

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecemasan**

##### **2.1.1 Definisi Kecemasan**

Kecemasan atau anxiety berasal dari bahasa latin, yaitu *angustus*, yang berarti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik. Chaplin (2006) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan campuran berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan adalah rasa yang kurang menyenangkan, was-was yang dicirikan dengan beberapa bentuk khawatir yang berlebihan, kegelisahan, dan rasa takut yang dialami pada tingkat yang berbeda. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan yang tidak stabil dan berdampak pada psikologis manusia, yang mencakup perasaan, perilaku, dan respons fisiologis. Orang yang mengalaminya mungkin mengalami gangguan keseimbangan diri, seperti rasa tegang, resah, gelisah, takut, dan keringat. Kecemasan membuat orang merasa jauh dari perasaan bebas (Fatma, 2022).

Anxiety atau kecemasan adalah keadaan perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah dan kekhawatiran tentang masa depan. Gejala jasmaniah tersebut seperti ketegangan fisik yaitu tangan bergetar, perut sakit, jantung berdebar, berkeringat dingin (Barlow, 2006).

Menurut Durand & Barlow (2006) kecemasan adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh gejala jasmani seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah dan resah) atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Sependapat dengan Durand & Barlow (2006), Townsend (2007) menyebutkan kecemasan merupakan sifat ketakutan yang tidak pasti yang berhubungan dengan perasaan ragu-ragu atau tidak berdaya.

Calhoun dan Acocella (1995) kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan

keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Penjelasan dari Chaplin menjelaskan bahwa kecemasan itu perasaan yang berisi ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa mendatang yang akan menimbulkan perasaan terancam terus menerus. Menurut Durand & Berlow kecemasan yakni perasaan gelisah dan ketakutan akan masa yang akan datang. Dan menurut Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly yakni suatu keadaan emosional yang memiliki ciri tegang dll.

Beberapa pengertian dari kecemasan diatas dapat disimpulkan kecemasan merupakan suatu keadaan emosi seseorang yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis maupun konduite yang menjadi respon terhadap situasi eksklusif yg mengancam pelaksanaan tugas & kegiatan pada kehidupannya. Perubahan fisiologis misalnya tangan gemetar, perut sakit, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin, & perubahan psikologis diantaranya panik, tegang, bingung, dan tidak sanggup untuk berkonsentrasi.

### **2.1.2 Aspek – Aspek Kecemasan**

Calhoun dan Acocella (1990) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

a. Reaksi emosional

Reaksi emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, dan mencela diri sendiri dan orang lain.

b. Reaksi kognitif

Reaksi Kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

c. Reaksi fisiologis

Reaksi fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan otot dan kelenjar tubuh hingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Durand & Barlow (2012) membagi aspek kecemasan menjadi empat komponen, yaitu :

- a. Emosi subjektif (subjective emotional)  
Emosi subjektif adalah reaksi psikologi seseorang dalam bertindak, biasanya muncul pada diri siswa yang menyangkut dengan proses belajar atau ujian yang akan diikuti, kekurangan uang, rendahnya prestasi, dan sebagainya. Emosi subjektif meliputi perasaan tegang dan ketakutan.
- b. Komponen kognitif (cognitive component)  
Komponen kognitif adalah komponen yang tersusun atas dasar pengetahuan dan informasi yang dimiliki seseorang tentang objek sikapnya, meliputi pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan.
- c. Respon fisiologis (physiological responses)  
Respon fisiologis adalah respon sistem syaraf otonom terhadap rasa takut dan rasa cemas yang menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk mekanisme pertahanan diri. Siswa biasanya mengalami hal ini saat ini merasa mengalami kecemasan dalam belajar atau saat akan menghadapi ujian. Respon fisiologis meliputi naiknya tekanan darah dan denyut jantung, keluar keringat dingin, sesak napas, diare, mual, ketegangan otot, mulut kering, dan seringnya buang air kecil.
- d. Respon perilaku (behavioral responses)  
Respon perilaku adalah setiap tingkah laku yang merupakan tanggapan atau balasan terhadap rangsangan atau stimulus. Respon perilaku meliputi perilaku menghindari dari sesuatu yang menegangkan, menurunnya pelaksanaan tugas, dan meningkatnya Respon yang mengejutkan.

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufro, 2012), faktor-faktor berikut menyebabkan kecemasan:

1. Kekhawatiran, atau kecemasan, adalah pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan bahwa dia lebih buruk daripada teman-temannya.
2. Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task-generated interference) adalah kecenderungan yang dialami

seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran rasional tentang tugas.

Pendapat di atas sejalan dengan pendapat Daradjat (2021), yang berpendapat bahwa kecemasan memiliki komponen yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, dan rasa terancam. Juga ada aspek-aspek yang terjadi di luar pikiran kita, sehingga kita tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.

Dapat disimpulkan bahwa menurut aspek yang terdapat pada penjelasan di atas yakni reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologi adapun aspek lainnya seperti emosi subjektif, emosi kognitif, komponen kognitif, respon fisiologis, dan juga respon perilaku.

### **2.1.3 Faktor – Faktor Kecemasan**

Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Durand & Barlow (2006) diantaranya :

- a. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir. Misalnya, pengalaman bersama keluarga, teman, dan lain-lain.
- b. Emosi yang ditekan. Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan yang sedang dialami.
- c. Sebab-sebab fisik, seperti pikiran dan tubuh saling berinteraksi satu sama lain dan dapat menimbulkan kecemasan. Ini dapat terlihat misalnya kondisi saat hamil, semasa remaja atau sewaktu pulih dari suatu penyakit.
- d. Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Sedangkan Elina Raharisti Rufaidah (2009) menyatakan bahwa faktor-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.

Zakiah Daradjat (1988) 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 di dalam pikiran
- b. 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 hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apa pun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya

Jadi dari factor – faktor yang mempengaruhi kecemasan yakni dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat di pengaruhi oleh lingkungan sekitar dan juga adanya trauma atau konflik yang terjadi pada dirinya. Adapun faktor lainnya seperti rasa cemas, cemas karena bersalah dan juga kecemasan yang berupa penyakit.

#### **2.1.4 Ciri – Ciri Kecemasan**

Menurut Santrock (2002) mengatakan bahwa kecemasan dalam belajar ditandai adanya:

- a. Ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks).
- b. Hiperaktivitas (pusing jantung berdebar- debar atau berkeringat).
- c. Pikiran atau harapan yang mencemaskan.
- d. Kesulitan mengingat.

Menurut Nevid (2005) kecemasan mempunyai ciri-ciri tersendiri, diantaranya:

- a. Ciri fisik dari kecemasan meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit

bernapas, jari-jari atau anggota tubuh lain jadi dingin, panas dingin, dll.

- b. Ciri behavioral dari kecemasan meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen dan perilaku terguncang.
- c. Ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang yang peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

Adapun ciri – ciri kecemasan menurut Durand & barlow (2012) yakni seorang yang memiliki kecemasan dalam belajar memiliki ciri-ciri, meliputi kecemasan berlebihan (ekspektasi berlebihan terhadap sesuatu, seperti performansi kerja atau performansi siswa di sekolah), gugup, khawatir dan takut ketika berhadapan sesuatu yang menyulitkannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri ciri kecemasan yakni gugup, berkeringat, takut dan lainnya. Peneliti akan menggunakan ciri – ciri menurut Durand & barlow (2012).

### **2.1.5 Jenis Gangguan Kecemasan**

Gangguan kecemasan memiliki beberapa jenis. Masing-masing disebabkan oleh sebab yang berbeda. Sejalan dengan pemaparan Sigmund Freud dalam (Saputro, 2020) yang mengelompokkan kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu:

- a. Kecemasan Neurosis (Neurotic Anxiety)  
Kecemasan jenis ini berasal dari bahaya yang tak dimengerti secara jelas. Perasaan ini sendiri terdapat pada ego, namun muncul dari dorongan Id.
- b. Kecemasan Realistis (Realistic Anxiety)  
Kecemasan ini berupa perasaan yang tidak enak serta tak spesifik yang berkaitan dengan adanya kemungkinan bahaya.
- c. Kecemasan Moral (Moral Anxiety)  
Kecemasan jenis ini berasal dari benturan antara ego dan superego. Kecemasan ini terjadi pada proses membentuk super ego, yaitu disaat kecemasan datang dari pertentangan kebutuhan nyata dan kehendak super ego.

Kartono (2006) mengemukakan bahwa ada beberapa jenis kecemasan yang dapat terjadi:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dipilah menjadi dua, yaitu ringan sesaat dan ringan lama. Kecemasan jenis ini bermanfaat dalam perkembangan kepribadian seseorang. Sebab, dapat menjadi sebuah tantangan untuk seorang individu dalam mengatasi persoalan. Kecemasan ringan dalam waktu yang lama merupakan kecemasan yang bisa diselesaikan namun individu tersebut tak kunjung menyelesaikan sebab dari kecemasan tersebut. maka, kecemasan itu akan mengendap dalam diri individu.

b. Kecemasan Berat

Kecemasan berat merupakan kecemasan yang dirasakan terlampau berat serta berasal dari dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini biasanya orang tersebut tak dapat mengatasinya. Kecemasan jenis ini menghambat serta merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan jenis ini dipilah menjadi dua bagian, yaitu kecemasan berat sesaat dan kecemasan berat lama. Kecemasan berat sesaat dapat menyebabkan traumatis individu apabila mengalami situasi yang sejenis dengan situasi penyebab awal mula munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan berat lama dapat merusak kepribadian seseorang. Hal tersebut berlangsung secara kontinyu serta dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat serta lama akan menimbulkan berbagai jenis penyakit. Misalnya darah tinggi, tachycardia (percepatan darah, serta excited (heboh, gempar).

Adapun kecemasan menurut Peplau, dalam (Muyasaroh et al. 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga

individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi 15 ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu : persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian

Berdasarkan jenis – jenis kecemasan diatas bahwa jenis kecemasan meliputi kecemasan neurosis (Neurotic Anxiety), kecemasan realitis (Realistic Anxiety), dan kecemasan moral (Moral Anxiety). Kemudian jenis kecemasan lain meliputi kecemasan ringan dan kecemasan sedang, berat dan juga panik.

### 2.1.6 Gejala Kecemasan

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Siti Sundari, 2004).

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (fauzia 2007) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman, (2010) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan itu bisa dari hal – hal kecil sehingga sampai pada gejala yang membahayakan kesehatan seseorang tersebut.

### **2.1.7 Sebab Terjadinya Kecemasan**

Kecemasan disebabkan oleh berbagai macam sebab. Ahli masing-masing memiliki pemaparan yang berbeda terkait dengan sebab-sebab terjadinya kecemasan. Daradjat (Rochman, 2010) mengemukakan penyebab terjadinya kecemasan, antara lain:

- a. Kecemasan yang muncul sebab menyaksikan adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan jenis ini lebih dekat dengan rasa takut, sebab asal muasalnya nampak jelas dalam pikiran.
- b. Cemas disebabkan merasa bersalah atau berdosa sebab melakukan hal yang bertentangan dengan kepercayaan atau hati Nurani. Kecemasan jenis ini seringkali disertai oleh gangguan mental yang terkadang nampak dalam wujud yang general.
- c. Kecemasan yang berbentuk penyakit dan nampak dalam beberapa wujud. Kecemasan jenis ini dikarenakan oleh sesuatu yang tidak diketahui serta tak berkaitan dengan suatu apapun yang kadang juga diikuti dengan ketakutan yang mempengaruhi seluruh kepribadian penderitanya.

Adapun faktor terjadinya kecemasan diatas berbeda dengan yang dikemukakan oleh Az-Zahrani (2005) adalah:

- a. Lingkungan keluarga  
Kondisi rumah tangga yang dipenuhi dengan pertengkaran atau dipenuhidengan kesalahpahaman dan adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anaknya, hal tersebut menyebabkan rasa tidaknyaman serta cemas padaanak saat ada di dalam rumah.
- b. Lingkungan sosial  
Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang bisa memengaruhi rasa cemas pada individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tak baik, serta individu tersebut dapat menimbulkan perilaku yang tak baik, maka hal tersebut menimbulkan penilaian negatif dari masyarakat. Maka dari sana muncullah kecemasan.

Berdasarkan uraian atau penjelasan diatas sebab dari kecemasan meliputi Kecemasan yang muncul sebab menyaksikan adanya bahaya yang mengancam dirinya, Cemas disebabkan merasa bersalah atau berdosa, dan Kecemasan yang berbentuk penyakit dan

nampak dalam beberapa wujud. Kemudian disebabkan oleh lingkungan keluarga dan sosial.

### 2.1.8 Kecemasan Dalam Perspektif Islam

Seorang pakar psikologi islam (Bustaman, 2005) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan di rasakan akan mengancam diri seseorang, serta mereka tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya adalah suatu ketakutan yang di ciptakan oleh diri sendiri yang di tandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Jika ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam alquran diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana tertera dalam (Q.S Al-Baqoroh: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Yang artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.*

Dalam tafsir ibnu katsir (abdullah, 2007) menjelaskan bahwa (Allah tidaklah membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya), artinya sekadar kesanggupannya. (Ia mendapat dari apa yang diusahakannya) berupa kebaikan artinya pahalanya (dan ia beroleh pula dari hasil kejahatannya), yakni dosanya. Maka seseorang itu tidaklah menerima hukuman dari apa yang tidak dilakukannya, hanya baru menjadi angan-angan dan lamunan mereka. Mereka bermohon, ("Wahai Tuhan kami! Janganlah kami dihukum) dengan siksa (jika kami lupa atau tersalah), artinya meninggalkan kebenaran tanpa sengaja, sebagaimana dihukumnya orang-orang sebelum kami. Sebenarnya hal ini telah dicabut Allah terhadap umat ini, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh hadis. Permintaan ini merupakan pengakuan terhadap nikmat Allah. (Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat) yang tidak mungkin dapat kami pikul (sebagaimana Engkau

bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami), yaitu Bani Israel berupa bunuh diri dalam bertobat, mengeluarkan seperempat harta dalam zakat dan mengorek tempat yang kena najis. (Wahai Tuhan kami! Janganlah Kamu pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup) atau tidak kuat (kami memikulnya) berupa tugas-tugas dan cobaan-cobaan. (Beri maafilah kami) atau hapuslah sekalian dosa kami (ampunilah kami dan beri rahmatlah kami) dalam rahmat itu terdapat kelanjutan atau tambahan keampunan, (Engkaulah pembela kami), artinya pemimpin dan pengatur urusan kami (maka tolonglah kami terhadap orang-orang yang kafir."), yakni dengan menegakkan hujah dan memberikan kemenangan dalam peraturan dan pertempuran dengan mereka, karena ciri-ciri seorang maula atau pembela adalah menolong anak buahnya terhadap musuh-musuh mereka. Dalam sebuah hadis tercantum bahwa tatkala ayat ini turun dan dibaca oleh Nabi saw., maka setiap kalimat diberikan jawaban oleh Allah swt., "Telah Engkau penuhi!".

Kecemasan merupakan perasaan yang dapat dirasakan oleh setiap manusia. Kita ketahui kitab Alquran telah membahas mengenai sebuah kecemasan yang dialami oleh manusia. Sany (2022) memaparkan bahwa Alquran bermaksud memaparkan apabila kecemasan serta depresi adalah emosi negative manusia yang terkait waktu yang akan tiba, sedangkan depresi berhubungan dengan masa lalu. Sedangkan Cahyandari (2019) memaparkan bahwa jika ditinjau melalui perspektif islami, maka adanya ketakutan atau kekhawatiran adalah sebuah ujian yang berasal dari Allah 20 SWT kepada Makhluknya. Maka, sebagai makhluk Allah SWT yang memiliki iman serta taqwa akan dapat menyelesaikannya dengan baik.

Dan Adapun hadist tentang kecemasan sebagai mana berikut ini :

ما تصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا مع ولا حزن ولا إلى ولا حتى  
الشوكة يشافها إلا كثر الله بها من خطايا

*Yang artinya "Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya," (Hadits Riwayat Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573).*

Dari kutipan ayat diatas, dapat difahami bahwa sebenarnya manusia atau umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan

masing-masing, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada umat islam agar umat islam selalu bertaqwa dan mendekat sendiri kepada Allah dan apabila mereka mampu melalui cobaan atau ujian tersebut, Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan menggolongkan mereka kedalam golongan orang-orang yang sabar.

## **2.2 Program Akselerasi**

### **2.2.1 Pengertian Program Akselerasi**

Menurut Mulyasa akselerasi ialah penerapan bagi siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata dan dapat menyelesaikan pelajarannya dari waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Berbeda dengan istilah loncat kelas, akselerasi mengharuskan peserta didik mempelajari semua bahan pelajaran yang ditentukan namun dengan waktu lebih cepat dengan peserta didik yang lain (Ahmadi, 2011).

Akselerasi dapat diartikan juga dengan kata percepatan. Menurut Sutratinah, percepatan adalah cara penanganan anak super normal dengan cara mempersilahkan naik kelas satu tingkat atau menyelesaikan program regular dengan jangka waktu yang lebih cepat dan singkat (Putra, 2013). Tidak jauh berbeda, menurut Program percepatan, yaitu pemberian pelayanan pendidikan kepada peserta didik yang memiliki kecerdasan istimewa dengan memperbolehkan menyelesaikan program reguler dalam jangka waktu lebih singkat dibandingkan dengan temantemannya.

Pengertian intelegensi menurut whithengton, mempunyai ciri – ciri sebagai berikut :

1. Cepat, makin cepat sesuatu pekerjaan dilakukan oleh seseorang maka semakin cerdaslah seseorang yang menyelesaikannya.
2. Cekatan, berhubungan dengan pekerjaan tangan. Dengan mudah menjelaskan dan meringkas sesuatu.
3. Tepat, sesuai dengan kebutuhan yang akan di butuhkan sesuai dengan kondisi yang ada. (uyun,2021)

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa akselerasi merupakan wadah bagi peserta didik yang memiliki rata-rata kecerdasan lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik pada umumnya. Peserta didik yang memiliki karakter spesifik dari segi kognitif dan afektif. Dimana dalam hal ini, peserta didik tersebut mengalami percepatan dalam proses pendidikannya, yang diartikan

peserta didik tersebut secara khusus dapat lebih cepat menyelesaikan pendidikan dibandingkan dengan peserta didik lain.

### **2.2.2 Tujuan Program Akselerasi**

Suatu program tentunya dibuat dengan maksud dan tujuan tertentu, oleh karena itu adanya program ini memiliki tujuan-tujuan yang dapat menjadikan program ini berguna. Program ini cocok bagi peserta didik yang bertipe "accelerated learner", yaitu 3 peserta didik yang setelah lebih dulu menyelesaikan tugastugas yang diprogramkan seperti peserta didik lainnya, merasa lebih enjoy menggunakan sisa waktunya untuk mempelajari tugas-tugas berikutnya (Herry, 2013). Menurut Ahmadi program akselerasi yang dikhususkan bagi peserta didik cerdas istimewa dan berbakat istimewa ini memiliki dua tujuan, diantaranya:

#### **a. Tujuan Umum**

- 1) Memenuhi kebutuhan peserta didik yang memiliki karakteristik spesifik dari segi perkembangan kognitif dan afektifnya.
- 2) Memenuhi hak asasi peserta didik sesuai dengan kebutuhan pendidikan bagi dirinya.
- 3) Memenuhi minat intelektual dan perspektif masa depan peserta didik.
- 4) Memenuhi kebutuhan aktualisasi diri peserta didik.
- 5) Menimbang peran serta peserta didik sebagai aset masyarakat dan kebutuhan masyarakat untuk pengisian peran.
- 6) Menyiapkan peserta didik sebagai pemimpin masa depan.

#### **b. Tujuan Khusus**

- 1) Memberi penghargaan untuk dapat menyelesaikan program pendidikan secara lebih cepat sesuai dengan potensinya.
- 2) Meningkatkan efisiensi dan efektivitas proses pembelajaran peserta didik.
- 3) Mencegah rasa bosan terhadap iklim kelas yang kurang mendukung berkembangnya potensi keunggulan peserta didik secara optimal.
- 4) Memacu mutu siswa untuk peningkatan kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosionalnya secara seimbang.

### **2.2.3 Ciri – ciri Program Akselerasi**

Program kelas akselerasi dirintis dengan konsepsi keberbakatan yang dikemukakan oleh Renzulli, Reis & Smith (dalam

Hawadi, 2004) bahwa keberbakatan menunjuk pada adanya keterkaitan antara kelompok ciri (kluister) yaitu;

- 1) Kemampuan diatas rata-rata Kemampuan diatas rata-rata mencakup 2 hal yaitu; kemampuan umum dan spesifik. Kemampuan umum terdiri dari kapasitas untuk memproses info, untuk mengintegrasikan pengalaman, dan hal ini terlihat dalam proses yang cocok dan adaptif dalam situasi baru, serta kemampuan dalam berfikir abstrak. Kemampuan spesifik terlihat dalam ekspresikan pada situasi sehari-hari.
- 2) Kreativitas Kelancaran, keluwesan dan orisinalitas dalam berfikir.
- 3) Tanggung jawab terhadap tugas Ciri yang konsisten ditemukan pada orang yang tergolong kreatif produktif adalah memiliki tanggung jawab, suatu bentuk halus dari motivasi. Jika motivasi biasanya didefinisikan sebagai suatu proses energi umum yang merupakan faktor pemicu pada organisasi, tanggung jawab energi tersebut ditampilkan pada tugas tertentu yang spesifik (Hawadi, 2004).

Depdiknas (2001) model penyelenggaraan program percepatan belajar yang dititikberatkan pada pada model kelas khusus. Sejalan dengan hal tersebut menurut Semiawan (2001) program percepatan belajar bagi anak-anak yang memiliki kemampuan unggul diberi kesempatan untuk mengikuti pelajaran pada kelas lebih tinggi atau mengikuti kelas khusus. Berdasarkan uraian di atas, ciri-ciri program akselerasi yaitu:

1. Setiap siswa yang memiliki kecerdasan luar biasa dikelompokkan dan diberi kesempatan secara khusus sesuai dengan potensinya.
2. Pengelompokan biasanya didasarkan pada kemampuan dan kecerdasan.
3. Adanya fasilitas belajar tambahan yang bersifat pendalaman.
4. Diberi kesempatan naik kelas secara meloncat atau menyelesaikan program pendidikan secara lebih cepat.

## 2.5 Kerangka konseptual

