

BAB II

LANDASAN TEORI

A Tinjauan Teori

A.1 Dukungan Sosial

A.1.1 Pengertian Dukungan Sosial

Secara umum pengertian dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain, dimana orang lain ini dapat diartikan sebagai individu perorangan atau kelompok (Safarino 1996 dalam Oktavia dan Basri 2002).

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan perhatian dan dukungan dari individu lain saat menjalankan aktifitas sehari-hari. Aktifitas sosial dikatakan melibatkan sosial support jika aktifitas tersebut mampu menciptakan perasaan dihargai (emosional), dimengerti (kognitif), dan ada upaya atau bantuan fisik (instrumental) antara pihak yang satu dengan pihak yang lain saat interaksi sosial terjadi.

Dukungan sosial sebagai kehadiran orang lain, yang dipercaya sebagai sumber bantuan yang diperuntukkan atau diberikan kepada individu sehingga bermanfaat bagi yang menerima.

Dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran individu yang berpengaruh sehingga perhatian tersebut memberi manfaat emosional bagi pihak penerima (Mirah, 2003).

A.1.2 Bentuk Dukungan Sosial

1. Dukungan Emosional : Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.
2. Dukungan Penghargaan: Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performan orang lain.
3. Dukungan Instrumental: Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.
4. Dukungan Informasi: Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan (Safarino 1990, dalam Oktavia dan Basri 2002).

Beberapa pendapat para ahli tentang dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai transaksi interpersonal yang ditunjukkan untuk memberikan bantuan kepada individu lain dan bantuan ini diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial dapat berasal dari tempat kerja, keluarga pasangan atau suami istri, dan dari teman dan lingkungan sekitar. Orang yang mengalami dukungan sosial yang tinggi mengalami hal positif dalam

kehidupannya, mempunyai harga diri yang lebih tinggi dan mempunyai pandangan lebih optimis terhadap kehidupannya dibandingkan orang mendapatkan dukungan sosial yang rendah.

Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan. Dukungan tersebut melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat pengaruh positif yang dapat mempengaruhi gangguan psikologis sebagai pengaruh dari tekanan. Adanya dukungan sosial yang berasal dari keluarga, suami, rekan kerja dan orang lain juga cenderung menurunkan stresor, dukungan sosial bekerja sebagai pelindung untuk melawan perubahan peristiwa kehidupan yang berpotensi penuh stres. Melalui dukungan sosial; kesejahteraan psikologis meningkat karena adanya perhatian dan pengertian akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, dan kejelasan identitas diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri (Mirah, 2003).

A.1.2 Manfaat Dukungan Sosial.

Ada ungkapan yang mengatakan bahwa kalau individu ingin sehat, maka milikilah seorang teman. Lebih lanjut ungkapan ini menginformasikan bahwa dukungan sosial yang dimiliki oleh individu mampu meredakan stress yang dialami. Sejumlah penelitian mengenai manfaat dukungan sosial bagi kesehatan mental individu.

Efek dukungan sosial terhadap fungsi imunitas tubuh (kekebalan tubuh terhadap penyakit). Penelitian dilakukan dengan subjek sejumlah siswa yang akan

menghadapi ujian sekolah. Ditemukan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari lingkungan keluarga memiliki tingkat antibody yang tinggi sehingga mengamankannya dari gangguan infeksi pernafasan.

Dukungan sosial merupakan obat yang baik bagi jiwa seseorang sebagaimana mengobati tubuh seseorang, sebab ditemukan ada kaitan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental seseorang (Mirah, 2003).

A.2 Kecemasan

A.2.1. Pengertian Kecemasan

Hampir semua manusia pernah merasakan kecemasan. Perasaan cemas merupakan reaksi normal dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Kecemasan mempunyai segi yang tidak dapat tercakup semuanya dalam satu definisi yang sederhana. Beberapa ahli mencoba untuk mengemukakan definisi tentang kecemasan.

Kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa sebenarnya kecemasan dapat dibedakan dengan ketakutan. Kecemasan adalah rasa kekhawatiran atau ketakutan yang tidak jelas terhadap sesuatu, sedangkan pada ketakutan jelas diketahui apa yang ditakutkan (Maramis, 1995).

Kecemasan sudah merupakan gejala yang biasa pada saat ini, karena itu di sepanjang perjalanan hidup manusia, mulai lahir sampai menjelang kematian, rasa cemas sering kali ada. Kecemasan adalah reaksi individu terhadap hal yang akan dihadapi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang

menyakitkan, seperti kegelisahan, kebingungan, dan sebagainya, yang berhubungan dengan aspek subyektif emosi (Novi, 2002).

Kecemasan merupakan reaksi terhadap suatu pengalaman yang bagi individu dirasakan sebagai ancaman. Rasa cemas adalah perasaan tidak menentu, panik, takut, tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan rasa cemas tersebut (Darmawanti 1998:).

Kecemasan adalah pengalaman manusia yang universal, yang dicirikan dengan antisipasi penuh ketakutan dan kemungkinan terjadinya peristiwa yang tidak menyenangkan (Kidman, 1992).

Kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan yang samar-samar, tidak jelas, tidak menyenangkan, disertai beberapa perasaan badan, misalnya perut tidak enak, dada berat, jantung berdebar, sakit kepala, berkeringat banyak, perasaan gelisah, mendadak ingin buang air kecil maupun buang air besar, dan keinginan untuk bergerak terus atau mondar-mandir (Novi, 2002).

Rasa cemas adalah perasaan tidak menentu, panik, takut mengetahui apa yang ditakutkan, dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan, dengan kata lain kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik (Darajat, 1985).

Kecemasan sebagai suatu pengalaman emosional yang dirasakan namun tidak diketahui dengan pasti apa penyebabnya (Novi, 2002).

Kecemasan adalah merupakan suatu reaksi umum individu terhadap ancaman-ancaman rasa sakit dan perusakan dari dunia luar yang tidak siap ditanggulangnya dan menjadi rasa takut. Kewalahan dalam menghadapi stimulasi yang berlebihan dan tidak berhasil dikendalikan oleh *ego*, maka *ego* menjadi diliputi kecemasan. Selain itu kecemasan juga merupakan suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan, yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat intern tubuh. Kecemasan juga berfungsi untuk memperingatkan pribadi akan adanya bahaya, kecemasan merupakan isyarat bagi *ego* bahwa kalau tidak melakukan tindakan-tindakan yang tepat, maka bahaya itu akan meningkat sampai *ego* dikalahkan (Hall, 1993).

Apabila kecemasan timbul, maka akan mendorong orang untuk melakukan suatu usaha untuk mengurangi kecemasan itu atau mencegah impuls-impuls yang berbahaya (Suryabrata, 1986).

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak menentu atau suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan disertai dengan adanya isyarat bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan itu akan terjadi (Tias, 1998).

Kecemasan atau *anxietas* adalah efek atau perasaan yang menyenangkan berupa ketegangan, rasa tidak aman dan ketakutan yang timbul karena dirasakan akan terasa sesuatu yang mengecewakan tetapi sumbernya sebagian besar tidak disadari oleh yang bersangkutan (Novi, 2002).

Kecemasan merupakan suatu hal yang normal, apabila terjadi pada taraf yang sedang karena berguna untuk memotivasi diri individu mencapai

hasil yang terbaik. Namun bersifat psikologis apabila frekuensi dan intensitas kecemasan tersebut terjadi setiap waktu sehingga akan mengganggu kehidupan individu yang bersangkutan, setiap orang mempunyai mekanisme pertahanan diri untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan bukan semata-mata masalah kejiwaan, tetapi merupakan suatu pengalaman yang setiap saat dapat terjadi pada siapa saja (Darmawanti, 1995).

Kecemasan sebagai keadaan mental yang tidak tenang dan berkaitan dengan rasa sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran, tidak tenang, dan perasaan tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari oleh seseorang disertai dengan perasaan tidak berdaya karena menemui jalan buntu dan tidak mampu menemukan pemecahan terhadap masalah yang dihadapi (Kartono, 1993).

Ada 4 arti kecemasan, yaitu:

- a. Perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- b. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan.
- c. Ketakutan atau kekhawatiran yang kuat dan meluap-luap.
- d. Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi pengindraan yang dipelajari (Novi, 2002).

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap suatu pengalaman, berupa perasaan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, yang bersifat subyektif dan timbul karena menghadapi ketegangan, ancaman kegagalan,

perasaan tidak aman, serta adanya konflik. Biasanya individu tidak menyadari dengan jelas penyebab dari kecemasan tersebut.

A.2.2. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan berbeda dengan ketakutan, meskipun keduanya merupakan reaksi atau respon terhadap bahaya yang mengancam, bedanya, ketakutan merupakan respon terhadap bahaya yang sebenarnya terjadi pada saat ini dan karena adanya stimulus dari luar. Apabila bahaya tersebut menghilang, maka ketakutan akan hilang pula, sedangkan kecemasan merupakan respon terhadap dorongan yang terhalang dan tersimpan dalam pribadi seseorang.

Berdasarkan sumber timbulnya kecemasan, dibedakan kecemasan menjadi 3 macam, yaitu:

- e. Kecemasan *neurotik*, yaitu rasa takut jangan-jangan insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan pribadi berbuat sesuatu yang bisa melanggar hukum
- f. Kecemasan moral adalah rasa takut akan suara hati di masa lampau, pribadi pernah melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.
- g. Kecemasan realistik, yaitu rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar, kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realistik (Hall, 1993).

Kecemasan dibagi dalam 3 tipe yaitu:

- a. Kecemasan *super ego*, kecemasan yang berkaitan erat dengan diri, dan kondisi psikis diri sendiri.

- b. Kecemasan neorotis, kecemasan yang berhubungan erat dengan mekanisme pembelaan diri, dan juga disebabkan oleh rasa bersalah atau berdosa, konflik-konflik emosional yang serius, frustrasi, serta ketegangan-ketegangan batin.
- c. Kecemasan *psikotis*, kecemasan yang terjadi karena seseorang merasa terancam hidupnya, kacau balau dan kebingungan yang disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis (Kartono, 1981).

Kecemasan dapat dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

- a. Kecemasan sebagai suatu konflik bawah sadar, merupakan neurotik dari Freud, yaitu konflik antara *id*, *ego*, dan *super ego*. Dorongan *id* dapat merupakan ancaman bagi setiap individu, karena berlawanan dengan *ego* dan *super ego*. Kecemasan timbul karena *ego* diancam oleh implus-impuls yang tidak dapat dikontrol.
- b. Kecemasan sebagai respon yang dipelajari dalam teori belajar sosial, dikatakan bahwa kecemasan tidak hanya disebabkan oleh konflik *internal* tetapi juga dapat disebabkan oleh proses belajar, artinya seseorang akan mengalami kecemasan bila dihadapkan pada situasi atau stimulus yang tidak menyenangkan, yang dapat dikontrol dengan jalan menghindar.
- c. Kecemasan sebagai akibat kurangnya kontrol. Kecemasan ini terjadi karena seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak pasti atau penuh stres akibat adanya perasaan tidak berdaya dan tidak ada kontrol terhadap apa yang akan terjadi (Tias, 1998).

Kecemasan digolongkan menjadi 3 manifestasi, yaitu:

- a. Kecemasan yang mengambang, yaitu kecemasan yang menyerap dan tidak ada hubungannya dengan suatu pemikiran.
- b. Agitasi yaitu kecemasan yang disertai dengan kegelisahan motorik yang hebat.
- c. Panik, serangan kecemasan yang hebat dengan kegelisahan, kebingungan, dan *hiperaktivitas* yang tidak terorganisasi (Maramis, 1995).

A.2.3. Penyebab Kecemasan

Penyebab timbulnya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat, Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subyektif dari kecemasan yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang, dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda pula antara individu yang satu dengan individu yang lainnya.

Teori tentang kognitif menyatakan bahwa reaksi kecemasan timbul karena kesalahan mental. Kesalahan mental ini karena kesalahan menginterpretasikan suatu situasi yang bagi individu merupakan sesuatu yang mengancam.

Cognitive Behavior dari Albert bandura tentang teori belajar sosial kognitif mengatakan bahwa takut dan kecemasan dihasilkan dari harapan diri yang negatif karena mereka percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi dari situasi yang secara potensial mengancam bagi mereka.

Orang mengalami gangguan kecemasan mempunyai ketakutan yang tidak realistis karena mereka menilai secara keliru bahaya yang dihubungkan dengan situasi tertentu. Penelitian yang keliru ini biasanya disebabkan oleh satu atau lebih dari hal-hal berikut ini:

- a. Menaksir secara berlebihan peluang terjadinya peristiwa yang berbahaya
- b. Menaksir secara berlebihan keparahan dari suatu kejadian yang ditakutkan.
- c. Meremehkan kemampuan diri sendiri atau bagaimana diri dapat mengatasi apa yang terjadi atau apa yang dapat dilakukan untuk menolong diri sendiri.
- d. Meremehkan faktor penyelamatan atau apa yang dapat orang lain lakukan untuk menolong anda.
- e. Orang yang mengalami kecemasan karena mereka mungkin memiliki *predisposisi hereditas* untuk bereaksi berlebihan-berlebihan dibandingkan orang lain atau mereka mungkin belajar bereaksi terhadap masalah dengan cara tertentu selama bertahun-tahun, selain itu peristiwa yang menyebabkan timbulnya pikiran negatif atau perbuatan negatif yang secara spontan muncul akan mencetuskan perasaan cemas dan sensasi jasmani yang tidak menyenangkan. Hal ini pada gilirannya akan menyebabkan pikiran yang lebih negatif dan perasaan cemas yang semakin meningkat, menyebabkan suatu siklus kecemasan yang semakin buruk akan terbentuk (Kidman, 1992).

A.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan, yaitu:

- a. Faktor biologis, yaitu dengan pertumbuhan badan yang cepat serta masakannya organ-organ seksual pada diri individu.
- b. Faktor psikologis, yaitu dengan adanya pertumbuhan dan kecemasan organ seksual yang membuat individu belum bisa menerima perubahan yang ada, sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan.
- c. Stressor psikologi sosial yaitu dapat berisi peristiwa-peristiwa kehidupan yang didefinisikan sebagai pengalaman obyektif yang mengganggu atau mengancam aktivitas sehari-hari dan selanjutnya menyebabkan suatu penyesuaian mendasar dalam perilaku individu. Stimulus untuk stressor tersebut dapat bersumber dari dalam diri sendiri atau bersumber dari luar atau *interpersonal* (Tias, 1998).

Kecemasan yang timbul dapat diakibatkan karena terganggu hubungan antara orang tua dan anak, biasanya disebabkan adanya rasa tidak aman pada anak karena kurangnya perhatian terhadap kebutuhan anak, dominasi orang tua baik secara langsung maupun tidak langsung, hilangnya bimbingan dan kehangatan kasih sayang dalam keluarga, konflik dengan orang tua, beban tanggung jawab yang terlalu besar atau terlalu kecil, perlindungan yang berlebihan, tersisihkan dari saudara-saudaranya, ketidakadilan atau diskriminasi dan tekanan dari lingkungan sekitarnya (Hurlock 1980).

Mekanisme pertahanan diri merupakan usaha-usaha melindungi seseorang dari pengaruh hukuman *super ego*. Bila mekanisme ini gagal, maka seseorang akan mengalami kecemasan, tegang, dan ketakutan tanpa menyadari bahwa *super ego* merupakan sistem moralnya (Tjakrawerdaya, 1987).

Perasaan bersalah dan berdosa yang bertentangan dengan hati nurani akan menimbulkan kecemasan (Kartono, 1988).

Kecemasan mengandung perasaan yang bersifat tidak menyenangkan, sikap mengasingkan, sikap tidak mau tahu dan mencela. Sikap-sikap ini diperoleh dari perilaku orang-orang yang mempunyai kepentingan bagi individu itu sendiri, dan karena individu tersebut tergantung pada mereka. Sikap ini dinyatakan oleh orang di sekitar individu, karena individu melanggar norma-norma budaya tertentu (Novi, 2002).

A.2.5. Bentuk-bentuk Reaksi Kecemasan

Orang dapat mengenal kecemasan dengan lebih jelas dan dapat membedakan apakah seseorang mengalami kecemasan atau tidak, dengan cara mengamati reaksi-reaksi individu terhadap rangsangan yang dihadapi, serta reaksinya terhadap fisik.

Pada diri individu yang cemas, akan terjadi gangguan antisipasi atau harapan pada masa yang akan datang. Keadaan ini ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi suatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap masalah (Hurlock, 1980).

Kecemasan yang dialami individu dapat mempengaruhi fisik individu yang bersangkutan (Darmawati, 1998).

Kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan, yang berbentuk ketegangan, kegelisahan, tertekan, yang disertai dengan gejala-gejala pada fisik misalnya sakit kepala, nyeri pada pinggang, sesak nafas, mual, diare, jantung berdebar, dan lain sebagainya (Darmawanti, 1998).

Gejala kecemasan sering ditandai dengan munculnya gejala baik yang bersifat fisik maupun mental.

- a. Bersifat fisik, berupa ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan menjadi tidak teratur, detak jantung bertambah cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, tidak nafsu makan, dan sesak nafas.
- b. Bersifat psikis, yaitu dengan adanya rasa takut, perasaan akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, rasa rendah diri, hilangnya rasa percaya, dan tidak tentram (Darajat, 1985).

Sensasi kecemasan sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang terus menerus, perasaan tidak menyenangkan yang samar-samar, dan seringkali disertai gejala *otonomik* seperti sakit kepala, berkeringat, *palpitasi* kekakuan pada dada dan gangguan pada lambung.

Reaksi kecemasan pada individu dapat dibagi menjadi 2, yaitu:

- a. Reaksi yang bersifat somatik, dapat berupa keringat dingin pada telapak tangan atau kaki, tekanan darah meningkat respon kulit terhadap aliran listrik *galvanik* bawakurang.
- b. Reaksi yang bersifat psikologis, dapat berupa rasa khawatir, rasa was-was, perasaan gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, ketakutan, mudah terkejut, serta mudah tersinggung (Maramis, 1995).

Kecemasan merupakan situasi yang menekan, manusia memberikan reaksi terhadap situasi yang menekan tersebut sebagai suatu sindrom adaptasi umum (*General Adaptation Syndrom*). Sindrom ini terbagi menjadi 4 tahap, yaitu:

- a. Tahap kecemasan (*Alarm reaction*), pada tahap ini mobilisasi yang digunakan oleh tubuh untuk menghadapi tantangan dari penekanan, Jika penekanan itu diketahui, maka otak mengirim berita biokemis kepada seluruh sistem tubuh. Pada tahap kecemasan ini ditandai dengan berdebar-debar jantung, pernafasan menjadi lebih meningkat frekuensinya, tekanan darah naik, bola mata membesar, otot menjadi tegang, serta tanda-tanda lainnya. Tahap ini biasanya berlangsung lama (mulai beberapa detik sampai beberapa hari).
- b. Tahap perlawanan (*resistance stage*), merupakan tahap perlawanan terhadap faktor-faktor yang menimbulkan tekanan atau berusaha menghindarinya dan melakukan perbaikan terhadap adanya kerusakan. Tubuh kemudian mengembangkan suatu penyesuaian terhadap adanya

tekanan. Adapun tanda-tanda memasuki tahap perlawanan adanya kelelahan, kegelisahan, dan ketegangan.

- c. Tahap kelelahan (*Exhaustion Stage*), merupakan tahap kesanggupan manusia untuk mengadakan perlawanan memiliki batas-batas tertentu. Jika faktor-faktor yang menimbulkan tekanan berlangsung lama, maka tahap-tahap perlawanan berganti tahap kelelahan. Hal ini berarti kapasitas untuk mengadakan penyesuaian telah menyusut bahkan telah mencapai batas. Pada tahap ini menyebabkan timbulnya penyakit adaptasi seperti hipertensi, sesak nafas, jantung, dan sebagainya (Darmawanti, 1998).

Seseorang yang cemas, mungkin juga merasa gelisah, misalnya bisa dilihat dari ketidakmampuan untuk duduk maupun berdiri. Kumpulan gejala tertentu yang ditemukan selama timbulnya kecemasan pada seriap individu cenderung bervariasi antara individu satu dengan yang lain (Kaplan and Sadock, 1980).

Reaksi kecemasan dapat berupa jantung berdebar, rasa tercekik, sesak di dada, gemetar, hingga pingsan.

Pedoman penggolongan dan diagnosa gangguan jiwa mengklasifikasikan reaksi kecemasan yang timbul menjadi 4 kategori, yaitu;

- a. Ketegangan motorik.
- b. Hiperaktif *syaraf autonomoik*.
- c. Rasa khawatir yang berlebihan.
- d. Kewaspadaan yang berlebihan (Chaplin, 1999).

A.2.6. Tingkat Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi 4 tingkatan yaitu:

- a. Kecemasan ringan, yaitu kecemasan yang terjadi, pada kehidupan normal sehari-hari. Kondisi ini membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah suatu kemungkinan.
- b. Kecemasan sedang. pada tingkatan ini kecemasan yang dihadapi bersifat ringan, yang dapat bersifat akut atau kronis, persepsi dirinya terhadap hubungan menjadi menurun atau sempit, hanya mampu memperhatikan hal-hal yang detail apabila ada perintah.
- c. Kecemasan berat. Persepsi individu terhadap lingkungan sangat menurun, hanya memfokuskan hal-hal yang khusus saja dan tidak mampu melakukan tindakan dan harus ada perintah serta diatur.
- d. Panik. Individu sudah tidak mampu mengontrol dirinya, sudah terjadi *disintegrasi* proses berfikir dan kepribadian, terjadi gangguan persepsi, tidak mampu berkomunikasi dengan baik (Depkes RI, 1994).

A.2.7. Kecemasan pada Ibu Hamil

Wanita hamil pada triwulan pertama (0-12 minggu) mengalami kecemasan, ketakutan, kepanikan dan kegusaran terhadap kehamilannya. Pada triwulan kedua (12-28 minggu) calon ibu yang menganggap kehamilan suatu identifikasi abstrak mulai menyadari kenyataan, ia mulai menyesuaikan diri dengan kenyataan dan mulai mempersiapkan kebutuhan kedatangan bayinya. Pada triwulan ketiga (28-40 minggu) timbul gejala baru menghadapi persalinan dan perasaan tanggung jawab sebagai ibu yang akan

mengurus bayi yang akan dilahirkannya. Pada trisemestri ketiga rahim ibu akan semakin menurun, janin semakin besar dan terjadi tekan-tekanan yang semakin berat dalam perut, kondisi fisik ini sering menimbulkan rasa cemas, tegang dan konflik-konflik batin lainnya (Lestariningsi, www.ayahbunda.com).

Kecemasan yang dialami wanita selama hamil akan semakin intensif pada minggu-minggu terakhir menjelang persalinan. Penyebab ketakutan menjelang persalinan tersebut antara lain:

- a. Kecemasan terhadap diri sendiri meliputi, takut mati, takut terpisah dengan bayi, cemas terhadap kesehatan, cemas terhadap rasa nyeri saat melahirkan, kemungkinan komplikasi saat hamil atau bersalin, cemas karena rasa bersalah pada ibu, khawatir jika tidak mendapatkan pertolongan dan perawatan saat melahirkan.
- b. Kecemasan tidak langsung berhubungan dengan kehamilan dan persalinan, seperti: masalah rumah tangga, pekerjaan suami, bentuk tubuh setelah melahirkan, takut suami tidak hadir dalam persalinan, takut beban hidup semakin berat, takut tanggung jawab sebagai ibu, dan sebagainya.
- c. Kecemasan terhadap anaknya, yang meliputi: bayi cacat, takut bayi bernasib buruk karena dosa, takut keguguran, kematian dalam kandungan, kemungkinan beranak kembar, takut jenis kelamin dan keadaan bayi tidak sesuai dengan harapan. Semua kecemasan ini mudah timbul jika wanita hamil pernah melihat atau pernah mendengar hal-hal buruk tentang kehamilan dan persalinan (Kartono, 1986).

A.3 Hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan

Ibu Hamil anak pertama

Salah satu yang dapat menimbulkan kecemasan dalam kehidupan wanita ialah saat-saat menantikan si buah hati, pada masa ini kecemasan yang biasanya muncul ialah takut mati, trauma kelahiran, perasaan pada ibu dan ketakutan riil.

Usaha untuk mengatasi masalah yang dihadapi selama masa kehamilan tidaklah lepas dari pengaruh dukungan sosial, terutama dukungan yang didapatkan dari orang yang berarti bagi individu tersebut, contohnya suami.

Dukungan sosial yang diterima individu akan mempengaruhi cara individu menghadapi stress atau kecemasan pada saat individu yakin mereka punya teman dan dukungan dari lingkungan, maka keyakinan untuk mengatasi kecemasan atau stres yang mengganggu akan meningkat. Seorang wanita hamil yang mendapat dukungan sosial yang cukup dari lingkungan, terutama dari suaminya, akan terbantu dalam meredakan atau mengatasi tekanan, kecemasan yang menghadapinya selama masa kehamilan.

Dukungan sosial yang didapatkan oleh calon ibu dari lingkungan sekitarnya akan menimbulkan perasaan atau sikap positif terhadap diri sendiri dan kehamilannya, sehingga ia dapat menjaga kehamilannya dengan baik sampai bayi yang dikandungnya lahir. Dukungan sosial dari suami akan menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri (

Lestariningsih, www.Ayahbunda.com).

Dukungan dari suami sebagai seorang yang berarti bagi calon ibu dapat berupa dukungan emosional dan penilaian positif, misalnya dengan menunjukkan rasa senang atas kehamilan istrinya serta memberikan dorongan yang dapat menimbulkan hubungan suami-istri yang intim dan dapat memberikan ketenangan batin pada istri. Perhatian kecil dari suami seperti memijat kaki atau memijat pundak dapat mengendurkan ketegangan ibu hamil, dorongan moral dari suami dapat menjadi obat mujarab dalam meredakan naik turunnya emosi selama kehamilan (Lestariningsih, www.Ayahbunda.com).

Dukungan dari suami sebagai seseorang yang berarti bagi calon ibu dapat berupa dukungan emosional dan penilaian positif, misalnya dengan menunjukkan rasa senang terhadap kehamilan istrinya, serta memberikan dorongan yang dapat menimbulkan hubungan suami istri yang intim dan dapat memberikan ketenangan batin bagi istri.

Perhatian kecil dari suami seperti memijat kaki atau pundak bisa membantu mengendorkan ketegangan ibu hamil, dorongan moral dari suami dapat menjadi obat mujarab dalam meredakan naik turunnya emosi selama kehamilan (Lestariningsih, www.Ayahbunda.com).

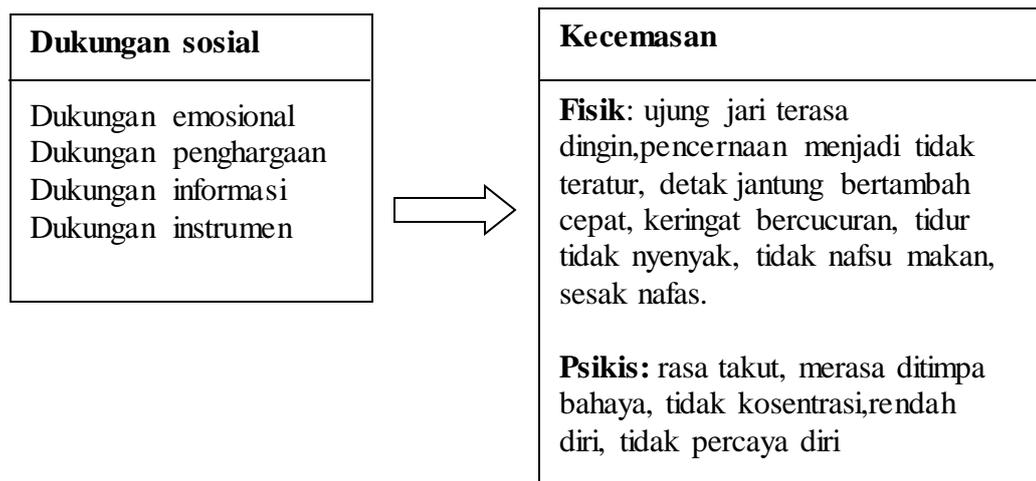
Dukungan suami selanjutnya dapat mempermudah istri menyesuaikan diri dalam situasi kehamilan itu. Suami adalah orang pertama dan utama dalam memberi dorongan pada istri sebelum pihak lain memberikan dorongan.

Dukungan suami dapat memberikan rasa aman pada ibu hamil dan dapat mengurangi kecemasannya dalam menghadapi kehamilannya, berkurangnya rasa cemas karena istri tidak lagi merasa sendirian menghadapi

saat-saat menghadapi kelahiran bayinya. Dengan kata lain dengan adanya dukungan suami, calon ibu akan lebih merasa percaya diri untuk menghadapi kehamilannya.

B. Kerangka konseptual

Berdasarkan hubungan tingkat dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil anak pertama diatas dapat digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Hipotesa yang akan diuji kebenarannya pada penelitian ini adalah sebagai berikut : ada hubungan antara tingkat dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil anak pertama.

