibunda tercinta, bibi yang sangat Saya sayangi Lindrawati serta kakek nenek tersayang, dan adikku Yulizal Heru Saputra serta abang Rendi Febrizal, Rulia Akbar yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan pengorbanan lainnya baik moril maupun materil demi selesainya penyusunan skripsi ini, selanjutnya penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor dan Wakil Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, yang telah memberikan fasilitas, sarana, dan segala kebutuhan perkuliahan, sehingga penulis dapat menimba ilmu di kampus tercinta.
2. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan ilmu keguruan, Serta Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah memberikan fasilitas, sarana, dan segala kebutuhan perkuliahan, sehingga penulis dapat menimba ilmu di kampus tercinta.

3. Ibu Yeni Afrida M.Pd sebagai dosen pembimbing Akademik penulis, yang telah mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan pendidikan di IAIN Bukittinggi.
4. Bapak Charles S.Ag M.Pd I beserta Ibu Yeni Afrida, M.Pd, sebagai pembimbing skripsi penulis, yang telah mengarahkan, membimbing, dan mengoreksi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai kaidah ilmiah yang berlaku.
5. Ibu Sri Hartati, M.Psi, Ibu Intan Sari M. Pd Kons dan Ibu Nurhasnah, M.Pd yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk penulis melaksanakan validasi angket penelitian.
6. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Bukittinggi, terkhusus dosen Prodi Bimbingan dan konseling,yang telah memberikan ilmu kepada penulis, sehingga penulis dapat memperoleh ilmu.
7. Bapak/ Ibu pimpinan serta karyawan dan karyawati perpustakaan IAIN Bukittinggi yang telah menyediakan fasilitas kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA N 2 Pulau Punjung, majelis guru, karyawan, serta siswa/ siswi yang telah memberikan fasilitas, waktu dan tenaga kepada penulis selama melakukan penelitian di SMA N 2 Pulau Punjung
9. Rekan-rekan seperjuangan terkhusus lokal BK B 2015 yang telah memberikan sumbangan pemikiran dan motivasi dalam penulisan

skripsi ini, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih, semoga apa yang telah diberikan itu dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang setimpal. Amin.

Bukittinggi, Juli 2019

Penulis

Zelda Indriani
NIM. 2615.077

DAFTAR ISI

ABSTRAK I

KATA PENGANTAR II

DAFTAR ISI V

DAFTAR TABEL VIII

DAFTAR GRAFIK IX

DAFTAR LAMPIRAN X

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang..... 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Batasan Masalah..... 7

D. Rumusan Masalah..... 7

E. Tujuan Penelitian..... 8

F. Manfaat Penelitian..... 8

G. Penjelasan Judul 9

H. Sistematika Penulisan..... 10

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan 12
2. Gejala-gejala Kecemasan 15
3. Aspek-aspek Kecemasan..... 16
4. Faktor Penyebab Kecemasan 18
5. Reaksi yang ditimbulkan oleh Kecemasan..... 22
6. Klasifikasi Tingkatan Kecemasan 24
7. Jenis-jenis Kecemasan..... 26
8. Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan 28
9. Proses Terjadinya Kecemasan..... 28

10. Cara Mengatasi Kecemasan 30

B. Perilaku

1. Pengertian Perilaku 31
2. Pengertian Perilaku Sosial 34
3. Bentuk-bentuk perilaku sosial 35
4. Faktor pembentuk perilaku sosial 41
5. Penempatan perilaku sosial 42

C. Hubungan Kecemasan dengan Perilaku 44

D. Penelitian Yang Relevan 46

E. Kerangka Konseptual 48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 50
B. Lokasi Penelitian 50
C. Populasi dan Sampel 51
D. Teknik Pengumpulan Data 55
E. Uji coba instrumen 57
F. Teknik Pengolahan Data 62

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Temuan 69
B. Uji hipotesis 73
C. Pembahasan 76

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 82
B. Saran 83

DAFTAR KEPUSTAKAAN……XI

DAFTAR TABEL

A. Tabel 1 Jumlah Sampel 52

B. Tabel 2 Sampel Populasi 54

C. Tabel 3 Pengukuran Angket 56

D. Tabel 4 Hasil Validasi Empiris 60
E. Tabel 5 Reliabilitas..... 61
F. Tabel 6 Kriteria Analisis Deskriptif 63
G. Tabel 7 Uji Normalitas..... 64
H. Tabel 8 Uji Linieritas 66
I. Tabel 9 interpretasi r *Product Moment*..... 68
J. Tabel 10 Distribusi Frekuensi Kecemasan..... 70
K. Tabel 11 Distribusi Frekuensi Perilaku Sosial 72
L. Tabel 12 Uji Hipotesis..... 73

DAFTAR GRAFIK

A. Grafik 1 Uji Normalitas Kecemasan..... 65
B. Grafik 2 Uji Normalitas Perilaku sosial..... 65

LAMPIRAN

A. Surat Izin Penelitian

B. Permohonan Validasi

C. Validasi

D. Kisi-Kisi Uji Coba

E. Angket Uji Coba

F. Tabulasi Uji Coba

G. Uji Validasi

H. Kisi-Kisi Penelitian

I. Angket Penelitian

J. Tabulasi

K. Surat Balasan Dari Sekolah

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku merupakan semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak secara langsung.

Perilaku manusia dibentuk dari suatu peristiwa yang saling mempengaruhi antara individu yang satu dengan individu yang lain, hasil dari peristiwa tersebut akan menimbulkan perilaku yang akan mewarnai pola tingkah laku individu tersebut. Perilaku yang ditampilkan individu saat berinteraksi erat kaitannya dengan stimulus yang diterimanya. Menurut Sarlito W Sarwono menyatakan "perilaku yang ditampilkan oleh seseorang tergantung pada situasi, terutama dalam konteks yang paling relevan dari sudut pandang orang tersebut."[1] Seseorang berperilaku aka nada kaitan yang relevan terhadap situasi yang dialaminya.

Manusia sebagai makhluk sosial akan menampilkan tingkah laku tertentu. Dalam berinteraksi sosial terdapat berbagai macam perilaku yang ditampilkan oleh individu, baik berupa perilaku positif ataupun perilaku negatif. Menurut Wjs Poedaminta perilaku adalah perbuatan, kelakuan, cara menjalankan atau berbuat sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai organisme tersebut.[2] Perilaku bisa diartikan sebagai perbuatan yang berasal dari stimulus yang diberikan kepada seseorang.

Dari sudut pandang biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme(makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, semua makhluk mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku. Karena mereka mempunyai aktivitas masing-masing. perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas

[1] Sarlito W Sarwono.*Psikologi Sosial.*(Jakarta : Salemba Humanika.2010) hal.87

[2] Wjs Poedaminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia.* (Jakarta : PT Balai Pustaka). Cet 1,

dari manusia itu sendiri yang mempunyai rentang sangat luas.[3] Sedangkan dari segi ilmu psikologi bahwa perilaku atau aktivitas-aktivitas merupakan manifestasi kehidupan psikis.[4] Perilaku yang ditampilkan individu tidak timbul dengan sendirinya, melainkan akibat dari stimulus atau rangsangan yang terjadi pada individu itu sendiri

Berdasarkan kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa perilaku seseorang merupakan sifat relatif untuk menanggapi orang lain dengan cara- cara yang berbeda-beda tergantung stimulus atau rangsangan yang diterimanya.

Setiap individu memiliki perilaku yang berbeda-beda. Perilaku yang ditampilkan individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah kecemasan. Menurut Davis dan Palladino dalam buku Triontoro Safari menyatakan "kecemasan merupakan perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku kognitif atau symptom psikologikal". Blackburn dan Davidson dalam buku Triontoro Safaria mengemukan bahwa " reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis". Perilaku yang ditimbulkan berupa gelisah, gugup, waspada yang berlebihan.[5] Jadi dapat diartikan kecemasan yaitu suatu keadaan yang akan mempengaruhi suasana hati dan juga perilaku yang akan ditampilkan individu.

---

[3]Soekidjo Notoatmudjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.* (Jakarta : PT Rineka Cipta. 2003). Cst ke 1, hal 114

[4] Bimo Walgito. *Pengantar Psikologi Umum. (*Yogyakarta : CV. Amdioffset.1981). hal 10

[5]Triontoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi.* (Jakarta : PT Bumi Aksara. 2009) hal 49- 50

Menurut Singgih " kecemasan juga merupakan kekuatan besar dalam mengerakan tingkah laku, baik tingkah laku menyimpangan ataupun yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan kecemasan tersebut.[6] Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang terjadi pada individu memiliki hubungan dengan perilaku yang akan ditampilkannya.

Hawari mengemukakan " kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai *realiatas reslity testing ability* (RTA) masih baik, kepribadian masih tetap utuh tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tapi dalam batas normal.[7] Saat mengalami kecemasan perilaku individu akan terganggu namun masih dalam batas yang normal. Sedangan menurut Jersild dalam buku Oemar Hamalik mengatakan " bahwa kecemasan merupakan kunci pembuka kearah pemahaman tingkah laku pada remaja yang penuh teka-teki". Kecemasan dapat berupa keadaan yang disadari atau tidak disadari oleh individu yang bersangkutan.[8]

Dari uraian teori di atas dapat peneliti pahami bahwasanya kecemasan dan perilaku saling berkaitan. Hal ini dikarenakan ketika individu mengalami kecemasan maka ia akan kehilangan kestabilan sehingga perilakunya menjadi tidak bisa terkontrol dengan baik contohnya

---

[6] Singgih Gunarsa. *Psikologi Anak : Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia. 2008) hal 27

[7] Dadang Hawari. *Manajemen Stres, Cemas dan Emosi. (* Jakarta : Gaya Baru. 2008)hal 65

[8] Oemar Hamalik. *Psikologi Remaja.* (Bandung : Bumi Aksara. 1995) hal 61

ketika seseorang cemas dalam menghadapi lingkungan baru maka perilaku yang ditimbulkan yaitu menyendiri dan tidak mau bersosialisasi.

Menurut Freud dalam buku Triontoro Safari menyatakan " kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya". Priest dalam buku Triontoro Safari berpendapat bahwa " kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan." Calhoun dan Acocella dalam buku Triontoro Safari menyatakan bahwa " kecemasaan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak Realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan." Atkinson dkk dalam buku Triontoro Safari menjelaskan bahwa " kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala-gejala kekhawatiran dan perasaan takut, segala bentuk situasi yang mengancam kesejateraan organisme dapat menimbulkan kecemasan".[9]

Dari beberapa pendapat di atas dapat peneliti simpulkan bahwa kecemasan yaitu suatu keadaan yang tidak diinginkan terjadi pada individu dan individu tersebut tidak mampu untuk menanggulangi sehingga meningkatkan reaksi kejiwaan, menimbulkan kekhawatiran dan perasaan takut.

[9] Triontoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*.....hal 49

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya pada tanggal 12 Desember 2018 peneliti mendapatkan informasi tentang kecemasan yang dialami siswa serta yang mengalami masalah pada perilaku. Adapun data atau informasi yang peneliti peroleh yaitu 1) terdapat siswa yang sulit mengendalikan emosi dalam berinteraksi dengan temanya seperti suka marah maupun sedih saat sedang bercanda. 2) adanya siswa yang menunjukan perilaku menghindar seperti menyendiri dari teman-temannya. 3) adanya siswa yang takut dan gugup dalam bersosialisasi dengan lingkungan baru. 4) adanya siswa yang tidak mampu mengatasi masalah dalam menjalani kehidupan sosialnya. 5) adanya siswa yang malu dan takut berkenalan dengan orang lain. 6) adanya siswa yang tidak menyukai situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan orang banyak. 7) adanya siswa yang tidak mampu menjalin pertemanan dengan orang lain. 8) ada juga siswa yang memilih diam daripada berbicara dengan orang lain.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa siswa di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya pada tanggal 12 Desember 2018 siswa tersebut menyatakan bahwa dirinya tidak mengalami kecemasan dan terdapat juga beberapa siswa menyatakan bahwa dirinya mengalami kecemasan.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi di atas peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul "**Hubungan Kecemasan dengan Perilaku Siswa SMA N 2 Pulau Punjung**

Kabupaten Dharmasraya". Yang menjadi objek penelitian adalah kelas X

B. Identifikasi Masalah

1. Terindikasi adanya siswa yang sulit mengendalikan emosi dalam berinteraksi dengan temanya seperti suka marah dan sedih saat sedang bercanda.
2. Terindikasi adanya siswa yang menunjukan perilaku menghindar seperti menyendiri dari teman-temanya
3. Terindikasi adanya siswa yang takut dan gugup dalam bersosialisasi dengan lingkungan baru
4. Terindikasi adanya siswa yang tidak mampu mengatasi masalah dalam menjalani kehidupan sosialnya.
5. Terindikasi adanya siswa malu dan takut berkenalan dengan orang lain
6. Terindikasi adanya siswa yang tidak menyukai situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan orang banyak
7. Adanya siswa yang tidak mampu menjalin perteman dengan orang lain
8. Terindikasi adanya siswa yang memilih diam daripada berbicara dengan orang lain.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari apa yang penulis teliti maka penulis membatasi pada masalah "Hubungan kecemasan dengan perilaku sosial siswa kelas X di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya"

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan kecemasan dan perilaku sosial siswa kelas X di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.
2. Seberapa besar hubungan kecemasan dan perilaku sosial siswa kelas X di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang ada yakni : untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan perilaku sosial siswa kelas X di SMA N 2 Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat penelitian

1. Secara teoritis adalah untuk memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan kecemasan dengan perilaku sosial siswa
2. Secara praktis
    a. Bagi siswa penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan menambah pengetahuan siswa SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.
    b. Bagi sekolah tempat penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam menyusun program untuk membentuk perilaku yang lebih baik.

c. Untuk peneliti untuk memperoleh gelar sarjana (S1) serta menambah pengalaman dan melaksanakan penelitian, khususnya tentang kecemasan dan perilaku siswa SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

d. Bagi guru BK hasil Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam memberikan layanan untuk menyusun program membentuk perilaku yang baik.

e. Bagi program studi khususnya bimbingan dan konseling untuk menambah koleksi dalam mengembangakan program studi Bimbingan dan konseling.

G. Penjelasan Judul

Untuk memudahkan dalam memahami judul penelitian ini maka penulis akan menjelaskan beberapa istilah yang terdapat di dalamnya :

Hubungan : Adanya sangkut paut, bertalian, berkaitan.[10] Hubungan yang dimaksud peneliti di sini adalah adanya keterkaitan antara kecemasan dengan perilaku siswa

Kecemasan : Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kecemasan diartikan " ketidak tentraman di hati " bisa jadi karena takut, khawatir dan hati merasa gelisah.[11]

---

[10] Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa .*kamus Besar Bahasa Indonesia.* (Jakarta : Balai Pustaka. 2007) edisi ke 3 hal 409

[11] Wsj Poewodarminto. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*…..hal. 1036

Perilaku : Perilaku adalah perbuatan, kelakuan, cara menjalankan atau berbuat sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai organisme tersebut[12]

Siswa : Murid (Teruma pada tingkat sekolah dasar dan menegah) pelajar SMA[13] siswa yang dimaksud di sini adalah peserta didik yang ada di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya

Jadi yang dimaksud dengan judul ini secara keseluruhan adalah adanya sangkut paut antara ketidak tentraman di hati dengan perbuatan atau kelakuan siswa di SMA N 2 Pulau Punjung kabupaten Dharmasraya.

H. Sistematika Penulisan

Untuk lebih mempermudah pembahasan dan penulisan skripsi ini lebih fokus dan sistematis. Maka penulis mengklasifikasikan permasalahan dalam beberapa bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB 1 : Pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

[12] Wsj Poewodarminto. *Kamua Umum Bahasa Indonesia*….. cet-1, hal 53

[13] Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*….. hal 1077

BAB II : Landasan teori berisikan tentang kajian teori yang menjelaskan teori mengenai kecemasan dan perilaku sosial

BAB III : Metodologi penelitian yang berisikan tentang metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data,dan teknik pengolahan data.

BAB IV : Hasil penelitian yang meliputi tentang deskripsi hasil penelitian, uji persyaratan analisis, uji hipotesis dan pembahasan.

BAB V : Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Cemas (*anxiety*) atau kecemasan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diartikan dengan "tidak tentram di hati" bisa jadi karena takut, khawatir dan hati merasa sangat gelisah serta kecemasan bisa berupa perihal cemas yang diungkapkan tidak beralasan.[14] Kecemasan merupakan suatu keadaan yang membuat hati merasa gelisah dan tidak tentram.

[14] WJS. Poerwodarminto.*Kamus Umum Bahasa Indonesia*.(Jakarta : Balai Pustaka. 2011) h. 1036

Kecemasan adalah gangguan emosional yang mempengaruhi anak-anak dan remaja. Teorikus belajar menyatakan bahwa munculnya kecemasan menyeluruh dapat menyentuh tema-tema yang luas, seperti ketakutan akan penolakan atau kegagalan yang dibawa pada berbagai situasi. Ketakutan terhadap penolakan atau kegagalan yang tidak kuat dapat digenelerasikan pada hampir seluruh area interaksi sosial dan prestasi. Faktor genetis dapat pula memegang peranan dalam kecemasan akan perpisahan dan gangguan kecemasan lain.[15] Kecemasan terjadi karena berbagai situasi seperti ketakutan dan kegagalan.

Gangguan kecemasan didiagnosis jika secara jelas terdapat perasaan cemas yang dialami secara subjektif. DSM-IV-TR mengajukan enam kategori utama : fobia, gangguan panic, gangguan anxietas menyeluruh, gangguan obsesif kompulsif, gangguan stress pascatrauma, dan gangguan stress akut.[16] Seperti contoh kecemasan phobia terhadap binatang melata.

Menurut Chaplin dalam eJournal Psikologi Sri wahyuni menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa yang datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sedangkan menurut Sigmund Freud dalam ejournal sri wahyuni kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa

[15] Jeffrey s Navid.dkk.*Psikologi Abnormal*.(Jakarta : Erlangga, 2003).hal168
[16] Gerald C. Davison.dkk.*Psikologi Abnormal*.(Jakarta : Rajawali Pers.2014)hal 182

kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang bahaya yang sedang mendekat.[17] Maksudnya kecemasan yaitu suatu keadaan yang membuat perasaan tidak senang disertai dengan sensasi fisik.

Buclew dalam buku Triontoro Safaria kecemasan terbagi menjadi dua tingkatan, yaitu:

a. Tingkat Psikologis

   Kecemasan yang berupa gejala kejiwaan, seperti : tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, dan perasaan tidak menentu.

b. Tingkat Fisiologis

   Kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik terutama pada sistim syaraf, misalnya : tidak dapat tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin berlebihan, sering gemetar, dan perut mual.[18]

Menurut Freud dalam buku Triontoro Safaria menyatakan kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yamg tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya, Priest dalam buku Triontoro Safaria berpendapat bahwa “kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu

[17] Sri Wahyuni.*eJournal Psikologi*.Volume 2.Nomor 1. 2014: 50-64

[18] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra. *Manajemen emosi.*(Jakarta:PT Bumi Aksara.2009).hal 49

yang tidak menyenangkan". Calhoun dan Acocella dalam buku Triontoro Safaria berpendapat bahwa "kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang di sertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan". Sedangkan menurut Atkinson, dkk dalam buku Triontoro Safaria menjelasankan bahwa "kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala-gejala kekhawatiran dan perasaan takut". Segala bentuk situasi yang mengancam kesejateraan organisme dapat menimbukan kecemasan. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.[19]

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan kecemasan yaitu reaksi terhadap ancaman dan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan perasaan menjadi tertekan, ketakutan baik realistis maupun tidak realistis.

2. Gejala-gejala kecemasan

Zakiyah Darajad menyebutkan tentang penampilan atau gejala yang bermacam-macam dari kecemasan ini dapat dilihat dari gejala jasmaniya (Fisiologis) yaitu : ujung-ujung anggota badan dingin (kaki dan tangan), keringat berpicikan, gangguan pencernaan, cepatnya

[19] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra. *Manajemen emosi*…..hal 49

pukulan jantung, insomnia (tidur terganggu), kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu. [20]

Gejala kejiwaan (*psyhis)* antara lain : sangat kuat, seraya akan terjadi serangan bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan (tidak berdaya) kemurungan, hilang kepercayaan diri, dan ingin lari dari suasana kehidupan[21] Dapat ditarik kesimpulan gejala kecemasan dapat dilihat dari dari gejala jasmaniah dan kejiwaan seseorang.

Menurut Jeffry dkk mengatakan gejala-gejala yang dialami seseorang yang mengalami kecemasan yaitu :

a. Ciri-ciri fisik Yang dapat dilihat dari orang yang mengalami kecemasan yaitu kegelisahan, gugup, gemetaran, banyak keringat, pening, susah bicara, susah bernafas, jantung berdebar kencang, lemas, panas dingin, diam, mudah marah. Misalnya seseorang gugup dan gemetar saat menghadapi ujian

b. Ciri-ciri behavioral Yaitu perilaku menghindar, perilaku melekat, perilaku terguncang

c. Ciri-ciri kognitif yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam, ketakutan, ketidak mampuan mengatasi masalah, khawatir akan hal

[20] Zakiyah Daradjat.*kesehatan jiwa dalam kelurga, sekolah, dan masyarakat.*(Jakarta : bulan bintang.1977).hal 29

[21] Zakiyah daradjat.*kesehatan jiwa dalam kelurga, sekolah, dan masyarakat*…. hal 29

sepele, pikiran terasa campur aduk, sulit berkonsentrasi.[22] Misalnya seseorang khawatir akan dimarahi guru karena datang terlambat.

3. Aspek-aspek kecemasan

Gail W. Stuart dalam ejournal Dona fitri dan ifdil mengelompokkan kecemasan *(anxiety)* dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya :

a. Perilaku, diantaranya: 1) gelisah, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6)kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9)inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindar, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada.
b. Kognitif, diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berpikir, 7) lapang persepsi menurun, 8) kreativitas menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12)kesadaran diri, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.
c. Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan,7) waspada, 8) kengerian, 9)

[22] Jeffrey.dkk.*Psikologi Abnormal Jilid 1.(*Jakarta:Erlangga.2005).hal120

kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13)malu.[23]

Kemudian Shah dalam ejournal Dona fitri dan ifdil membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu :

a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidak teraturan dalam berpikir, dan bingung.[24]

Kemudian menurut Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson dalam ejournal Dona fitri dan ifdil membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, diantaranya :

a. Suasana hati, diantaranya: kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
b. Pikiran, diantaranya: khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya.
c. Motivasi, diantaranya: menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri.

---

[23] Dona Fitri Annisa & Ifdil. *ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor.* Volume 5 Nomor 2 June 2016.hal 94-95

[24] Dona Fitri Annisa & Ifdil. *ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor.* Volume 5 Nomor 2 June 2016.hal 94-95

d. Perilaku, diantaranya: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.

e. Gejala biologis, diantaranya: gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.[25]

4. Faktor penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalam hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya seranga kecemasan. Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenagkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekankan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam

[25] Dona Fitri Annisa & Ifdil. *ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor.* Volume 5 Nomor 2 June 2016.hal 94-95

hubungan personal, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.[26]

Zakiah Daradjat dalam Kholil Lur Rochman mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
b. Rasa cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh al yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai

[26] Savitri Ramaiah.*Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.*(Jakarta:Pustaka Populer Obor. 2003).h.11

dengan perasaan takut yang mempengaruhi kepribadian penderitanya. Kecemasan ini hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.[27]

Musfir Az-Zahrani meyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah.

b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu prilaku yang buruk, maka akan menimbulkan berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan muncul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi

[27] Kholil Lur Rochman.*Kesehatan Mental. (*Purwokerto: Fajar Media Press.2010).h.167

pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat.[28]

Elina Raharisti Rufaidah menyatakan bahwa fakor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a. Faktor fisik

   Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

b. Trauma atau konflik

   Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

c. Lingkungan awal yang tidak baik

   Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.[29]

5. Reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan

Calhoun dan Acocella dalam Triontoro Safari mengemukan kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi yaitu :

---

[28] Musfir Az-Zahrani. "*Konseling Terapi".(* Jakarta: Gema Insani. 2005).h.511

[29] Elina Rharisti Rufaidah. *Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta*. *Tesis.(* Fakultas Psikologi-UGM. 2009.h.31)

a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu tehadap psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegaangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Misalnya seseorang mencela guru karena cemas dihukum
b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawtiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga menganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Intervensi kognitif melibatkan proses berfikir adalah tindakan, pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran yang besifat positif atau negatif.
c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjer tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat. Seperti jantung seserang berdetak lebih kencang karena menghadapi ujian.[30]

Blackburn dan David dalam Triontoro Safari mengemukakan reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Priets dalam Triontoro Safari mengatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akan

[30] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal 55

menunjukan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut bergemetar, ketegangan pada saraf di belakang leher serta selalu ingin buang air kecil.[31] Oleh karena itu kecemasan akan menimbulkan berbagai macam reaksi seperti reaksi fisik berupa tangan bergemetar dan jantung berdetak lebih cepat, dan juga berpengaruh terhadap suasana hati

Dari penjelasan dapat disimpulkan mengenai reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan yaitu reaksi emosional, kognitif, fisiologis dan fisik yang tampak pada seseorang ketika mengalami situasi yang dianggap berbahaya.

6. Klasifikasi tingkat kecemasan

Menurut Townsend dalam skripsi Elvita Putri menyebutkan ada 4 tingkat kecemasan yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketengangan dalam kehdupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas, manifestasi yang muncul pada tingkat ini seperti kelelahan, irritable, lapangan persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar dan tingkah laku sesuai situasi.

[31] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal 55

b. Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan seseorang untukmemusatkan pada masalah yang penting dan mengenyampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian selektif. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, dan pernafasan meningkat, ketengang otot meningkat, berbicara cepat, mudah tersinggung, marah dan menangis.

c. Kecemasan berat

Kecemasan pada tingkat ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeliuh, pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering buang air, diare, palpitasi, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terror karena mengalami kehilangan kendali. Tanda-tanda atau gejala yang terjadi seperti susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan waham[32]

[32] Elvita Putri Anda. *Hubungan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam menghadapi Ujian (*Skripsi:IAIN Bukittinggi.2015) hal 26-27

Jadi kecemasan yang dialami oleh siswa dapat dikategorikan kedalam kecemasan ringan karena kecemasan pada tingkat ini sangat tingah laku seseorang itu dipengaruhi oleh keadaan atau situasi yang sedang dihadapinya.

7. Jenis-jenis kecemasan

Menurut Spilberger dalam Triontoro Safari menyatakan kecemasan ada dua bentuk sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait anxiety* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan sebagai suatu keadaan *state anxiety* yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang di tandai dengan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sitem syaraf otonom sebagai sesuatu keadaan yang berhubungan dan situasi-situasi lingkungan khusus.[33]

Menurut Sigmund freud dalam ejournal Dona fitri dan Ifdil ada tiga jenis macam kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan realitas

Kecemasan realitas adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya luar atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi. yaitu kecemasan yang terjadi masuk akal, kecemasan

[33] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal50

tersebut disebabkan pengenalan akan bahaya dari luar seperti cemas akan suatu hal yang mengancam keselamatan

b. Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotic mempunyai dasar dalam kenyataan sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan berbagai autoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan. Misalnya kita merasa cemas karena berada diluar kendali dan mengakibatkan takut akan dihukum.

c. Kecemasan moral

Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang secara baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral di mana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati. Kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah dapat hukuman karena melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.[34] Seseorang merasa cemas karena melakukan suatu kesalahan dimasa lalu dan

[34] Dona Fitri Anisa dan Ifdil. *Ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor.* Volume 5 Nomor 2 june 2016.hal 95

mendapatkan hukuman dan dia cemas akan mendapatkan hukuman lagi.

8. Aspek yang mempengaruhi kecemasan

Blacburn dan Davidson dalam Triontoro Safari menyimpulkan aspek-aspek yang mempengarui kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam atau tidak mengancam serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut. Bandura menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut :

a. *Self efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
b. *Outcome expectancy* memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan[35]

9. Proses terjadinya kecemasan

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burn mengemukakan emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan atau perasaa cemas. Menurut Blacburn

[35] Triontoro Safaria, Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal51-52

dan Davidson secara teoritis kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam bentuk kecemesan.[36] Jadi kecemasan dapat terjadi karena adanya situasi yang tidak diinginkan.

Setiap pengetahuan terbentuk dari keyakinan dan pendapat orang lain maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan tersebut tentu mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut. Dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya.[37]

Praktisnya terjadinya kecemasan melalui proses yang telah disebutkan adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola emosi dan mengelola permasalahan yang menyebakan kecemasan tersebut.[38]

Jadi dapat penulis simpulkan bahwa kecemasan dimulai dari bagaimana kita mengevaluasi dan menyimpulkan suatu kejadian selanjutnya kita harus memahami keaadaan apa yang membuat kita cemas selanjutnya kita mengendalikan diri dari keadaan tersebut.

---

[36] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal50
[37] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal50
[38] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal 51

10. Cara mengatasi kecemasan

Setiap individu mengembangkan berbagai macam cara untuk mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan dan perasaan cemas itu sendiri. Ada dua cara utama untuk menanggulanggi kecemasan. Cara yang pertama menitik beratkan kecemasan masalahnya : individu menilai sitiuasi yang menimbulkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. Cara yang kedua menitik beratkan emosinya: individu berusaha meredupkan perasaan cemas melalui berbagai macam cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu.[39] Seorang yang mengalami kecemasan akan dapat menanggulangi kecemasan yang dialaminya tersebut dengan beberapa cara seperti menilai situasi yang menimbulkan kecemasan.

Menurut Ramaiah dalam Triontoro Safari ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan yaitu sebagai berikut :

a. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
b. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan. Misalnya seseorang cemas tidak diterima dilingkungan sosialnya maka dari itu orang tuanya membantunya untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

[39] Rita L. Atkison. Richard C, atkison.dkk.*pengantar psikologi jilid 2*.(Jakarta : Erlangga).hal 214-215

c. Tidakan fisik, yakni melakukan kegiatan fisik seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan. Seperti ketika mengalami kecemasan maka seseorang melakukan olahraga seperti senam dan untuk mengurangi kecemasannya tersebut.

d. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran. Misalnya ketika mengalami kecemasan maka seseorang tidur untuk mengurangi kecemasanya tersebut.

e. Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan membantu menenangkan pikiran dan perasaan.

f. Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan[40] Misalnya ketika mengalami kecemasan seseorang

mengkomsumsi buah untuk mengurangi kecemasanya tersebut.

B. Perilaku

1. Pengertian perilaku

Perilaku adalah perbuatan, kelakuan, cara menjalankan atau berbuat sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai organisme tersebut.[41] Perilaku bisa diartikan sebagai perbuatan yang berasal dari stimulus yang di berikan kepada seseorang.

---

[40] . Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal 52

[41]Wjs Poedaminta.*Kamus Umum Bahasa Indonesia*.(Jakarta : PT Balai Pustaka.1976). Cet-1, hal.53

Perilaku yang ditampilkan oleh seseorang bergantung pada situasi, terutama dalam konteks yang paling relevan dari sudut pandang orang tersebut.[42] Seseorang berperilaku akan ada kaitan yang relevan terhadap situasi yang dialaminya, sebagai contoh seseorang akan lari atau menghindar ketika melihat anjing gila.

Psikologi merupakan ilmu tentang perilaku dengan pengertian bahwa perilaku atau aktivitas-aktivitas merupakan manifestasi kehidupan psikis[43] Sebagaimana perilaku individu yang ada pada individu itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau ransangan yang mengenai individu itu.[44]

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organismee (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, semua makhluk mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berprilaku, karena mereka mempunyai aktifitas masing-masing. Sehingga yang dimaksud dengan prilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai rentang sangat luas antara lain berjalan, menangis, tertawa bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku (manusia) adalah

[42]Sarlito W Sarwono. *Psikologi Sosial.* (Jakarta : Salemba Humanika, 2011). hal.87
[43] Bimo Walgito,*Pengantar psikologi Umum*.(Yogyakarta: CV. AndiOffset,1981), hal.10
[44] Bimo Walgito,*Pengantar psikologi Umum*……. hal.10

semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik dapat diamati lansung maupun yang tidak dapat diamati pihak luar.[45]

Menurut Skiner dalam buku Bimo walgito perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (ransangan dari luar). Oleh karena itu terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, teori Skinner ini disebut dengan S-O-R atau Stimulus Organisme Respon. Skinner membedakannya atas dua yaitu:

a. *Respondent respons* atau *reflexive*, yakni respon yang timbul oleh ransangan- ransangan (stimulus) tertentu.
b. *Operant respons* atau *Instrumental respons* yakni respon yang timbul atau berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau peransang tertentu.[46]

Perilaku yang ditampilkan oleh seseorang bergantung pada situasi, terutama dalam konteks yang paling relevan dari sudut pandang orang tersebut.[47] Seseorang berperilaku akan ada kaitan yang relevan terhadap situasi yang dialaminya, sebagai contoh seseorang akan lari atau menghindar ketika melihat anjing gila.

2. Perilaku sosial

Menurut Taylor dalam Bimo Walgito, perilaku sosial merupakan bagaimana seseorang mempersepsikan orang lain dalam situasi sosial,

[45] Soekidjo Notoatmudjo.*Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*.(Jakarta: PT Rineka Cipta, 2003)cet ke-1, hal 114
[46] Bimo Walgito,*Pengantar psikologi Umum*……. hal. 115
[47]Sarlito W Sarwono. *Psikologi Sosial.* (Jakarta : Salemba Humanika, 2011). hal.87

dan bagaimana orang merespon terhadapnya.[48] Perilaku sosial ini ditimbulkan oleh stimulus sosial, contohnya orang yang berkelahi merupakan stimulus sosial karena orang lain akan mengamati dan ada kemungkinaan untuk melerai.

Menurut Elizabeth B. Hurlock perilaku sosial adalah aktifitas fisik dan psikis seseorang terhadap orang lain atau sebaliknya dalam rangka memenuhi kebutuhan diri atau orang lain yang sesuai dengan tuntutan sosial.[49]Dalam memenuhi kebutuhan sosisal, seseorang melibatkan aktifitas fisik dan psikisnya untuk merespon situasi.

Sedangkan menurut Rusli Ibrahim perilaku sosial adalah suasana saling ketergantungan yang merupakan keharusan untuk menjamin keberadaan manusia.[50]Manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup sebagai diri pribadi tidak dapat melakukanya sendiri, melainkan memerlukan bantuan dari orang lain.Ada ikatan saling ketergantungan di antara satu orang dengan yang lainnya.Artinya bahwa kelansungan hidup manusia berlansung dalam suasana saling mendukung dalam kebersamaan. Untuk itu manusia dituntut mampu bekerja sama, saling menghormati, tidak mengganggu hak orang lain dan toleran dalam hidup bermasyarakat.

Menurut Krech, Crutchfield dan Ballachey yang dikutip oleh Rusdi Ibrahim, perilaku sosial seseorang itu tampak dalam pola respon antara

---

[48]Bimo Walgito.*Teori-Teori Perilaku Sosial*.(Yogyakarta : Penerbit Andi.2011). hal.3

[49]Elizabeth B. Hurlock.*Psikologi Perkembangan*…….. hal 262

[50]Rusli Ibrahim.*Pembinaan Perilaku Sosial Melalui Pendidikan Jasmani*.(Jakarta: Direktorat Jendral Olah Raga.2001).cet-1.hal.5

orang yang dinyatakan dengan hubungan timbal balik antar pribadi.[51] Perilaku sosial juga identik dengan reaksi seseorang terhadap orang lain, perilaku itu ditunjukan dengan perasaan, tindakan, sikap keyakinan dan rasa hormat terhadap orang lain.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku sosial seseorang merupakan sifat relatif untuk menanggapi orang lain dengan cara-cara yang berbeda-beda. Misalnya dalam melakukan kerja sama, ada orang yang melakukanya dengan rukun, sabar dan selalu mementingkan kepentingan bersama diatas kepentingan pribadinya. Sementara di pihak lain, ada orang yang bermalas-malasan, tidak sabaran dan hanya ingin mencari untung sendiri

3. Bentuk-Bentuk Perilaku Sosial

Perilaku sosial dapat dilihat melalui sifat-sifat dan pola respon antar pribadi, yaitu :

a. Kecenderungan Perilaku Peranan

1) Sifat pemberani dan pengecut secara sosial

Orang yang memiliki sifat pemberani secara sosial, biasanya dia suka mempertahankan dan membela haknya, tidak malu-malu atau tidak segan melakukan sesuatu perbuatan yang sesuai norma di masyarakat dalam mengedepankan kepentingan diri sendiri sekuat tenaga. Sedangkan sifat

[51]Rusli Ibrahim.*Pembinaan Perilaku Sosial Melalui Pendidikan Jasmani*…, hal 15

pengecut menunjukkan perilaku atau keadaan sebaliknya, seperti kurang suka mempertahankan haknya, malu dan segan berbuat untuk mengedepankan kepentingannya.

2) Sifat berkuasa dan sifat patuh

Orang yang memiliki sifat sok berkuasa dalam perilaku sosial biasanya ditunjukkan oleh perilaku seperti bertindak tegas, berorientasi kepada kekuatan, percaya diri, berkemauan keras, suka memberi perintah dan memimpin langsung. Sedangkan sifat yang patuh atau penyerah menunjukkan perilaku sosial yang sebaliknya, misalnya kurang tegas dalam bertindak, tidak suka memberi perintah dan tidak berorientasi kepada kekuatan dan kekerasan.

3) Sifat inisiatif secara sosial dan pasif

Orang yang memiliki sifat inisiatif biasanya suka mengorganisasi kelompok, tidak sauka mempersoalkan latar belakang, suka memberi masukan atau saran-saran dalam berbagai pertemuan, dan biasanya suka mengambil alih kepemimpinan. Sedangkan sifat orang yang pasif secara sosial ditunjukkan oleh perilaku yang bertentangan dengan sifat orang yang aktif, misalnya perilakunya yang dominan diam, kurang berinisiatif, tidak suka memberi saran atau masukan.

4) Sifat mandiri dan tergantung

Orang yang memiliki sifat mandiri biasanya membuat segala sesuatunya dilakukan oleh dirinya sendiri, seperti membuat rencana sendiri, melakukan sesuatu dengan cara-cara sendiri, tidak suak berusaha mencari nasihat atau dukungan dari orang lain, dan secara emosiaonal cukup stabil. Sedangkan sifat orang yang ketergantungan cenderung menunjukkan perilaku sosial sebaliknya dari sifat orang mandiri, misalnya membuat rencana dan melakukan segala sesuatu harus selalu mendapat saran dan dukungan orang lain, dan keadaan emosionalnya relatif labil.

b. Kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial

1) Dapat diterima atau ditolak oleh orang lain

Orang yang memiliki sifat dapat diterima oleh orang lain biasanya tidak berprasangka buruk terhadap orang lain, loyal, dipercaya, pemaaf dan tulus menghargai kelebihan orang lain. Sementara sifat orang yang ditolak biasanya suak mencari kesalahan dan tidak mengakui kelebihan orang lain.

2) Suka bergaul dan tidak suka bergaul

Orang yang suka bergaul biasanya memiliki hubungan sosial yang baik, senang bersama dengan yang lain dan senang bepergian. Sedangkan orang yang tidak suak bergaul menunjukkan sifat dan perilaku yang sebaliknya.

3) Sifat ramah dan tidak ramah

Orang yang ramah biasanya periang, hangat, terbuka, mudah didekati orang, dan suka bersosialisasi. Sedang orang yang tidak ramah cenderung bersifat sebaliknya. d. Simpatik atau tidak simpatik Orang yang memiliki sifat simpatik biasanya peduli terhadap perasaan dan keinginan orang lain, murah hati dan suka membela orang tertindas. Sedangkan orang yang tidak simpatik menunjukkna sifat-sifat yang sebaliknya.

c. Kecenderungan perilaku ekspresif

1) Sifat suka bersaing (tidak kooperatif) dan tidak suka bersaing (suka bekerja sama)

Orang yang suka bersaing biasanya menganggap hubungan sosial sebagai perlombaan, lawan adalah saingan yang harus dikalahkan, memperkaya diri sendiri. Sedangkan orang yang tidak suka bersaing menunjukkan sifat-sifat yang sebaliknya.

2) Sifat agresif dan tidak agresif

Orang yang agresif biasanya suka menyerang orang lain baik langsung ataupun tidak langsung, pendendam, menentang atau tidak patuh pada penguasa, suka bertengkar dan suka menyangkal. Sifat orang yang tidak agresif menunjukkan perilaku yang sebaliknya.

3) Sifat kalem atau tenang secara sosial

Orang yang kalem biasanya tidak nyaman jika berbeda dengan orang lain, mengalami kegugupan, malu, ragu-ragu, dan merasa terganggu jika ditonton orang. d. Sifat suka pamer atau menonjolkan diri Orang yang suka pamer biasanya berperilaku berlebihan, suka mencari pengakuan, berperilaku aneh untuk mencari perhatian orang lain.[52]

Karakteristik menonjol dari perkembangan sosial remaja yaitu sebagai berikut :

a. Berkembangnya kesadaran akan kesunyian dan dorongan akan pergaulan. Penghayatan kesadaran akan kesunyian yang dariremaja merupakan dorongan pergaulan untuk menemukan pernyataan diri akan kemempuan kemandiriannya.[53] Dapat dikatakan bahwa kemandirian remaja melalui kesadaran remaja dari kesunyiannya.
b. Adanya upaya memilih nilai-nilai sosial. Ini menyebabkan remaja senantiasa mencari nilai-nilai yang dapat dijadikan pegangan. Dengan demikian, jika tidak menemukannya cenderung menciptakan nilai-nilai khas kelompok mereka sendiri.[54] Remaja cendrung memilih nilai-nilai sosial dan membuat nilai-nilai yang belum ada pada kelompoknya.

[52] Didin budiman.*Perilaku sosial*.2007.p.1. (http:File.Upi.Edu/Direktori.FPOK./Pend._olahraga/1974090720011didij_Budiman/psikologi_Anak_dlm_penjas/perilaku_sosial.Pdf).diakses pada tanggal 1 April 2019 pukul 15.30 WIB

[53]Mohamad Ali Asrori.*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*.(Jakarta : PT. Bumi Aksara.2014) hal.95

[54]Mohamad Ali Asrori.*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik……*,hal.95

c. Meningkatnya ketertarikan pada lawan jenis, menyebabkan remaja pada umumnya berusaha keras memiliki teman dekat dari lawan jenisnya atau pacaran. Untuk itu, remaja perlu diajak berkomunikasi secara rileks dan terbuka untuk membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis.[55] Karakteristik perkembangan sosial remaja dalm ketertarikan pada lawan jenis disini perlu keterbukaan dan komunikasi yang rileks.

d. Mulai tampak kecenderungannya untuk memilih karir tertentu, meskipun sebenarnya perkembangan karier remaja masih berada pada taraf pencarian karir.[56] Sebagi contoh, remaja memilih melanjutkan sekolah setinggi agar bisa menjadi guru di sekolah.

Melalui karakteristik perkembangan sosial remaja dapat diketahuibahwa remaja akan menyadari kesunyianya, remaja cendrung memilih nilai-nilai yang sesuai pada kelompoknya untuk penerapanya, meningkatkan ketertarikan pada lawan jenis dan mulai menampakkan kecendrungan karir walaupun remaja masih berada pada taraf pencarian karir.

4. **Faktor-Faktor Pembentuk Perilaku Sosial**

Baron dan Byrne berpendapat bahwa ada empat kategori utama yang dapat membentuk perilaku sosial seseorang yaitu:

[55]Mohamad Ali Asrori.*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*…..hal.95
[56] Mohamad Ali Asrori.*Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*…….Hal. 95

a. Perilaku dan karakteristik orang lain

Jika seseorang lebih sering bergaul dengan orang-orang yang memiliki karakter santun, ada kemungkinan besar dia akan berperilaku seperti kebanyakan orang-orang berkarakter santun dalam lingkungan pergaulannya. Sebaliknya jika diabergaul dengan orang-orang berkarakter sombong maka dia akan terpengaruh oleh perilaku seperti itu.Pada aspek ini guru memegang peranan penting sebagai sosok yang akan dapat mempengaruhi pembentukan perilaku sosial siswa karena dia akan memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mengarahkan siswa untuk melakukan sesuatu perbuatan. Karakter seseorang yang dijadikan teman akan mempengaruhi karakter dalam kehidupan selanjutnya tetapi guru bisa mengontrol perbuatan yang tidak baik dalam membimbing siswanya.

b. Proses kognitif

Ingatan dan pikiran yang memuat ide-ide, keyakinan dan pertimbangan yang menjadi dasar kesadaran sosial seseorang akan berpengaruh terhadap perilaku sosialnya.Misalnya seorang siswa karena selalu memperoleh tantangan dan pengalaman sukses dalam pembelajaran penjaskes maka dia akan memiliki sikap positif terhadap aktivitas jasmani yang ditunjukkan oleh perilaku sosial yang akan mendukung teman-temannya untuk beraktifitas jasmani dengan benar.Dengan ingatan yang positif orang-orang bisa membimbing perbutan seseorang berdasarkan pengalaman yang dimilikinya.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan alam terkadang dapat mempengaruhi perilaku sosial seseorang. Misalnya orang yang berasal dari daerah pantai atau pegunungan yang terbiasa berkata dengan keras, maka perilaku sosialnya seolah keras pula, ketika berada di lingkungan masyarakat yang terbiasa lembut dan halus dalam bertutur kata, maka anak cenderung bertutur kata yang lemah lembut pula. Faktor lingkungan yang dibawa seseorang akan mempengaruhi perilaku sosialnya.

5. **Penetapan Perilaku Sosial**

Perilaku sosial yang positif dan matang pada remaja dapat dibedakan dengan karakteritik-karakteristik berikut ini :

a. Mampu menguasai diri.
b. Berani memikul tanggung jawab dan menghargainya.
c. Mau bekerja sama.
d. Mampu saling mencintai dan mempercayai.
e. Mampu saling memberi dan menerima.
f. Bisa diajak kerja sama dalam mendorong perkembangan dan kemajuan bagi masyarakatnya khususnya, masyarakat dunia pada umumnya.
g. Mau memperhatikan orang lain, bisa membangun relasi-relasi yang positif dengan anggota masyarakat.
h. Mampu menciptakan target-target ambisinya, berusaha mewujudkannya sesuai dengan kemampuan.
i. Mampu menghadapi kekuatan kegelisahan dan perasaan bersalah.
j. Menikmati kepercayaan diri dan kemampuan menarik orang lain berbuat hal yang sama.
k. Fleksibel dalam menghadapi kenyataan. Hal itu dikarenakan pada dasarnya tingkah laku seseorang itu beragam, setiap tingkah laku harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada.[57]

Dapat dikatakan bahawa perilaku sosial remaja yang matang dan positif adalah remaja yang mampu menguasai diri, berani memikul

[57] Jamaluddin Mahfuzh.*Psikologi Anak dan Remaja Muslim*.(Jakarta:Pustaka Al-kautsar Buku Islam Utama.2007)hal.14

tanggung jawab, mau bekerjasama dan fleksibel dalam menghadapi kenyataan.

Sebagaimana halnya dengan bentuk-bentuk perilaku lainnya,maka perilaku sosial dapat ditetapkan dengan berbagai cara.

a. Dapat diklasifikasikan sebagai rasional dan berorientasi terhadap suatu tujuan, klasifikasi ini didasarkan padaharapan bahwa objek-objek dalam situasi eksternal atau pribadi-pribadi lainnya akan berperilaku tertentu dan dengan menggunakan harapan-harapan seperti kondisi atau sarana demi tercapainya tujuan-tujuan yang telah dipilih secara rasional oleh pribadi-pribadi itu.
b. Dapat diklasifikasikan oleh kepercayaan secara sadar pada arti mutlak perilaku, sehingga tidak tergantung pada suatu motif tertentu dan diukur dengan patokan-patokan tertentu, seperti etika, estetika atau agama.
c. Perilaku sosial yang diklasifikasikan sebagai suatu yang bersifat afektif atau emosional, yang merupakan hasi konfigurasi khusus dari perasaan pribadi.

B. Hubungan Kecemasan Dengan Prilaku

Davis dan Palladino menyatakan ”Kecemasan sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau symptom psikologikal”. Blackburn dan Davidson mengemukanan ”Reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku,

dan gerakan biologis". Perilaku yang ditimbulkan berupa gelisah, gugup, waspada yang berlebihan.[58]

Jersild mengatakan"bahwa kecemasan merupakan kunci pembuka kearah pemahaman tingkah laku para remaja yang penuh teka-teki". Kecemasan dapat berupa keadaan yang disadari atau tidak disadari oleh individu yang bersangkutan. Kecemasan yang disadari terjadi apabila seseorang menyadari daripada konflik tersebut dan cara-cara mempengaruhi perasaan dan tingkahlakunya. Kecemasan yang tidak disadari apabila seseorang tidak mengenal apa yang dicemasi dirinya atau ia tidak menyadari mengapa ia berbuat demikian dan ia tidakmenyadari di mana tingkah lakunya itu dipengaruhi oleh kecemasannya[59]

Sullivan menyatakan "Proses kematangan selama masa pra remaja dan masa remaja terjadi dua perkembangan yang menambah suatu dimensi yang lebih mendalam terhadap hubungan-hubungan interpersonal para remaja dan menimbulkan kesempatan-kesempatan baru bagi timbulnya rasa tidak aman dan kecemasan". Maksudnya kecemasan yang terjadi pada diri individu berhubungan dengan prilaku interpersonal individu.[60]

Menurut Sarlito W Sarwono "Perilaku yang ditampilkan oleh seseorang bergantung pada situasi, terutama dalam konteks yang paling relevan dari sudut pandang orang tersebut. Seseorang berperilaku akan ada kaitan yang relevan terhadap situasi yang dialaminya".[61]

---

[58] Triontoro Safaria.Nofrans Eka Saputra.*Manajemen emosi*.....hal49-50
[59] Oemar Hamalik.*Psikologi Remaja*.....hal 61
[60] Oemar Hamalik.*Psikologi Remaja*.....hal65
[61] Sarlito W Sarwono. *Psikologi sosial*……. Hal 87

Dari uraian teori di atas dapat peneliti pahami bahwasanya kecemasan dan prilaku sosial saling berkaitan. Hal ini dikarenakan ketika individu mengalami kecemasan maka ia akan kehilangan kestabilan sehingga prilaku sosialnya menjadi tidak bisa terkontrol dengan baik. Dan apabila seseorang sedang dalam keadaan cemas maka prilaku yang akan ditampilkannya juga sesuai dengan situasi yang sedang dialaminya seperti sulitnya berinteraksi dengan orang lain ketika mengalami rasa cemas.

C. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan judul skripsi penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Elvita Putri Ananda dengan judul hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian di SMAN 1 Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota, Didapatkan hasil dari perhitungan program SPSS 18 diketahui nilai T_{hitung} = 0,843, sementara nilai T_{tabel} = 0,273 artinya terdapat hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian dan hubungan tersebut bersifat negative yang berarti semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kepercayaan siswa dd/ala menghadapi ujian, skor *person correlation* yang didapat bernilai 0,70-0,90 maka hubungan kedua variable bersifat kuat atau tinggi, Kemudian dari hasil analisis signifikansi variabel X dan Y mendapat nilai Sig (2- tailed) 0,030 dengan taraf signifikansi 0,030 >

0,05 dan ini berarti hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian berada pada taraf kepercayaan 95%.[62]

2. Penelitian yang dilakukan oleh Alif Mu'arifah dengan judul hubungan kecemasan dengan agresivitas, hasil yang terlihat melalui perhitungan program SPSS 18 diketahui adanya hubungan positif antara kecemasan dengan agrsivitas, dengan koefisien korelasi 0,459 dan r^2 0,2106, p yang ditemukan adalah 0,03 < dari P (0,05) yang menunjukkan hubungan yang berarti, Besarnya koefisien korelasi adalah 0,459 dan memiliki sumbangan terhadap agresivitas sebesar 21,06%, Hal ini menunjukkan hubungan berarti, meskipun78,94%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan siswa seperti kepercayaan diri dan agresivitas.[63]
3. Penelitian yang dilakukan oleh supriyanti dengan judul hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa di SMPN 30 Padang hasil yang dilihat dari melalui perhitungan program SPSS 17 di ketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan motivasi belajar. Didapatkan hasil bahwa nilai r_{hitung} 0,087 dam r_{tabel} 0,427 maka r_{hitung} < dari r_{tabel} artinya koefisen korelasi tidak terdapat hubungan maka hasil penelitian ini menunjukan

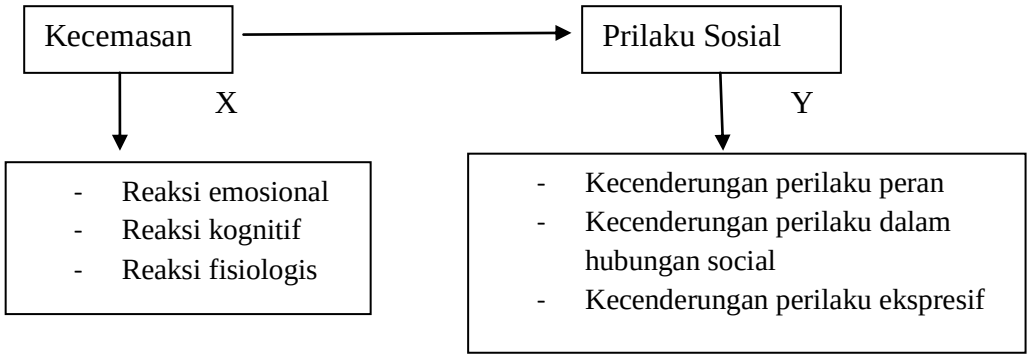
[62] Elvita Putri Anda. *Hubungan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri Siswa Dalam menghadapi ujian*…….

[63] Alif Muarifah. *Humanistik Jurnal Psikologi Indonesia*. Volume 2 no 2. Tahun 2005 Http://journal.uad.ac.id/index.php/Humanitas/article/view/735

tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam belajar dan movitasi belajar siswa.[64]

D. Kerangka Konseptual

Gambar 1
Kerangka berpikir



Variabel X berkorelasi (berhubungan) dengan variabel Y. variabel X (Kecemasan) sebagai variabel bebas yang berkorelasi secara negatif terhadap variabel Y (Prilaku sosial) sebagai variabel bergantung.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang merupakan dugaan atau terkaan sementara terkait hubungan anatara variabel-variabel yang akan diteliti. Hipotesis juga dikatakan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah sebelumnya sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Singkatnya hipotesis adalah jawaban

[64] Supri yanti.*hubungan antara kecemasan dengan motivasi belajar siswa.* Skripsi : UNP.2013

atau kesimpulan sementara dari permasalahan yang kita ajukan atau yang akan kita teliti. Untuk itulah kita adakan penelitian.

Hipotesis yang penulis ajukan adalah untuk benar atau tidaknya dugaan sementara penulis mengenai hubungan kecemasan dengan perilaku siswa SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa antara kecemasan dengan perilaku memiliki hubungan yang signifikan, dimana ketika kecemasan seseorang tinggi maka ia akan mengalami kesulitan dalam mengontrol perilakunya, dalam arti kata kurang mampu dalam menampilkan perilaku sosial yang baik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis lakukan dalam karya tulis ini tergolong pada penelitian lapangan (*field research*), yaitu mengumpulkan data

langsung dari lokasi penelitian.[65] Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang bersifat korelatif yaitu suatu tipe penelitian yang bertujuan melihat dan mendeskripsikan hubungan antara dua variabel penelitian.[66] Jadi, dalam penelitian ini penulis mencoba menggambarkan, memaparkan, dan menafsirkan kejadian-kejadian sesuai dengan fakta yang diperoleh yang hasilnya berupa angka-angka.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini penulis lakukan di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Adapun alasan penulis memilih lokasi ini adalah karena penulis menemukan bahwa 1) terdapat siswa yang sulit mengendalikan emosi dalam berinteraksi 2) ada siswa yang menunjukan perilaku menghindar. 3) ada siswa yang takut dan gugup dalam bersosialisasi dengan lingkungan baru. 4) siswa yang tidak mampu mengatasi masalah. 5) Adanya siswa yang malu atau takut berkenalan. 6) adanya siswa yang tidak menyukai situasi yang mengharuskan untuk berbicara dihadapan orang banyak. 7) adanya siswa yang tidak mampu menjalin pertemanan dengan orang lain. 8) ada juga siswa yang memilih diam daripada berbicara. Sementara dari hasil wawancara lanjutan diketahui bahwa siswa yang bersangkutan tidak mengalami kecemasan. Dari permasalahan tersebut penulis tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan kecemasan dengan perilaku siswa.

C. Populasi dan Sampel

[65] Saifuddin Azwar.*Metode Penelitian*.(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 5
[66] Sanafiah Faisal.*Metodologi Penelitian Pendidikan*.(Bandung: Ghalia Indo, 1999), h.32

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[67] Ketika menarik populasi peneliti mengambil objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu.

Sejalan dengan itu Sukardi menyebutkan populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian.[68] Dapat dikatakan bahwa populasinya adalah anggota manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat.

Mardalis juga menyebutkan populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan data atau sekumpulan kasus yang memerlukan syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian.[69]

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. dikarenakan masalah yang menjadi latar belakang penelitian lebih dominan dialami oleh siswa kelas X yang sering mengalami kecemasan karena dalam proses beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan memiliki perilaku yang

[67]Sugiyono.*Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013).hal.117

[68]Sukardi.*Metodologi Penelitian Pendidikan.* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003). hal.53

[69]Mardalis.*Metodologi Suatu Pendekatan Proporsional*.(Surabaya: Usaha Nasional, 1982). hal.22

tidak sesuai dengan norma, sementara untuk kelas XI dan XII hingga saat ini terlihat memiliki perilaku yang cukup baik dalam interaksi sosialnya. Keseluruhan populasi penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1
Jumlah populasi

Kelas	Jumlah
X IA 1	25
X IA 2	27
X 1A 3	29
X IS 1	30
X IS 2	32
X IS 3	31
Jumlah	**174**

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari anggota populasi yang akan diambil sebagai sumber data penelitian. Sampel yang diambil haruslah dapat mewakili karakter populasi.[70] Pada Penelitian ini penulis mengambil sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Metode *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak. Penentuan besaran sampel pada penelitian ini, penulis menggunakan

[70]Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta : PT Raja Grafindo, 2005), hal 119

pendapat Suharsimi Arikunto bahwa jika jumlah populasi besar (lebih dari 100) maka dapat di ambil 10-15% atau 20-25%.[71] Melihat jumlah populasi yang cukup banyak yaitu 174 siswa maka penulis menetapkan menarik sampel sebanyak 25%

Berdasarkan perhitungan dengan rumus di atas maka sampel pada penelitian ini sejumlah 44. Menentukan jumlah sampel dalam satu kelas maka penulis menggunakan rumus :

$$Sampel = \frac{\text{Populasi per kelas}}{\text{Total populasi}} \text{ x Total Sampel}$$

$$\text{Sampel} = \frac{25}{100} x\ 174 = 44$$

Jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah 44 orang yaitu 25% dari jumlah populasi yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya menentukan jumlah sampel proposif pada tiap kelas berdasarkan jumlah sampel total representatif, besarnya sampel yang telah ditetapkan tersebut digunakan untuk menentukan jumlah sampel masing-masing kelompok dengan rumus sebagai berikut :

Sampel sup kelas = $\frac{jumlah\ masing-masing\ kelompok}{jumlah\ total}$ X besar sampel[72]

1. Kelas X.IA.1 = $\frac{25}{174}$x44 = 6,32
2. Kelas X.IA 2 = $\frac{27}{174}$x44 = 6,82
3. Kelas X.IA 3 = $\frac{29}{174}$x44 = 7,33
4. Kelas X.IS 1 = $\frac{30}{174}$x44 = 7,58

[71]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktis,* (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), hal 134

[72] Muri Yusuf.*Metode Penelitian Kuantitatif Kuliatatif dan Penelitian Gabungan*. (Jakarta:Prenadamedia Grup.2014) hal162

5. Kelas X.IS 2 =$\frac{32}{174}$x44 = 8,09
6. Kelas X.IS 3=$\frac{31}{174}$x44 = 7,83

Berdasarkan rumus di atas jumlah sampel pada penelitian ini adalah 44 orang yaitu 25% dari jumlah populasi yang akan digunakan, maka sampel perkelas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2
Sampel penelitian

Kelas	Jumlah siswa	Jumlah sampel
X IA 1	25	6
X IA 2	27	7
X 1A 3	29	7
X IS 1	30	8
X IS 2	32	8
X IS 3	31	8
Jumlah	174	**44**

Maka dapat disimpulkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 44 responden. Setelah jumlah sampel perkelas diketahui maka dilakukan penentuan siswa yang akan dijadikan sampel penelitian. Pada penelitian ini teknik penentuan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* melalui undian dengan langkah:

1. Peneliti mengumpulkan absen siswa kelas X.
2. Membuat nomor undian sesuai dengan jumlah siswa perkelas.

3. Nomor undian ditulis di atas kertas kecil kemudian di gulung, selanjutnya diundi dan ditarik sesuai jumlah sampel perkelas yang telah ditetapkan

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket

Penulis menggunakan teknik pengumpulan data dalam bentuk angket. Angket merupakan cara pengumpulan data berbentuk pengajuan tertulis melalui sebuah daftar pertanyaan yang sudah dipersiapkan sebelumnya.[73] Angket berupa sejumlah pertanyaan tertulis dan sekaligus menyediakan alternatif pilihan jawaban untuk dapat memudahkan dan memperlancar responden dalam menjawab yang digunakan untuk memperoleh informasi responden.

Adapun aspek yang diungkap dalam penelitian ini yaitu :

a. Angket yang mengungkapkan kecemasan siswa , adapun aspek yang diungkap dalam penelitian ini yaitu :
    1) Aspek emosional
    2) Aspek kognitif
    3) Aspek fisiologis
b. Angket yang mengungkapakan perilaku sosial, adapun aspek yang diungkap dalam penelitian ini yaitu :
    1) Kecenderungan perilaku peran
    2) Kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial

[73]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktis*,..., hal 136

3) Kecenderungan perilaku ekspresif

Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan pilihan jawaban Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), Kadang-Kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP). Penempatan skor terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Penempatan skor untuk setiap pilihan jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Pengukuran angket

No	Alternatif jawaban	ernyataan positif	ernyataan negatif
	Selalu (SL)	5	1
	Sering (SR)	4	2
	Jarang (JR)	3	3
	Kadang-Kadang (KD)	2	4
	Tidak Pernah (TP)	1	5

Dengan memberi skor sesuai kriteria di atas, maka keseluruhan skor dalam item yang dijawab responden dijumlahkan. Dari skor yang diperoleh maka dapat ditetapkan kecemasan yang dialami dilihat dari perilaku siswa. makin tinggi skor yang diperoleh akan semakin tinggi tingkat kecemasan, begitu juga sebaliknya.

E. Uji Coba Instrumen

Setelah instrument sesusai ditulis, maka proses selanjutnya dilakukan analisis seleksi butir pertanyaan. Proses pertama yang dilakukan adalah melakukan proses evaluasi secara kualitatif untuk memeriksa kesesuaian antara butir-butir pertanyaan dengan kisi-kisi instrument. Setelah proses

pemeriksaan selesai dan memperoleh persetujuan dari pembimbing I dan II, kemudian dilakukan proses penimbangan *(judgement)* guna menetapkan kelayakan instrument untuk diuji cobakan. Proses *judgement* instrument dibantu oleh tiga orang ahli yang berkompeten untuk variable-variabel penelitian ini. Berdasarkan proses *judgement* diperoleh beberapa perubahan kata dan kalimat yang berkaitan dengan butir-butir pernyataan yang akan diuji cobakan kepada responden. Untuk mengukur tingkat kebaikan instrumen, maka dilakukan uji coba instrument dengan memberikan beberapa pernyataan pada siswa yang bersangkutan yang memiliki karakteristik perkembangan siswa dalam belajar yang kurang baik.

1. Validitas Instrumen Angket

Validitas menurut A. Muri Yusuf adalah seberapa jauh instrument itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur.[74] Analisa terhadap butir-butir pernyataan memanfaatkan teknik analisa *Product Moment Corelation,* dengan memperhatikan korelasi antara skor butir dan skor total.[75]

Validitas alat ukur adalah sejauh mana alat ukur itu merekam atau mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkam atau diukur.[76] Azwar juga mengatakan, untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu

---

[74] A. Muri Yusuf. *Teknik Analisa Data*. (Padang: FIP UNP. 1996), hal 11
[75] Sugiyono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*,… hal 179
[76] Sumadi Suryabarata. *Alat Ukur Psikologis*, (Yogyakarta : Andi Yogyakarta, 2005), hal 40

menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu pengujian validitas.[77]

Pada penelitian ini untuk pengujian validitas instrumen penulis menggunakan jenis validitas isi dan empiris. Validitas isi merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana pertanyaan, tugas atau butir dalam suatu instrumen mampu mewakili secara keseluruhan dan proporsional perilaku sampel yang dikenai instrumen tersebut. Artinya instrumen itu valid apabila butir-butir instrumen itu mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang diujikan atau yang seharusnya dikuasai secara proporsional.[78]

Untuk mengetahui apakah instrumen itu valid atau tidak, harus dilakukan melalui penelaahan kisi-kisi instrumen oleh ahli untuk memastikan bahwa soal-soal instrumen itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Oleh karena itu validitas isi suatu instrumen tidak mempunyai besaran tertentu yang dihitung secara statistika tetapi dipahami bahwa instrumen itu sudah valid berdasarkan telaah kisi-kisi instrumen.[79] Oleh karena itu, validitas isi sebenarnya mendasarkan pada analisis logika, tidak merupakan suatu koefisien

---

[77] Azwar Syaifuddin, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005), hal 99

[78] Zulkifli Matondang.*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian…,* h. 91

[79] Zulkifli Matondang.*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian…,* h. 91

validitas yang dihitung secara statistik. Untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat ahli (*Judgement Experts*).[80]

Dalam hal ini ahli yang penulis maksud adalah dosen yang ahli dibidangnya. Penelaahan isi instrument yang penulis gunakan dilakukan oleh dosen IAIN Bukittinggi yaitu Ibu Sri Hartati, ibu Intan Sari dan Ibu Nur Hasnah dengan hasil baik serta bisa dilanjutkan dengan sedikit revisi. Setelah itu dilakukan uji validitas empiris dengan menggunakan uji coba instrument kepada 25 orang siswa SMAN 2 Pulau Punjung diluar sampel penelitian.

Adapun hasil validasi empiris ini yaitu:

Tabel 4
Hasil Validasi Empiris

No	Variabel	Degree of Freedom (Df)	Item Valid	Item tidak Valid
1	Kecemasan	0.3961	1,3,5,6,8,9,12,14,17,20,21,23,24,25,26,29,30,32,34,37,38,41,42,43,46,48,49,52,54,56,57,59,60	2,4,7,10,11,13,15,16,18,19,22,28,31,33,35,36,39,40,44,45,47,50,51,53,55,58
Jumlah			**33**	**27**
2	Perilaku sosial	0.3961	1,3,5,8,11,12,13,14,15,16,17,18,20,22,25,26,28,29,30,31,32,33,34,37,39,40,41,42,43,44,45,48,50,52,53,56,58,60	2,4,6,7,9,10,19,21,23,24,35,36,46,47,49,51,57,59
Jumlah			**38**	**22**

[80] Sugiyono.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.(Bandung: Alfabeta, 2009), h. 125

Berdasarkan tabel di atas diketahui variabel kecemasan terdapat 33 item valid dan 27 item tidak valid. 33 item valid digunakan sebagai instrument penelitian. Pada perilaku sosial terdapat 38 item valid dan 22 item tidak valid. Untuk lebih jelasnya berkenaan hasil validasi empiris instrument penelitian dapat dilihat pada lampiran.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf konsistensi skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda.[81] Senada dengan hal itu, Azwar mengatakan bahwa reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran.[82]

Reliabilitas skala kecemasan dan skala perilaku sosial dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan bantuan program *Statistic Packages for Social Science* (SPSS) versi 22.0 untuk mendapatkan koefisien reliabilitas. Uji reliabilitas variabel penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 5

Alpha cronbach kecemasan dan perilaku sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

[81] Suryabarata, Sumadi, Alat Ukur Psikologis,... hal 29
[82] Azwar, Syaifuddin, Reliabilitas dan Validitas,... hal 83

.796	60

.934	60

Terlihat pada tabel di atas, nilai *Cronbach' s Alpha* (α) 0,796 untuk skala kecemasan dan 0,934 untuk skala perilaku sosial yang berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Reliabilitas alat ukur dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas. Jadi skor reliabilitas α = 0,796 pada skala kecemasan dan 0,934 pada skala perilaku sosial telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian.

F. Teknik Pengolahan Data dan pengujian hipotesis

1. Pengolahan data

Setelah semua data yang dibutuhkan berhasil dikumpulkan dari lapangan, kemudian penulis mengolah data tersebut serta menganalisisnya dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a) *Editing*, yaitu penulis memeriksa jawaban yang diberikan responden sehingga mendapatkan pedoman yang jelas tentang data tersebut.

b) *Coding*, yaitu mangklasifikasikan jawaban responden ke dalam kelas-kelas dengan cara memberi tanda atau kode pada masing-masing jawaban.[83]

c) Tabulasi, yaitu memasukkan data ke dalam tabel.[84]

d) *Mean* yaitu jumlah seluruh data dibagi dengan jumlah data. Rata-rata dapat dicari dengan data tunggal maupun data kelompok, dengan rumus sebagai berikut :

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

X = Rata-rata hitung

$\sum X$ = jumlah skor

N = banyak subjek[85]

e) Menentukan persentase skor dengan menggunakan rumus:

$$\% \text{ Skor} = \frac{\text{Skor nyata}}{\text{Skor ideal}} \times 100$$

Ketarangan:

Skor nyata = skor yang diperoleh

Skor ideal = skor tertinggi.

f) Interpretasi data dalam mengambil kesimpulan berdasarkan kriteria:

Tabel. 6

[83]Amir Hadi, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), h.144
[84] Amir Hadi, *Metode Penelitian Pendidikan*...h.148
[85]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1998), h. 266

Kriteria Analisis Deskriptif (n=44)

Kategori		Persentase
Kecemasan	**Perilaku sosial**	
Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	81 – 100 %
Tinggi	Tinggi	61 – 80 %
Sedang	Sedang	41 – 60 %
Rendah	Rendah	21 – 40 %
Sangat Rendah	Sangat Rendah	0 – 20%

g) Standar Deviasi

SD = -

Keterangan :

SD = Standar deviasi

$\sum\chi^2$ = Jumlah semua deviasi, setelah mengalami proses penguadratan terlebih dahulu.

N = *Number of cases.*[86]

2. Pengujian Data

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat pengujian hipotesis. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov Smirnov*. Kriteria pengujianya adalah jika nilai *signifikan* (sig) atau nilai probabilita (p) > 0,05 maka data

[86] Suharsimi, Arikunto, Manajemen Pendidikan, (Jakarta : Rineka Cipta, 1998), hal 97

berdistribusi normal[87]. Pada penelitian ini penulis menggunakan bantuan SPSS 22. Untuk melakukan uji normalitas.

Uji normalitas yang peneliti dapatkan dalam jumlah sampel 44 orang yaitu menggunakan bantuan SPSS versi 22.00 sebagai berikut :

Tabel. 7
Hasil Uji Normalitas Variabel Kecemasan dan Perilaku Sosial

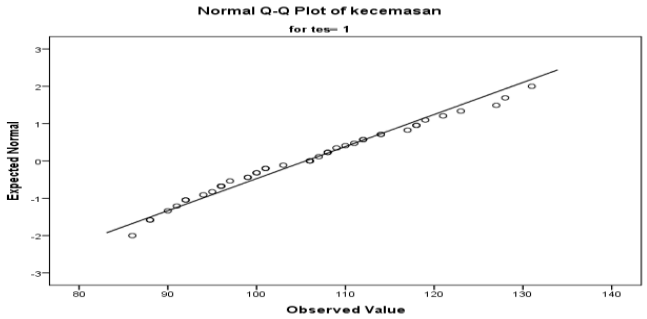
Tes		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kecemasan	1	.093	43	.200*	.973	43	.397
Perilakusosial	1	.126	43	.085	.961	43	.14

Berdasarkan tabel.7 di atas dapat diketahui 2 hasil uji normalitas yaitu *kolmogorov-smirnov* dan *Shapiro-wilk.* Dalam penelitian ini penulis menginterpretasikan normalitas data menggunakan hasil *kolmogorov-smirnov*. Berdasarkan interpetasi SPSS 22.00 *for windows* untuk uji normalitas, jika nilai signifikasi pengujian > dari *alphaI(0,05)* maka data berdistribusi normal.

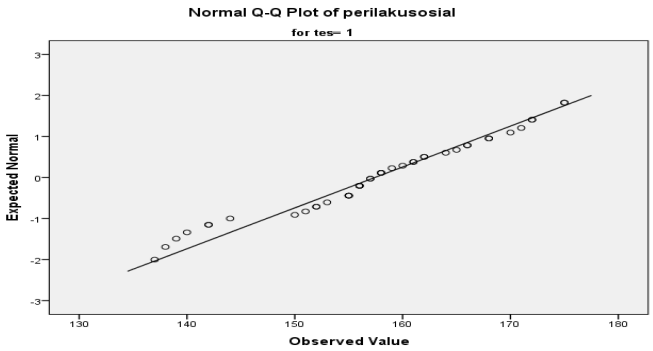
Hasil pengujian menunjukan nilai signifikan normalitas *kolmogorov-smirnov* yaitu (200) > dari *alpha* (0,05) sehingga data berdistribusi normal. Ujuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik berikut:

Grafik.1
Hasil Uji normalitas Variabel Kecemasan

[87] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), h. 420



Grafik.2
Hasil Uji Normalitas variabel perilaku sosial



Berdasarkan grafik di atas diketahui penyebaran data mendekati garis normal sehingga data berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Menurut asumsi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan linear. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikansi. Pengujian menggunakan SPSS dengan menggunakan *deviation from linearity*, nilai linear > dari *alpha* 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara dua variabel.[88] Pada penelitian ini penulis menggunakan bantuan SPSS

[88] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), h. 420

22. Adapun hasil uji yang ditemukan dengan menggunakan SPSS 22.0 yaitu :

Tabel 8
Hasil Uji Linieritas Kecemasan dengan Perilaku Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
perilaku sosial * kecemasan	Between Groups	(Combined)	3235.333	29	111.563	1.544	.197
		Linearity	6.545	1	6.545	.091	.768
		Deviation from Linearity	3228.788	28	115.314	1.596	.180
	Within Groups		1011.667	14	72.262		
	Total		4247.000	43			

Berdasarkan tabel 8 hasil uji linierlitas diatas, dapat dilihat nilai signifikan *deviation from linearity* adalah linier sebesar 0,180 yang menyatakan bahwa nilai *linearity* > dari *alpha* (0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kecemasan dengan perilaku sosial siswa

c) Uji Hipotesis

Untuk melihat keeratan hubungan antara variabel, maka langkah selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan teknik analisis Korelasi *Product Moment* menggunakan SPSS 22. Selanjutnya melakukan interpretasi menggunakan r *product moment* dengan langkah :

1) Merumuskan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nihil (H_0)

potesis Alternatif (H_a) rdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan perilaku

sosial siswa di SMA N 2 Pulau Punjung

potesis Nihil (H_o) dak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMA N 2 Pulau Punjung

Menginterpretasikan dengan tabel "r" *product moment* sebagai berikut:

Tabel 9
Interpretasi r_{xy}

sarnya "*r*" Product Moment (r_{xy})	**terpretasi**
	dak berkorelasi
01-0.199	tara variabel X dan variabel Y memang terdapat korelasi, akan tetapi korelasi itu sangat lemah atau sangat rendah sehingga korelasi itu diabaikan (dianggap tidak ada korelasi antara variabel X dan variabel Y).
20-0.399	tara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah.
40-0.599	tara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi sedang atau cukup.
60-0.799	tara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang kuat atau tinggi.
80-1.00	tara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi.[89]

2) Uji hipotesis dengan cara membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel}

[89]Sugiyono.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuatitatif, Kuantitatif dan R&d*…..hal 184

Jika $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} maka H_a (hipotesis alternatif) diterima dan H_o (hipotesis nihil) ditolak, sedangkan jika $r_{hitung} <$ dari r_{tabel} maka H_o (hipotesis nihil) diterima dan H_a (hipotesis alternatif) ditolak.

3) Mencari koefesien determinasi dengan rumus:

$$D = (rxy)^2 \times 100\%$$

Keterangan :

D : Determinan r^2 : Indeks Korelasi dikuadratkan

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Temuan

Deskripsi hasil penelitian diperoleh dari pengumpulan data instrumen berupa pemberian skor. Pemaparan tersebut meliputi variabel-variabel penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Dengan melakukan uji hipotesis melalui bantuan SPSS22 dan menggunakan analisis korelasi r *product moment*, dapat penulis jabarkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Kecemasan

Data kecemasan dikumpulkan menggunakan angket yang penulis sebarkan kepada sampel penelitian sejumlah 44 orang siswa SMAN 2 Pulau punjung Kabupaten Dharmasraya. Angket yang disebarkan terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Siswa bisa memilih dengan alternatif jawaban yaitu selalu(SL), sering (SR), jarang (JR), kadang-kadang(KD), tidak pernah(TP). Untuk pernyataan positif diberikan skor yaitu, SL=5, SR=4, JR=3, KD=2, TP=1. Sedangkan untuk pernyataan negatif diberikan skor yaitu, SL=1, JR=3, KD=4, TP=5.

Di dalam angket tersebut terdapat 3 indikator yang dapat mengungkap kecemasan yaitu dari aspek emosional yang mencakupi perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih dan mencela diri, aspek kognitif yang mencakupi kesulitan berpikir jernih, kesulitan memecahkan masalah, kesulitan memenuhi tuntutan lingkungan dan

aspek fisiologis yang mencangkupi jantung berdebar, sulit bernafas, tekanan darah. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci berkenaan dengan kecemasan maka skor yang diperoleh dimasukan kedalam tabel distribusi frekuensi.

Tabel. 10
Distribusi Frekuensi Kecemasan siswa SMA N 2 Pulau Punjung

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	>171	3	6.81%
Rendah	162-170	6	13,6%
Sedang	153-161	14	31,8%
Tinggi	144-152	10	22,7%
Sangat Tinggi	135-143	11	25%
Jumlah		**44**	**100%**

Berdasarkan tabel.10 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi memiliki 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, pada variabel kecemasan apabila seseorang termasuk kategori sangat rendah berarti seseorang mengalami kecemasan yang rendah sehingga perilaku yang ditampilkannya terkontrol, begitu juga sebaliknya apabila termasuk kategori sangat tinggi berarti seseorang mengalami kecemasan yang tinggi pula sehingga perilaku yang ditampilkanya sulit terkendalikan. Hasil temuan peneliti dari 44 orang siswa SMA N 2 Pulau Punjung terdapat 11 orang siswa dengan persentase 25% termasuk kategori kecemasan sangat rendah, terdapat 10 orang siswa dengan presentase 22,7% termasuk kategori kecemasan rendah, terdapat 14 orang siswa dengan presentase 31,8% tergolong kecamasan sedang, terdapat 6 orang siswa dengan presentase 13,6%

tergolong kecemasan tinggi dan terdapat 3 orang siswa dengan presentase 6,81% tergolong kecemasan sangat tinggi. Maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tergolong kategori kecemasan sedang dengan presentasi 31,8%.

2. Perilaku sosial

Data tentang perilaku dikumpulkan menggunakan angket yang penulis sebarkan kepada sampel penelitian sejumlah 44 orang siswa SMAN 2 Pulau Punjung. Angket yang disebarkan terdiri dari pernyataan positif dan negatif. siswa bisa memilih dengan alternatif jawaban yaitu selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), Tidak pernah (TP). Untuk pernyataan positif diberikan skor yaitu, SL=5, SR=4, JR=3, KD=2, TP=1. Sedangkan untuk pernyataan negatif diberikan skor yaitu, SL=1, SR=2, JR=3, KD=4, TP=5.

Di dalam angket tersebut terdapat 3 indikator yang dapat mengungkapkan perilaku sosial yaitu 1) kecenderungan perilaku peran yang mencakupi pemberani dan pengecut sosial, berkuasa dan patuh, inisiatif sosial dan pasif, mandiri dan ketergantungan sosial, 2)kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial yang mengcakupi dapat diterima dan ditolak orang lain, suka bergaul dan tidak suka bergaul, ramah dan tidak ramah, simpatik dan tidak simpatik, 3)kecenderungan perilaku ekspresif yang mencakupi suka bersaing dan tidak suka bersaing, agresif dan tidak agresif kalem, suka pamer atau menonjolkan diri. Untuk mendapat hasil penelitian yang rinci berkenaan

dengan aktualisasi diri maka skor yang diperoleh dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi.

Tabel. 11
Distribusi Frekuensi perilaku siswa SMAN 2 Pulau Punjung
N (44)

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	>171	4	9%
Rendah	162-170	8	18,18%
Sedang	153-161	17	38,6%
Tinggi	144-152	7	15,9%
Sangat Tinggi	135-143	8	18,18%
Jumlah		**48**	**100%**

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi memiliki 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, pada variabel perilaku sosial apabila seseorang termasuk kategori sangat rendah berarti seseorang memiliki perilaku sosial yang tidak baik, begitu juga sebaliknya apabila tergolong kategori sangat tinggi berarti seseorang memiliki perilaku sosial yang baik. Hasil temuan peneliti dari 44 orang siswa SMA N 2 Pulau Punjung terdapat 8 orang siswa dengan presentase 18,18% tergolong sangat rendah, terdapat 7 orang siswa dengan presentase 15,9% tergolong kategori rendah, terdapat 17 orang siswa dengan kategori 38,65% tergolong kategori sedang, terdapat 8 orang siswa dengan presentase 18,18% tergolong kategori tinggi, dan terdapat 4 orang siswa dengan presentase 9% termasuk kategori sangat tinggi. Maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tergolong dalam kategori sedang dengan presentase 38,6%

B. Uji Hipotesis

1. Korelasi Sederhana

Uji hipotesis penelitian diarahkan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu" terdapat hubungan kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMAN 1 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya". Uji hipotesis ini menggunakan teknik analisi korelasi dengan menggunakan program SPSS 22.0

Tabel.12
Hasil Uji Hipotesis kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMAN 2 Pulau punjung

Correlations

		Kecemasan	perilaku sosial
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.679**
	Sig. (2-tailed)		0.002
	N	44	44
perilaku sosial	Pearson Correlation	-.679**	1
	Sig. (2-tailed)	0.002	
	N	44	44

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Setelah melakukan perhitungan berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa nilai korelasi antara kecemasan dengan perilaku sosial bernilai -679. Untuk mengkorelasikan kedua variabel tersebut, dicari df=n-2 (44-2) maka f =42. Kemudian dilihat r_{tabel} korelasi *product moment* pada signifikan α 0,05 dengan df = 0,2973. Berdasarkan pedoman interpretasi, jika r_{hitung} > dari pada r_{tabel}, maka ada hubungan yang signifikan. Pada hasil penghitungkan tersebut, diketahui bahwa r_{hitung} -0.679 > r_{tabel} 0,2973, sehingga dapat disimpulkan bahwa

kecemasan memiliki korelasi yang signifikan secara negatif antara kecemasan dengan perilaku sosial yang dialami oleh siswa di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel.12 uji korelasi di atas, dapat diketahui bahwa hubungan antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMAN 2 Pulau Punjung memiliki korelasi negative. Hal tersebut dapat dilihat dengan α r $_{hitung}$ sebesar -0,679 dari r_{tabel} dengan *degree of freedom* df (44) diperoleh angka 0,2973 pada taraf signifikan α 0,05. Maka dapat diketahui bahwa angka indeks korelasi (r_{xy}) -679 r_{hitung} > dari pada r_{tabel} yaitu 0,2973.

Hipotesis yang telah dirumuskan pada bab II dapat diketahui yaitu sebagai berikut :

a. H_a : terdapat korelasi yang signifikan secara negatif antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa di SMA N 2 Pulau Punjung.
b. H_0 : tidak terdapat hubungan yang signifikan secara negative antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa di SMA N 2 Pulau Punjung

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa hipotesis yang diterima adalah hipotesis Ha, sedangkan hipotesis H_0 ditolak. Jadi dapat diketahui bahwa hipotesis yang diterima pada penelitian ini adalah H_a, yaitu terdapat hubungan yang

signifikan secara negetif antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMA 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

3. Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui besar hubungan kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMAN 2 Pulau punjung, terlihat dari nilai koefisien determinasi antara variabel kecemasan X dan perilaku sosial siswa Y dengan rumus :

$D= r^2 \times 100\%$

$D = (-0.679)^2 \times 100\%$

$D = 0{,}461041 \times 100\%$

$D = 461041\%$

Besarnya hubungan kecemasan dengan perilaku sosial siswa di SMA N 2 Pulau Punjung dari nilai koefisien determinasi antara variabel kecemasan X dan perilaku sosial Y sebesar 46%. Dapat disimpulkan angka ini menunjukan bahwa 46% perilaku sosial dipengaruhi oleh kecemasan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lainya

Berdasarkan uji korelasi di atas bahwa hubungan yang disebabkan oleh kecemasan terhadap hubungan sosial siswa SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya memiliki interpretasi “tinggi”. uji hipotesis H_a diterima yaitu terdapat korelasi yang signifikan secara negatif antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa di SMA N 2 Pulau Punjung.sedangkan dari hasil uji koefisien determinasi antara perilaku sosial

dipengaruhi 46% oleh kecemasan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang ditimbulkan oleh kecemasan dan perilaku sosial.

4. Pembahasan

Manusia sebagai makhluk sosial akan menampilkan tingkah laku tertentu. Dalam berinteraksi sosial terdapat berbagai macam perilaku yang ditampilkan oleh individu, baik berupa perilaku positif ataupun perilaku negatif. Menurut Wjs Poedaminta perilaku adalah perbuatan, kelakuan, cara menjalankan atau berbuat sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai organisme tersebut.[90] Perilaku bisa diartikan sebagai perbuatan yang berasal dari stimulus yang di berikan kepada seseorang. Menurut Elizabeth B. Hurlock perilaku sosial adalah aktifitas fisik dan psikis seseorang terhadap orang lain atau sebaliknya dalam rangka memenuhi kebutuhan diri atau orang lain yang sesuai dengan tuntutan sosial.[91]Dalam memenuhi kebutuhan sosisal, seseorang melibatkan aktifitas fisik dan psikisnya untuk merespon situasi.

Setiap individu memiliki perilaku yang berbeda-beda. Perilaku yang ditampilkan individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah kecemasan. Menurut Chaplin dalam eJournal Psikologi Sri Wahyuni menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa yang datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sedangkan menurut Sigmund

[90]Wjs Poedaminta.*Kamus Umum Bahasa Indonesia.*(Jakarta : PT Balai Pustaka.1976). Cet-1, hal.53

[91]Elizabeth B. Hurlock.*Psikologi Perkembangan*…….. hal 262

Freud dalam ejournal Sri Wahyuni kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang bahaya yang sedang mendekat.[92] Maksudnya kecemasan yaitu suatu keadaan yang membuat perasaan tidak senang disertai dengan sensasi fisik.

Menurut Singgih " kecemasan juga merupakan kekuatan besar dalam mengerakan tingkah laku, baik tingkah laku menyimpangan ataupun yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan kecemasan tersebut.[93] Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang terjadi pada individu memiliki hubungan dengan perilaku yang akan ditampilkannya. Apabila dikaitan dengan judul peneliti "Hubungan kecemasan dengan perilaku siswa SMA N 2 Pulau Punjung", yang mana perilaku lebih difokuskan kepada perilaku sosial, apabila seseorang mengalami kecemasan yang tinggi maka ia akan menampilkan perilaku sosial yang kurang baik, dan apabila ia mengalami kecemasan yang rendah maka ia akan menampilkan perilaku sosial yang baik. Seiring dengan teori di atas maka peneliti akan memamarkan hasil uji hipotesis menggunakan bantuan SPSS 22 sebagai berikut : terdapat hubungan yang signifikan yang negatif antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMAN 2 Pulau Punjung. Hal tersebut dapat dilihat dengan α r_{hitung} sebesar -0,679 dari r_{tabel} dengan *degree of freedom* df (44) diperoleh angka 0,2973 pada taraf signifikan α 0,05. Maka dapat

[92] Sri Wahyuni.*eJournal Psikologi*.Volume 2.Nomor 1. 2014: 50-64

[93] Singgih Gunarsa. *Psikologi Anak : Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia. 2008) hal 27

diketahui bahwa angka indeks korelasi (r_{xy}) -679 r_{hitung} > dari pada r_{tabel} yaitu 0,2973. Berdasarkan koefisien determinasi antara variabel kecemasan dengan variabel perilaku sosial siswa di SMAN 2 Pulau Punjung,dihasilkan angka sebesar 46%. Angka ini menunjukan bahwa 46% perilaku sosial ditentukan oleh kecemasan siswa, dan selebihnya ditentukan oleh faktor lain seperti faktor ekternal (di luar diri) meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa.

Berdasarkan hasil temuan peneliti tentang kecemasan dari 44 orang siswa SMA N 2 Pulau memilki skor tertinggi 131, sedangkan skor terendah 86, untuk rata-rata (*mean)* berjumlah 105.75, dan nilai tengah *(median)* pada angka 105.50. berdasarkan tabel distribusi frekuensi kecenderungan kecemasan siswa di SMAN 2 Pulau Punjung, frekuensi memiliki 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, pada variabel kecemasan apabila seseorang memiliki kategori sangat rendah berarti seseorang mengalami kecemasan yang rendah sehingga perilaku yang ditampilkannya terkontrol, begitu juga sebaliknya apabila memiliki kategori sangat tinggi berarti seseorang mengalami kecemasan yang tinggi pula sehingga perilaku yang ditampilkanya sulit terkendalikan. Hasil temuan peneliti dari 44 orang siswa SMA N 2 Pulau Punjung terdapat 11 orang siswa dengan persentase 25% termasuk kategori kecemasan sangat rendah, terdapat 10 orang siswa dengan presentase 22,7% termasuk kategori kecemasan rendah, terdapat 14 orang

siswa dengan presentase 31,8% tergolong kecamasan sedang, terdapat 6 orang siswa dengan presentase 13,6% tergolong kecemasan tinggi dan terdapat 3 orang siswa dengan presentase 6,81% tergolong kecemasan sangat tinggi. Maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tergolong kategori kecemasan sedang dengan presentasi 31,8%.

Selanjutnya berdasarkan hasil temuan peneliti tentang perilaku sosial dari 44 orang siswa SMA N 2 Pulau Punjung ditemukan nilai skor tertinggi 175 dan terendah 135, nilai rata-rata *(mean)* berjumlah 155,80, dan nilai tengah *(median)* pada angka 156,50. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi memiliki 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, pada variabel perilaku sosial apabila seseorang termasuk kategori sangat rendah berarti seseorang memiliki perilaku sosial yang tidak baik, begitu juga sebaliknya apabila tergolong kategori sangat tinggi berarti seseorang memiliki perilaku sosial yang baik. Hasil temuan peneliti dari 44 orang siswa SMA N 2 Pulau Punjung terdapat 8 orang siswa dengan presentase 18,18% tergolong sangat rendah, terdapat 7 orang siswa dengan presentase 15,9% tergolong kategori rendah, terdapat 17 orang siswa dengan kategori 38,65% tergolong kategori sedang, terdapat 8 orang siswa dengan presentase 18,18% tergolong kategori tinggi, dan terdapat 4 orang siswa dengan presentase 9% termasuk kategori sangat tinggi. Maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tergolong dalam kategori sedang dengan presentase 38,6%

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku sosial yang dimiliki seseorang akan rendah ketika kecemasan yang dialami semakin tinggi, dan sebaliknya jika kecemasan yang dimiliki rendah maka perilaku sosial yang dimiliki seseorang akan tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara kecemasan dan perilaku sosial siswa di SMA N 2 Pulau Punjung, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Davis dan Palladino dalam buku Triontoro Safari menyatakan "kecemasan merupakan perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku kognitif atau symptom psikologikal". Blackburn dan Davidson dalam buku Triontoro Safaria mengemukan bahwa " reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis". Perilaku yang ditimbulkan berupa gelisah, gugup, waspada yang berlebihan.[94] Jadi dapat diartikan kecemasan yaitu suatu keadaan yang akan mempengaruhi suasana hati dan juga perilaku yang akan ditampilkan individu.

Hawari mengemukakan " kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai *realiatas reslity testing ability* (RTA) masih baik, kepribadian masih tetap utuh tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tapi

[94]Triontoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. (Jakarta : PT Bumi Aksara. 2009) hal 49- 50

dalam batas normal.[95] Saat mengalami kecemasan perilaku individu akan terganggu namun masih dalam batas yang normal. Sedangan menurut Jersild dalam buku Oemar Hamalik mengatakan " bahwa kecemasan merupakan kunci pembuka kearah pemahaman tingkah laku pada remaja yang penuh teka-teki". Kecemasan dapat berupa keadaan yang disadari atau tidak disadari oleh individu yang bersangkutan.[96]

ketika individu mengalami kecemasan maka ia akan kehilangan kestabilan sehingga perilakunya menjadi tidak bisa terkontrol dengan baik contohnya ketika seseorang cemas dalam menghadapi lingkungan yang baru maka perilaku yang ditimbulkan yaitu menyendiri dan tidak bersosialisasi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu variabel kecemasan berhubungan negatif dan signifikan terhadap perilaku sosial siswa kelas x SMA N 2 Pulau Punjung. apabila tingkat kecemasan siswa tinggi, maka kecendrungan perilaku sosial yang dialami siswa akan rendah, dan apabila perilaku sosial yang dialami siswa meningkat, maka diduga kecemasan yang dimiliki siswa akan rendah.

---

[95]Dadang Hawari. *Manajemen Stres, Cemas dan Emosi. (* Jakarta : Gaya Baru. 2008)hal 65

[96] Oemar Hamalik. *Psikologi Remaja.* (Bandung : Bumi Aksara. 1995) hal 61

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang peneliti lakukan mengenai hubungan kecemasan dengan perilaku sosial siswa SMAN 2 Pulau Punjung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, menimbulkan perasaan tertekan, ketakutan baik secara realistis maupun tidak realistis
2. Perilaku sosial adalah suasana saling ketergantungan yang merupakan keharusan untuk menjamin keberadaan manusisa
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa di SMAN 2 Pulau Punjung. Hal ini terlihat dengan r_{hitung} sebesar -0,679, sedangkan r_{tabel} dengan *degree of freedom* (df)= 42 diperoleh angka 0,2973 pada taraf 0,05. Maka dapat diketahui bahwa angka indek korelasi (r_{xy}) r_{hitung} -0.679 >dari r_{tabel}0,2973, yang berarti $H_a$diterima dan H_0 ditolak. Korelasi yang terjadi antara kecemasan dengan perilaku sosial siswa berkorelasi tinggi yaitu r = -0,679 yang terletak pada 0,60-0,799. Dapat disimpulkan bahwa semakin rendah kecemasan siswa maka semakin tinggi perilaku sosial yang dialami siswa.

4. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi yang dilakukan dapat diketahui bahwa perilaku sosial dipengaruhi oleh kecemasan sebesar 46% dan selebihnya ditentukan oleh faktor lain.
5. Bentuk perilaku sosial yang dialami siswa ketika memiliki kecemasan terlihat dari tingkah laku siswa seperti siswa tidak berani mengeluarkan pendapat ketika diperhatikan orang, siswa cemas dalam menyelesaikan masalah dalam lingkungan sosial disekolah, dan siswa merasa takut untuk berkenalan dengan orang yang baru dikenalnya. Suka menyendiri serta siswa lebih memilih diam dari pada banyak berbicara.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Hendak siswa mampu menempatkan diri serta mengendalikan perilakunya walaupun sedang mengalami kecemasan
2. Bagi kepala sekolah hasil penelitian ini bisa digunakan untuk mengambil kebijakan terkait dengan pengembangan perilaku sosial siswa serta mengurangi kecemasan yang dialami siswa
3. Guru Wali Kelas sebagai guru yang lebih tau tentang perilaku siswa di kelasnya diharapkan agar bisa menjadi sumber informasi bagi guru bimbingan konseling agar kecemasan yang dialami siswa terentaskan.
4. Guru Bimbingan Konseling sebagai pemberi layanan konseling disekolah diharapkan lebih meningkatkan pelayanan dan kegiatan bimbingan konseling yang lebih mengarah pada perilaku positif dan

waspada lagi terhadap kecemasan berlebihan yang dialami oleh siswa. Kemudian guru bimbingan konseling juga lebih menjalin kerja sama yang lebih baik lagi dengan personil sekolah seperti waka kesiswaan, wali kelas dan guru mata pelajaran untuk pengentasan kecemasan tersebut.

5. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil indikator berbeda sehingga mendapatkan gambaran yang lebih kompleks berkenaan dengan hubungan kecemasan dengan perilaku siswa di SMA N 2 Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Anda Elvita Putri.2015. *Hubungan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian*. Iain Bukittinggi : Skripsi

Annisa Dona Fitri, Ifdil. *Ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor*. Volume 5 no 2 Juni 2016

Arikunto Suharsimi.2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta

Asrori Mohamad Ali. 2014. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik.* Jakarta: PT Bumi Aksara

Atkison Rita L, Richard c Atkison dkk.2011. *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta : Erlangga

Azwar Saifuddin.2005. *Metode Penelitian. Yogyakarta* : Pustaka Belajar

Az-zahrani Musfir.2005. *Konseling Terapi.* Jakarta : Gema Insani

Daradjat Zakiyah.1997. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga*. Jakarta : Bulan Bintang

Davidson Gerald c dkk.2014. *Psikologi Abnormal*. Jakarta:Rajawali Pres

Didin Budian.2007. *Ejournal Perilaku sosial*.Http : file.upi.edu/direktori.fpok

Faisal Sanafiah.1999. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Ghalia Indo

Gunarsa Singgih.2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.

Hadi Amir.1998. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : Pustaka Setia

Hamalik.1995. *Psikologi Remaja*. Bandung : Mandar Maju

Hasan M Iqbal. 2002. *Pokok-pokok materi statistic.* Jakarta : Bumi Aksara

Hawari Dadang.2008. *Manajemen Stres, Cemas dan Emosi*. Jakarta : Gaya Baru

Ibrahim Rusli.2001.*Pembinaan Perilaku Sosial Melalui Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olah Raga

launces Jocye Marcella.2005. *Arsitektor Perilaku Manusia*. Jakarta : PT Grasindo

Mahfuzh Jamaluddin. 2007. *Psikologi Anak Dan Remaja Muslim.* Jakarta : Pustaka Al-Kausar

Mardalis.1982. *Metodologi Suatu Pendekatan Proporsional*. Surabaya : Usaha Nasional

Matodang Zulkifli.2009. *Jurnal Tabularasa Pps Unimed Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian*. Medan : Unimed

Muarifah Alif. 2005. *Humanistik Jurnal Psikologi Indonesia.* Http://Journal.uad.ac.id/index.php/humanitas/article/view.734

Naruko Khalid, Abu Ahmadi.2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara

Nazir Moh.2003. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia

Notoatmudjo Soekidjo, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta

Poedaminta Wjs, 1976, *Kamus Umum Bahasa Indonesia,* Jakarta : PT Balai Pustaka

Prasetyo Bambang.2005. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Jakarta : PT Raja Grafindo

Ramaiah Savitri.2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor

Rocman Kholil Lur.2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto : Fajar Media Press

Rufaidah Elina Rharisti.2009. *Efektifitas Terapi Kognitif Terhadap Penurunan Tingkat Pada Penderita Asma di Surakarta*. UGM : Fakultas Psikologi

Safaria Triontoro, Nofrans Eka Saputra .2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Sarwono W Sarlito, 2011, *Psikologi Sosial*, Jakarta : Salemba Humanika

Simamora Bilson.2008. *Panduan Riset Perilaku Konsumen*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Sudjono. 1999. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Raja Wali Press

Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan,Kualitatif, Kuantitatif,dan R&D).* Bandung: Alfabeta

Sukardi.2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara

Sukmadinata Nana Syaodih.2009. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya

Suryabarata Sumadi. 2005. *Alat Ukur Psikologis.* Yogyakarta : Andi Yogyakarta

Thoha Miftah.1983. *Perilaku Organisasi*. Jakarta : CV Rajawali

Tim Penyusunan Kamus Pusat Bahasa.2007. *Kamus Besar Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka

Wahyuni Sri. 2014. *Ejounal Psikologi*. Volume 2 Nomor 1

Walgito Bimo.1981. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : PT Rineka Cipta

Yanti Supri. 2013. *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Motivasi belajar siswa.*Skripsi : UNP

Yusuf Muri.2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuliatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prebadamedia Grup

Yusuf Syamsu, 2001, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya