

## **BAB II**

### **TELAAH KEPUSTAKAAN**

#### **2.1 Kerangka Teori**

##### **2.1.1 Kesehatan Mental Siswa.**

###### **2.1.1.1 Pengertian Kesehatan Mental dan Indikatornya.**

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengadaptasikan diri dengan pribadi, dengan orang lain, maupun masyarakat serta lingkungan tempat individu itu hidup. Pengertian ini yang sifatnya lebih detail dan sifatnya umum, sebab berhubungan dengan kehidupan secara menyeluruh. Kemampuan beradaptasi akan menggiring manusia kepada kebahagiaan hidup dan terhindari dari kegelisahan, kecemasan, dan ketidakpuasan. Selain itu, individu penuh dengan semangat kehidupan demi bisa mengadaptasikan diri dengan dirinya sendiri (Ardani, 2020: 154).

Kesehatan mental mengacu pada kesehatan semua faktor perkembangan seseorang, secara fisik ataupun mental. Kesehatan mental juga terdiri dari usaha untuk menangani stres, kurangnya kemampuan untuk mengadaptasikan diri, cara berinteraksi dengan orang lain yang terkait dengan ketentuannya.

Kesehatan mental ialah suatu kondisi kejiwaan atau kondisi psikologis yang memperlihatkan kecakapan individu untuk menghasilkan adaptasi dirinya sendiri dan persoalan-persoalan di lingkungan sekitar di luar dirinya. Kesehatan mental mengacu pada metode cara berfikir, merasakan dan muncul seorang individu dengan cara yang efektif dan efisien dalam menghadapi tantangan hidup dan stress dalam kehidupan.

Penjelasan WHO (*World Health Organisation*) Kesehatan mental ialah kondisi kesejahteraan diri yang disadari oleh individu, yang didalamnya ada kemampuan yang terjangkau untuk mengelola stres didalam kehidupan, dalam bekerja dengan manfaat dan menghasilkan, serta berperan di lingkungannya. Salah satunya sifat individu yang sehat mentalnya yaitu individu yang bisa menjalani suatu permasalahan yang melindas didalam kehidupannya. Ketidakstabilan emosi atau stress yang dialami pada remaja dapat menimbulkan suatu masalah pada remaja tersebut. (Anwar, 2021: 67).

*The World federation for Mental Health* (WFMH), menjelaskan kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan untuk memberikan perkembangan fisik, emosional, intelektual untuk seorang yang tak berperang dengan keperluan orang lain.

Terdapat indikator kesehatan mental sesuai dengan opini Audah dan Mursa (Reza, 2015: 110), bahwa semangat orang yang punya iman kepada Allah SWT dan aktivitas ibadah kepada-Nya merupakan indikator yang sangat penting guna memperlihatkan bahwasanya seseorang sudah sukses mencapai kesehatan mentalnya. Orang yang sehat mentalnya ialah individu yang cocok dengan aspek spiritual, psikologis, sosial, dan biologis. Maka dapat di klasifikasikan bahwa indikator kesehatan mental tersebut antara lain :

1. Aspek spiritual (berhubungan dengan sifat kejiwaan).
2. Aspek psikologis (mencakup latarbelakang kejiwaan yang punya ukuran mentalitas, moral dalam pembeda mana yang baik dan mana yang buruk, kecerdasan, perilaku).
3. Aspek sosial (bagaimana beradaptasi dan menyesuaikan diri di lingkungan sosial).
4. Aspek biologis (Kesehatan otak, sensorik, genetik)

Siti Meichati didalam buku Kesehatan Mental (1971: 25), dijelaskan bahwasanya indikator kesehatan mental bisa diklasifikasi antara lain:

- a. Mampu beradaptasi dan menangani masalah.

Adaptasi adalah prosedur dinamis yang berguna untuk mengganti tingkah laku seseorang sehingga terjadi hubungan yang lebih cocok antara karakter dan lingkungannya. Dalam beradaptasi, dia tak lagi lepas dari permasalahan, tetapi dia bisa menyelesaikannya. Sebab bagian dari sistem pikirnya yang lebih baik membutuhkan kendali.

- b. Bertanggung jawab terhadap sesama.

Keadaan di mana ia wajib untuk menanggung semuanya, jadi ia harus menanggung, memikul tanggung jawab, dan menanggung semuanya.

- c. Punya rasa humor.

Humor artinya mutu mentalitas akan suatu situasi atau kondisi yang berkaitan dengan kelucuan, kesenangan dan bisa memunculkan rasa mau tertawa. Karena tertawa adalah respon fisik akan humor.

- d. Merasakan Bahagia.

Mempunyai interpretasi hidup yang baik, seimbang emosi serta tidak bergantung pada individu lain.

Adapun kesehatan mental punya tujuan antara lain:

- a. Mengupayakan supaya kecakapan mental yang sehat dipunyai oleh tiap individu.
- b. Mencegah terjadinya pemicu masalah mental dan gangguan mental.
- c. Melakukan pencegahan terhadap perkembangan gangguan dan gejala mental dan penyakit mental yang beraneka ragam.
- d. Melakukan penyembuhan pada gejala/ gangguan dan penyakit mental  
(Kartikasari, dkk: 2022: 2)

Sehat, secara mental juga dapat diartikan sebagai kondisi individu saat mengalami tenang, sehat psikologisnya, emosionalnya, ataupun secara sosial. Seseorang yang telah menggapai aktualisasi diri sebenarnya telah dapat dikatakan sehat secara mental. Kesehatan mental sangat berdampak pada bagaimana berpikir, berperasaan, berpola perilaku, dalam mengambil keputusan, serta bagaimana individu menghadapi stress dalam bersosial dengan orang lain.

Pentingnya menjaga kesehatan mental secara prima bertujuan untuk bisa beraktivitas jadi lebih produktif dan potensi yang dipunya akan keluar dengan maksimal. Hal tersebut tak hanya berdampak pada orang dewasa yang produktif, anak-anak dan remaja serta usia lanjut juga memerlukan kesehatan mental yang terpelihara dengan baik.

Oleh karena itu, disimpulkan bahwasanya kesehatan mental ialah keadaan seorang individu yang memungkinkan terjadinya peningkatan seluruh komponen perkembangan, baik jasmani, intelektual maupun emosional yang paling sesuai dengan perkembangan orang lain, sehingga kemudian dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan tujuan kesehatan mental dapat terwujud jika setiap karakter

cenderung menyelamatkan individu dari munculnya masalah mental dan penyakit mental.

### **2.1.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Sehat atau tidaknya mental seseorang adalah hasil dari interaksinya pada lingkungannya. Interaksi itu terjadi dalam rangka pemenuhan kebutuhannya. Didalam berinteraksi terhadap lingkungan tersebut, perlu dilakukan dengan kemampuan adaptasi ataupun penyesuaian diri. Dalam hal ini, adaptasi merupakan bagian dari keadaan manusia, yakni suatu proses yang kontiniu antara interaksi dengan lingkungan dan pembelajaran guna memprediksi dan mengendalikan. Berdasarkan rumusan kesehatan mental, dalam interaksi seseorang berhadapan dengan lingkungannya, terdapat faktor-faktor yang menjadi pemicu hadirnya permasalahan kesehatan mental pada remaja ialah lingkungan keluarga, teman seumuran, sekolah, masyarakat dan sosial media (Fitri, 2019: 69-70).

#### **1. Lingkungan Keluarga**

Lingkungan keluarga sendiri yang diperhatikan disini ialah pola asuh, keharmonisan keluarga, kedekatan saudara, sosial ekonomi keluarga sendiri, dan pendidikan moral. Pola asuh ialah sikap dan perilaku ayah dan ibu dalam membina, membimbing dan mendidik anaknya dengan maksud supaya berkelakuan sesuai pada apa yang ibu, ayah anggap dan bermanfaat bagi masa depan dalam kehidupan anak-anaknya. Sesuai penelitian yang dilaksanakan oleh Silitonga, diketahui bahwasanya pola asuh berdampak terhadap perkembangan emosi remaja dan disarankan supaya ibu dan ayah harus bisa menyamakan gerakan dan pola asuh yang unggul agar perkembangan emosi anak lebih besar. Peringkat teratas. Ada 4 bentuk pola asuh: pola asuh otoriter, pola asuh demokratis, pola asuh mengabaikan, dan pola asuh penurut.

Karena, di masa remaja individu condong lebih fokus memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan bertanggung jawab dari perbuatan yang dilakukan oleh mereka sendiri. Pada masa sekolah, pengaruh teman seusianya menjadi lebih kuat dibanding dengan pengaruh orang tua. Remaja memulai untuk menginginkan adanya

kebebasan dan otonomi yang sebahagian orang tua menganggap sebagai pemberontakan. Orang tua mulai mengamati bahwasanya remaja mulai berada diluar kendalnya.

## 2. Teman Sebaya

Teman sebaya punya peranan yang sangat penting bagi perkembangan emosi dan sosial remaja, bahkan pengaruh dari kelompok teman sebaya lebih dominan dibandingkan pengaruh lingkungan keluarga. Tak jarang kelompok teman sebaya berpotensi menggantikan pengaruh positif dari keluarga dan guru menjadi perilaku menyimpang atau kenakalan remaja. Kelompok teman sebaya yang condong dibentuk remaja mencakup kelompok sahabat karib (*chums*) ada 2-3 anggota remaja, kemudian kelompok sahabat (*cliques*) ada 4-5 orang remaja dan kelompok banyak remaja (*crowds*) ada lebih dari 5 orang remaja atau banyaknya remaja. Kelompok remaja punya orientasi nilai dan norma sendiri dan kesepakatan yang secara khusus hanya berlaku untuk kelompok itu. Penerimaan teman sebaya adalah hal terpenting dalam kehidupan remaja, sebab memungkinkan remaja mengembangkan identitas dirinya. Persahabatan diantara remaja condong lebih mendalam daripada di usia sebelumnya dan mengikutsertakan *sharing* pengalaman permasalahan yang lebih besar. Bisa jadi, yang menjadi alasan untuk peningkatan kedalaman hubungan tersebut, remaja (termasuk orang dewasa) menentukan teman yang punya kemiripan dengan dirinya. Pada saatnya, hubungan antarteman sebaya memperakarsai proses pemisahan diri dari orangtua dan membentuk identitas diri sebagai seorang individu.

## 3. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah lebih merupakan lingkungan sosial daripada lingkungan rumah. Lingkungan sekolah terdiri dari teman dan guru. Pengajaran, perilaku, dan interaksi guru dengan guru tidak hanya memengaruhi pembelajaran siswa, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak, pemikiran, pemikiran, moral, dan spiritual anak

muda. SMA harus diselesaikan. Peran utama sekolah bukan hanya sebagai tempat pengembangan keterampilan dan pendidikan. Namun, itu juga mencakup banyak aspek seperti perkembangan sosial, emosional, moral dan spiritual.

#### 4. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat ialah yang terbesar bagi kaum muda. Budaya yang terbentuk dengan masyarakat sekitar juga mempengaruhi pikiran dan perasaan anak muda. Kebutuhan remaja untuk mengadaptasikan diri dengan norma budaya, nilai dan norma yang berlaku di masyarakat dapat menimbulkan stres, ancaman dan konflik pada remaja. Tetapi, bila situasi masyarakat lingkungan ini bisa terpenuhi dan aturan diperbolehkan, maka kemampuan remaja untuk lebih fokus akan berdampak positif bagi perkembangan psikologisnya. Dorongan pada kaum remaja untuk mematuhi nilai dan standar yang ada.

Disimpulkan bahwasanya faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan memicu timbulnya masalah kesehatan pada remaja, yaitu: Pola asuh orangtua dalam mendidik, membimbing, dan melatih supaya anak terlatih sesuai dengan yang diinginkan orangtua. Orangtua berpengaruh dalam perkembangan emosional anak serta disarankan orangtua mampu menyesuaikan tindakan remaja agar perkembangan emosionalnya semakin optimal. Faktor orang tua sangat erat keterkaitannya dengan manusia. Karena kesehatan mental yang terjadi pada anak sangat berkaitan dengan keluarga, sebab keluarga ialah lingkup pertama anak dan remaja demi menetap dan belajar. Keluarga yang berjalan dengan baik ialah keluarga yang dapat menolong dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan mendukung penanganan yang lebih baik dengan cara belajar dari kehidupan. Sebaliknya, apabila fungsi keluarga buruk maka dapat menimbulkan masalah psikologis (kecemasan yang dapat membuat depresi). Fungsi orangtua juga tak hanya berpengaruh langsung pada kesehatan mental anak dan siswa dalam sekolah, tapi juga bisa mempengaruhi karena efek dari perasaan sepi yang dijalani oleh anak. Teman sebaya memiliki peran signifikan dalam membentuk perkembangan emosional remaja, teman sebaya mempunyai pengaruh positif jika dibandingkan

dengan lingkungan keluarga. Kelompok teman sebaya biasanya terbentuk oleh remaja mencakup sahabat dekat. Penerimaan teman sebaya ialah hal yang terpenting dan kunci pada kehidupan seorang remaja untuk membentuk identitas dirinya. Pentingnya peranan akan dukungan sosial oleh teman sebaya bagi remaja bahwa dukungan tersebut bisa berbentuk dukungan afeksi, bimbingan, ataupun materi. Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan hubungan yang positif dengan kesehatan mental.

Untuk memelihara aktivitas dan interaksi sosial berjalan baik dalam masyarakat, maka penting menjaga kesehatan mental, yang bisa diterapkan dengan menghargai dirinya sendiri, tak membandingkan diri, selalu berpandangan pada sisi positif masalah, memperlakukan dirinya sendiri seperti memperlakukan orang yang dikasihi, menjalani pola hidup yang sehat, memperluas potensi yang dipunyai, berani mencoba hal baru, berhubungan baik dengan orang lain, menjalani hal yang membuat bahagia, dan mengakhiri sikap perfeksionis.

Lingkungan sekolah, ialah lingkungan yang memiliki ruang lingkup lebih dalam dari lingkungan sosial keluarga. Baik dari teknik mengajar, berperilaku dan berinteraksi sebagai seorang guru tak hanya mempengaruhi akademik peserta didik, tapi juga secara mental, emosional, perilaku dan sifat. Fungsi sekolah juga seperti, perkembangan emosional, sosial, moral, dan spritual. Lingkungan masyarakat merupakan lingkungan yang sangat luas untuk remaja dalam berinteraksi. Apabila, situasi lingkungan masyarakat bisa memposisikan aturannya yang sesuai dan tepat, hal ini pastinya sangat menguntungkan bagi perkembangan mental emosional remaja sehingga menjadi terarah dan berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku.

### **2.1.1.3 Prinsip Kesehatan Mental.**

Prinsip-prinsip Kesehatan mental mengarah akan hakikat Kesehatan mental serta cirinya, yakni situasi yang bisa mewujudkan hubungan diantara Kesehatan mental, kepribadian, dengan dimensi-dimensi lainnya. Prinsip ketika memahami dasar kesehatan mental seperti penjelasan Schneiders, bahwa prinsip kesehatan mental menurut Schneiders meliputi tiga aspek pokok (Takhfa, 2019: 124), yakni :

*Prinsip Pertama*, meliputi prinsip yang dilandasi oleh sifat manusia. Secara umum, di dalamnya meliputi kesehatan dan penyesuaian mental yang tak terlepas dari kesehatan fisik. Dalam memelihara kesehatan mental individu haruslah muncul sebagai pribadi yang bermoral, religius dan kecakapan sosial, membutuhkan penyatuan dan pengontrolan diri, meningkatkan pengetahuan, meningkatkan realisasi dan potensi, memerlukan konsep pribadi dan harga diri yang sehat, menjaga stabilitas mental, membiasakan kebiasaan yang baik, meningkatkan keahlian beradaptasi, bisa menyelesaikan konflik mental, dan kematangan pola pikir dan emosionalitas.

*Prinsip Kedua*, meliputi 3 prinsip sesuai Hubungan Manusia dengan Lingkungan, yakni mencakup, 1) kesehatan mental disebabkan oleh hubungan interpersonal/ hubungan sehat yang normal, 2) keahlian untuk menyesuaikan diri/ beradaptasi dan kedamaian pikiran sangat dipengaruhi oleh keterampilan individu sebagai remaja untuk merasa cukup dalam beraktivitas, baik bekerja ataupun menjalani peran lain di lingkungannya, 3) kesehatan mental memerlukan pembentukan sikap yang sesuai pada kenyataan; realistis, yakni keterampilan menerima kenyataan tanpa penolakan, tapi bisa bersikap objektif dalam menilai realitas.

*Prinsip Ketiga*, tersusun dari dua prinsip sesuai dengan Hubungan Individu pada Tuhan, yakni 1) kestabilan mental memerlukan pengembangan kesadaran akan realitas terbesar dari pribadinya, yakni Tuhan sebagai realitas Dzat yang menjadi tempat bergantung dari semua tindakan fundamental, dan 2) kesehatan mental dan ketenangan hati pada individu membutuhkan hubungan yang konsisten antar manusia dan Tuhannya.

Segala prinsip tersebut seyogyanya diterapkan dalam lembaga pendidikan formal, meliputi sekolah, ataupun non-formal, seperti dalam keluarga.

#### **2.1.1.4 Bentuk-Bentuk Kesehatan Mental di Sekolah.**

Surya (2019: 71) menyebutkan bentuk-bentuk dan gejala/gangguan mental yang ada di sekolah adalah sebagai berikut:



*Pertama*, ialah masalah kesulitan belajar. Belajar ialah hal yang pokok yang perlu difokuskan ke siswa. Apabila diperhatikan dari sisi hambatan pembelajaran, maka salah satu penyebab kesulitan belajar ialah terdapatnya gangguan mentalitas yang disebabkan oleh berbagai alasan, disebutkan bahwa salah satu sisi sebab perihailain yang berkemungkinan menjadi sebab atas hambatan yang dijumpai dalam proses pembelajaran. Maksudnya, sebagai suatu hambatan pembelajaran, kesehatan mental sejatinya ialah situasi yang ditimbulkan oleh terdapat pertentangan/ konflik yang terjadi di diri (batin) siswa.

*Kedua*, ialah masalah kenakalan remaja. Permasalahan mengenai kenakalan remaja sering kali terdengar terjadi di daerah kota besar, walaupun tidak menutup kemungkinan bahwasanya kenakalan remaja juga terjadi di desa. Permasalahan ini tidak bisa langsung dimusnahkan dari peran sekolah sebagai lembaga pendidikan intelektualitas dan mental siswa. Kenakalan yang ada sebagai bentuk minimnya rasa tanggungjawab dalam dirinya. Hal ini terlihat dalam berbagai aktivitas individu, khususnya yang berhubungan dengan perilaku, seperti : perilaku agresif tinggi, terjadinya perkelahian antarsiswa, adanya kelompok seperti genk atau komplotan, membuat coretan/grafiti yang tak etis ataupun merusak sarana prasarana sekolah. Siswa yang teridentifikasi memiliki kenakalan remaja, biasanya dicap sebagai anak yang memliki gangguan kesehatan mental. Tanpa disadari seringkali di lingkungan sekolah banyak Tindakan kekerasan yang terjadi pada anak yang biasa nya secara fisik ataupun verbal. Perilaku kekerasan yang terjadi bisa menyebabkan berbagai efek yang sangat berbahaya bagi anak. Anak yang menjadi korban kekerasan, muncul perasaan takut, rasa cemas, marah, tidak berdaya, kesepian, menyendiri, merasa terisolasi, dan teraniyaya serta ada keinginan bunuh diri meningkat.

Permasalahan kesehatan mental pada remaja juga disebabkan oleh ketidak mampuan manajemen waktu secara efektif dan produktif. Krisis originalitas pada remaja tampak jelas ketika waktu luang yang dikenal sebagai istilah waktu pribadi remaja itu sendiri. Remaja menjalani kesusahan untuk menggunakan waktu luang dar masa anak-anak, dan remaja lebih sering berbuat hal-hal *kill the time* saat mengisi waktu luangnya. Oleh sebab itu, banyak remaja yang sangat rentan menjadi

tidak produktif dan mengisi waktu luang yang dimiliki dengan perilaku emosional negatif (tak stabil).

Kesehatan mental remaja divisualisasikan sebagai *roller coaster*. Pada aspek emosional dan psikologis terkadang sangatlah tinggi dan terkadang sangatlah rendah. Di lain hal, siswa menjalani permasalahan kesehatan mental akan memperlihatkan perilaku negatif seperti membolos, kesusahan mengerjakan tugas sekolah, dan mempunyai banyak pertentangan dengan teman sebaya atau orang yang lebih tua. Remaja yang berprestasi dalam bidang akademik/ non-akademik adalah beberapa contoh remaja yang dapat dikatakan sehat mentalnya. Sedangkan kasus mengenai remaja bunuh diri, membolos sekolah, dan tawuran, adalah bentuk permasalahan kesehatan mental remaja.

Bentuk-bentuk kesehatan mental disekolah dapat disimpulkan bahwasanya kesulitan belajar yang dihadapi siswa yaitu terdapat kendala yang dihadapi selama proses pembelajaran berlangsung, dan kenakalan yang terjadi di lingkungan sekolah adalah pembuatan geng dan berkelahi, melakukan kekerasan terhadap sesama teman, serta berbuat tidak menyenangkan selama berada di lingkungan sekolah.

#### 2.1.1.5 Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam.

Didalam fungsi agama, fitrah manusia sebagai makhluk agama yang memiliki rasa keagamaan dan keahlian untuk mendalami serta melaksanakan nilai-nilai yang ada didalam agama. Manusia yang memperaktekkan ajaran agama, adalah manusia yang sudah merealisasikan jati dirinya yang hakiki sebagai hamba Allah di muka bumi. Agama sebagai pedoman hidup manusia yang sudah diberikan petunjuk mengenai pembinaan dan pengembangan mental yang sehat, serta agama merupakan terapi kesehatan mental dalam Islam sudah diperlihatkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, diantaranya yang membahas mengenai ketenangan dan kebahagiaan ialah sebagai berikut : (QS An Nahl 16:97)

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya:

“Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya kami akan beri balasan kepada mereka dengan pahala yang baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. An Nahl 16:97)

Ditekankan dalam ayat ini bahwasanya laki-laki dan perempuan di dalam Islam mendapatkan pahala yang sama (setara) dan amal saleh haruslah disertai dengan iman.

Dalam menafsirkan surah An-nahl 16:97 ini, Quraish Shihab menyatakan dalam kitabnya Tafsir Al-Misbah sebagai berikut: “Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, apapun jenis kelaminnya, baik laki-laki maupun perempuan, sedang dia adalah mukmin yakni amal yang dilakukannya lahir atas dorongan keimanan yang sah, maka sesungguhnya pasti akan Kami berikan kepadanya masing-masing kehidupan yang baik di dunia ini dan sesungguhnya akan kami berikan balasan kepada mereka semua di dunia dan di akhirat dengan pahala yang lebih baik dan berlipat ganda dari apa yang telah mereka kerjakan.” (Matsna, 2014: 123)

Saat manusia tidak mengingat Tuhannya sang pencipta, maka kehidupan akan menjadi hampa. Ajaran Islam memberi tuntutan pada manusia dalam menghadapi rintangan dan mengatasi kesulitan hidupnya dengan cara bersabar dan shalat, sesuai firman Allah di Al-Qur’an yang menegaskan bahwa: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS. Al Baqarah ayat 153).

Tafsir Imam Ibnu Katsir *rahimahullah* menafsirkan ayat diatas, bahwa ayat tersebut *Allah Subhanahu wa Ta’ala* menyerukan, Dia menguji dan menempah para hamba-Nya yang terkadang dengan kebahagiaan, dan pada waktu tertentu dengan kesulitan, seperti rasa takut dan kelaparan. Semua itu merupakan ujian Allah *Ta’ala* kepada hamba-hamba-Nya. Barang siapa bersabar, maka Allah SWT akan memberi pahala bagi hamba-Nya, dan barang siapa berputus asa karenanya (masalah/ujian) maka Allah akan menimpa siksaan terhadapnya (Caswita, 2021: 33).

Islam dengan segala petunjuk yang ada, terdapat didalam Al-Qur'an ialah penawar bagi jiwa/ penyembuh atas segala penyakit hati yang ada dalam diri manusia. Tuntutan ajaran Islam mewajibkan bagi umat manusia menciptakan hubungan yang baik kepada Allah SWT, hubungan dengan manusia, ataupun hubungan dengan alam sekitar.

Peran agama Islam ialah menolong manusia dalam menyembuhkan jiwanya dan mencegah dari gejala kejiwaan serta membentuk kondisi kesehatan mental. Dengan mengetahui dan menjalankan ajaran-ajaran Islam, maka manusia bisa mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup didunia maupun di akhirat (Ariandi, 2013: 123-124).

Dalam sudut pandang Islam, kesehatan jiwa ialah tahap menyembuhkan kondisi jiwa seorang individu yang memiliki gejala gangguan supaya pulih kembali secara optimal, sehingga individu tersebut menjadi sehat dalam secara mental. Pendidikan agama Islam berhubungan erat dengan kesehatan mental, sehingga dengan kesehatan jiwa, akhlak dan kebahagiaan seorang individu saling berhubungan erat (Rosidah, 2021: 29-30).

Oleh karena itu, supaya terhindar dari masalah kesehatan mental maka diperlukan adanya peranan agama dalam mencegahnya, karena fungsi agama ialah menjaga fitrah, menjaga jiwa, menjaga akal, dan menjaga keturunan. Agama juga menjadi peningkat bagi kesehatan psikologis manusia, bagi manusia yang kuat dalam hal keimanan pada Tuhan akan merasa lebih Bahagia dan juga sedikit terjadinya efek negatif disebabkan oleh masalah yang kompleks apabila dibandingi dengan individu yang tidak mengamalkan ajaran agamanya. Allah SWT berfirman mengenai kesehatan mental dalam surah Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

*“Wahai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu ‘mauidhah’ (nasehat) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada didalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”*

Kalimat “*Syifaaun limaa fishshuduur*” tercantum makna bahwasanya Al-Qur’an ialah obat utama yang memiliki manfaat menyembuhkan dan menghilangkan segala penyakit yang ada didalam hati manusia. Akan tetapi, Al-Qur’an memiliki manfaat jika dibaca dan diperhatikan isi kandungannya lalu diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari.

Merujuk pada tafsir Kementerian Agama RI (2010a: 330-331) yang menjelaskan bahwa ayat ini menyimpulkan fungsi Al-Qur’an dalam memperbaiki jiwa manusia adalah dengan: *Pertama, Mau’izah* yaitu pelajaran dari Allah kepada seluruh manusia supaya mereka mencintai hak dan kebenaran, serta menjauhi perilaku yang bail dan jahat. *Kedua, Syifa’* yaitu penyembuhan bagi penyakit yang berkumpul dalam dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur dan munafik, termasuk pula semua penyakit jiwa manusia seperti putus asa akan harapan, pendirian yang lemah, mengikuti hawa nafsu, menyimpan perasaan dengki pada manusia, merasa takut dan menjadi pengecut. Menyukai kebatilan dan kejahatan, serta tidak suka kebenaran dan keadilan. *Ketiga, Huda’* yakni petunjuk menuju jalan yang lurus yang melindungi manusia dari kepercayaan yang menyesatkan dengan cara membimbing akal dan perasaan supaya keyakinan yang benar dengan melihat segala bukti kebenaran Allah, melakukan perbuatan yang boleh diperbuat dan membedakan perbuatan seperti apa yang harus di jauhi. *Keempat, Rahmah* yakni karunia Allah yang diberi pada orang-orang mukmin, yang bisa dipetik dari petunjuk yang ada dalam Al-Qur’an (Setiawan, 2020: 51-52).

Untuk menyatakan bahwa seorang individu sehat mental atau tidak, hanya dengan dua aspek, yakni aspek ke-Tuhanan yang merujuk pada aspek positif (baik) dan kesesatan yang merujuk pada aspek negatif (buruk). Aspek Kesehatan mental sama dengan aspek ketuhanan/ keimanan. Keimanan mencakup kepercayaan, perbuatan, dan ucapan. Ketika orang yang tidak punya kepercayaan positif, loyalitas, ketulusan, dan tanggung jawab, memfitnah, menghina, melakukan perbuatan tidak bermoral, dan berbiacara yang jelek, bisa dikatakan bahwa mentalnya sakit.

Berikut terdapat hadits tentang percaya diri yang berkaitan dengan pendidikan, dimana salah satu dasar yang harus ditanamkan pada peserta didik.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ،  
 وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَاصٌ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتِعْنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ  
 فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ  
 لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah SWT daripada mukmin yang lemah, dan pada masing-masing ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah serta jangan engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah berkata, "seandainya aku dahulu melakukan ini, tentu akibatnya tidak akan begitu", akan tetapi katakanlah, "ini sudah ditakdirkan Allah, dan Allah Maha berbuat apa saja yang Dia kehendaki", karena berandai-andai itu akan membuka (pintu) perbuatan syaitan. (HR. Muslim).

Kekuatan yang harus dimiliki diantaranya: kekuatan iman, kuat ilmu, kuat semangat, kuat ekonomi, dan kuat fisik. Kesimpulan yang bisa diperoleh dari penjelasan tersebut ialah bahwasanya Islam sebagai agama dapat menolong manusia dalam mengobati jiwanya dari gejala gangguan kejiwaan dan membentuk kondisi kesehatan mental manusia yang sesuai dengan tuntunan dalam Islam dan mewajibkan manusia untuk membina hubungan yang baik dengan Allah SWT, sesama manusia, maupun lingkungan sekitar. Dapat diikatan individu akan mempunyai mental yang sehat, jika individu tersebut taat dalam melakukan ajaran agama.

## 2.1.2 Kecemasan Belajar Siswa

### 2.1.2.1 Pengertian Kecemasan Belajar Siswa dan Bentuk-Bentuk

#### Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah bentuk emosi pribadi seorang manusia yang sering kali diiringi dengan adanya perasaan terancam oleh sesuatu, yang tidak dapat dilihat atau tidak jelas objeknya. Kecemasan di kamus psikologi berasal dari bahasa

inggris yaitu *anxiety* yang memiliki artian keadaan emosional yang buram dan tak menyenangkan dengan karakteristik respon seperti tremor, tertekan, dan merasa tidak nyaman. Brandt mengatakan bahwasanya gejala dan gangguan kecemasan mempunyai dampak pada kepatuhan pengobatan, kualitas hidup, dan gangguan psikologis lain seperti depresi. Perlu dipahami bahwa saat gejala kecemasan ada pada tingkat yang rendah, kecemasan dikatakan sebagai suatu gejala normal, yang wajar terjadi pada seseorang. Namun apabila kecemasan berada pada tingkat yang tinggi, maka diperlukan konsultasi dengan seseorang yang professional (Nabila, 2021: 146).

Kecemasan adalah gangguan yang timbul dalam diri seseorang meliputi perasaan, emosi, pikiran, tindakan, dan ketakutan disebabkan oleh adanya tekanan yang biasanya berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama. Apabila tingkat kecemasan terlalu tinggi dapat menimbulkan reaksi emosional yang tinggi dan akhirnya bisa mengganggu aktivitas belajar baik secara offline atau online. Kecemasan ialah faktor pribadi yang dimaknai sebagai tekanan dalam diri sehingga bisa mempengaruhi hasil belajar siswa (Oktrifianty, 2021: 15).

Kecemasan bisa menyerang siapapun mulai dari remaja hingga orang dewasa, termasuk para siswa yang mempunyai tekanan dalam menjalani permasalahan belajarnya. Siswa terindikasi memiliki kecemasan karena dikarenakan oleh beberapa hal, salah satunya ialah karena terdapat perbedaan antara harapan dengan kesiapan siswa dalam masalah pembelajaran, dan tekanan yang muncul baik dari dirinya sendiri atau dari lingkungannya. Kecemasan timbul sebagai akibat dari ancaman yang mendasar dari keberadaan individu. Kecemasan menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam belajar dan bisa mengganggu kognitif seseorang, seperti dalam hal berkonsentrasi, mengingat, membentuk konsepsi dan *problem solving*. Kecemasan juga bisa menjadi pemicu munculnya lelah secara emosional dan terdapat gejala yang dapat mengganggu secara fisik seperti gangguan pada jantung, gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air kecil/ besar, sakit di kepala, merasa sesak di dada, dan tremor bahkan pingsan.

Kecemasan adalah ekspresi dari berbagai emosi yang timbul dari kecemasan dan gejolak batin seseorang. Situasi ini membutuhkan solusi yang tepat untuk

menjaga keselamatan orang tersebut. Namun kenyataannya, tidak semua masalah bisa diselesaikan sendiri, bahkan ada yang menghindarinya. Oleh karena itu, situasi tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, atau bersalah. (Budi, 2019: 9).

Perasaan cemas, tegang dan takut sesuai pandangan banyak orang merupakan hal yang wajar saat belajar, sebab tiap-tiap orang pastinya mengalami hal-hal terkait ketika belajar. Tetapi, menurut para pandangan ahli mengenai hal ini secara psikologis bisa mengganggu performa seseorang dalam belajar. Hubungan diantara kecemasan dengan keterampilan dan prestasi bisa dipaparkan secara logika bahwasanya pada saat seseorang mempunyai kecemasan, maka kecemasan yang timbul dalam tes dapat memberikan hasil yang tidak optimal. Hal ini diperkuat dengan opini Sieber yang mengungkapkan bahwasanya fungsi-fungsi kognitif seseorang seperti berkonsentrasi, mengingat, membentuk konsep dan penyelesaian masalah akan terganggu apabila seseorang mengalami kecemasan (Ardianto, 2018: 88).

Pendapat Ramiah (2013: 287) mengenai “kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan karena itu kecemasan tersebut berlangsung tidak lama”. Banyaknya siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar, dimana siswa merasa kesusahan, kegelisahan, dan ketakutan pada saat menghadapi proses pembelajaran. Apabila hal ini terus menerus terjadi, maka bisa berakibat buruk pada hasil belajar siswa. Kecemasan bisa diartikan sebagai kondisi mental yang dikenali dengan ketidak enakan, kekhawatiran, dan memiliki rasa yang tak baik yang tidak bisa dihindari oleh seseorang.

*Gerald Corey*, mengemukakan bahwasanya kecemasan bukanlah sesuatu yang psikologis, karena kecemasan bisa menjadi tenaga untuk menjadi semangat yang kuat. Karena kecemasan ialah akibat dari kesadaran atas tanggungjawab. Dengan begitu, disimpulkan bahwasanya kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan seperti merasa tertekan ketika menghadapi kesulitan, sebelum kesulitan tersebut terjadi dan diidentifikasi dengan adanya perasaan khawatir, keprihatinan, dan perasaan takut pada keadaan tertentu (Yanti, 2013: 287).



*Spielberger*, menjelaskan bahwasanya kecemasan ialah emosi yang disesuaikan pada penilaian terhadap ancaman, penilaian yang membutuhkan penyimbolan antisipasi dan unsur ketidakpastian. Menurut *Spielberger* Konsep ancaman ini ialah penilaian subjektif dari seorang individu pada kondisi yang beerkemungkinan bisa merugikan dirinya. Freud menjelaskan bahwa kecemasan ialah emosi yang tak menyenangkan yang kekuatannya sangat terasa diikuti sensasi fisik yang mengingatkan seseorang mengenai bahaya yang akan mendekat.

*Speilberger dan Freud* menjelaskan bahwasanya Kecemasan adalah emosi yang bergantung pada pemikiran orang tersebut tentang situasi yang akan merugikan mereka. Pikiran-pikiran ini bermanifestasi sebagai pikiran negatif atau ketakutan akan bahaya. Terkadang rasa takut melampaui pengetahuan, seperti ketidakmampuan untuk menghindari rasa takut dan emosi negatif tanpa alasan yang jelas. Ini akan mempersiapkan orang untuk mengantisipasi ancaman. (Solehah: 2021: 18).

Kecemasan yang tidak dapat dijelaskan dialami oleh semua orang saat mengalami kondisi atau keadaan emosional yang tidak baik dan meupakan pengalaman buram yang diikuti oleh perasaan kebingungan dan tidak terdiami. Kecemasan bisa terjadi kapan saja, dimana saja, dan terjadi selalu mengikuti hati manusia. Kecemasan ini bisa menjadi dorongan untuk bertindak terhadap kemajuan dan kebahagiaan dalam kehidupan ketika berada dalam kondisi batas normal (kecemasan normal), namun kecemasan yang melewati batas normal (kecemasan neurotic) yang tinggi akan mengganggu stabilitas diri dan ketidak seimbangan kehidupan.

Kecemasan ialah keadaan emosional dengan munculnya perasaan yang tak menyenangkan dalam individu, disertai dengan rasa ketidak pastian dan penyebabnya tidak diketahui atau sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan yang tak mengenakkan, diikuti dengan ketakutan, rasa kekhawatiran, dan ketakutan yang kadang dirasakan dengan berbagai tingkat. Tingkat kecemasan sedang biasanya masih dapat membantu seseorang dalam belajar, sementara tingkat kecemasan yang tinggi membuat seseorang sulit untuk belajar.

Kecemasan dapat dilihat dalam dua bentuk yaitu perilaku (sikap) atau situasional (situasi) kecemasan. Keduanya merespons stres, tetapi berbeda dalam intensitas, waktu, dan kondisi di mana situasi itu terjadi. Bedanya, kecemasan adalah hasil dari kecemasan dan keinginan untuk menjadi lebih cemas; sedangkan kecemasan situasional adalah kecemasan yang tidak selalu ada, seringkali akibat dari ancaman atau stres.

Munculnya gangguan kecemasan karena kondisi yang mengancam, dan merupakan reaksi normal terhadap stress. Orang dengan gangguan kecemasan lebih cenderung menampilkan rasa panik dan ketakutan. Selama serangan panik orang tersebut pasti merasa yakin bahwasanya suatu hal yang menakutkan akan terjadi, perasaan ini biasanya diikuti dengan gejala fisik tertentu seperti sesak napas, berkeringat, tremor, pingsan maupun mual, gejala ini berakibat dari stimulasi cabang simpatik sistem saraf otonom dan ini ialah reaksi orang lain rasakan pada saat ketakitan.

Kecemasan yang dirasakan oleh siswa di sekolah bisa berupa kecemasan realistis, neurotik, ataupun moral. Sutejo mengungkapkan bahwa kecemasan adalah proses psikologis yang tidak terlihat di permukaan, sehingga untuk mengetahui kecemasan siswa diperlukan pembinaan siswa, mencoba untuk mengidentifikasi indikasi kecemasan, dan faktor-faktor mendasar yang mempengaruhi kecemasan terjadi kepada siswa. Namun, kegelisahan yang bisa diamati di permukaan ketika seseorang mengalami kecemasan hanya sebagian kecil dari masalah sebenarnya (Anggraeni, dkk, 2021: 3).

Salah satu kesulitan dalam belajar yang dirasakan peserta didik ialah perasaan cemas saat menghadapi proses pembelajaran. Orang yang mempunyai rasa cemas biasanya merasakan bahwa pelajaran sebagai suatu hal yang tak menyenangkan. Perasaan itu timbul akibat beberapa faktor yang bermula dari pengalaman pribadi. Gejala kecemasan memiliki beragam bentuk, namun bisa cukup mudah diketahui, karena kecemasan ialah tahapan psikis yang bersifat tidak terlihat ke permukaan sehingga untuk melihat seorang individu mengalami rasa cemas atau tak diperlukan penelaan dengan seksama, dengan berusaha mengetahui gejalanya, dan faktor penyebab yang melatar belakangi dan mempengaruhinya.

Namun, dengan begitu bahwasanya indikasi kecemasan yang dapat diperhatikan hanyalah Sebagian kecil saja dari permasalahan yang sebenarnya.

Bentuk-bentuk kecemasan yang dirasakan siswa ketika menghadapi proses belajar ialah: 1) Minimnya konsep belajar seperti buku mengenai praktis belajar, dan guru yang memberikan motivasi, 2) Minimnya penguasaan materi, 3) Gugup, tremor, keringatan ketika mengerjakan tes mata pelajaran, 4) Perasaan takut akan dihukum dan kecemasan akan dipermalukan, 5) Putus asa ataupun rasa tak percaya diri, 6) Gelisah, melamun dan merasa was-was (Rudiansyah, 2016: 96).

Arkitson lebih mendalam mengemukakan terkait bentuk-bentuk emosi yang muncul saat seseorang mengalami kecemasan. Menurut Arkitson, kecemasan bisa ditandai seperti bentuk emosi seperti rasa kekhawatiran, kepribadian, perasaan takut, yang kadang-kadang dialami pada tingkat yang berbeda (Solehah: 2012: 18).

Dengan begitu, bisa disimpulkan bahwasanya kecemasan ialah hal normal yang sering dirasakan oleh seseorang karena kondisi emosional yang tidak mengenakan misal nerasa tertekan ketika menjalani kesukaran sebelum kesulitan itu terjadi dan disertai dengan perasaan khawatir, tertekan, perihatin, dan perasaan takut pada keadaan tertentu dan tak bisa untuk mengelakkan perasaan tak menyenangkan itu.

#### **2.1.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Belajar Siswa**

Kecemasan bisa menjadi salah satu hambatan dalam belajar yang bisa mengganggu performa fungsi kognitif seseorang apabila tingkat kecemasan itu sudah berat, seperti ketika akan berkonsentrasi, mengingat, membentuk konsep dan *problem solving*. Pada tingkat yang kronis dan akut, indikasi kecemasan timbul dengan gangguan fisik, yaitu; terganggunya saluran pencernaan, selalu buang air kecil/besar, nafsu makan tidak tidak stabil, sakit di kepala, gangguan pada jantung, merasa sesak nafas, tremor, bahkan bisa menyebabkan siswa pingsan (Rosmawati, 2017: 40).

Faktor penyebab kecemasan dapat berasal dari dinkungan maupun dalam diri seseorang. Perasaan cemas adalah sebuah hal yang wajar, namun jika dibiarkan

yang melampaui batas dan terjadi terus-terusan sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari hal tersebut dapat menimbulkan masalah *anxiety disorder*.

Berkaitan dengan hal tersebut, tiap individu pasti berusaha mengatasi kecemasan dengan menyesuaikan diri terhadap penyebab munculnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini mendeskripsikan perasaan subjektif yang timbul dalam bentuk ketegangan yang tak menyenangkan. Karena, semakin meningkatnya usia seseorang baik tingkat kematangan maka semakin baik pula tingkat kematangan adaptasi dalam kecemasan.

Menurut Sudrajat, terdapat beberapa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan dalam diri siswa yakni, sasaran kurikulum yang sangat tinggi, situasi pembelajaran yang tak kondusif, *deadline* tugas yang padat, dan sistem penilaian yang ketat dan minim keadilan. Begitu juga dengan sikap dan *treatment* dari guru yang tak bersahabat, garang, dan kurang kompeten menjadi penyebab munculnya kecemasan siswa. Penetapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengutamakan hukuman, situasi sekolah yang tidak nyaman, serta fasilitas belajar yang terbatas juga merupakan faktor-faktor penyebab terbentuknya kecemasan belajar siswa (Mukhoil, 2018: 4).

Sarason mengemukakan bahwasanya terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan, yakni :

- 1) Keyakinan diri, individu yang punya percaya diri tinggi maka kecemasannya berkurang.
- 2) Dukungan sosial, yang diberi dapat berbentuk pemberian informasi, bantuan, perilaku ataupun materi yang diperoleh dari hubungan sosial yang dekat, yang menjadikan seorang individu merasa diperhatikan, disayangi, dan bernilai sehingga bisa meminimalisir tingkat kecemasannya.
- 3) *Modelling*, kecemasan dikarenakan adanya proses *modelling*. *Modelling* dapat mengubah tingkah laku seseorang, yakni dengan memperhatikan orang lain berbuat sesuatu. Apabila individu belajar dari model/tokoh *medelling* yang memperlihatkan kecemasan ketika

menghadapi permasalahan, maka individu tersebut bisa mengalami kecemasan.

Kecemasan yang dirasakan seseorang bisa dikarenakan oleh banyak faktor seperti tuntutan yang berlebihan dari lingkungan sosial dan kegagalan pribadi, tingginya standar prestasi dengan keterampilan yang dimiliki seperti cenderung perfeksionis, merasa rendah diri, individu yang tak siap menghadapi kondisi yang ada, pola pikir dan persepsi negatif pada kondisi ataupun diri sendiri. Terdapat faktor lain yang menjadi pemicu kecemasan kepada siswa, seperti pengalaman kurikulum, pemahaman pelajaran, kemampuan mengatur waktu, masalah keluarga, dan keyakinan yang akan menciptakan strategi untuk mengatasi situasi stres juga dapat menyebabkan stres siswa.

Disekolah, terdapat banyak hal yang membuat siswa merasa cemas, yakni: tingginya target kurikulum yang harus dicapai, suasana pembelajaran yang tak kondusif, tugas rumah yang diberikan terlalu banyak, serta ketatnya dan kurang adilnya sistem penilaian bisa menjadi penyebab munculnya kecemasan yang berasal dari bidang kurikulum. Demikian juga, dengan perilaku dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, judes, garang, dan tidak kompeten menjadi salah satu pemicu munculnya kecemasan siswa yang berasal dari guru. Pelaksanaan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengutamakan hukuman, suasana sekolah yang tidak nyaman, serta fasilitas belajar yang terbatas juga menjadi pemicu terbentuknya kecemasan belajar siswa yang berasal dari sistem manajemen sekolah (Rudiansyah, dkk, 2016: 98).

Kecemasan belajar dipandang sebagai salah satu hambatan dalam belajar yang bisa memprovokasi performa kognitif seseorang, seperti dalam halberkonsentrasi, mengingat, membentuk konsepsi dan *problem solving*. Kecemasan belajar perlu memperoleh perhatian khusus, apalagi apabila kita peduli dengan prestasi siswa. Apabila tidak diketahui dengan baik, maka akan menimbulkan akibat yang serius dan berjangka panjang seperti menurunnya kinerja di sekolah, dan menarik diri dari interaksi sosial dengan teman sebaya/ dengan situasi yang lain.

Menurut Dacey dan Fiore, gejala kecemasan dapat dikenali dengan tiga komponen, yakni :

1. Elemen psikologis, mencakup gugup, tegang, kegelisahan, cemas, merasa tak aman, merasa takut, gampang terkejut.
2. Elemen fisiologis, mencakup kerimbat dingin ditelapak tangan, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, gampang emosi, intensitas indra peraba seperti kulit menurun, mengulang gerakan tanpa disadari, gejala somatik atau fisik (otot dan sensorik), masalah pada saluran pernafasan dan pencernaan.
3. Elemen sosial, suatu perilaku yang diperlihatkan oleh individu pada lingkungannya. Perilaku ini bisa berwujud perilaku maupun sikap dan masalah tidur.

Terdapat faktor yang menyebabkan kecemasan belajar siswa pasca pandemi Covid-19 adalah faktor dari kurangnya kesiapan siswa untuk melaksanakan kembali pembelajaran secara *offline* dikarenakan sudah nyaman dengan belajar *online*, lingkungan belajar yang kurang mendukung karena masih banyak orang yang berkerumun, canggung memulai beradaptasi dengan teman yang lainnya, dan takut kurang menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Bisa disimpulkan bahwasanya faktor yang mempengaruhi kecemasan belajar siswa pada saat pembelajaran tatap muka kembali dimulai yaitu siswa takut kurang memahami penjelasan dari guru, kurangnya komunikasi dan berdiskusi dengan teman yang lainnya, yang mengakibatkan mereka cemas akan gagal dalam pembelajaran. Siswa juga merasa cemas karena takut kurang dalam penguasaan materi yang diberikan oleh guru, terlebih jika mendapatkan guru yang kurang bersahabat dengan siswa.

### **2.1.2.3 Klasifikasi Tingkat Kecemasan Belajar.**

Kecemasan yang sangat kuat akan menimbulkan sifat yang negatif, sebab bisa memunculkan gangguan baik secara fisik atau psikis. Tingkat kecemasan yang dialami oleh individu, dapat dikelompokkan menjadi empat kelompok, yaitu: (Astuti, 2010: 19)

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dikaitkan dengan stres dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan peningkatan kesadaran dan pemahaman. Sedikit cemas dapat mendorong pembelajaran, pertumbuhan, dan kreativitas. Emosi yang terjadi pada tahap ini adalah kelelahan, kemarahan, peningkatan pengetahuan, kemampuan belajar, peningkatan motivasi, dan perilaku yang sesuai dengan situasi.

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang memfokuskan pada masalah terpenting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang merasakan perhatian yang selektif, tetapi bisa berbuat sesuatu yang terarah. Perasaan yang muncul pada tingkat ini ialah rasa lelah meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, pernafasan meningkat, bisa belajar tapi tidak optimal, kemampuan konsentrasi turun, mudah tersinggung, tidak sabaran, gampang lupa, marah, dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Seorang individu yang teridentifikasi cemas berat cenderung untuk memfokuskan pada sesuatu yang terperinci dan spesifik, serta tidak bisa memikirkan hal lain. Orang itu membutuhkan banyak arahan untuk bisa memusatkan perhatiannya. Perasaan yang timbul pada tingkat ini ialah merasa pusing, sakit di kepala, tidak bisa tidur, tidak dapat belajar dengan efektif, terfokus hanya pada diri sendiri, merasa tak berdaya, dan bingung.

d. Panik

Seorang individu yang panik tak dapat berbuat sesuatu walaupun telah diarahkan. Indikasi dan gejala yang terjadi ketika keadaan ini terjadi ialah wajah pucat, tidak bisa merespon perintah yang sederhana, menjerit, berteriak, dan mengalami halusinasi.

Kirkland mengemukakan bahwasanya tingkat kecemasan yang sedang biasanya memicu untuk belajar, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi bisa mengganggu belajar. Pengertian lain kecemasan dibagi menjadi menjadi dua, yakni

kecemasan ringan dan berat. Kecemasan ringan terbagi jadi dua kategori yakni ringan sementara dan ringan lama. Kecemasan ini sangat berguna bagi perkembangan kepribadian, sebab kecemasan ini bisa menjadi tantangan bagi seseorang untuk menyelesaikannya. Kecemasan ringan yang timbul sementara ialah suatu kecemasan yang wajar terjadi karena kondisi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat menyelesaikannya, sehingga memunculkan kecemasan. Kecemasan ini akan berguna bagi individu untuk lebih berhati-hati ketika menghadapi kondisi yang sama di masa dpan.

Kecemasan ringan yang lama ialah kecemasan yang bisa diatasi namun karena individu tersebut tidak mengatasinya penyebab munculnya kecemasan dengan cpat, maka kecemasannyaakan tersimpan lama dalam dirinya. Sedangkan kecemasan berat ialah kecemasan yang terlalu dalam dan bersarang dalam diri seseorang. Jika seseorang mengalami kecemasan berat, maka biasanya ia tidak bisa mengatasinya. Kecemasan ini menjadi penghambat dan merugikan perkembangan kepribadian seseorang (Riskiana, 2022: 72).

Dari kategori dalam klasifikasi tingkat kecemasan belajar dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa cemas yang dihadapi oleh seseorang berbeda-beda sesuai dengan tingkat kecemasan yang dialaminya. Seperti halnya ketika individu mengalami kecemasan ringan, masih memiliki nilai positif untuk meningkatkan pengetahuan atau mengenali objek dengan dengan kesadaran dirinya (mengontrol dirinya). Namun, jika individu mengalami kecemasan yang berat ia akan berfokus pada sesuatu yang dijelaskan dengan sangat jelas dan bersifat khusus tanpa memikirkan hal-hal yang lain.

#### **2.1.2.4 Ciri-Ciri Kecemasan Belajar.**

Dari penjelasan definisi kecemasan belajar, disimpulkan bahwasanya kecemasan belajar ialah rasa cemas ketika seseorang sedang belajar yang muncul disebabkan adanya tekanan dan ketidak mampuan mengalami masalah tersebut. Kecemasan siswa saat belajar ditandai dengan gelisah, merasa khawatir, dan ketakutan akan hal yang tak diinginkan. Menurut Atkinson, kecemasan yang dirasakan muncul dalam bentuk emosi khawatir, prihatin, dan takut dengan ukuran



yang berbeda pada setiap orang. Karakteristik kecemasan dibagi jadi dua indikator yakni fisik dan psikis. Selanjutnya, Jeffrey S. Nevid (2018:24) mengelompokkan secara lebih detail tentang karakteristik kecemasan yang dialami siswa, yaitu:

- a. Secara fisik mencakup merasa gelisah, gugup, bergetarnya anggota tubuh (tremor), keringatan, sulit bicara, sulit bernafas, mulut atau tenggorokan kering, jantung berdegup kencang, merasa lemas, mati rasa, merasa pusing, sering buang air kecil, dan sensitif.
- b. Secara perilaku mencakup selalu menghindar, ketergantungan, dan merasa terguncang.
- c. Secara kognitif merasa khawatir mengenai sesuatu, yakin dan percaya bahwa akan terjadi suatu hal yang mengerikan, takut kehilangan pengendalian diri, merasa terganggu, takut akan ketidak mampuan menyelesaikan masalah, serta merasa sulit fokus, dan mempunyai pemikiran bahwasanya semuanya tidak bisa dikontrol lagi.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan belajar yaitu sering merasa gelisah, mudah marah, tidak bisa diam, nafsu makan tidak teratur, kebingungan, sakit kepala, berkeringat, dan berbicara tersendat.

## **2.2 Penelitian Relevan**

Penelitian terkait dengan kecemasan belajar dan kesehatan mental yang ditemukan adalah sebagai berikut:

Penelitian oleh Risdianti (2022: 508), yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Siswa Yang Bersekolah Tatap Muka Pada Masa Pandemi Covid-19”. Berdasarkan dari hasil kuisioner yang telah dikumpulkan sekitar 45% responden menjawab bahwa mereka selalu belajar dengan baik meskipun harus bersekolah tatap muka di masa pandemi covid-19.

Penelitian oleh Adit Putra mahardika (2022: 7), yang berjudul “Gambaran Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi covid-19”. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami

kecemasan ringan sebanyak 80 responden (92%), dan terdapat responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak (8%).

Penelitian oleh Siti Aisyah Nurramadhani Amran (2022: 7), yang berjudul “Hubungan Kesiapan Sekolah Offline Dengan Tingkat Kecemasan Siswa-Siswi Pada Masa Pandemi Covid-19 “. Dapat di ketahui bahwa sebagian responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 80% responden (92.0%), dan terdapat 7 siswa mengalami kecemasan sedang (8%). Sedangkan 4 siswa mengatakan jika mereka takut bertemu orang banyak di masa pandemi covid-19 sekarang.

Penelitian oleh Ariga Bahrodin (2021: 5), yang berjudul “Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas”. Dari hasil yang didapat di ketahui bahwa dari kumlah sampel sebanyak 25 siswa, diantara 8% mengalami stress akademik rendah, 80% mengalami stress akademik rendah, dan 12% mengalami stress akademik tinggi.

Penelitian oleh Yahya Eko Nopiyanto, dkk (2022: 63), yang berjudul “Kondisi Psikologis Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Kelas Tatap Muka Terbatas”. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis siswa putra dan putri dalam mengikuti pembelajaran penjas tatap muka terbatas dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 67% (Putra). Analisis kondisi psikologis siswa putri berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 53%.

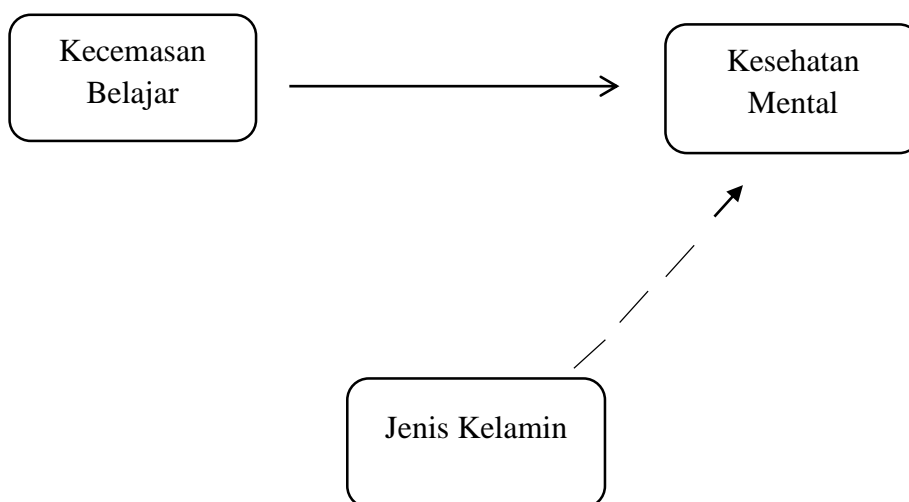
Penelitian oleh Della Novita Sari, dkk (2021: 356), yang berjudul “Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring”. Terkait tingkat stress akademik siswa pada pembelajaran tatap muka, berdasarkan hasil dari pengamatan ditemukan bahwa dari 25 siswa terdapat 2 siswa yang mengalami stress rendah, 20 siswa mengalami stress sedang, dan 3 siswa mengalami stress tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas membuktikan bahwa kecemasan belajar yang dialami siswa pasca daring tidak terlalu tinggi. Tetapi kesehatan mental anak-anak yang dialami selama pandemi jika cukup serius, harus ditangani. Adapun yang

membedakan dari peneliti terdahulu dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian dengan mengevaluasi berdasarkan indikator kecemasan belajar siswa pasca daring dan kesehatan mental untuk meyakinkan peneliti agar dapat membandingkan keberhasilan setelah dilakukan tindakan. Yang menjadi perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah rumusan masalah yang berbeda, subjek penelitian, beda teori, fenomena atau informasi baru yang tentu saja dapat mengembangkan penelitian sebelumnya.

### 2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (Sugiyono, 2019: 60). Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan didalam landasan teori, maka dapat disusun kerangka berfikir didalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar seperti berikut ini:



**Gambar 2.1. Hubungan kecemasan belajar dengan kesehatan mental**

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai benar-benar terbukti melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat hubungan kecemasan belajar siswa pasca daring dengan kesehatan mental siswa di MTs Cerdas Murni Tembung
2. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) : Tidak ada hubungan kecemasan belajar siswa pasca daring dengan kesehatan mental siswa di MTs Cerdas Murni Tembung

