

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 DUKUNGAN SOSIAL

2.1.1 Pengertian

Dukungan sosial merupakan rasa nyaman maupun perhatian yang diterima setiap individu dari orang lain entah itu perorangan maupun kelompok (Sarafino, 2006). Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan pada orang lain (Taylor, et al, 2006)

Dukungan sosial ialah umpan balik atau informasi yang memiliki rasa dari orang lain yang menunjukkan jaringan komunikasi serta kewajiban timbal balik. Dukungan sosial merupakan ketersediaan seseorang yang sifatnya menolong dan memiliki nilai ataupun rasa khusus bagi seseorang penerimanya. Sedangkan Appollo dan Cahyadi (2012) mengemukakan bahwa “Dukungan sosial dapat berupa tindakan yang bersifat membantu melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya”

Dukungan sosial sebagai persepsi seseorang tentang potensi dukungan dari lingkungan. Dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dilihat sebagai penghargaan atas perhatian dan bantuan dalam hubungan akrab. Dukungan sosial adalah fungsi dari ikatan sosial, yang memiliki sebuah gambaran kualitas hubungan interpersonal secara keseluruhan. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek kehidupan pribadi individu yang memuaskan. Seseorang dengan dukungan lingkungan akan membuat segalanya menjadi lebih

mudah, dan dukungan sosial menunjukan bahwa hubungan interpersonal dapat melindungi individu dari efek negatif yaitu stress (Smet,1994) dalam Pipit (2017).

Sarason dalam Kumalasari dan Ahyani (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada keberadaan, kesediaan, dan kepedulian dari seseorang. Sarason juga mengemukakan pendapat bahwa dukungan sosial mencakup dua hal yaitu :

- a. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia adalah persepsi individu tentang kapan banyak orang membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas)
- b. Tingkatan kepuasan terhadap dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas).

Dukungan sosial merupakan proses interaktif dalam suatu hubungan yang dapat meningkatkan koping, cinta, dan kasih, dengan cara bertukar perasaan atau perilaku nyata sebagai sumber sosio- psikologis atau fisik (Kendall & Mattson, 2011). Dukungan sosial merupakan komunikasi verbal dan non verbal antara penerima dan penyedia yang dapat mengurangi ketidakpastian tentang situasi diri sendiri, orang lain, atau hubungan, dan dapat membantu meningkatkan kesadaran orang akan pengendalian diri. Salah satu cara agar orang mendapat dukungan di masa-masa sulit adalah melalui social sharing, mencari bantuan dari mereka yang pandai atau pemberi nasehat. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa diperhatikan, dihargai, dihormati, disayangi sehingga akan lebih percaya diri dalam menjalankan aktivitas (Taylor. *et al*.,2006) dikutip dari Pipit 2017.

2.1.2 Komponen Dukungan Sosial

Robert Weiss dalam Taylor (2006) menyatakan ada 6 komponen dukungan sosial yang disebut *the social provisions scale*, komponen tersebut dapat berdiri sendiri namun memiliki hubungan, diantaranya:

a. Keterikatan (*Attachment*)

Perasaan seseorang yang memiliki rasa emosional aman dan nyaman yang diperoleh dari orang lain seperti kekasih ataupun pasangan hidup.

b. Integrasi sosial (*Social Integration*)

Perasaan seseorang dimana seseorang memiliki pengaruh dari lingkungan sekitar atau kelompok yang mempunyai bakat atau minat sejenis atau yang sama. Dalam dukungan ini seseorang yang memperoleh dukungan bersifat ingin memiliki. Dan sumber dukungan paling banyak dari teman ataupun organisasi.

c. Penghargaan/pengakuan (*Reassurance of worth*)

Perasaan seseorang terhadap pengakuan dari lingkungan kerja atas kemampuan ataupun keahlian pada diri seseorang atas keahliannya sehingga mendapatkan penghargaan dari orang lain atau lingkungan kerja. Dukungan seperti ini bersumber dari rekan kerja ataupun pimpinan perusahaan.

d. Hubungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*)

Perasaan yakin akan bantuan dari orang terdekat dalam situasi maupun kondisi apapun yang memberikan perasaan individu mengharapkan

keluarga yang dapat membantu dalam situasi dan kondisi apapun..

Dukungan seperti ini bersumber dari anggota keluarga.

e. Bimbingan (*Guidance*)

Hubungan dimana seseorang atau individu dapat membantunya dalam keadaan gundah dan gelisah sehingga memerlukan nasehat, masukan yang memenuhi kebutuhan dan dapat memberikan solusi dari permasalahan yang terjadi. Dukungan seperti ini bersumber dari guru, orang tua, dan seseorang yang lebih tua (*figure*) keluarga.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurturance*)

Hubungan interpersonal yang dirasakan seseorang atau individu akan perasaan yang dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan seperti ini bersumber dari keluarga seperti: anak, cucu, dan pasangan hidup.

2.1.3 Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang dirasakan setiap individu bersumber dari berbagai pihak. Kahn & Antonucci (1992) dikutip dari Pipit (2017) mengemukakan bahwa sumber dukungan sosial terbagi menjadi 3 kategori, yaitu :

- a. Dukungan dari lingkup kecil yang berasal dari kehidupan sehari-hari, seperti: keluarga, teman dekat, dan guru
- b. Dukungan dari orang lain yang beberapa waktu sering berjumpa, seperti: teman dekat, sanak keluarga, tetangga, dan sahabat
- c. Dukungan dari lingkup luas yang berasal dari profesi seseorang ataupun keluarga jauh, seperti: dokter atau tenaga ahli.

Taylor (2006) menyatakan dukungan sosial dapat bersumber dari pasangan atau partner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial, masyarakat, teman sekelompok, tokoh agama yang memimpin atau dipercayai oleh masyarakat setempat, dan teman kerja saat ditempat kerja.

Sumber – sumber dukungan sosial dikelompokkan oleh Gonttlieb dalam Maslihah (2011) yaitu berasal dari :

- a. Hubungan profesional, yakni bersumber dari orang – orang yang ahli di bidangnya, seperti : konselor, psikiater, psikologi, dokter, maupun tenaga medis lainnya.
- b. Hubungan non professional, dukungan yang berasal dari lingkup kecil, seperti : keluarga, teman, dan lain–lain.

“Hubungan dengan kalangan non profesional atau *significant other* yaitu hubungan memiliki bagian terbesar dari kehidupan setiap individu yang memiliki sumber dukungan sangat potensial. Kontribusi yang diberikan oleh kalangan non profesional terhadap kesejahteraan individu berbeda dengan kontribusi yang diberikan oleh kalangan profesional. Hal ini dikarenakan hubungan antara individu dengan kalangan non profesional lebih mudah diperoleh, bebas dari biaya finansial, dan berakar pada keakraban yang cukup lama”

Rook dan Dootery (1985) dalam pipit (2017) menyebutkan adanya 2 dukungan sosial yaitu sumber anti fisial dan sumber natural.

1. Dukungan sosial anti fisial

Dukungan sosial anti fisial adalah dukungan sosial yang dirancang kedalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

2. Dukungan sosial natural

Dukungan sosial natural merupakan dukungan yang diterima individu secara langsung spontan dalam kegiatan keseharian dengan orang sekitarnya, seperti: anggota keluarga.

Sumber dukungan sosial yang memiliki sifat natural jelas beda dengan sumber dukungan sosial anti fisial dalam beberapa hal. Diantaranya sebagai berikut :

- a. Adanya dukungan yang memiliki sifat murni dari seseorang tanpa dibuat-buat sehingga menimbulkan bahkan memperoleh sifat spontan.
- b. Sumber dukungan tentang sesuatu yang berlaku tentang kapan sesuatu baru diberikan
- c. Sumber dukungan dari akar hubungan yang sangat lama
- d. Sumber dukungan beragam dalam penyampaian, dimulai, dari sekedar pertemuan.
- e. Sumber dukungan yang lepas akan faktor psikologis.

2.1.4 Jenis dan Bentuk Dukungan Sosial

Empat jenis bentuk dukungan sosial dikutip dari pipit (2017) menurut smet (1994), yaitu :

a. Dukungan informasi

Jenis dukungan seperti memberi nasihat, saran, kesan. Sarafino (2006), menyatakan bahwa dengan adanya interaksi sosial, seseorang dapat mengambil kesimpulan tentang pendapat, sikap, keyakinan dari perilaku orang lain. Dukungan seperti ini dapat membantu individu dalam mengatasi problematika kehidupan yang terjadi dengan melalui berinteraksi dan mendapatkan pendapat dari orang lain. Sehingga dapat mengambil keputusan dalam hal memecahkan masalah.

b. Dukungan emosional

Jenis dukungan seperti rasa belas kasihan, empati bahkan peduli terhadap individu lain.. Sarafino (2006) menyebutkan bahwa penerima dukungan akan merasa diperhatikan dan membuat rasa percaya diri tentang apa yang terjadi dan merasa nyaman.

c. Dukungan instrumental

Jenis dukungan rasa iba terhadap seseorang akan beban hidup seperti sedang kelilit hutang sehingga pemberi bantuan ini mengorbankan atau meminjamkan sejumlah uang demi membantu meringankan beban individu penerima.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan yaitu dukungan yang rasa hormat individu kepada seseorang dalam hal positif. Sarafino (2006) menyatakan bahwa jenis dukungan ini dapat membangun rasa percaya diri akan hal yang terjadi dan merasa dihargai akan pujian sehingga penerima dukungan ini merasa percaya akan dirinya sendiri dan merasa lebih bernilai di mata orang lain.

Sheeridan dan Raddmacher (1992), Sarafino (2006) serta Taylor (2006), dukungan sosial terdapat 5 bagian bentuk, yaitu :

1. Dukungan instrumental

Jenis dukungan ini seperti halnya dukungan secara material antara lain meminjamkan uang, memberikan pertolongan, memberi makanan dan lain sebagainya sehingga penerima dukungan akan sedikit merasa berkurangnya beban hidup.

2. Dukungan informasional

Jenis dukungan ini ialah dukungan tentang masalah pribadi seseorang sehingga pemberi dukungan dapat memberi saran, petunjuk bahkan informasi tentang situasi yang dialami penerima dukungan sehingga dapat mengatasi masalah lebih mudah.

3. Dukungan emosional

Jenis dukungan ini tentang perasaan empati seseorang pendukung terhadap penerima dukungan sehingga penerima dukungan mendapatkan suasana kehangatan dan merasa diperhatikan sehingga merasa nyaman dan dapat memecahkan masalah dengan lebih benar dan baik. Dukungan ini penting

dalam psikologis seseorang yang tidak terkontrol sehingga penerima bantuan merasa semangat akan menerima bantuan dukungan.

4. Dukungan pada harga diri

Jenis dukungan ini meliputi bentuk penghargaan kepada individu seperti: memberikan semangat, memberikan bandingan antara penerima dukungan dengan orang lain sehingga penerima dukungan dapat membangun harga dirinya sehingga lebih percaya diri.

5. Dukungan dari kelompok sosial

Jenis dukungan seseorang terhadap dirinya berupa dukungan menjadi internal dalam sebuah organisasi atau grup atas dasar kesamaan minat dan aktifitas sosial dengan kelompok sehingga individu akan memiliki perasaan senasib.

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

“Faktor-faktor yang berpengaruh dalam dukungan sosial, yaitu: jenis dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, dan lamanya pemberian dukungan.” “Reis dalam Balogun (2014) mengungkapkan ada tiga faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individual, yaitu:”

1. Keintiman

Individu dengan keintiman: Dukungan yang didapat dari keintiman akan interaksi sosial, sehingga keterikatan hubungan semakin erat dan dukungan yang didapat dari seseorang lebih besar.

2. Harga diri

Individu dengan harga diri: bantuan dari orang lain akan mengakibatkan turun atau jatuhnya harga diri seseorang karena dengan mendapatkan bantuan dari oranglain, dalam hal ini penerima dukungan dirasa kurang mampu menghadapi keadaan.

3. Keterampilan sosial

Individu dengan sosial: seseorang atau individu yang memiliki jangkauan pertemanan yang sangat luas sehingga dapat lebih mudah mendapatkan bantuan maupun dukungan dari kalangan luas juga.

Menurut Stanley (2007), pengaruh faktor dukungan sosial sebagai berikut:

1. Kebutuhan fisik

Pengaruh kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan, dan papan. Jika individu kebutuhan fisiknya kurang tercukupi maka dukungan sosial akan berkurang.

2. Kebutuhan sosial

Kebutuhan sosial didapatkan melalui aktualisasi diri yang baik. Aktualisasi diri yang baik membuat individu dapat dikenal masyarakat luas. Sehingga pengakuan dari masyarakat dukungan berupa penghargaan diterima.

3. Kebutuhan psikis

Kebutuhan psikis seperti rasa ingin tahu. Rasa nyaman dan kebutuhan religi tidak akan didapat tanpa bantuan dsari orang lain. Jika individu

menghadapi masalah maka bantuan dukungan dari orang lain akan diperlukan sehingga dirinya merasadihargai, diperhatikan, dan dicintai.

Myerss (2012) mengemukakan tiga faktor pendorong individu memberi dukungan sosial, sebagai berikut:

1. Empati

Empati merupakan rasa dan merasakan akan perasaan orang lain yang sedang kesusahan dengan bertujuan agar orang lain dapat mendapatkan simpati dan menghargai orang lain.

2. Norma-norma dan nilai sosial

Setiap individu akan mengalami masa pertumbuhan seiring berjalannya waktu adapun norma yang berlaku dalam lingkungan sekitarnya dapat mempengaruhi norma nilai adat yang berlaku sebagai dasar pengalaman sosial setiap individu.

3. Pertukaran sosial

Keseimbangan dan penukaran akan membuat hubungan interpersonal akan menjadi baik dan erat sehingga setiap individu yang memiliki hubungan kedekatan interpersonal percaya akan bantuan orang lain terhadap dirinya

2.1.6 Dukungan Sosial yang Dibutuhkan Oleh Seseorang

Setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam menerima dukungan sosial dari orang lain. Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan. Sarason (1983) dalam pipit (2017) menunjukkan ada dua faktor yang menentukan seseorang tidak dapat menerima dukungan sosial dari orang lain, yaitu :

1. Potensi dalam menerima dukungan

Seseorang kurang menerima dukungan sosial dari orang lain, apabila mereka tidak mengizinkan orang lain untuk mengetahui apa yang mereka butuhkan. Terkadang penerima dukungan memiliki karakteristik tersendiri yang biasanya tidak mengundang orang lain untuk memberikan dukungan sosial. Hal ini biasanya terjadi pada orang-orang yang kurang asertif untuk meminta bantuan, orang tersebut merasa bahwa dia dapat menyelesaikan semua masalahnya sendiri, orang yang tidak mau menyusahkan orang lain, atau dia tidak tahu harus meminta bantuan kepada siapa.

2. Potensi dalam memberikan dukungan

Tidak adanya sumber yang dapat memberikan dukungan karena sumber pemberi dukungan sedang memiliki masalah sendiri. Seseorang yang sedang dalam kondisi stres atau memiliki banyak masalah maka dia tidak dapat memberikan dukungan sosial kepada orang lain karena dia tidak cukup peka dengan kebutuhan orang lain. Selain itu, individu yang menerima dukungan sosial juga akan dipengaruhi oleh komposisi dan struktur serta jaringan sosial dengan orang yang memberikan dukungan, dengan kata lain hubungan yang mereka miliki dengan keluarga atau komunitas.

3. Kebudayaan, potensi dan kemampuan individu untuk menerima dukungan sosial yang diberikan

Hal tersebut akan berubah seiring dengan perkembangan individu (Sarafino, 2006). Orang dewasa memiliki level yang lebih tinggi untuk menerima tanggung jawab keluarga, dalam pekerjaan ataupun dalam

lingkungan sosial. Kondisi ini menciptakan masalah baru tetapi juga membawa kemampuan dan kesempatan untuk menerima dukungan sosial.

2.1.7 Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan

Dukungan sosial merupakan kenyamanan bagoi setiap seseorang dilihat akan bagaimana dukungan memberi efek dan psikolog seseorang. Dikutip dari Pipit (2017) Lieberman (1992) mengemukakan dukungan sosial dapat mengurangi rasa cemas dan perasaan gundah seseorang. Maka dengan adanya dukungan seseorang penerima akan merasa berkurangna kecemasan dalam dirinya.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi setiap individu dalam kehidupannya. Tekanan yang berasal dari diri seseorang itu sendiri maupun tekanan dari luar dan dapat ditanggulangi baik secara fisik maupun psikis.

Pengaruh dukungan sosial menurut dikutip dari Pipit (2017) Orford (1992) mengatakan bahwa untuk menjelaskan bagaimanna dukungan sosial mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu, ada 2 model teori yang digunakan yaitu :

1. The Buffering Hypothesis

Model teori dukungan sosial *The Buffering Hypothesis* iada 2 cara yang berguna pelindung individu melawan efek negaitf akan tingkat stress yang tinggi, yaitu:

- a. Individu ketika menghadapi stresor kuat akan krisis keuangan jika mendapatkan dukungan tinggi maka itu tidak terjadi permasalahan dalam hidupnya dan sebaliknya, jika individu dengan dukungan rendah permasalahan hidupnya akan semakin berat.

b. Dukungan sosial memberikan perubahan seseorang dari stresor yang telah diterima sebelumnya. Dapat disimpulkan seseorang jika mendapatkan masalah berat dan mendapatkan dukungan yang sangat tinggi maka seseorang tersebut melihat masalah tidak terlalu penting dan dapat dengan mudah menemukan titik terang jalan keluar menghadapi masalah..

2. *Main Effect Hypothesis / The Direct Effect Hypothesis*

Model teori *Main Effect Hypothesis / The Direct Effect Hypothesis* menunjukkan akan dukungan sosial dapat meningkatkan imun kesahatan pada seseorang sehingga menjalankan situasi tanpa tekanan. Model dukungan sosial ini memberikan dampak positif bagi individu yang menjalaninya sehingga memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam menghadapinya dan perasaan akan orang lain yang banyaknya kepedulian orang lain terhadap dirinya.

2.2 KECEMASAN

2.2.1 Pengertian

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik. Konsep dari kecemasan merupakan peranan dasar dalam teori tentang stress dan penyesuaian diri (Lazarus, 1961) dalam Mubarak dkk 2015

Kecemasan merupakan perasaan seseorang yang tidak jelas tentang kepribadian dan khawatir karena ancaman pada sistem nilai atau pola keamanan seseorang (Carpenito, 2000) dikutip dari Mubarak dkk 2015. Sedangkan menurut Freud, 2002 dalam Mubarak dkk 2015 kecemasan adalah sebab dari

persepsi terdapat konflik emosional antara *id*, dan *super ego*. Freud membagi kecemasan menjadi tiga yaitu sebagai berikut

a. Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*)

Kecemasan yang didapat dari perasaan was-was akan bahaya ancaman dari alam seperti halnya: gempa bumi, kebakaran, tsunami dan lain-lain. Kecemasan seperti ini menuntut individu dalam berantisipasi akan keadaan ekstrem yang terjadi pada suatu hari yang dapat mencelakakan dirinya sendiri.

b. Kecemasan Neuroris (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan yang memiliki dasar kecil antara insting dan realitas. Antara lain kecemasan waktu kecil ketika mendapatkan hukuman dari orang tua yang secara over atau secara berlebihan mengekspresikan akan implus seksual atau agresifnya itu. Kecemasan abahkan perasaan takut akan terjadi bila itu terjadi dan kecemasan neurosis akan munculialah ketakutan akan mendapatkan hukuman.

c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik antara *id* dan *superego*. Ketakutan secara dasar yang ada dalam hati setiap individu itu sendiri, ketakutan yang dirasakan jika individu yang menjalaninya merasa bersalah akan merasakan perasaan malu dan bersalah. Sedangkan pada kehidupan sehari hari setiap individu abahkan Anak-anak akan mendapatkan hukuman bila melanggar norma-norma yang berlaku dari masyarakat atau bahkan dari

orang tua itu sendiri dan kecemasan yang timbul yaitu perasaan malu dan bersalah akan sikap yang dilakoninya.

2.2.2 Tingkatan Kecemasan

Jersild (1963) dikutip dari Mubarak, dkk (2015) menyatakan bahwa ada dua tingkatan kecemasan. *Pertama*, kecemasan normal, kecemasan yang berasal dari individu saat menyadari konflik yang terjadi sehingga mendapatkan perasaan cemas. *Kedua*, kecemasan neurosis merupakan individu tidak sadar akan konflik yang terjadi saat itu dan tidak tahu penyebabnya sehingga perasaan pada dirinya kuat dan dapat bertahan dari rasa cemas.

Menurut Bucklew (1980) dalam Mubarak, dkk (2015), bentuk kecemasan itu dalam dua tingkatan, yaitu sebagai berikut :

1. Tingkat psikologis. Perasaan cemas yang mewujudkan ada dirinya perasaan khawatir, depresi, tegang, jantung tidak stabil dan lain-lain sebagainya.
2. Tingkat fisiologis. Perasaan cemas yang mewujudkan ada dirinya yaitu pada sakit kepala pusing, tidak stabilnya jantung, badan terasa gemetar dan lain sebagainya.

2.2.3 Gejala

“Gejala – gejala somatis yang dapat menunjukkan kecemasan adalah muntah – muntah, diare, denyut jantung yang bertambah keras, sering kali buang air, sesak nafas disertai tremor pada otot.” Kartono (1981) dikutip dari “Mubarak, dkk (2015) menyebutkan bahwa perasaan cemas dapat di tandai dari gangguan fisik seperti emosi yang tidak dapat stabil stress ringan akan keadaan sehingga

mudah tersinggung dan marah, sering dalam keadaan *excited* atau gempar gelisah, manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal berikut:”

1. Manifestasi yang terjadi dan terfikir dalam benak seseorang yaitu malapetaka yang akan terjadi.
2. Perilaku gemeteran seseorang yang terjadi sehingga menimbulkan kecemasan motorik.
3. Perubahan yang menimbulkan efek pada diri seseorang seperti: otot tegang, sering buang air kecil, turunnya imunitas diri, tangan dan kaki merasa dingin dan lain sebagainya.
4. Perubahan perasaan gelisah dan ketegangan yang dirasakan sangat berlebih.

“Menurut Murney sumber – sumber kecemasan adalah kebutuhan untuk menghindari dari terluka (*harm avoidance*), menghindari teracuni (*inaviodance*), menghindari dari disalahkan (*blame avoidance*), dan bermacam sumber – sumber lain. Di samping ketiga kebutuhan tersebut kecemasan dapat merupakan reaksi emosional pada kekhawatiran, seperti kekhawatiran pada masalah sekolah, finansial, kehilangan objek yang dicintai, dan sebagainya.”

Berkaitan dengan kecemasan pada wanita dan pria, “Myers (1983) dalam Mubarak, dkk (2015) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas ketidak-mampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif”. Penelitian lain menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan (power dalam Myer, 1983). “Perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan

daripada laki-laki. Perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata. Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan umum, menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki (Maccoby dan Jacklin 1947) dalam Mubarak, dkk (2015) perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada pengukuran ketakutan dalam situasi sosial dibanding laki-laki.”

2.2.4 Penyebab

2.2.4.1 Faktor Predisposisi

1. Teori Psikoanalitik

Menurut Freud, struktur kepribadian terdiri atas tiga elemen yaitu *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* melambangkan dorongan insting dan implus primitif.

2. Teori Interpersonal

Kecemasan yang terjadi akan ketakutan kehilangan dan perpisahan individu terhadap orang lain. Dan ini dapat terjadi pada seseorang yang memiliki harga diri rendah pada orang lain yang dicemasinya.

3. Teori Perilaku

Kecemasan berwujud dari rasa gelisah akan hal pengganggu akan kemampuan seseorang dalam menggapai sebuah tujuan dan hal ini akan berdampak pada kecemasan berkelanjutan dalam menjalankan aktifitas menghadapi masa depan.

4. Teori Biologis

- a. “Menurut Selye, otak seseorang memberikan efek reseptor guna benzodiazepina yang berguna mengatur akan kecemasan yang terjadi.” “Penghambatan asam amino akan terjadi apabila butirikgamma neuro regulator memainkan peran utama dalam mekanis biologis berhubungan dengan kecemasan sebagai halnya endokrin. Kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi reseptor”
- b. “Menurut W. B. Cannon, sentrum-sentrum dalam otak yang diduga mempunyai pengaruh penting dalam masalah emosi adalah hipotalamus retikular aktivasi sistem (RAS) dan sistem limbik. Fungsi dari sistem aktivasi retikular adalah untuk mempersiapkan areal-areal otak yaitu *visceral brain* (otak dalam) yang merupakan kesatuan integritas dan menerima inplus dari organ tubuh.” Inplus dan viseral dapat sampai ke korteks melalui sistem limbik. Salah satu aspek yang penting dalam penyaluran inplus adalah zat-zat katekolamin neurotransmiter tidak secara homogen tersebar diseluruh otak tetapi berkonsentrasi dibagian-bagian otak tertentu.
- c. Dari penyelidikan-penyelidikan telah di buktikan bahwa kemampuan untuk mengalami suatu emosi tidak hanya bergantung pada kadar adrenalin yang meningkat, tetapi jenis emosi yang dialami dan

diperhatikan bergantung pada faktor-faktor dan stimulus dalam lingkungan.

- d. Bila pada diri individu memiliki kadar neurotransmitter tinggi, maka hal yang dapat terjadi individu akan mengalami emosi seperti: tertawa, senang, takut, sedih dan cemas.

2.2.4.2 Faktor prespitasi

1. Ancaman Integritas Diri

Meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar. “Hal ini dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal.”

“Faktor eksternal meliputi populasi lingkungan, sampah, pangan dan papan bahkan trauma fisik. “Faktor internal meliputi kegagalan mekanisme fisik penderita serta perubahan fisiologis”

2. Ancaman Sistem Diri

Yaitu ancaman pada identitas diri seseorang antara harga diri dan hubungan interpersonal seseorang sehingga kehilangannya peran seseorang itu sendiri, faktor ini dapat berpengaruh keadaan seseorang pada lingkungan sekitarnya.

3. Faktor Lain Menurut Model Integritas

- a. Menghindar merupakan cara terbaik supaya tidak terbawa pengaruh akan kecemasan dari ancaman stimulus.
- b. Setiap individu memiliki sistem syaraf yang peka terhadap stresor..

- c. Masa anak-anak dan dewasa dalam belajar mencari pengalaman mungkin dengan menentukan tingkat kecemasan dan situasi yang pada dasarnya akan menimbulkan kecemasan.
- d. Ketidakmampuan mengatasi situasi berbahaya dengan adaptif bisa menimbulkan kecenderungan untuk berespons terhadap kecemasan.
- e. Fungsi kognitif dapat terus terjadi dikarenakan hal ini berfokus pada perasaan cemas sehingga fungsi tersebut menahan dan dapat timbul kecemasan.
- f. Seseorang mungkin lebih mudah terancam rasa amannya terutama trauma inteligensi dan mawas diri

2.2.5 Ukuran Skala Kecemasan

Ukuran skala kecemasan rentang respons kecemasan dapat ditentukan dengan gejala yang ada dengan menggunakan *Hamilton anxiety rating scale* (Struat dan Sunden 1991) dikutip dari Mubarak, dkk (2015) skala HARS terdiri atas 14 komponen yaitu, sebagai berikut :

1. Perasaan cemas antara lain: takut, mudah tersinggung, dan firasat buruk.
2. Ketegangan meliputi: gemetar, gelisah, mudah terkejut, dan mudah menangis.
3. Ketakutan meliputi: keadaan gelap, sendirian, binatang yang ditakuti, dan lain sebagainya.
4. Gangguan tidur meliputi: susahya mengawali tidur, sering bangun tengah malam, terbayang akan mimpi buruk

5. Gangguan kecerdasan meliputi: kekuatan daya ingat menjadi buruk dan turun.
6. Perasan depresi meliputi: hilangnya minat, hilangnya semangat, bangun pada dini hari perasaan gundah gulana..
7. Gejala somatis meliputi: rasa nyeri pada fisik terutama bagian kaki, gigi suka berkedut dan suara tidak bagus (stabil).
8. Gejala sensoris meliputi tinitus, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemas, perasan ditusuk-tusuk.
9. Gejala kardiovaskuler meliputi takikardia, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lemas seperti mau pingsan, detak jantung hilang sekejap
10. Gejala pernafasan meliputi rasa tertekan didada, perasan tercekik, merasa nafas pendek atau sesak, sering menarik nafas panjang.
11. Gejala saluran pencernaan makanan meliputi sulit menelan, mual, muntah, enek, konstipasi, perut melilit, defeksi lembek.
12. Gejala urogenetalia meliputi: terlalu cepat durasi buang air kecil.
13. Gejala vegetatif atau otonom meliputi: mulut mudah kering mulut kering, wajah sering kering, bulu roma / bulu kuduk merinding berdiri.
14. Perilaku sewaktu wawancara meliputi: suka merasakan kegelisahan, nafas ngos-ngosan tidak stabil.

Adapun cara penilaiannya adalah dengan sistem skoring yaitu sebagai berikut :

1. Nilai 0 = tidak ada gejala
2. Nilai 1 = gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)
3. Nilai 2 = gejala sedang (separuh dari gejala yang ada)
4. Nilai 3 = gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)
5. Nilai 4 = gejala berat sekali (semua gejala ada)

Apabila :

1. Skor <14 = tidak ada kecemasan
2. Skor $14 - 20$ = kecemasan ringan
3. Skor $21 - 27$ = kecemasan sedang
4. Skor $28 - 41$ = kecemasan berat
5. Skor $42 - 56$ = kecemasan berat sekali

2.2.6 Tingkat Kecemasan

Menurut Stuaart dan Sunndeen (1991) dalam Mubarak, dkk (2015) tingkat kecemasan dibagi empat, yaitu sebagai berikut :

1. Kecemasan Ringan. Berhubungan akan perasaan tegang menghadapi keadaan dalam kehidupan keseharian maka individu akan menjadi waspada sehingga hal ini dapat mendorong kreativitas individu itu sendiri.
2. Kecemasan Sedang. Memberikan efek kepada setiap individu memfokuskan pada hal penting sehingga mengesampingkan hal lain yang dirasa kurang penting sehingga individu itu melakukan hal apapun lebih terasarah.

3. Kecemasan Berat. Merupakan kecemasan yang membuat individu menghiraukan persepsi orang dan memfokuskan sesuatu dan tidak dapat berfikir dalam hal lain. Hal ini bertujuan guna mengurangi efek tegang dan memerlukan bantuan dukungan dari orang lain..
4. Panik. Berhubungan dengan ketakutan dan teror, hal ini terjadi ketika hilangnya kendali dari individu yang mengalami sehingga sesuatu yang dilakukan hilang kesadaran dan diluar arahan sehingga mengakibatkan disorioranisasi dan eningkatan motorik, sehingga kepercayaan terhadap orang lain berkurang dan hilangnya cara berfikir secara rasional.

2.2.7 Karakteristik Tingkat Kecemasan

1. Kecemasan Ringan

a. Fisik

Sesekali tarik nafas pendek, tekanan darah meningkat (tinggi), dan sering berkeringat.

b. Kognitif

Dapat menyelesaikan masalah secara aktual dan memprepsesikan masalah secara kompleks.

c. Perilaku dan emosi

Suara suka berubah-ubah sering kali meninggi dan tidak dapat duduk dengan rileks.

2. Kecemasan Sedang

a. Fisik

Sering nafas pendek, nadi ekstrasistol, tekanan darah meningkat, mulut kering, anoreksia, diare atau konstipasi, gelisah.

b. Kognitif

Lapang persepsi meningkat, tidak mampu menerima rangsangan lagi, dan memfokuskan diri pada perhatian utamanya.

c. Perilaku dan emosi

Gerakan tersentak-sentak, meremas tangan, , susah tidur, serta perasaan tidak aman.

3. Kecemasan Berat

a. Fisik

Napas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur, serta ketegangan.

b. Kognitif

Tidak ammpu menyelesaikan akan masalah yang terjadi dan tidak memiliki persepsi yang luas.

c. Perilaku dan emosi

verbalisasi cepat dan mudah merasa terancam.

4. Kecemasan Panik

a. Fisik

Napas pendek, rasa tercekik dan palpitasi, sakit pada bagian dada dan pucat.

b. Kognitif

Lapang persepsi sangat menyempit, dan tidak mampu berfikir secara logis.

c. Perilaku dan emosi

Individu akan kehilangan kontrol pada dirinya, emosi, mudah marah, tidak dapat berfikir dan memiliki rasa cemas was-was.

2.2.8 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

“Tidak semua kecemasan dapat dikatakan bersifat patologis ada juga kecemasan yang bersifat normal.” “Dalam Mubarak, dkk (2015) Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dari berbagai sumber, yaitu sebagai berikut:”

a. Faktor Internal

1. Usia.

Permintaan akan petolongan menurun dan dibutuhkan jika akan kenyamanan dan nasehat-nasehat. Hal ini terjadi karena faktor semakin bertambahnya usia.

2. Pengalaman

Seseorang yang memiliki banyak akan pengalaman akan stress, individu tersebut tidak mudah panik dan menganggap permasalahannya dapat terselesaikan karena memiliki dasar pengalaman sehingga dapat mudah menghadapi stress.

3. Aset fisik

Individu yang memiliki fisik kuat, berotot dan wajah garang akan dengan mudah menghalau stress pada masa akan datang mengganggu.

b. Faktor Eskternal

1. Pengetahuan

Individu yang memiliki pengetahuan dan berjiwa intelektual dapat dengan mudah merasa percaya diri akan menolong sesama dalam hal menghadapi stress.

2. Pendidikan

Tingkat pendidikan akan berpengaruh pada tingkat stress, jika pendidikan rendah maka sulitnya menghadapi stress semakin tinggi, dan sebaliknya jika individu memiliki pendidikan tinggi maka dengan mudah menghadapi tingkat stress bahkan bisa menanggulangnya.

3. Finansial/material

Kekayan dan Aset tidak akan membuat seseorang mengalami stress yang berupa kacaunya finansial dalam kehidupannya dan sebaliknya jika individu kekayaan atau asetnya terbatas maka stress akan kekacauan finansial itu dapat terjadi.

4. Obat

Dalam bidang psikiatri obat merupakan kelompok dalam antiansietas. Sehingga dapat memberikan efek ketenangan dalam menghadapi stress yang dialami seseorang.

5. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat membantu individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi, hal ini dikarenakan pemecahan masalah dapat diatasi melalui penukaran pikiran sehingga akan lebih mudah memecahkan dan menghadapi masalah karena dukungan masyarakat atau lingkungan sekitarnya yang lebih berpengalaman sebelumnya menghadapi masalah yang dialami

2.3 REMAJA

2.3.1 Definisi

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti matang akan fisik, psikologis dan sosial.

Masa remaja merupakan masa yang memiliki ciri organ tubuh yang secara cepat berubah, akan tetapi tidak dapat diimbangi oleh kondisi kejiwaan. Hal ini dapat membingungkan para remaja yang mengalaminya sehingga para ahli dapat membuat pandangan bahwa remaja perlu bimbingan, pengawasan dan dukungan dari orang tua, dan lingkungan sekitar, hal ini diperlukan karena semakin tingginya peran dukungan maka kelak remaja tersebut menjadi individu yang memiliki karakter dewasa akan pola pemikiran dan sehat secara jasmani (yani, dkk, 2010)

Pada tingkat remaja hal yang perlu diperhatikan yaitu kematangan akan alat reproduksi yaitu yang berkaitan dengan seksual. Hal ini perlu diperhatikan secara penting dan perlu perhatian khusus karena hal negatif dapat saja terjadi seperti terjadinya seks bebas dan tidak bertanggung jawab, sebab timbulnya dorongan

seksual yang tinggi. Hal ini membuat para ahli berpendapat bahwa kesamaan perlakuan dukungan maupun bimbingan perlu diperhatikan secara baik baik bagi remaja pria maupun wanita dan disisi lain demi kesehatan reproduksi remaja. Sehingga, dapat tertangani secara tuntas (Yani, dkk, 2010).

2.3.2 Perkembangan remaja

Melihat akan kesehatan reproduksi remaja. Yani, dkk (2010) mengemukakan bahwa remaja memiliki sifat atau ciri perkembangannya, dan tahap-tahap. anantara lain:

1. Masa Remaja Awal (10 – 12 tahun)

- a. Dekat dengan sebaya.
- b. Berkeinginan bebas lepas.
- c. Melihat keadaan tubuh dan sering berkhayal hal abstrak.

2. Masa Remaja Tengah (13 – 15 tahun)

- a. Mencari jati diri.
- b. Memiliki respond pada lawan jenis sehingga timbul perasaan ingin mencintai.
- c. Memilkiki rasa cinta yang sangat dalam.
- d. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
- e. Berkhayal akan hal seksual.

3. Masa Remaja Akhir (16 – 19 tahun)

- a. Terlihat akan kebebasan dirinya.
- b. Memiliki teman sebaya yang selektif

- c. Mengenali jati dirinya.
- d. Perasaan cinta terwujud

2.3.3 Perkembangan remaja dan tugasnya

Pertumbuhan dan perkembangan setiap individu, dari masa anak – anak sampai dewasa, individu mendapatkan akan masing-masing tugas pada tahap perkembangan antara lain tahapan usia, setiap individu memiliki tujuan tersendiri yaitu: kepandaian pengetahuan akan hal baru, dan memiliki kebutuhan sesuai apa yang dibutuhkan masing masing setiap individu. Hal ini dikarenakan individu mendapat rangsangan dari lingkungan sekitarnya. (Elizabeth, 2011)

“Tugas perkembangan remaja menurut Robert Y. Havighurst dalam bukunya *Human Development and Education* ada sepuluh,” yaitu :

1. “Mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman sebaya, baik dengan teman sejenis maupun dengan beda jenis kelamin.” “Artinya para remaja memandang gadis – gadis sebagai wanita dan laki – laki sebagai pria, menjadi manusia dewasa diantara orang – orang dewasa. Mereka dapat bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan bersama, dapat menahan dan mengendalikan perasaan – perasaan pribadi, dan belajar memimpin orang lain dengan atau tanpa dominasi.”
2. “Dapat menjalankan peranan – peranan sosial menurut jenis kelamin masing – masing.

Artinya mempelajari dan menerima peranan masing – masing sesuai dengan ketentuan atau norma masyarakat.”

3. “Menerima kenyataan (realitas) jasmaniah serta menggunakannya seefektif mungkin dengan perasaan puas.”
4. “Mencapai kebebasan emosional dari orang tua atau orang dewasa lainnya.”
“Artinya ia tidak kekanak – kanakan lagi, yang selalu terikat pada orang tuanya. Ia membebaskan dirinya dari ketergantungan terhadap orang tua atau orang lain”
5. “Mencapai kebebasan ekonomi yaitu individu merasa sanggup untuk hidup berdasarkan usaha sendiri. Ini terutama sangat penting untuk anak laki – laki. Akan tetapi dewasa ini bagi kaum wanita pun tugas ini berangsur – angsur menjadi tambah penting”
6. “Memilih dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau jabatan yaitu individu belajar memilih satu jenis pekerjaan sesuai dengan bakat dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan tersebut”
7. “Mempersiapkan diri untuk melakukan perkawinan dan hidup berumah tangga yang artinya individu mengembangkan sikap yang positif terhadap kehidupan keluarga dan memiliki anak.” “Bagi wanita hal ini harus dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan bagaimana mengurus rumah tangga dan mendidik anak.”
8. “Mengembangkan kecakapan intelektual serta konsep – konsep yang diperlukan untuk kepentingan hidup bermasyarakat yang artinya bahwa untuk menjadi warga yang baik perlu memiliki pengetahuan tentang hukum, pemerintahan, ekonomi, politik, geografi, tentang hakikat manusia dan lembaga – lembaga kemasyarakatan”

9. “Memperlihatkan tingkah laku yang secara sosial dapat di pertanggung jawabkan yang artinya ikut serta dalam kegiatan – kegiatan sosial sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab, menghormati serta mentaati nilai – nilai sosial yang berlaku dalam lingkungannya, baik regional maupun nasional”
10. “Memperoleh sejumlah norma – norma sebagai pedoman dalam tindakan-tindakannya dan sebagai pandangan hidup yang artinya norma – norma tersebut secara sadar dikembangkan dan direalisasikan dalam menetapkan kedudukan manusia dalam hubungannya dengan sang pencipta, alam semesta, dan dalam hubungannya dengan manusia – manusia lain, membentuk suatu gambaran dunia dan meme-lihara harmoni antara nilai – nilai pribadi yang lain”

2.3.4 Perubahan fisik masa remaja

Pertumbuhan fisik jauh dari masa sempurna sesampainya pada akhir masa awal remaja. Pertumbuhan akan menurun dan perkembangan dari dalam lebih menonjol. Hal ini tidak mudah dilihat dari pada pertumbuhan tinggi dan berat tubuh atau seperti perkembangan ciri-ciri seks sekunder menurut Elizabeth (2011), yaitu :

A. Perubahan eksternal

a. Tinggi

Rata – rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang anantara usia 17 dan 18 tahun, dan rata – rata anak laki –laki kira-kira setahun sesudahnya.

b. Berat

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi. Tetapi berat badan sekarang tersebar kebagian-bagian tubuh yang tadinya hanya sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

c. Proporsi tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang

d. Organ seks

Baik organ seks pria maupun organ seks wanita mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

e. Ciri – ciri seks sekunder

Yang utama pada tingkat perkembangan yang matang sampai beberapa tahun kemudian.

B. Perubahan internal

a. Sistem pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar otot-otot diperut atau dinding usus menjadi lebih tebal dan lebih kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

b. Sistem peredaran darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja ; pada usia tujuh belas tahun atau delapan belas, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bila mana jantung sudah matang.

c. Sistem pernafasan

Kapasitas paru – paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun ;
anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian

d. Sistem endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidakseimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber. Kelenjar – kelenjar seks bertambah pesat dan berfungsi, meskipun belum sampai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau pada masa dewasa.

e. Jaringan tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata pada usia 18. Jaringan, selain tulang, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang khususnya bagi perkembangan jaringan otot.

