

---

## HUBUNGAN KECEMASAN DAN AGRESIVITAS

Alif Mu'arifah

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

### Abstrak

*Perilaku agresif yang terjadi akhir-akhir ini menunjukkan gejala yang memprihatinkan, telah terjadi loncatan yang begitu tajam baik secara kualitas maupun kuantitas. Agresivitas yang dilakukan tidak sekedar insidental atau musiman, melainkan sudah menjadi kebiasaan, bahkan terencana. Bentuk perilakunya amatlah beragam, mulai dari perkelahian, pengrusakan, perampokan, pembunuhan, pemerkosaan dan tindak kriminal lainnya. Untuk menjelaskan factor dasar yang menjadi penyebab munculnya perilaku agresif dapat ditinjau dari beberapa pendekatan, yakni: pendekatan biologis, pendekatan eksternal dan belajar.*

*Perilaku agresif juga berkaitan dengan kecemasan. Adapun faktor yang memunculkan kecemasan adalah biologis, psikoanalisis, kepribadian, perilaku, belajar, kognitif dan humanistik.*

*Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan dengan agresivitas dengan angka korelasi 0,459,  $r^2$  adalah 0,21067 dengan P (0,05) artinya bahwa sumbangan kecemasan terhadap agresivitas pada mahasiswa sebesar 21,06, % dan 78,94 disebabkan oleh faktor lain.*

**Kata kunci:** kecemasan, agresivitas

### Abstract

*Lately, the aggressive behavior has shown some negative indication. There are a kind of sharp fluctuation both in quality and quantity. The aggressiveness was not done only in case incidentally, but it's being a habit already, or even well planned one. There are many kinds of behavior, such as fight, vandalism, robbery, murder. Raping and any other crimes. There are some approach which are used to explain some basic factor that caused aggressiveness, such as : biological approach, external approach and learning approach.*

*Aggressive behavior also related with anxiety. Anxiety is caused by some factor, such as biological factor psychoanalytic factor, personality factor, behavior, learning factor, cognitive factor and humanistic factor.*

*The result of the research shown that there a positive relationship between anxiety and aggressiveness with 0,459,  $R^2$  correlation mark is 0,21067 with P (0,05) which mean that anxiety's contribution toward aggressiveness through students is 21,06% and 78,94% is caused by another factor.*

**Keyword :** anxiety, aggressive

---

## Pendahuluan

Perilaku agresif yang terjadi di kalangan masyarakat akhir-akhir ini menunjukkan gejala yang memprihatinkan, secara kualitas maupun kuantitas telah terjadi loncatan yang begitu tajam. Tindak agresif yang dilakukan bukan hanya terjadi secara insidental atau musiman, melainkan sudah menjadi kebiasaan, bahkan terencana. Bentuk perilaku agresif amatlah beragam, mulai dari perkelahian, pengrusakan, perampokan, pembunuhan, pemerkosaan dan tindak kriminal lainnya. Berkowitz (1995) mengatakan agresi adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun psikis. Untuk menjelaskan faktor dasar yang menjadi penyebab munculnya perilaku agresif dapat ditinjau dari beberapa pendekatan. Baron & Byrne (1997) mengelompokkan agresi menjadi tiga pendekatan, yaitu: pendekatan biologis, pendekatan eksternal, dan pendekatan belajar.

Fenomena yang terjadi dalam masyarakat tentang perilaku agresif menunjukkan keprihatinan (Kedaulatan Rakyat, 2002). Buss & Perry (1992) membagi agresi menjadi: agresi fisik (*Physical aggression*), agresi verbal (*Verbal Aggression*), Kemarahan (*Anger*), Permusuhan (*Hostility*).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya (White & Watt, 1981). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Penelitian di Rumah Susun Klender,

Jakarta Timur, menunjukkan peningkatan gangguan kecemasan pada 9,8 % lebih tinggi dibanding prevalensi gangguan kejiwaan pada umumnya, yang berkisar 6 -7% dari populasi secara umum (Kompas, 2002). Gangguan kecemasan dapat muncul sebagai akibat akumulasi dari frustrasi, konflik dan stres. Menurut Ayub, orang dengan gangguan kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan dan peranannya, sehingga berbagai langkah pencegahan dan penanggulangan harus segera dilakukan (Kompas, 2002).

**Pendekatan terhadap beberapa teori Agresi.** Baron & Byrne (1997) menerangkan, penyebab dasar perilaku agresi dikelompokkan menjadi tiga pendekatan: pendekatan biologis, pendekatan eksternal dan pendekatan belajar.

**Pendekatan biologis** adalah pendekatan yang mengatakan bahwa tingkah laku organisme, termasuk di dalamnya tingkah laku agresif, bersumber atau ditentukan oleh faktor bawaan yang sifatnya biologis (Koesworo, 1988). Maccoby & Jacklin (1974) mengatakan bahwa perbedaan seks secara biologis merupakan salah satu yang menjadi penyebab munculnya agresivitas. Agresi bersumber dari semangat bertempur (*fighting spirit*) yang dimiliki oleh manusia seperti juga spesies atau binatang lainnya.

**Pendekatan kognitif.** Pikiran negatif dapat menstimulasi munculnya perilaku agresif. Semin & Fiedler (1996) bahwa ada perantara antara frustrasi dan agresi yakni penilaian kognitif terhadap frustrasi, frustrasi menimbulkan agresivitas jika terjadi penilaian kognitif yang negatif. Beck (1967) bahwa pikiran negatif merupakan penyimpangan berpikir (distorsi kognitif), satu diantaranya adalah berfikir ekstrim. Agresi diakibatkan karena adanya kegagalan, kekurangan atau ketidakmampuan anak dalam memproses informasi sosial.

---

**Pendekatan emosional.** Persistiwa emosional adalah berbagai peristiwa atau pengalaman yang telah lalu, yang mempengaruhi kondisi dan perasaan seseorang, yang berefek pada perilakunya. Peristiwa emosional dalam kehidupan cenderung diingat dengan jelas meskipun kadang mengalami penyimpangan dari keadaan yang sebenarnya, peristiwa-peristiwa tersebut dapat berpengaruh terhadap reaksi emosi dan perilakunya dalam menghadapi stimulasi. Seseorang yang kehilangan kebutuhan afeksional (*loss of love object*) dapat jatuh dalam ketidaktentraman. Pemenuhan kebutuhan afeksional bagi perkembangan jiwa amatlah penting, khususnya pada masa perkembangan awal. Seorang anak yang tidak mendapatkan pemenuhan kebutuhan afeksi (*emotional deprivation*) dalam perkembangannya, dimungkinkan memunculkan gangguan kepribadian (*personality disorder*), satu diantaranya adalah kepribadian agresif (Hawari, 1999). Emosi dapat meninggalkan jejak memori yang tidak terhapuskan walau dalam perkembangannya mengalami bias atau distorsi. Huesmann (1984) mengatakan, bahwa perilaku sosial dikontrol oleh perilaku yang dibentuk semenjak masa awal perkembangan seseorang. Cinta merupakan sesuatu yang penting bagi manusia, karena kekurangan cinta pada seseorang berpengaruh buruk terhadap perkembangan kepribadian dan hubungan sosialnya (Walsh, 1992). Masa awal perkembangan yang negatif, seperti pemberian kasih sayang yang tidak baik memiliki pengaruh terhadap perilaku sosial serta kepribadian.

**Pendekatan Eksternal,** Baron & Byrne (1997) menerangkan bahwa penyebab timbulnya perilaku agresif, adalah faktor eksternal, faktor tersebut merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku agresif. Ada beberapa faktor eksternal yang mendasari

munculnya perilaku agresif tersebut antara lain *frustrasi* adalah kekecewaan karena hambatan yang dihadapi individu dalam mencapai suatu tujuan. Dollard dkk (Semin & Fiedler, 1996) mengatakan, frustrasi dapat menjadi penyebab munculnya agresif, hal ini disebabkan karena individu mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhannya. Frustrasi mengakibatkan agresif bila frustrasi mendatangkan kemarahan (*anger*) yang membawa pada perilaku agresif. Dorongan untuk melakukan agresif dipengaruhi oleh: Kuat dan lemahnya respon, kuat dan lemahnya respon yang dihadapi individu. Intensitas frustrasi yang dialami individu dan Kondisi lingkungan.

**Pendekatan Belajar.** Pendekatan belajar mengatakan bahwa, perilaku terbentuk karena faktor pembelajaran dari lingkungan sekitarnya, melalui pengalaman langsung atau mengamati perilaku orang lain, dan agresif merupakan perilaku yang terbentuk karena faktor tersebut. Menurut Bringham (1991), ada tiga faktor yang mempengaruhi agresif, yaitu: 1) Proses belajar; 2) Penguatan (*reinforcement*). Penguatan dalam pembelajaran sama halnya dengan operan kondisioning. Menurut Thorndike (Gatchel & Mears, 1982) bahwa suatu perilaku apabila memberikan efek positif cenderung diulang, dan sebaliknya jika memberikan efek negatif ditinggalkannya. Sears, dkk. (1988) mengatakan, tindakan agresif biasanya merupakan reaksi yang dipelajari karena adanya (*reinforcement*). Perilaku dapat terbentuk karena pembelajaran melalui imbalan dan ganjaran. Tindakan agresif biasanya merupakan reaksi yang dipelajari, sementara *reinforcement* atau penguat merupakan menunjang utama agresif. Agresif merupakan perilaku yang terbentuk karena adanya penguatan, jika efek dari perilaku adalah negatif maka menimbulkan perunan terhadap perilaku tersebut, dan sebaliknya. 3) Imitasi. Imitasi adalah proses peniruan terhadap model menjadi dari semua jenis

---

perilakunya (*modeling*). Proses *modeling* menjelaskan bahwa anak mempunyai kecenderungan kuat untuk berimitasi, mudah melakukan imitasi terhadap figur tertentu, misalnya tokoh yang terkenal, orang-orang sukses, orang yang punya kekuasaan dan orang yang sangat akrab serta sering mereka temui, misalnya guru dan orang tua. Figur yang paling mungkin menjadi model bagi anak adalah orang tuanya sendiri, oleh sebab itu perilaku agresif anak sangat tergantung pada cara orang tua memperlakukan mereka dan diri mereka sendiri (Sears, 1988). Oleh sebab itu, perilaku agresi pada anak-anak sangat tergantung pada cara orang tua atau orang terdekat dalam memperlakukan mereka, karena perilaku orang di sekitarnya dapat dipakai sebagai model yang ditirunya. Imitasi atau pendekatan sosial atau *social learning theory*. Pendekatan ini sering dinamakan sebagai teori belajar sosial, yang memandang bahwa semua perilaku, termasuk perilaku agresi, merupakan hasil dari proses belajar yang berlangsung dalam situasi sosial melalui perilaku meniru atau mencontoh perilaku agresi yang dilakukan individu lain yang dianggap sebagai model. Dalam belajar *observasional* terdapat empat proses yang saling berkaitan, yakni: proses atensional, yakni proses ketika individu tertarik untuk memperhatikan atau mengamati tingkah laku model. Proses ini dipengaruhi oleh frekuensi kehadiran model. Proses retensi, yakni proses waktu pengamat menyimpan tingkah laku model yang telah diamati di dalam ingatannya, baik melalui kode verbal maupun kode imaginal atau pembayangan gerak. Proses reproduksi, yakni proses waktu individu pengamat mencoba mengungkap ulang tingkah laku model yang telah diamatinya.

Cemas atau kecemasan dalam arti ringan dapat meningkatkan produktivitas seseorang, namun jika terjadi secara terus menerus dapat mengganggu mekanisme kerja, baik fisik

maupun psikis. Akibat adanya berbagai masalah yang timbul dalam kehidupan, banyak individu yang mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya. Seseorang yang kehilangan akan kebutuhan afeksional (*loss of love object*) dapat jatuh dalam ketidaktentraman. Pemenuhan kebutuhan afeksional bagi perkembangan jiwa anak amatlah penting, khususnya pada-masa perkembangan awal. Seorang anak yang tidak mendapatkan pemenuhan kebutuhan afeksi (*emotional deprivation*), dalam perkembangan selanjutnya dimungkinkan akan menunjukkan gangguan kepribadian (*personality disorder*), satu diantaranya adalah kepribadian agresif (Hawari, 1999)

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Bentuk gangguan kecemasan adalah bermacam-macam. Bucklew (1980) mengatakan bahwa pada umumnya para ahli membagi kecemasan menjadi dua tingkat, yaitu tingkat psikologis dan tingkat fisiologis. Tingkat psikologis, yaitu kecemasan yang berwujud gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf pusat. Misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin berlebihan, sering gemetar, perut mual, dan sebagainya. Sarason

---

& Sarason (1993) mengatakan bahwa manifestasi dan akibat yang ditimbulkan oleh kecemasan adalah bermacam-macam. Pada individu yang cemas dapat memiliki gangguan diare, kehilangan nafsu makan, lemas, pening, gemetar dan sering kencing, ada perasaan tidak pasti, tidak berdaya, gugup, sukar berkonsentrasi, mudah lelah, dan sensitif. Mereka yang cemas menjadi kurang percaya diri, tidak suka menghadapi tantangan, meremehkan diri sendiri dan dianggap tidak menyenangkan oleh lingkungannya. Kecemasan dapat mempengaruhi: suasana hati (kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang; pikiran (khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya, motivasi (menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri) perilaku (gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan); gejala biologis (gerakan otomatis meningkat: misalnya berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering). Acocella dan Calhoun (1995) mengatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis), yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.

Menurut Hurlock (1975) kecemasan digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang. Kecemasan muncul ketika menghadapi atau berfikir terhadap suatu peristiwa yang akan datang dimana masih merupakan bayangan yang belum pasti. Pada umumnya para ahli membedakan antara ketakutan dan kecemasan. Ketakutan merupakan respon terhadap bahaya dari luar yang sifatnya nyata, sedangkan pada kecemasan bahaya itu sifatnya kabur, misalnya berupa ancaman, hambatan serta perasaan tertekan yang muncul dalam kesadaran. Hal

ini dapat terjadi karena kekecewaan, ketidakpuasan, tidak aman atau adanya permusuhan dengan orang lain (Johnston, 1971). Buclew (1980) mengatakan bahwa pada umumnya para ahli membagi kecemasan menjadi dua tingkatan:

**Tingkat psikologis**, yaitu kecemasan yang bentuknya nampak sebagai gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.

**Tingkat fisiologis**, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada fungsi sistem saraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin berlebihan, sering gemetar, perut mual dan sebagainya.

**Fungsi dan akibat kecemasan**, pola kecemasan tiap orang bersifat unik, beberapa orang bisa lebih takut daripada orang lain. Kecemasan tidak hanya tergantung pada variabel manusianya melainkan juga rangsang yang membangkitkan kecemasan (Acocella dan Calhoun, 1995). Dalam batas-batas tertentu kecemasan diperlukan dalam aktivitas & kelangsungan hidup. Jika digunakan secara tepat, kecemasan dapat berfungsi menyadarkan individu akan adanya bahaya yang datang dari luar atau dalam. Kecemasan ringan sering dipandang konstruktif, karena dapat merangsang individu untuk memfokuskan perhatian dan meningkatkan efisiensi dalam performennya. Resiko yang ringan dirasakan sebagai stimulus & tantangan yang memacu individu untuk mengembangkan diri. Mira (White & Watt, 1981). mengatakan bahwa, kecemasan dapat bersifat adaptif bila keadaan tidak menyenangkan yang timbul dapat memotivasi individu untuk mempelajari cara-cara baru dalam menghadapi tantangan kehidupan. Penelitian Elles (Acocella dan Calhoun, 1995) menunjukkan, bahwa suatu tingkat pembangkitan yang berlebihan akan

---

berpengaruh terhadap proses belajar. Untuk prestasi, kecemasan berpengaruh terhadap kemampuan memecahkan masalah dan sebagai puncaknya dapat melumpuhkan semua fungsi kognitif.

**Jenis-jenis Kecemasan,** ada beberapa jenis kecemasan yang dapat digolongkan. Freud (Langgulung, 1986) ada tiga jenis kecemasan, yaitu kecemasan obyektif, kecemasan psikotik, dan kecemasan moral. Kecemasan obyektif adalah pengalaman emosional yang menyakitkan yang timbul karena mengetahui sumber berbahaya dalam lingkungan dimana seseorang itu hidup. Kecemasan psikotik adalah kecemasan yang timbul ketika orang mengetahui bahwa naluri-nalurnya mendapati jalan keluar, dimana dorongan naluriah tersebut pemuasannya tidak disetujui oleh masyarakat, disini terjadi konflik antara dorongan naluriah dan norma yang ada dalam masyarakat. Coleman (1976) mengatakan bahwa dasar pola kehidupan neurotik akan dapat dilihat dari timbulnya gejala neurotik (*the neurotic nucleus*), mempertahankan pola (*the neurotic paradox*). Akibat dari pola hidup tersebut maka munculah pribadi neurotik, mereka memiliki tiga karakteristik, yaitu kepribadian yang kaku dan tidak fleksibel dalam menghadapi kesulitan, adanya kesenjangan antara keinginan berprestasi dan potensi yang dimiliki, adanya ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan dalam kehidupan sehingga merasa rendah diri dan ragu-ragu. Kecemasan juga dapat dibedakan menjadi kecemasan yang normal dan kecemasan abnormal. Kecemasan dianggap normal, apabila kecemasan itu derajadnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong individu untuk bertindak. Kecemasan abnormal merupakan kecemasan yang kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

**Teori Munculnya Kecemasan,** pandangan Psikoanalisa oleh Freud (Hilgard dkk. 1975) kecemasan adalah hasil konflik yang tidak disadari antara id yang melawan ego dan super ego. Id terutama impuls seksual dan agresi, impuls id sering memberikan ancaman pada individu karena sering berlawanan dengan nilai individu serta moral dalam masyarakat. Kecemasan super ego adalah akibat langsung dari perkembangan akhir super ego yang menandai berlalunya kompleks oidipus dan datangnya periode latensi prapubertas. Kecemasan disebabkan karena hubungan yang tidak baik antara ibu dan anak serta adanya tranmisi kecemasan antara ibu kepada anaknya.

**Pandangan Biologis,** pandangan teori biologis menyatakan bahwa peristiwa biologis mendahului konflik psikologis. Stimulasi sistem saraf otonom menyebabkan gejala tertentu, kardiovasculer. Orang mengalami cemas karena terjadi ketidaknormalan fisik atau diawali dengan gangguan terhadap fisik yang berefek pada psikologis. Kecemasan yang abnormal dipandang sebagai akibat suatu peristiwa biologis atau tidak berfungsinya bagian tertentu dari tubuh manusia dan bukan sebagai suatu peristiwa psikologis. Beck & Emery (Balckburn dan Davidson, 1990) menerangkan, bahwa ketidakseimbangan neurogemis tertentu atau kelelahan, pada taraf tertentu menjadi penyebab munculnya perasaan bahaya dan timbulnya gangguan kecemasan. Thorne (Langgulung, 1988) mengatakan bahwa kecemasan akan bertambah jika kehilangan sebagian tenaga dan ke Pandaiaannya sebagai akibat dari menurunnya kesehatan, atau ia ditimpa penyakit yang tidak akan sembuh, atau umurnya sudah mulai tua, sehingga ia merasa tidak bermakna, mereka kehilangan banyak peluang karena menurunnya kadar keberhasilan untuk masa depan.

---

**Pandangan Teori Belajar,** menurut teori belajar, terjadinya kecemasan tidak terfokus pada konflik internal, melainkan cara ketika kecemasan dihubungkan dengan situasi-situasi tertentu melalui proses belajar (Hilgard dkk, 1975). Secara tradisional pengikut teori belajar menganggap bahwa kecemasan berkembang melalui belajar berasosiasi, sehingga stimulus yang mulanya netral menjadi suatu yang mencemaskan karena kondisioning yang didasarkan pada hubungan dengan stimulus yang tidak menyenangkan (*aversive stimulus*). Ia mengatakan bahwa kecemasan dapat diperoleh melalui beberapa cara yang berbeda, yakni muncul melalui klasikal kondisioning dengan bermacam-macam stimulus yang mendekati. Dengan dua atau banyak kondisioning, kecemasan dapat meluas dari satu stimulus ke stimulus yang lain.

**Pandangan Teori Kognitif,** pandangan teori kognitif menyimpulkan bahwa terjadinya kecemasan karena adanya pola pikir yang salah, terdistorsi atau tidak produktif (*counterproductive*) menyertai atau mendahului perilaku maladaptif dan gangguan emosional. Menurut salah satu model, pasien yang mengalami gangguan kecemasan cenderung menilai lebih (*overestimate*) terhadap derajat bahaya dan kemungkinan bahaya dalam situasi tertentu dan cenderung menilai rendah (*underestimate*) terhadap kemampuan diri untuk mengatasi ancaman yang datang. Burns (1988) mengatakan bahwa kecemasan dapat timbul karena adanya distorsi kognitif (penyimpangan pola berfikir) yang terjadi pada individu. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat terjadi penyimpangan di dalam menafsirkan situasi-situasi yang dihadapinya. Sebab puncak dari kecemasan dapat melumpuhkan semua fungsi kognitif. Jadi kecemasan ditimbulkan oleh proses berfikir individu yang keliru, bukan oleh situasinya. Manusia mempunyai dua penilaian yakni

primer dan sekunder. Penilaian primer adalah penilaian seseorang yang menganggap bahwa situasi-situasi sebagai sesuatu yang mengancam, sedangkan penilaian sekunder terdiri dari penilaian sumber internal dan eksternal yang diperlukan untuk menghadapi situasi tersebut. Kombinasi kedua penilaian tersebut, yaitu adanya ancaman yang potensial (primer) dan penguasaan sumber-sumber (sekunder), menentukan tingkat kecemasan yang dialami seseorang pada situasi tertentu. Model kecemasan yang dikemukakan oleh Beck, 1967 menghubungkan faktor emosi dan pikiran dengan gangguan kecemasan.

**Pandangan Teori Eksistensial dan Humanistik,** teori ini mengatakan bahwa seseorang menjadi cemas karena adanya kehampaan yang menonjol dalam dirinya. Kecemasan merupakan respon seseorang terhadap kehampaan eksistensi. Murray (Ancok, 1994) berpendapat bahwa gangguan jiwa dikarenakan orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwa, diantaranya kebutuhan untuk afiliasi, yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan diterima oleh orang lain dalam kelompok, kebutuhan untuk otonomi, yakni ingin bebas pengaturan dari orang lain, kebutuhan untuk berprestasi, yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu. Terjadinya gangguan jiwa disebabkan oleh tekanan dari perasaan rendah diri (*inferiority complex*) yang berlebihan, sebab timbulnya rasa rendah diri disebabkan adanya kegagalan dalam mencapai superioritas dalam hidup. Kegagalan yang terus menerus ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini yakni hubungan tingkat kecemasan mahasiswa terhadap perilaku agresif.

**Metode yang dipakai.** Metode penentuan subyek dengan menjadikan

---

mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan. Sampel dalam penelitian ini akan diambil secara proporsional dari seluruh mahasiswa pada tiap semester. Sampel sebanyak 69 mahasiswa dari jumlah subyek sebanyak 138 mahasiswa yang aktif mengikuti kuliah. Proporsi diambil 50 % dari mahasiswa yang aktif tersebut. Adapun jumlah sampel yang digunakan adalah: Semester 2 adalah  $50\% \times 46=23$ ; Semester 4 adalah  $50\% \times 46=23$ ; Semester 6 adalah  $50\% \times 24=12$ ; dan Semester 8 adalah  $50\% \times 22 = 1$ . Metode pengambilan data dengan menggunakan angket, baik untuk agresivitas maupun kecemasan. Angket kecemasan dengan menggunakan skala, yang merupakan adaptasi dari *Taylor Manifests Anxiety Scale* (TMAS) yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Adapun jumlah item sebanyak 50, yang dianggap mampu mengungkap kecemasan individu sedangkan skala agresivitas dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada teori Buss dan Perry (1992) yang telah diuji validitas serta menunjukkan reliabilitas dengan tingkat keandalan 0,947. Analisis data menggunakan analisis *product moment*. Sebelum melakukan analisis di atas, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi, normalitas sebaran serta linieritas hubungan antar variabel bebas dengan variabel tergantung. Dari uji tersebut menunjukkan memiliki distribusi normal dan linier.

### Hasil Penelitian

Hasil yang ditemukan adalah menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan dengan agresivitas, dengan koefisien korelasi 0,459 dan  $r^2$  0,2106, p yang ditemukan adalah  $0,03 < \text{dari } P(0,05)$  yang menunjukkan hubungan yang berarti. Dari temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi ada hubungan positif antara kecemasan dengan agresivitas diterima.

### Pembahasan

Berdasarkan analisis data tersebut maka telah teruji kebenarannya bahwa kecemasan berkorelasi positif terhadap agresivitas. Semakin kecemasannya tinggi agresivitas semakin tinggi dan semakin rendah maka agresivitas juga rendah. Hal ini disebabkan karena individu yang mengalami kecemasan akan berdampak pada gangguan terhadap fungsi pikiran, fisiologis, psikologis serta mengganggu organ tubuh lainnya. Dalam teori dikemukakan bahwa efek dari gangguan kognisi, fisik serta emosi sangat dimungkinkan memunculkan agresivitas. Distorsi kognisi mengganggu fungsi pemikiran sehingga berpengaruh terhadap persepsi proses berfikir dan terkait dengan hasil pemikiran tersebut, kondisi fisik yang terganggu mengakibatkan ketidaktenangan serta berakibat pada munculnya perilaku negatif diantaranya adalah agresivitas, demikian juga dengan kondisi emosional, memiliki keterkaitan erat dengan perilaku agresif tersebut. Besarnya koefisien korelasi adalah 0,459 dan memiliki sumbangan terhadap agresivitas sebesar 21,06 %. Hal ini menunjukkan hubungan berarti, meskipun 78,94 % banyak faktor lain yang mempengaruhinya misalnya, pola asuh otoriter orang tua, keharmonisan dalam keluarga, pengaruh lingkungan, hubungan tingkat religiusitas dan masih banyak lagi.

### Kesimpulan dan Saran

Dari penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: ada hubungan antara kecemasan dengan agresivitas pada mahasiswa dengan koefisien korelasi sebesar 0,459 atau  $R^2$  sebesar 0,2106 (sumbangan sebesar 21,06%) dengan  $0,03 < \text{dari } P(0,05)$ . Hasil tersebut menunjukkan bukti bahwa kecemasan memiliki hubungan positif dengan agresivitas mahasiswa Bimbingan Konseling.

---

Kecemasan berhubungan dengan agresivitas, artinya semakin mahasiswa cemas maka semakin tinggi agresivitas, demikian pula sebaliknya semakin tidak cemas mahasiswa maka semakin rendah tingkat agresivitas. Dengan analisis regresi ditemukan persamaannya sebagai berikut:  $Y=109,990+0,3997X+0$  dengan  $p<0,05$  berarti bahwa agresivitas dapat diramalkan dengan angka konstan ditambah koefisien angka variabel X. Jika besarnya X dapat diketahui maka besarnya angka agresivitas dapat diramalkan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan agresivitas mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling maka sebaiknya: menciptakan situasi lingkungan yang kondusif, tenang dan harmonis, baik hubungan antara mahasiswa dengan mahasiswa, mahasiswa dengan dosen maupun dosen dengan dosen yang dimungkinkan bisa memacu munculnya ketegangan yang berefek pada kecemasan dan memiliki dampak munculnya agresivitas di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Mencarikan suatu solusi, bagaimana jika kecemasan memang ada di kalangan mahasiswa, supaya *coping* terhadap ketegangan yang dialami tidak mengarah pada agresivitas, misalnya dengan memberikan sarana bagi mahasiswa untuk berolahraga atau mengembangkan ketrampilan, hal ini bisa dipakai sebagai sarana untuk melepas ketegangan sehingga, jika kecemasan muncul tidak mengarah pada perilaku agresif, melainkan mengarah pada perilaku produktif yang memiliki dampak positif dalam pengendoran ketegangan.

### Daftar Pustaka

- Acocella, JR. and Calhoun, J.F 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (Alih Bahasa, Satmoko, RS). Semarang: IKIP Press.
- Baron Robets A & Byrne, Donn. 1997. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Beck, A.T. 1967. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Berkowitz, L. M. 1995. *Agresi: Sebab dan Akibatnya*. (Penterjemah Hartati Woro Susianti). Jakarta: PT Pustaka Binaan
- Bjorkkvist, K, Langerspetz, M. J. & Kaukiainen A. 1992. Do Girls manipulate and Boys Figh Developmental Trends in Regard Direct and Indirect Aggression. *Journal Aggressive Behavior*, 18, 411- 423
- Breakwell, G. M.1998. *Coping with Aggressive Behavior*. Yogyakarta: Kanisius.
- Brigham, J. C. 1991. *Social Psychology*. New York : Harper Collins Publishers, Inc.
- Bucklew. 1980. *Paradigma for Psychology: A Contribution to Case History Analysis*. New York: J. B. Lippen Cott Company.
- Burghardt, Gordon. M. 1973. Instinc and Innate Behavior, Navin John E. (editor). *The Study of Behavior*. Illionis: Scott, Foresman and Co
- Burns, D. D. 1988. *Terapi Kognitif. Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi* (Alih Bahasa: Santosa). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Buss, A. & Perry, M. 1992. The Aggression Questionnaire: *Journal of Personality Social Psychology*, 63 No. 3. 452-459.

- 
- Byrne, D. & Kelly, K. 1981. *An Introduction to Personality*. Englewood Cliffs, N. J :Prentice-Hall.
- Coleman, J.C. 1976. *Abnormal Psychology and Modern Life* (5th ed). India: D.B. MCGraw Hill. Inc.
- Gatchel, R. J. & Mears, F. G. 1982. *Personality: Theories, Assessment & research*. New York: St. Martin's Press
- Hawari, D.1999. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Yasa
- Hilgard, E.R, Atkinson, R.C, Atkinson, R. L. 1975 *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace Javanovich, Inc
- Huesmann, L. Rowell, Lagerspetz, K. & Eron, Leonard D. 1984. Intervening In The Violence-Aggression Relation: Evidence From Two Countries. *Developmental Psychology*. Vol.20, N0.5, 746-775
- Hurlock, E.B., 1975. *Adolescent Development* ( 4 th ed). Tokyo: McGraw - Hill Kogakusha Ltd.
- Johnston, R. C., 1971. *Child Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Koesworo E. 1988. *Agresi Manusia*. Bandung: PT. Eresco.
- Maccoby, E.E and Jacklin, C. N, 1974. *The Psychology of Sex Defferences*. Stanford, CA: Stanford University Press
- Sears. D., Peplan, L. A., Freeman, J. L., Taylor. & Shelley. E. 1988. *Social Psychology*. Englewood Cliffs: Prentice Hall Inc.
- Semin, G. R., Fiedler, K. 1996. Applied social psychology. New Delhi: Sage Publication
- Walsh, A. 1992. Genetic and Environmental Explanations of Juvenile Violence in Advantaged and Disadvantaged Environments. *Aggressive Behavior*, 18, pp, 187-199