

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecemasan**

##### **2.1.1 Pengertian Kecemasan**

Menurut Lazarus (dalam Basit, 2013) kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan darah. Sementara Lazarus (dalam Gufron & R, 2012) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua yaitu:

- 1. State anxiety*

*State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang subjektif.

- 2. Trait anxiety*

*Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau mengintepretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas tentang pengertian kecemasan ialah bahwa kecemasan tentang pengalaman subjektif lalu ada dua penyebab terjadinya kecemasan yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*.

#### 2.1.2 Aspek-aspek kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (dalam Gufron & R, 2012) mengemukakan bahwa sumber aspek-aspek kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generatedd interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Calhoun dan Acocella (dalam Safaria, 2012) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagaiberikut:

1. Reaksi emosional  
Reaksi emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau oranglain.
2. Reaksi kognitif  
Reaksi Kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya
3. Reaksi fisiologis

Reaksi fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan otot dan kalenjar tubuh hingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan adalah kekhawtiran, emosionalitas dan gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas sedangkan lalu reaksi kognitif maupun reaksi fisiologis.

### 2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman (dalam Gufron & Risnawita, 2012) menyatakan terdapat dua faktor yang yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

#### 1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes.

#### 2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Nevid, dkk (2003) membagi faktor-faktor kecemasan tersebut kedalam empat faktor, yaitu:

#### a. Faktor Biologis:

- 1) Predisposisi genetisi
- 2) Regularitas dalam fungsi neurotransmitter

- 3) Abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive
- b. Faktor Lingkungan Sosial
    - 1) Pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis
    - 2) Mengamati respon takut pada orang lain
    - 3) Kurangnya dukungan sosial
    - 4) Tidak mantapnya nilai hidup yang diajarkan
  - c. Faktor Behavioral:
    - 1) Pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical conditioning*)
    - 2) Kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (*operant conditioning*)
    - 3) Kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti
  - d. Faktor Kognitif dan Emosional:
    - 1) Konflik psikologis yang tidak terselesaikan
    - 2) Faktor-faktor kognitif, seperti prediksi yang berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan faktor yaitu pengalaman negative pada masa lalu, pikiran yang tidak rasional, faktor biologis, faktor lingkungan sosial, faktor behavioral dan faktor kognitif dan emosional.

#### 2.1.4 Ciri-ciri Kecemasan

Shah (dalam Gufron & Risnawita, 2010) membagi ciri-ciri kecemasan menjadi tiga komponen yaitu:

- a. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi dan lain-lain.
- b. Emosional seperti panik dan takut.
- c. Mental dan kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir dan bingung.

Menurut Nevid membagi ciri-ciri kecemasan menjadi tiga diantaranya ialah:

- a. Ciri-ciri fisik

Tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, suara yang bergetar, panas dingin, wajah memerah, merasa lemas, pusing, sering buang air kecil, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, wajah terasa memerah, merasa sensitif "mudah marah".

- b. Ciri-ciri Behavioral

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dipenden, perilaku terguncang.

- c. Ciri-ciri kognitif

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang mengerikan akan terjadi, khawatir terhadap hal-hal sepele, pikiran terasa bercampur aduk, khawatir akan ditinggal sendirian, berfikir semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran (Nevid, dkk, 2005).

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli tentang ciri-ciri kecemasan yaitu komponen fisik, emosional, mental dan kognitif dan ciri-ciri behavioral.

#### 2.1.4 Kecemasan dalam Perspektif Islam

Islam memandang kecemasan sebagai salah satu penyakit yang banyak tersebar dalam diri manusia. Bentuk kecemasan adalah dengan adanya perubahan atau gonjangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam surah Al-Baqarah ayat 112 yaitu:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*

Ulama Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan makna ayat tersebut. Melihat redaksi awal "siapa yang menyerahkan wajahnya". Wajah adalah bagian termula dari jasmani manusia. Pada wajah tersebut mata, hidung, dan mulut atau lidah. Kegembiraan dan kesedihan, amarah, rasa takut dan sedih, bahkan semua emosi manusia tampak pada wajah. Wajah adalah gambaran identitas manusia, sekaligus menjadi lambang seluruh totalitasnya. Ayat ini jelas mengandung unsur psikologi mengenai bagaimana manusia menyerahkan seluruh "emosinya" kepada Allah SWT (Shihab, 2009).

Menunaikan ibadah yang dibebankan oleh Allah swt. Melakukan ibadah salat, puasa, haji, dan zakat sebenarnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa yang mengalami kecemasan. Semua rangkaian ibadah tersebut dapat membuat hati berkilau dan siap untuk menyerap cahaya, hidayah, dan hikmah yang berasal dari Allah. Allah swt. berfirman:

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِإِسْلَامٍ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۗ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبِهِم  
مِّن ذِكْرِ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya: "Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata" (Qs. az-Zumar: 22).

Menunaikan ibadah dapat melebur berbagai macam dosa. Menunaikan ibadah juga mampu membangkitkan harapan manusia untuk mendapatkan ampunan Allah. Ibadah akan menguatkan harapannya meraih puncak kesuksesan, yaitu masuk ke surga (Najati, 2003).

Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas ialah kecemasan dalam perspektif islam ialah suatu penyakit yang ada dimanusia karena mengganggu ketenangan dan dalam islam juga mempunyai cara mengatasi kecemasan ialah dengan cara menunaikan ibadah yang dibebankan oleh Allah swt. Melakukan ibadah salat, puasa, haji, dan zakat sebenarnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa yang mengalami kecemasan.

## 2.2 Penyandang Disabilitas

### 2.2.1 Pengertian Penyandang Disabilitas

*Disability* (cacat ketidakmampuan); organ tubuh cacat berat, tidak ada (tidak berfungsi), rusak, terganggu atau sangat kurang, juga berkaitan dengan gangguan fungsional (Reber, 2010) *Disability* (ketidakmampuan atau ketidaksanggupan). Makna umumnya kekurangan dalam kemampuan untuk melakukan performa sejumlah fungsi, makna lebih spesifiknya, kelemahan bawaan atau hilangnya fungsi akibat trauma, penyakit, dsb, lihat *Disabled*. Dan pemerintah-pemerintah di seluruh dunia

tampaknya memiliki kriterianya masing-masing mengenai topik ini. Contohnya di AS, ketidakmampuan/ ketidaksanggupan yang berkaitan dengan cacat ini didefinisikan sebagai "ketidakmampuan untuk terlihat di dalam aktivitas pencapaian substansial apa pun lantaran keterbatasan fisik secara medis atau cacat mental yang diduga bertahan lama namun tidak kurang dari 12 bulan (Chaplin, 2014).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia penyandang diartikan dengan orang yang menyandang (menderita) sesuatu. Sedangkan disabilitas merupakan kata bahasa Indonesia yang berasal dari kata serapan bahasa Inggris *disability* (jamak: *disabilities*) yang berarti cacat atau ketidakmampuan.

Dapat disimpulkan bahwa pengertian penyandang disabilitas ialah orang yang mengalami kecacatan pada fisik atau ketidakmampuan seperti pada orang normal lainnya.

### 2.2.2 Klasifikasi Penyandang Disabilitas

Sesuai dengan klasifikasi internasional dari WHO mengenai kecacatan, ada tiga derajat kecacatan sebagai berikut:

#### 1. *Impairment*

Yaitu kehilangan atau tidak normalan pada hal-hal yang menyangkut psikis fisiologis baik struktur maupun fungsinya, misalnya kehilangan atau cacat bagian tubuh, amputasi lengan atau kaki, paralisis oleh karena polio, kapasitas pernafasan yang terbatas, diabetes, rabun dekat, mental retardasi, kapasitas pendengaran terbatas.

#### 2. *Disability*

Yaitu keterbatasan atau kekurangan dari kemampuan untuk melaksanakan aktivitas yang biasanya dapat dikerjakan oleh orang normal sebagai akibat dari "*impairment*", misalnya kesukaran berjalan, melihat berbicara, mendengar, membaca, menulis, menghitung, berkomunikasi dengan orang-orang disekitarnya. Bila



*impairment* dapat permanen atau sementara, disability juga dapat berlangsung dalam waktu pendek atau lama.

### 3. *Handicap*

Yaitu suatu kerugian yang diderita oleh akibat "*impairment*" dan "*disability*" yang menghalangi tercapainya keadaan yang normal, misalnya: hubungan antara kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan oleh orang lain, tidak dapat berinteraksi dengan anak lain, mengkomunikasikan pikiran dan kehendaknya. (Narendra, dkk, 2005).

Lalu selanjutnya menurut Reefani (Reefani, 2013) ada tiga jenis jenis-jenis penyandang disabilitas yaitu:

1. Disabilitas Mental. Kelainan mental ini terdiri dari yaitu:
  - a. Mental Tinggi. Sering dikenal dengan orang berbakat intelektual, di mana selain memiliki kemampuan intelektual di atas rata-rata dia juga memiliki kreativitas dan tanggungjawab terhadap tugas.
  - b. Mental Rendah. Kemampuan mental rendah atau kapasitas intelektual/*IQ (Intelligence Quotient)* di bawah rata-rata dapat dibagi menjadi 2 kelompok yaitu anak lamban belajar (*slow learners*) yaitu anak yang memiliki *IQ (Intelligence Quotient)* antara 70-90. Sedangkan anak yang memiliki *IQ (Intelligence Quotient)* di bawah 70 dikenal dengan anak berkebutuhan khusus.
  - c. Berkesulitan Belajar Spesifik. Berkesulitan belajar berkaitan dengan prestasi belajar (*achievement*) yang diperoleh
2. Disabilitas Fisik. Kelainan ini meliputi beberapa macam, yaitu:
  - a. Kelainan Tubuh (Tuna Daksa). Tunadaksa adalah individu yang memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan neuro-muskular dan struktur tulang yang bersifat bawaan, sakit atau akibat kecelakaan (kehilangan organ tubuh), polio dan lumpuh.

- b. Kelainan Indera Penglihatan (Tuna Netra). Tunanetra adalah individu yang memiliki hambatan dalam penglihatan. Tunanetra dapat diklasifikasikan kedalam dua golongan yaitu: buta total (*blind*) dan *low vision*.
  - c. Kelainan Pendengaran (Tunarungu). Tunarungu adalah individu yang memiliki hambatan dalam pendengaran baik permanen maupun tidak permanen. Karena memiliki hambatan dalam pendengaran individu tunarungu memiliki hambatan dalam berbicara sehingga mereka biasa disebut tunawicara.
  - b. Kelainan Bicara (Tunawicara), adalah seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pikiran melalui bahasa verbal, sehingga sulit bahkan tidak dapat dimengerti oleh orang lain. Kelainan bicara ini dapat dimengerti oleh orang lain. Kelainan bicara ini dapat bersifat fungsional di mana kemungkinan disebabkan karena ketunarunguan, dan organik yang memang disebabkan adanya ketidaksempurnaan organ bicara maupun adanya gangguan pada organ motorik yang berkaitan dengan bicara.
3. Tunaganda (disabilitas ganda). Penderita cacat lebih dari satu kecacatan (yaitu cacat fisik dan mental)

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa penyandang disabilitas ada klasifikasi seperti *impairment*, *disability* dan *handicap*, disabilitas mental, disabilitas fisik dan tunaganda.

### 2.2.3 Dampak Psikologis dari Penyandang Disabilitas

Kondisi disabilitas yang diterima seseorang tidak hanya mempengaruhi aktivitas fisik, namun juga berdampak pada kondisi psikologis individu tersebut. Memiliki keterbatasan akibat disabilitas fisik memungkinkan untuk mengalami keadaan psikologis yang tidak stabil, seperti *shock*, kaget, marah, kecewa bahkan rasa malu (Mangunsong, 1998).

Penyandang cacat fisik yang mengalami disebabkan karena kecelakaan tentunya memiliki dampak psikologis yang negatif pada situasi yang dialami. Dampak psikologis yang mengikuti penyandang cacat fisik tersebut, menurut Senra antara lain:

a. Depresi

Yaitu dirasakannya berbagai kesulitan dalam menggunakan kemampuan dasar pada kehidupan sehari-hari dan hilangnya kepercayaan diri yang menyebabkan perasaan rendah diri pada individu tersebut hingga menimbulkan depresi.

b. Trauma

Yaitu mengalami periode kesedihan dan frustrasi terutama dalam proses mencari *well-being* terutama ketika merasakan identitasnya berubah menjadi penyandang cacat dan merasa memiliki ketergantungan kepada orang lain.

c. Marah

Yaitu perasaan menyesal melakukan kegiatan tersebut, maupun tidak menyakini garis kehidupan yang sudah diberikan namun perasaan marah dapat hilang ketika penyandang cacat fisik tersebut telah dapat berfikir secara rasional akan keadaan yang dialami.

d. *Shock*

Yaitu perasaan yang sangat sedih dan tidak menyangka akan keadaannya yang telah berubah hingga merasa sangat banyak memerlukan bantuan dari pihak lain.

e. Tidak dapat menerima keadaan

Yaitu keadaan dimana subjek belum bisa mengintegrasikan atau membiasakan diri dengan tubuh barunya yang dimiliki. Proses adaptasi dan penerimaan diri yang positif membutuhkan waktu yang lama terutama ketika kejadian tersebut terjadi ketika waktu yang dihabiskan dalam hidup normal tanpa kecacatan yang dimiliki berlangsung cukup lama.

f. Bunuh diri

Yaitu berfikir untuk bunuh diri adalah dampak ekstrim dari dampak psikologis yang mengikuti pasca kecelakaan (Dyota, 2012).

Jadi dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis dari disabilitas ialah depresi, trauma, marah, kaget, marah, kecewa bahkan rasa malu, *shock*, tidak dapat menerima keadaan bahkan bunuh diri.

#### 2.2.4 Disabilitas dalam Perspektif Islam

Ada berbagai macam cacat salah satunya ialah cacat fisik. Cacat fisik merupakan salah satu anggota tubuh mengalami kecacatan seperti tidak memiliki kaki atau lainnya. Mengalami kecacatan fisik seringkali dianggap bencana bagi individu yang mengalaminya, bahkan dianggap suatu alasan untuk menghindar bagi individu yang normal.

Fisik manusia diciptakan begitu sempurna, baik dari segi anatomi maupun fisiologinya. Contohnya, anatomi manusia, Allah ciptakan sangat sempurna baik bentuk maupun fungsinya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam al-Qur'an melalui penggalan QS Ali Imran ayat 191:

وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا....

Artinya: "...Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia..".

Salah satu contoh kesempurnaan penciptaan fisik manusia yaitu Allah menciptakan telinga dengan bahan campuran tulang, daging dan kulit yang pas. Jika saja telinga keras seperti tanduk tentunya akan kesulitan ketika tidur. Bantal dan kasur akan robek jika posisi tidur salah. Akan tetapi Allah Swt. ciptakan telinga dengan lentur buat tidur miring.

Allah menciptakan manusia dengan kelebihan masing-masing, tidak ada kata gagal dalam penciptaan Allah Swt., jika ada diantara kita yang memiliki keterbatasan secara fisik pasti

Allah berikan kemampuan, keunggulan yang lainnya. Buktinya ada orang yang tidak memiliki tangan tetapi memiliki kemampuan yang luar biasa, bisa menyetir, bisa memasak dan lain-lainnya. Keterbatasan fisik tidak bahaya tetapi yang lebih bahaya jika memiliki cacat mental, cacat tekad, cacat semangat, disfungsi motivasi. Karena sesungguhnya jika fisik sempurna jika memiliki mental yang lemah maka fisiknya tidak akan bermanfaat apa-apa. Sebaliknya walaupun cacat fisik tetapi memiliki mental yang kuat maka akan memberikan manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Beberapa mengelompokan orang dalam beberapa kelompok antara lain:

1. Kelompok manusia yang fisiknya sempurna tetapi tidak bersyukur

Manusia kelompok ini memiliki ciri yaitu:

- a) Sombong dengan fisiknya yang sempurna dan merendahkan orang lain yang fisiknya tidak sempurna.
- b) Kesempurnaan fisiknya digunakan untuk melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat bahkan untuk bermaksiat.
- c) Kesempurnaan fisiknya tidak membuat lebih dekat dengan Allah Swt.
- d) Kesempurnaan fisiknya membuat dzalim kepada orang lain.
- e) Mengikari bahwa apa yang ada dalam dirinya adalah milik Allah Swt.

2. Kelompok manusia yang fisiknya tidak sempurna dan tidak bersyukur

Manusia yang termasuk dalam kelompok ini memiliki ciri-ciri yaitu:

- a) Cenderung memiliki sikap minder dengan keadaan dirinya.

- b) Membenci diri sendiri dan berburuk sangka kepada Allah Swt.
- c) Merasa tidak berdaya dan hidup penuh keluh kesah.
- d) Tidak mau berusaha, hanyamenggantungkan dirinya dari belas kasih sayang orang lain.
- e) Kondisi fisiknya membuat dirinya tidak taat kepada Allah Swt. Dan malas beribadah kepada Allah dengan alasan keterbatasan fisiknya menghambat dirinya untuk taat beribadah kepada Allah.

3. Kelompok manusia yang fisiknya tidak sempurna tetapi bersyukur

Manusia yang termasuk dalam kelompok ini memiliki ciri-ciri yaitu:

- a) Cenderung memiliki sikap positif dan berbesar hati dengan keadaan dirinya.
- b) Memiliki motivasi dalam hidup dan hidup penuh harapan serta impian.
- c) Berbaik sangka dengan ketetapan Allah Swt.
- d) Memiliki keahlian dalam hidupnya sehingga dirinya bermanfaat bagi orang lain.

4. Kelompok manusia yang fisiknya sempurna dan bersyukur

Manusia kelompok ini memiliki ciri-ciri yaitu:

1. Rendah hati dengan kondisi fisik yang sempurna dan tidak merendahkan orang lain yang fisiknya tidak sempurna, karena dia yakin bahwa kemuliaan bukan karena fisiknya, tetapi karena hatinya. Rasulullah saw. Bersabda:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى  
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

Artinya : *"Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam telah bersabda, "Sesungguhnya Allah tidak memandang kepada rupa kalian, juga tidak kepada harta kalian, akan tetapi Dia melihat kepada hati dan amal kalian".*

2. Kesempurnaan fisiknya digunakan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk diri dan orang lain juga rajin beribadah kepada Allah Swt.
3. Kesempurnaan fisiknya tidak membuat dzalim kepada orang lain.
4. Kesempurnaan fisiknya membuat lebih dekat dengan Allah Swt.
5. Menyakini bahwa apa yang ada dalam dirinya adalah milik Allah Swt (Chalil, 2007).

### **2.3 Kecemasan Mendapatkan Pasangan Hidup Pada Penyandang Disabilitas Fisik**

Manusia sebagai makhluk sosial yang saling berhubungan timbal balik dengan manusia lainnya. Dalam artian manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan karena manusia tidak dapat hidup sendiri, manusia saling membutuhkan kebersamaan dalam kehidupannya. Salah satunya ialah menikah karena dengan menikah manusia akan berkembang biak dan mendapatkan keturunan. Apalagi memasuki usia antara 17 sampai 22 tahun seseorang ada di dua masa. Ia meninggalkan masa pra-dewasa dan memasuki masa dewasa awal yang

mencakup tiga periode, yaitu; pengenalan dengan dunia orang dewasa (22-28 tahun), di mana orang akan mencari tempat dalam dunia kerja dan dunia hubungan sosial untuk membentuk struktur kehidupan yang stabil. Pada usia antara 28-33 tahun pilihan struktur kehidupan ini lebih tetap dan stabil.

Manusia membutuhkan pasangan hidup atau pendamping karena hal tersebut perwujudan dari perasaan tetapi tidak semua orang dengan mudah mendapatkan pasangan hidup atau menjalin pernikahan. Pernikahan ialah suatu proses ikatan janji suci yang dilakukan oleh individu untuk membangun rumah tangga yang diinginkan, dimana dalam suatu berumah tangga terdapat pembagian tugas antara suami dan istri, membesarkan anak, saling berkomitmen dan saling percaya antara satu sama lain. Menikah ialah keinginan dari semua orang apalagi mendapatkan pasangan hidup sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Masa dewasa dini dianggap sebagai fase penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru. Menyesuaikan diri dalam kehidupan baru, berarti dia memainkan peran sebagai suami atau istri, orang tua, pekerja atau pencari nafkah. Sementara, fase menyesuaikan diri sesuai harapan sosial, berarti mengembangkan sikap baru, keinginan baru, dan nilai-nilai baru sesuai tugas-tugas perkembangannya. Kesulitan menyesuaikan diri menjadikan periode dewasa dini sebagai masa yang menyulitkan. Beberapa faktor penyebab mengapa para dewasa dini belum menikah, di antaranya disebabkan adanya keinginan dia terlebih dahulu untuk menyelesaikan sekolah, ingin mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau tidak siap berkeluarga, sehingga mereka memilih menikah pada usia 30 tahun ke atas. Memilih pasangan hidup merupakan salah satu bentuk tanggung jawab dari para dewasa dini. Hal ini terlibat dari kemampuan membuat keputusan untuk memilih salah seorang yang cocok sebagai pasangan hidupnya (Peiter, 2010).



Selain itu juga manusia dilahirkan dengan ketakutan, kekhawatiran ataupun kecemasan. Pada dasarnya manusia sendirilah yang menciptakan kecemasan tersebut. Kecemasan hadir karena luapan emosi yang berlebihan dan juga karena faktor kondisi tubuh ataupun tuntunan dari orang tua bahkan dari tuntunan lingkungan sekitar. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari ada masanya seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan hidup yang akan menimbulkan kesusahan, kekecewaan, pertentangan bahkan perubahan-perubahan yang pada akhirnya dapat menyebabkan individu merasakan kecemasan, kekhawatiran atau pun ketegangan. Kecemasan tersebut juga bisa terjadi oleh siapa pun laki-laki ataupun seorang wanita.

Terjadinya kecemasan melalui beberapa faktor diantaranya ialah:

1. keadaan fisik, yang dimaksud keadaan fisik ini ialah individu yang mengalami gangguan fisik misalnya mengalami cedera atau kecelakaan, memiliki penyakit sehingga mengalami amputasi, cacat sejak lahir ataupun mendapatkan gangguan lainnya.
2. Status pendidikan dan status ekonomi, yang dimaksud ialah seseorang yang memiliki status pendidikan ataupun status ekonomi yang rendah bisa menyebabkan seseorang mengalami kecemasan.
3. Lingkungan atau situasi, yang dimaksud ialah seseorang yang tinggal di lingkungan atau terjebak dalam situasi sehingga individu tidak mampu menyesuaikan dirinya dan mengalami tekanan dari lingkungan tersebut.
4. Usia, orang yang mengalami kecemasan tidak memandang usia baik itu dari anak-anak sampai lansia.
5. Jenis kelamin, orang yang mengalami kecemasan tidak memandang ia laki-laki ataupun perempuan.

Individu yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri-ciri yaitu seperti ciri-ciri fisik. Ciri-ciri fisik tersebut terlihat dari keadaan tubuhnya seperti saat sedang mengalami kecemasan individu tersebut akan mengalami kegelisahan, sulit berbicara bahkan merasa sensitif dan mudah marah. Ciri-ciri kecemasan lainnya ialah terlihat dari behavioralnya atau perilaku seperti perilaku menghindar atau perilakunya akan terguncang. Dan yang terakhir ialah ciri-ciri kecemasan kognitif, ciri-ciri dari kognitif ini ialah individu tersebut mengalami ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

Kecemasan berlebihan yang menyebabkan kesusahan atau yang mengganggu aktivitas sehari-hari bukanlah bagian normal dari penuaan, dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan penurunan fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Antara 3% dan 14% orang dewasa yang lebih tua memenuhi kriteria untuk gangguan kecemasan yang dapat didiagnosis, dan buah studi baru-baru ini dari *International Journal of Geriatric Psychiatry* menemukan bahwa lebih dari 27% orang dewasa yang berada di bawah perawatan penyediaan layanan penuaan memiliki gejala kecemasan yang mungkin tidak sama dengan diagnosis gangguan, tetapi secara signifikan berdampak pada fungsinya (DeokJu, 2017).

Seseorang yang mengalami kecemasan tidak hanya dialami oleh orang normal bahkan kecemasan juga bisa dialami oleh orang-orang disabilitas fisik. Penyebab seseorang yang mengalami disabilitas fisik bisa terjadi karena kecelakaan yang bisa menyebabkan kecacatan atau cacat dari sejak lahir. Menurut survei, populasi penyandang cacat terus tumbuh, dengan 3,09% pada tahun 2000, 4,59% pada tahun 2005, dan 5,61% pada tahun 2011. Seseorang dengan disabilitas seringkali tidak memiliki pilihan selain mengandalkan keluarganya. Mendukung anggota keluarga penyandang cacat adalah salah satu pengalaman yang paling menantang. Mengenai hubungan antara depresi dan cacat fisik berdasarkan jenis kelamin,

beberapa penelitian melaporkan bahwa wanita yang hidup dengan cacat mungkin lebih mungkin mengalami gejala yang lebih depresi dibandingkan dengan pria. Depresi diperkirakan mempengaruhi lebih banyak wanita penyandang cacat, dengan perkiraan mulai dari 30% hingga 59%. Menurut Healthy People 2010, wanita dengan disabilitas lebih cenderung menunjukkan perasaan sedih, tidak bahagia, atau depresi, yang membuat mereka tidak aktif, dibandingkan dengan wanita tanpa disabilitas.

Penyandang disabilitas fisik akan mengalami gangguan emosi seperti perasaan minder, tidak percaya diri, malu bahkan bisa menarik diri dari lingkungan. Para penyandang disabilitas juga sama seperti orang normal pada umumnya seperti ingin mendapatkan pasangan hidup sesuai dengan kriteria yang diinginkan bahkan ingin mendapatkan pasangan hidup yang lebih baik dari keadaanya. Kecemasan dalam memperoleh pasangan hidup adalah kecemasan yang merupakan perwujudan dari berbagai perasaan baik secara fisik maupun psikis seperti perasaan takut, khawatir, gelisah tegang dan kurang percaya diri yang disebabkan karena belum mendapatkan pasangan hidup. Selain kriteria yang diinginkan oleh para penyandang cacat sendiri dalam memperoleh pasangan, mereka juga akan dihadapkan pada kriteria yang diharapkan oleh orang tua dan lingkungan. Hal ini juga menimbulkan kecemasan pada penyandang cacat dalam memperoleh pasangan hidup. Hambatan terbesar yang dihadapi oleh penyandang cacat dalam memperoleh pasangan hidup yaitu orang tua dan tuntutan lingkungan (Rifayani, 2012).

## 2.4 Kerangka Berpikir Peneliti

