

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak luput dari menaiki kendaraan, terutama dalam negara berkembang, data jumlah dari pemilik kendaraan bermotor di Indonesia menunjukkan angka yang signifikan yaitu mencapai 111.571.239, di pulau Jawa merupakan populasi tertinggi dengan total kendaraan 70.078.792 atau 62.81% dibandingkan pulau-pulau lain seperti Kalimantan yang hanya 6.376.694 atau 5.72% dan juga Sumatera hanya 23.925.407 atau 21.44% . Jawa Timur juga mempunyai angka yang fantastis dalam populasi kendaraan yaitu 19.382.263 atau 17 % dibandingkan dengan Jawa Tengah 15.253.821 atau 13,67 % (Mabes polri, 2018).

Jumlah kendaraan yang tergolong tinggi besar kemungkinan dapat terjadi kecelakaan lalu lintas. Kecelakaan lalu lintas tersebut yang terjadi disebabkan kurangnya atensi (*attention*; perhatian, atensi merupakan pemusatan pikiran (Solso, Maclin, Maclin, 2008) saat berkendara, seperti kejadian kecelakaan truk kontainer yang terjadi di Purwodadi, Pasuruan. Sopir truk kontainer diketahui sedang mengantuk dan sopir tidak dapat mengendalikan kendaraannya. Truk tersebut oleng dan menabrak tiang listrik, kemudian truk terguling dan melintang ke arah Surabaya-Malang, sehingga terjadi kemacetan pada dua arah tersebut (Surya.co.id, 2018). Sayang sekali jika berkendara dalam keadaan kurang atensi, yang terjadi justru mencelakai dirinya sendiri maupun orang lain, dan pengemudi

juga tidak sampai pada tempat tujuan sehingga menyebabkan masalah baru pada manusia yang lain. Hasil penelitian Fajar Taufiq N dkk (2018) yang dilakukan di empat titik tikungan yang rawan kecelakaan, di Jawa Tengah tepatnya di Kabupaten Brebes, Pemasang, Batang, dan Pati menunjukkan bahwa penyebab kecelakaan dari masing-masing tikungan salah satu faktornya yaitu *human error*. *Human error* ini menunjukkan bahwa manusia dalam berkendara tersebut kurang atensi.

Data Polri menyatakan bahwa angka kecelakaan lalu lintas di jalan raya tinggi, pada tahun 2017 sebanyak 103.649 kejadian, dengan korban meninggal sebanyak 30.684 orang, data tersebut juga menyatakan bahwa penyebab utama yaitu faktor manusia (BeritaTrans.com, 2017). Menurut data Korps lalu lintas Polri yang tercatat pada tiga bulan terakhir di tahun 2017 sebanyak 24.907 kejadian di seluruh Indonesia (detikOto, 2017). Jawa Timur menjadi wilayah angka kecelakaan lalu lintas yang tertinggi yaitu mencapai 6.216 kejadian, dengan kerugian material yang sangat tinggi juga yaitu mencapai 8 miliar, dibanding kecelakaan di Jawa Tengah hanya 4.288 kejadian dengan kerugian material 2,9 miliar (detikOto, 2017).

Menurut Kasubdit Penegak Hukum Ditlantas Polda Jatim, terdapat lima wilayah di Jawa Timur yang menjadi jumlah korban tertinggi akibat kecelakaan lalu lintas, dimana Kabupaten Pasuruan menduduki peringkat pertama, di susul Kabupaten Nganjuk, kemudian Kabupaten Sidoarjo, Kabupaten Banyuwangi dan terakhir Kabupaten Blitar (TribunJatim.com, 2017). Menurut Kasat Lantas Polres Pasuruan, di Kabupaten Pasuruan tepatnya di Desa Parerejo Kecamatan Purwodadi menjadi jalur tengkorak, lokasi ini termasuk jalur pantura Surabaya-

Malang, selain itu Desa Ngopak Kecamatan Rejoso juga menjadi titik rawan kecelakaan jalur pantura Surabaya-Banyuwangi (detiknews, 2017). Hasil wawancara pada 30 responden kecelakaan yang terjadi disebabkan atensi yang rendah yaitu mencapai 63,33 %.

Data diatas menunjukkan bahwa faktor manusia menjadi sasaran utama dalam kecelakaan lalu lintas. Manusia tersebut dalam berkendara kurang adanya atensi seperti yang sering terlihat di jalan raya yaitu berkendara sambil bergurau, menggunakan *handphone*, mengantuk, terlalu bersemangat sehingga manusia tersebut melaju dengan kecepatan tinggi, kondisi mabuk, kebingungan arah yang menjadikan pengendara cemas dalam berkendara. Beberapa ragam manusia dalam berkendara tersebut dapat berujung pada kecelakaan lalu lintas. Adanya kejadian kecelakaan tersebut menjadi masalah dalam lalu lintas yaitu kemacetan yang panjang. Dirlantas Polda Jatim juga mengatakan bahwa kemacetan yang terjadi Jawa Timur yaitu antara Pandaan (Pasuruan) sampai Malang yang menuju Malang dan Batu, serta Mengkreg (Kediri) yang setiap tahun terjadi kepadatan dan kemacetan (Jatimnow.com, 2018).

Pada saat berkendara membutuhkan atensi yang cukup agar pengemudi sampai tujuan dengan selamat. Pengemudi pada saat berkendara tidak bisa menangkap lebih dari satu atau dua stimuli secara bersamaan pada saat dilihat dan pada saat didengarkan, terkecuali pada pengendara yang sudah terbiasa dan terlatih dengan baik sehingga bersifat otomatis. Sesuai dengan pendapat (Solso dkk, 2008) bahwa telah lama diketahui bahwa manusia hanya dapat memperhatikan satu stimuli dengan mengorbankan stimuli lain. Manusia juga pada umumnya sulit memusatkan perhatian secara bersamaan terhadap lebih dari

satu isyarat pada modalitas sensorik yang sama, sebagaimana informasi yang dapat ditangkap manusia tersebut sesuai kapasitas saluran informasi dari masing-masing manusia itu sendiri.

Manusia dengan begitu harus bisa memampukan informasi yang diterima, tanpa menimbulkan kelebihan informasi dari kapasitas pemrosesan yang manusia itu miliki. Manusia dapat memperhatikan banyak objek sekaligus dalam satu waktu, bukan hanya satu objek saja namun sekumpulan objek-objek, namun sudah tentu tidak semua objek tersebut dapat diperhatikan secara bersama-sama sehingga atensi menjadi penyeleksian stimulus. Adanya atensi yang terjadi pada individu dengan begitu tidak bisa mempertahankan aktivitasnya dalam mencapai sebuah sasaran yang individu maksud (Drever, 1960:22 dalam Bimo Walgito, 2002).

Salah satu faktor yang mempengaruhi atensi yaitu kecemasan, karena kecemasan merupakan suatu emosi atau perasaan yang dimiliki oleh semua individu dalam situasi apapun. Perasaan cemas merupakan suatu perasaan yang muncul dengan sendirinya, tanpa mengetahui apa penyebab kecemasan yang dirasakan individu saat itu. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa cemas, tegang, dan emosi yang di alami individu (Ghufron & Risnawita S, 2017). Schunk, Pintrich & mecee (2012) kecemasan merupakan salah satu motivasi dan variabel yang sangat penting dalam mempengaruhi perkembangan pendidikan, pembelajaran, atensi, konsentrasi dan performa dari individu. Individu yang merasakan keadaan cemas maka tidak bisa memproses beberapa stimulus dengan menggunakan atensi yang baik, sehingga stimulus yang ada disekitar individu

terabaikan. Individu lebih memusatkan atensinya pada stimulus yang relevan saja (Sarwono, 2016).

Durand & Barlow (2006) dalam Rahmiwati (2016) gejala psikis dari kecemasan yaitu takut, merasa akan di timpa bahaya, tidak dapat melakukan atensi, tidak tenang dan ingin lari dari kenyataan. Individu semakin cemas dengan apa yang ada dihadapannya, maka semakin individu mengurangi atensinya saat itu (Novliadi & Zulkarnain, 2009). Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menentu, pada umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan perubahan secara psikologis seperti panik, tegang, bingung dan tidak bisa melakukan atensi dengan baik (Taylor, 1953 dalam Rohman, 2010).

Hasil penelitian Onik Imanniar (2018) menyatakan bahwa individu yang mengalami cemas dan depresi akan mempengaruhi atensinya menjadi lebih rendah. Penelitian ini juga mengatakan jika individu mengalami kecemasan maka akan mempengaruhi atensinya saat itu. Goleman (1995) dalam Mohammad Ali & Mohammad Asrori (2016) mengemukakan kecemasan termasuk bentuk-bentuk emosi yang di alami individu, dimana kecemasan termasuk pada emosi yang negatif. Adanya emosi yang negatif dapat mempengaruhi dalam penyempitan atensi yang dilakukan oleh individu. Penyempitan atensi yang dilakukannya akan menjadikan individu mengabaikan dunianya yang lain dan hanya bisa berfokus pada salah satu area dunianya saat itu, adanya emosi negatif menjadi berlebihan dan tidak lagi proporsional maka penyempitan atensi juga akan berlebihan pula, sehingga individu tersebut bukannya terfokus melainkan akan tercekam atau di hantui oleh permasalahannya tersebut (Arif, 2016).

Manusia hidup dalam banyak situasi, manusia tersebut harus dapat mengolah emosi. Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2016) kecemasan tergolong pada emosi. Paul Ekman (2009) mengemukakan kecemasan dapat memungkinkan membantu atensi individu dan memandu keputusan-keputusan bagi individu tentang bagaimana dalam menanggapi segala masalah yang ada di hadapannya dan memahami bahaya yang datang. Dayu (2014) beberapa jenis gangguan kecemasan yang sering dijumpai pada individu yaitu mengalami kecemasan menyeluruh, dimana kecemasan yang kronis ini terus menerus mencakup situasi hidup. Kecemasan ini terdapat keluhan somatis seperti jantung berdebar keras, mulut kering, tangan dan kaki dingin, ketegangan otot dan sulit untuk melakukan atensi. Jess Feist & Gregory J Feist (2009) kecemasan membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, menyempitkan atensi bahkan dapat menyebabkan amnesia total.

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S (2017) individu yang mengalami kecemasan merupakan situasi yang tidak pasti dan tidak menentu untuk melakukan atensi pada objek tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Rudiansyah, Amirullah & Yunus (2016) mengatakan kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat memberi nilai positif bagi individu, namun jika intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian pada fisik maupun psikis saat individu melakukan atensi terhadap suatu objek. Penelitian ini juga mengatakan kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat, yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang seperti saat atensi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Gunarsa (2008) mengatakan individu yang mengalami kecemasan cenderung

terus menerus merasa khawatir, akan keadaan buruk yang menimpa dirinya maupun orang lain yang di kenal baik dengannya. Biasanya individu tersebut mengalami ketidaksadaran, mudah tersinggung, sering mengeluh dan sulit melakukan atensi.

Kusumawardani (2014) dalam Varra dan Anita (2017) dalam penelitiannya mengatakan individu saat mengalami kecemasan maka dapat terjadi proses berpikir dan bersikap seperti terganggunya atensi dan menghambat individu dalam menggapai suatu tujuan. Rochelle Semmel Albin (1986) rasa cemas dapat terungkap dengan bermacam-macam bentuk mulai dari perasaan kabur dan tidak enak, sampai menyebabkan pikiran tidak dapat berpikir dengan nyata dan tidak dapat memusatkan atensinya dengan baik. Miftahul Jannah (2017) dalam penelitiannya mengatakan individu jika setiap terjadi peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan atensi, begitu pula sebaliknya jika terdapat penurunan kecemasan maka akan diikuti dengan peningkatan atensi. Supratiknya (1995) individu yang mengalami kecemasan akan sulit melakukan atensi, serba takut salah dan sulit mengambil keputusan.

Allen (2017 dalam Hidayati, 2018) mengatakan individu yang mengalami kecemasan yang tinggi akan sulit untuk melakukan atensi. Menurut (Eysenck dan Byrne;1992, Eysenck dan Calvo;1992, Eysenck dan Graydon;1998) dalam Robert J Stenberg (2008) mengemukakan kecemasan berdasarkan watak atau sebuah kepribadian dan kecemasan yang terkait dengan situasi, maka akan mempengaruhi proses atensi individu.

Menurut Prasetyo (2005) individu ketika dalam keadaan sakit secara jasmani, yang sedang mengalami kecemasan dan ketakutan maka individu akan mengalihkan atensinya pada sensasi yang menyenangkan. Individu semakin mengalami kecemasan yang semakin meningkat, maka semakin menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi, sehingga mengganggu dalam pemusatan atensi pada individu (Indah Iswara, 2017). Individu semakin cemas maka akan semakin mengurangi atensi yang dilakukannya (Christiana dkk, 2016).

Selain kecemasan ada *arousal* faktor yang dapat mempengaruhi atensi. *Arousal* termasuk pada keadaan individu saat dirangsang oleh lingkungan yang menimbulkan suatu gerakan tubuh yang mendukung maupun menolak. *Arousal* merupakan meningkatnya atau berkurangnya kegiatan di otak sebagai akibat dari proses fungsi otak serta kerja alat-alat tubuh manusia secara biologis (Hapsari, Puspita, Suryaratri, 2014) dan (Hebb, 1972 dalam Sarwono, 2016). Timbulnya *arousal* karena adanya peningkatan aktivitas fisiologi dan tidak dapat digunakan untuk menunjukkan keadaan emosional tertentu, baik pada saat orang menghadapi kegembiraan atau kesenangan maupun kecemasan dan ketegangan (Husdarta, 2014).

Dalam diri individu terdapat sebuah kebosanan dalam menjalankan sebuah aktifitas, kebosanan yang menjadikan adanya ketidakcocokan pada level *arousal* yang dibutuhkan individu dengan kemampuan lingkungannya untuk memberikan stimulus sehingga pada ketidakcocokan level *arousal* menjadikan atensi individu menjadi menurun (Easwood dkk 2012 dalam Maulina 2018). *Arousal* bermula dari adanya ketegangan selanjutnya memunculkan sebuah emosi, macam-macam emosi yang muncul pada *arousal* dapat menimbulkan atensi yang berbeda - beda

pada individu (Ningrum, 2013). Sebuah penelitian mengungkapkan aktifitas yang dilakukan oleh individu dalam keadaan yang membosankan membuat arousal menjadi lebih rendah dan menjadikan sebuah aktifitas menjadi tidak memuaskan sehingga atensi yang dilakukan oleh individu menjadi terganggu dan aktifitas yang dilakukan oleh individu tidak akan mencapai apa yang diinginkannya (Maulina, 2018).

Hasil penelitian Nur Rohmansyah dkk (2017) mengatakan *arousal* merupakan suatu gejala yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis diri seseorang. *Arousal* yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah dapat menyebabkan atensi seseorang menjadi maksimal yaitu atensi yang tidak terlalu lebar dan tidak terlalu sempit. *Arousal* yang rendah menyebabkan atensi seseorang menjadi sangat lebar dan cenderung kurang fokus sehingga lebih mudah terganggu oleh faktor eksternal. *Arousal* jika terlalu tinggi juga menyebabkan atensi yang sempit sehingga sulit mengontrol apa yang individu jadikan sebuah tujuan. Menurut Sukmana (1998) mengatakan *arousal* yang rendah adalah tidak kondusif bagi atensi yang dilakukan dengan normal, dan *arousal* yang tinggi akan mengganggu atensi pada individu. Sarwono (1992) mengatakan tingkat *arousal* yang rendah akan menghasilkan atensi yang rendah pula, sedangkan tingkat *arousal* yang tinggi juga akan menghasilkan atensi yang tinggi juga.

Menurut Neni Noviza (2015) dalam penelitiannya mengatakan *arousal* merupakan gejala yang mengarah pada peningkatan aktivitas pada fisik saat individu melakukan atensi. Husdarta (2014) mengatakan menurut teori interved U, baik pada *arousal* yang rendah maupun *arousal* yang tinggi yang dialami

individu maka tidak akan menghasilkan atensi yang melebihi normal atau dengan kata lain atensi yang terlalu tinggi. Dikatakan juga bahwa adanya peningkatan *arousal* akan selalu diikuti dengan atensi yang dilakukan oleh individu. Indro Adinugroho (2016) dalam penelitiannya mengatakan adanya emosi pada tingkatan yang sama namun pada *arousal* yang berbeda, maka akan menghasilkan atensi yang berbeda juga.

Isma Susilawati (2015) dalam penelitiannya mengatakan individu yang berada dalam keadaan *arousal* akan termotivasi kuat untuk melakukan sesuatu, biasanya menampakkan diri dengan sejumlah gejala, baik secara fisik maupun psikologis. Contohnya seperti denyutan nadi yang meningkat, tekanan darah naik, kesadaran serta atensi penuh. dikatakan juga bahwa individu yang bermotivasi kuat tidak harus menampakkan diri dalam keadaan *arousal* yang tinggi untuk mencapai atensi yang maksimal, namun pada umumnya atensi sederhana yang dilakukan akan memperoleh hasil yang optimal bila individu berada pada *arousal* yang kuat. Dalam menghadapi atensi yang lebih maka perlu dilakukan dengan penuh agar diperoleh hasil yang optimal. Apabila individu merasakan *arousal* yang tidak terlalu kuat atau dikatakan normal, maka dalam menghadapi atensi diperlukan konsentrasi dalam berfikir dan konsentrasi akan mudah terganggu apabila individu berada pada dalam *arousal* yang terlalu kuat. Yomi Raditiana (2013) dalam penelitian yang dilakukannya mengatakan, individu yang berada dalam suatu keadaan dapat memberikan inspirasi atau *arousal* agar dapat menyelesaikan atensi yang sedang dilakukan atau masalah yang dihadapi. Sehingga *arousal* dapat mempengaruhi lamanya waktu yang dibutuhkan saat

individu melakukan atensi dan bagaimana individu dapat berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya (Hatane, 2005).

Djudiyah (2013) dalam penelitiannya mengatakan lingkungan dapat menciptakan emosi pada *arousal* dalam hal yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang menunjuk pada perasaan individu, sehingga dapat mempengaruhi atensi yang dilakukan oleh individu. Nurfatwa Andriani (2017) dalam penelitiannya mengatakan *arousal* mengacu pada tingkat dimana individu merasakan tertarik, siaga atau aktif saat melakukan atensi dalam suatu situasi tertentu, dan dominan ditandai oleh perasaan yang direspon oleh individu yang mengendalikan atau dikendalikan lingkungan. Menurut Sarwono (1992), kenaikan suhu pada batas tertentu menimbulkan *arousal* yang merangsang atensi, tetapi setelah melewati ambang batas tertentu, maka kenaikan suhu ini mulai mengganggu suhu yang mengakibatkan terganggunya atensi yang dilakukan oleh individu. Tingkat *arousal* yang dilakukan individu berhubungan dengan persepsinya terhadap atensi yang menarik atau tidaknya dari suatu lingkungan (Dwi, 2002).

Komarudin (2011) mengatakan kombinasi antara peningkatan *arousal* dan pengalaman serta hasil belajar akan menghasilkan atensi yang baik bagi individu. Umar (2009) dalam penelitiannya mengatakan proses *arousal* pada individu melalui peningkatan perangsang dapat meningkatkan atensi pada atensi yang sederhana, tetapi justru akan mengganggu dan menurunkan atensi jika atensi yang dilakukan terlalu rumit bagi individu. Arinal Maftukh Alifah dkk (2015) dalam penelitiannya mengatakan terdapat keterkaitan antara aspek afektif, kognitif dan *arousal* yang bereaksi dan berproses terhadap stimulus yang ada, sehingga

memunculkan perasaan negatif. Adanya peran proses kognitif dapat menentukan atensi yang di munculkan oleh individu. Penelitian yang dilakukan oleh Mega Nurrazalia dan Jajat S Ardiwinata mengatakan bahwa individu dalam keadaan *arousal* ada suasana emosi, dimana emosi dapat menimbulkan atensi yang bermotif. Adanya perubahan atensi yang bermotif ini ada kalanya disadari maupun tidak disadari oleh individu itu sendiri.

Andi kurniawan (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa emosi saat *arousal* dalam situasi atau kondisi yang menekan kondisi psikologi, akan mempengaruhi individu dalam melakukan atensi atau jika individu saat menghadapi suatu masalah. Sumarno (2013) dalam penelitiannya mengatakan *arousal* yang dialami oleh individu merupakan kesadaran yang berlebihan sehingga muncul gejala seperti mengalami gangguan tidur atau bertahan untuk selalu tidur, kesulitan dalam melakukan atensi, gugup serta mudah terkejut. Evi Afifah Hurriyati dkk (2017) dalam penelitiannya mengatakan setiap individu mempunyai emosi yang berasal dari stimulus, maka akan meningkatkan *arousal* pada individu sehingga mempengaruhi pada atensi yang sedang dilakukan oleh individu. Menurut Titiani Widati (2015) kondisi *arousal* yang terlalu rendah tidak konsusif terhadap atensi individu, sedangkan kondisi *arousal* yang terlalu tinggi mengakibatkan seseorang gagal dalam atensi. Individu dalam keadaan *arousal*, suatu saat bisa saja merasa lelah, mengantuk, atau dibawah pengaruh obat sehingga dapat membatasi atensi individu (Eysenck dan Byrne;1992, Eysenck dan Clvo;1992, Eysenck dan Graydon;1989 dalam Stenberg, 2008).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan juga *arousal* saat individu melakukan atensi ketika berkendara, oleh karena itu dalam penelitian kali ini mengambil judul “Hubungan Kecemasan Dan *Arousal* Dengan Atensi Saat Berkendara”.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan kecemasan dan *arousal* dengan atensi saat berkendara?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan kecemasan dan *arousal* dengan atensi saat berkendara.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang hendak di capai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan maupun lingkup sosial. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu di bidang psikologi, khususnya yang sering dibahas dalam perkuliahan yaitu kecemasan dan atensi yang di alami manusia. peneliti juga berharap penelitian ini dapat di jadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi penulis sendiri mengenai berkendara yang tepat dengan menggunakan atensi penuh.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi pada masyarakat khususnya bagi individu yang bisa mengemudikan kendaraan, dengan melakukan atensi yang penuh saat berkendara, maka individu akan sampai tujuan dengan selamat, adanya atensi penuh saat berkendara dapat mengurangi angka kecelakaan yang tinggi di Indonesia.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan menjadi referensi bagi peneliti lain khususnya bagi peneliti di bidang psikologi.