

## BAB II

### TINAJUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kecemasan

##### 2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang menyebar, tidak jelas, dan berkaitan dengan perasaan tidak berdaya atau tidak pasti. Kecemasan ini tidak memiliki objek yang spesifik, kecemasan yang dialami secara subjektif dan di komunikasikan secara personal. Kecemasan merupakan khawatir dan, bingung pada sesuatu kejadian yang akan terjadi dan tidak jelas penyebabnya, kemudian di hubungkan dengan perasaan yang tidak menentu. Kecemasan bukanlah penyakit tetapi merupakan suatu gejala, dan kebanyakan orang merasakan kecemasan pada waktu tertentu saja. Perasaan cemas akan muncul sebagai reaksi normal yang akan menekan pada situasi tertentu dan hanya muncul sebentar (Harlina & Aiyub, 2018).

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang penuh dengan rasa takut dan khawatir. Perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan bahasa jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat seseorang sedang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat seseorang merasa khawatir disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Astuti et al., 2019).

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri. Kecemasan atau ansietas adalah suatu kondisi yang melekat pada kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Kecemasan juga sering terjadi dalam hidup manusia yang diakibatkan dari adanya respon atau konflik. Keadaan cemas tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan. Seseorang merasa cemas akan merasakan seperti gelisah, khawatir, was-was dan bingung.

Kecemasan menurut Hawari pada (Yanti Budiyanti, Lisna Annisa Fitriana, Lena Helen Supriatna, Erna Irawan, 2022) adalah gangguan alam perasaan dengan kekhawatiran yang

mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal.

### **2.1.2 Tanda Dan Gejala Kecemasan**

Menurut Jeffrey S. Nevid, 2021, ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu :

#### a) Tanda-Tanda Fisik Kecemasan.

Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari tegang di sekitar dahi, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut dan kerongkongan terasa kering, kesulitan berbicara, kesulitan bernafas, nafas menjadi pendek, jantung yang terasa berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”.

#### b) Tanda-Tanda Behavioral Kecemasan

Tanda-tanda behavioral kecemasan diantaranya yaitu: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

#### c) Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan

Tanda-tanda kognitif kecemasan diantaranya : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa

semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian (kalau tidak pasti akan pingsan), pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis), khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Menurut Dadang Hawari, 2006 dalam (Widati & Twistiandayani, 2019) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya yaitu :

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- 4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
- 5) Tidak mudah mengalah
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
- 7) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- 8) Mudah tersinggung, membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
- 9) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
- 10) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
- 11) Apabila sedang emosi sering kali bertindak histeris.

### **2.1.3 Faktor Penyebab Kecemasan**

Faktor yang menyebabkan kecemasan menurut Dadang Hawari, 2006 dalam (Widati & Twistiandayani, 2019) yaitu;

- 1) Usia

Usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Usia berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan,

pemahaman dan pandangan terhadap suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan kelompok umur anak-anak, ditemukan sebagian besar kelompok umur anak yang mengalami insiden fraktur cenderung lebih mengalami respon cemas yang berat dibandingkan kelompok umur dewasa.

## 2) Jenis Kelamin

perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Laki-laki lebih rileks dibanding perempuan pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan wawasan lebih luas dibanding perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal dirumah dan menjalani aktivitasnya sebagai ibu rumah tangga.

## 3) Pengalaman

pengalaman masa lalu terhadap penyakit baik yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan menggunakan koping. Keberhasilan seseorang dapat membantu individu untuk mengembangkan kekuatan *coping*, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional menyebabkan seseorang menggunakan *coping* yang maladaptif terhadap *stressor* tertentu.

## 4) Dukungan

Dukungan psikososial keluarga adalah mekanisme hubungan interpersonal yang dapat melindungi seseorang dari efek stress yang buruk. Pada umumnya jika seseorang memiliki sistem pendukung yang kuat, kerentanan terhadap penyakit mental akan rendah.

#### 2.1.4 Tahap Kecemasan

Seseorang pasti mengalami kecemasan pada kondisi tertentu, Menurut Peplau dalam (Siahaan, 2022), terdapat empat tahapan kecemasan, yaitu :

##### 1) Kecemasan Ringan

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

##### 2) Kecemasan Sedang

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

##### 3) Kecemasan Berat

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

besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

#### 4) Panik

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

### **2.1.5 Dampak Kecemasan**

Kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran yang tidak ada alasan menyebabkan kecemasan, kemudian berdampak pada perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit focus dalam beraktifitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, susah tidur (Lianasari & Purwati, 2021).

Kecemasan berlebih dan terus menerus dapat menyebabkan dampak uruk bagi kesehatan seperti;

- 1) Mengganggu sistem saraf pusat
- 2) Kecemasan jangka panjang akan menyebabkan otak melepaskan hormone secara teratur, kondisi kecemasan meningkatkan frekuensi munculnya gejala seperti sakit kepala, dan pusing.
- 3) Meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular
- 4) Gangguan kecemasan dapat menyebabkan detak jantung meningkat, jantung berdebar, dan myeri dada.
- 5) Menyebabkan masalah pencernaan

- 6) Kecemasan dapat mempengaruhi sistem ekskresi dan pencernaan seperti, sakit perut, mual diare, dan nafsu makan menurun.
- 7) Melemahnya sistem imun tubuh
- 8) Kecemasan yang terus menerus dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan mengakibatkan mudah sakit dan rentan terinfeksi virus.
- 9) Menyebabkan masalah pernafasan
- 10) Kecemasan dapat membuat pernafasan cepat dangkal.

#### **2.1.6 Alat Ukur Kecemasan**

*Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* pada umumnya digunakan untuk skrining kecemasan. ZSAS memiliki 20 pertanyaan, 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan. Setiap pertanyaan diberi skor 1-4 dimana skor 1: tidak pernah, skor 2: kadang-kadang, skor 3: sering(sebagian waktu), skor 4: selalu (hampir setiap waktu). Total skor pada ZSAS yaitu 20-80 dimana skor 20-44 normal atau tidak ada kecemasan, skor 45-59 kecemasan ringan, skor 60-74 kecemasan sedang, skor 75-80 kecemasan berat (Mcdowell, n.d.)

#### **2.1.7 Uji Validitas**

*Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* merupakan kuisioner baku dalam bahasa inggris yang dirancang oleh William WK Zung. Kemudian kuisioner ini telah dialihkan bahasanya ke dalam bahasa Indonesia dan dijadikan sebagai alat pengukur kecemasan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuisioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918. Suatu pertanyaan dikatakan valid jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sedangkan jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel artinya pertanyaan tidak valid. Tingkat signifikansi yang digunakan 5% atau 0,05 (Candranegara & Mirta, I Wayan dan Putra, 2021).

#### **2.1.8 Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas merupakan cara mengukur konsistensi sebuah instrument penelitian. Instrumen dikatakan reliabel jika alat ukur yang digunakan tersebut menunjukkan hasil yang konsisten. Instrumen yang reliabel menghasilkan data yang terpercaya, pertanyaan dikatakan

reliabel apabila didapatkan nilai *Alpha Cronbach* lebih dari konstanta. Hasil uji reliabilitas menunjukkan angka 0,829 sehingga kuesioner dikatakan reliabel.

Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang diadopsi merupakan kuesioner baku dan dijadikan sebagai alat ukur kecemasan yang valid dan reliabel. Nilai validitas terendah adalah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918 sedangkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai alpha sebesar 0,829 (Candranegara & Mirta, I Wayan dan Putra, 2021).

Tabel 2.1 Pertanyaan Zung Self-Rating Anxiety Scale

No.	Pertanyaan	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	Seringkali
1.	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	1	2	3	4
2.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	2	3	4
3.	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	2	3	4
4.	Saya mudah marah, tersinggung atau panik	1	2	3	4
5.	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	4	3	2	1
6.	Kedua tangan dan kaki saya sering getar atau gemetar	1	2	3	4
7.	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	1	2	3	4
8.	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	1	2	3	4
9.	Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	4	3	2	1
10.	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	1	2	3	4
11.	Saya mengalami pusing	1	2	3	4
12.	Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	2	3	4
13.	Saya mudah sesak napas tersenggal-senggal	4	3	2	1
14.	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemuatan pada jari-jari saya	1	2	3	4
15.	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	1	2	3	4
16.	Saya sering buang air kecil	1	2	3	4



17.	Tangan saya terasa dingin dan sering basah oleh keringat	4	3	2	1
18.	Wajah saya terasa panas dan kemerahan	1	2	3	4
19.	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	4	3	2	1
20.	Saya mengalami mimpi buruk	1	2	3	4

## 2.2 Terapi Thought Stopping

### 2.2.1 Pengertian

*Thought stopping* merupakan keterampilan memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui rangsangan atau stimulus yang mengagetkan. Munculnya pikiran negatif dapat di blockir atau dikacaukan dengan intruksi 'TIDAK atau STOP' (Wahyuni Sari & Abdullah, 2021).

Penghentian pikiran (*thought stopping*) merupakan tehnik psikoterapeutik kohitif-behavior yang dapat digunakan untuk membantu proses berfikir. Mengubah proses berfikir merupakan hal penting bagi seorang terapis mempertahankan perasaan klien dapat mempengaruhi kuat dengan pola dan proses berfikir (Lianasari & Purwati, 2021)

### 2.2.2 Tujuan Terapi Thought Stopping

- 1) membantu mengatasi kecemasan yang mengganggu.
- 2) membantu mengatasi pikiran negatif atau maladaptif yang sering muncul.
- 3) membantu mengatasi pikiran obsesif dan fobia.

### 2.2.3 Manfaat Terapi Thought Stopping

Untuk mengurangi perilaku maladaptif atau perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

- 1) Dapat mengurangi kecemasan.
- 2) Mengurangi kritik diri yang tidak sehat atau suka menyalahi diri sendiri.
- 3) Dapat membantu mengontrol pikiran negatif

#### 2.2.4 Cara Thought Stopping

Dalam pelaksanaan terapi *thought stopping* terdapat langkah-langkah yang dapat dilakukan kepada klien (Lestari, 2022)

- 1) Identifikasi pikiran yang tidak diharapkan. Pada tahap ini klien menuliskan 3 atau 4 pemikiran yang tidak diharapkan yang sering muncul dan klien tidak bisa menghentikan pikiran yang mengganggu tersebut.
- 2) Identifikasi pikiran yang menyenangkan. Tahap ini klien diminta untuk menuliskan 3 atau 4 pikiran yang menurut klien menyenangkan. Langkah ini bukan bertujuan untuk mengganti pikiran yang tidak diharapkan, tetapi langkah ini bertujuan agar klien membayangkan jika pikiran menyenangkan dilakukan pada saat pikiran yang tidak diharapkan.
- 3) Fokus pada pikiran yang tidak menyenangkan. Klien diminta untuk fokus dan berkonsentrasi penuh dengan menutup kedua mata pada pikiran yang tidak menyenangkan tersebut.
- 4) Putuskan pikiran yang tidak menyenangkan. Pada tahap ini klien mengatakan kata "STOP" dengan suara yang keras ketika sudah tidak nyaman dengan pikiran yang tidak menyenangkan tersebut. Hal ini juga dapat mengentikan konsentrasi terhadap pikiran yang menyenangkan.
- 5) Ganti dengan pikiran yang menyenangkan. Tahap ini klien diminta untuk mengosongkan pikiran yang mengganggu dan menggantinya dengan pikiran yang menyenangkan selama kurang lebih 30 detik. Jika pikiran yang tidak menyenangkan menyenangkan muncul kembali sebelum 30 detik. Klien diminta untuk mengatakan kata "stop" lagi.
- 6) Ulangi dengan variasi. Klien mencoba untuk mengulangi menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan dengan berbagai variasi. Ketika klien sudah berhasil memutus dengan mengatakan kata "stop" dengan keras maka klien mencoba mengulangi dengan nada suara yang normal dan dengan bisikan. Bila klien telah berhasil dengan menggunakan bisikan, maka dilanjutkan dengan mengatakan dalam hati dengan membayangkan seakan-akan ada tanda "stop" secara otomatis dalam pikiran klien.