

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Umum Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Cemas berasal dari bahasa latin *anxius* yang dalam bahasa jerman *anGst* lalu menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan, adalah suatu kata yang dipakai oleh Freud untuk mengungkapkan suatu efek negatif dan suatu rangsangan yang negatif.¹ Dalam bahasa inggris kecemasan berasal dari kata *anxiety* yang asalnya dari bahasa latin *angustus* memiliki artian seperti kaku, ango, anci yang dalam arti yaitu mencekik.² Steven Schwartz mengungkapkan kecemasan hampir sama dengan rasa takut tapi tidak spesifik, pada umumnya ketakutan yaitu respon mengenai beberapa ancaman secara langsung, melainkan kecemasan dilihat oleh rasa khawatir tentang adanya bahaya yang tidak terduga pada masa depan. Kecemasan yaitu kondisi di mana adanya rasa somatik dan ketegangan, contohnya keringat yang keluar dari tubuh, jantung berdegup kencang, dan susah untuk bernafas.³

Kecemasan merupakan keadaan di mana jiwa mengalami kondisi ketakutan serta rasa terhadap masalah yang akan terjadi, baik masalah yang aneh maupun masalah yang terkait. Emosi tersebut merupakan kesedihan dengan hilangnya penyebab dari kemunculannya, tetapi tidak dengan kecemasan.

¹ Darmanto Jatman, Psikologi Jawa, Yogyakarta, Yayasan Bentang Budaya, cet-2, 2000, hlm 37

² Yuke Wahyu Widosari. (2010) "Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta, *Skripsi*. Surakarta : Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, hal : 16.

³ Steven Schwartz, S. *Abnormal Psychology : a discovery approach*. California : Mayfield Publishing Company, 2000, hlm 139

Kecemasan pada umumnya memiliki sifat akut dan permasalahan yang sedang banyak dihadapi pada masa saat ini. Kecemasan dalam kamus Psikologi merupakan kondisi campuran berisi mengenai rasa takut dan kekhawatiran serta kepriharinan tentang masa depan yang akan datang tanpa sebab terkhusus untuk ketakutan itu bersifat individualistik.⁴ Kecemasan atau yang dikenal dengan kecemasan merupakan keadaan takut dan tidak menentu didorong oleh keadaan dan situasi yang ada. Objek yang diteliti sebagai stimulus Kecemasan itu tidak ada. Kecemasan adalah pengalaman seseorang individu yang subjektif dan sering berperilaku tidak berfungsi sebagaimana mestinya bisa diartikan di mana perasaan dan keadaan kesusahan ataupun kesulitan pada kejadian yang tidak diketahui dengan jelas, Kecemasan adalah suatu kondisi yang samar-samar karena tidak nyaman ataupun respon rasa takut dan tidak bisa diketahui secara spesifik.⁵

Kecemasan merupakan keadaan di mana jiwa mengalami kondisi ketakutan serta rasa terhadap masalah yang akan terjadi, baik masalah yang aneh maupun masalah yang terkait. Emosi tersebut merupakan kesedihan dengan hilangnya penyebab dari kemunculannya, tetapi tidak dengan kecemasan. Kecemasan pada umumnya memiliki sifat akut dan permasalahan yang sedang banyak dihadapi pada masa saat ini (Musfir, 2005). Kecemasan bisa berkaitan dengan kondisi yang tidak jelas kondisi seperti ini dialami secara menduga-duga dan dikomunikasikan antara dua orang atau lebih. Kondisi ini berbeda dengan ketakutan, intelektual adalah penilaian dari sesuatu yang berbahaya.

⁴ Chaplin, J.P. Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta, Rajawali Press, 2009, hlm 32

⁵ Videbeck, Buku Ajar Keperawatn Jiwa (Renata Komalasari & Alfriana Hani, Penerjemah) Jakarta : EFC, 2008

Kecemasan merupakan suatu respon terhadap penilaian kemampuan untuk takut, yang diperlakukan agar hidup tetap berjalan normal, hanya saja jika kecemasan sudah berlebihan bahkan tidak sesuai dengan kehidupan. Karakteristik yang paling penting dari gangguan kecemasan itu sendiri adalah perasaan kecemasan yang secara terus-menerus yang tidak terkendali, perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan hal yang terjadi, dan kecemasan yang sangat kuat akan terjadi sebagian besar selama periode enam bulan dan tidak terkait, perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan kecemasan yang sangat kuat akan terjadi pada sebagian besar tidak terkait dengan apapun, gangguan kecemasan umum, aktivitas fisik seperti obat-obatan atau minum kopi yang terlalu banyak gejala gangguan kecemasan tersebut termasuk kesulitan pada saat beristirahat atau kesulitan berkomunikasi juga dapat terjadi, mudah marah, perasaan tegang berlebihan sampai berkepanjangan, Insomnia/ susah tidur. Kecemasan juga rasa ketakutan yang besar pada perilaku baik yang menyimpang maupun yang terganggu. Keduanya adalah ekspresi, penampian, dan pertahanan melawan rasa kecemasan itu sendiri.⁶

Sarason dan Davison mengemukakan bahwa cemas adalah bagian dari manusia yang terbentuk jika seseorang dihadapkan dengan kondisi tidak jelas serta tidak menentu dan sebagian besar orang akan merasakan cemas dan rasa tegang dalam menghadapi suatu ancaman atau *Stressor*. Terdapat pada teori Kecemasan yang telah dijelaskan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, Kecemasan adalah pengalaman yang tidak membuat orang senang dan membuat

⁶ Singgih Gunarsa D, Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia, 2008, hlm 27

khawatir atau bisa juga disebut ketegangan di mana kondisi terasa cemas, emosi dan tegang yang dialami individu. Kecemasan juga merupakan kondisi yang tertentu dengan menghadapi kondisi yang tidak menentu ataupun yang tidak pasti dalam kemampuannya dalam menghadapi suatu masalah. Maka dari itu emosi yang tidak atau yang kurang menyenangkan dialami seseorang dan bukan kecemasan sebagai sifat yang ada pada setiap orang.⁷

Kecemasan yang dapat disimpulkan dari beberapa pendapat ahli adalah sebuah ketakutan atau rasa takut bahkan kekhawatiran pada situasi yang mengancam dapat menimbulkan rasa takut yang berlebihan karena suatu ketidakpastian dalam menghadapi masa depan dan sesuatu hal yang buruk akan terjadi.

2. Gejala Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi di mana suatu hal yang mengganggu keehatan mental dan adanya ancaman pada diri seseorang. Seseorang yang bisa dikatakan normal terkadang juga mengalami suatu kecemasan berawal pada saat kondisi tidak stabil dalam diri sendiri, serta tidak terhubung dala objek yang ada. bersifat Fisik bisa diukur dari: Pergelangan jari terasa dingin, detak jantung berdetak kencang, mengeluarkan keringat dingin, pusing kepala, tidak memiliki nafsu makan, tidur tidak merasa nyenyak, dan sesak nafas, Tidak hanya fisik namun gejala bisa juga dilihat dari mental seseorang yaitu: Takut dalam menghadapi bahaya, tidak fokus pada suatu hal, merasa tidak sanggup dan lari

⁷ Ghufron & Risnawita, Teori-teori Psikologi, Yogyakarta, Ar- Ruzz Madia, 2011

dari masalah.⁸ Pada kecemasan juga mempunyai karakter berupa kondisi takut dalam menghadapi suatu masalah yang tidak menyenangkan hatinya. Gejala kecemasan juga dapat timbul pada seseorang dengan berbeda pada setiap orang.⁹

Anxietas bermula dari kondisi yang tidak sadar di dalam perasaan diri sendiri atau kepribadian sendiri, tidak juga berhubungan dengan objek yang ada, nyata bahkan yang sebenarnya muncul karena benar-benar ada, Kholil Lur Rochman berpendapat bahwa gejala dari kecemasan itu adalah :

- a. Beberapa hal yang dapat membuat hati menjadi cemas, hampir pada setiap kejadian muncul rasa kekhawatiran dan ketakutan. Kecemasan itu merupakan bentuk dari rasa ketakutan terhadap hal yang tidak jelas.
- b. Emosi tidak stabil, yang terkadang suka marah dan sering dalam keadaan yang berlebihan memuncak, pemaarah, sering mengalami depresi pada diri.
- c. Hidup dalam diri sendiri, sesuatu yang tidak sesuai dengan keadaannya, tidak dapat membedakan antara hal yang nyata dengan tidak nyata yang membuat gangguan mental.
- d. Adanya hal yang dialami pada fisik seperti mudah merasa mual, badan lelah, Berkeringat, gemetar dan diare.
- e. Timbul rasa ketegangan sehingga membuat tekanan Jantung menjadi

⁸ Siti Sundari (2004). Kearah Memahami Kesehatan Mental. Yogyakarta : PPB FIP UNY, hal : 62.

⁹ Fitri Fauziah & Julianti Widuri, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Universitas Indonesia (UI-Press) : Jakarta, 2007, hlm 73

sangat cepat.¹⁰

Berikut beberapa klasifikasi dari gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis diantaranya adalah :

- a. Pada keadaan fisik gejalanya meliputi : Gelisah yang berlebihan, gemeteran pada anggota tubuh, banyak mengeluarkan keringat, sesak, jantung berdetak lebih cepat, tubuh terasa lemas, badan panas dingin, mudah marah dan tersinggung.
- b. Gejala perilaku kecemasan adalah hal yang merupakan bersikap menghindar, terancam, dan menyendiri.
- c. Gejala secara kognitif dapat dilihat dari mengkhawatirkan suatu hal, merasa terganggu dan takut dengan masa depan, merasa sesuatu hal buruk akan terjadi, ketidakmampuan mengatasi masalah, kebingungan dan tidak pernah bisa berkonsentrasi.¹¹

Seperti dalam penjelasan di atas bahwa gejala kecemasan dapat muncul pada saat seseorang mengalami hal yang tidak menyenangkan dan hal yang membuat takut atau juga mengkhawatirkan, Gejala-gejala kecemasan tersebut dapat berupa gangguan fisik seperti merasa tidak enak badan dan gelisah yang berlebihan, tidak hanya sekedar gangguan secara fisik, pada dasarnya orang yang mengalami kecemasan mengalami tidak bisa mengontrol diri dan tidak bisa berkonsentrasi.

¹⁰ Kholil Lur Rochman. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: Fajar Media. Press.

¹¹ Nevid, Jeffrey S, dkk. Psikologi Abnormal edisi kelima, Jilid I., Jakarta : Erlangga, 2003, hlm 164

3. Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan dapat merubah suasana hati, perubahan terhadap dirinya sendiri yang beraskan dari diri sendiri tanpa rangsangan dari luar. Mustamir Pedak, membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

- a. Kecemasan Rasional adalah suatu kondisi di mana kekhawatiran mengenai adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Kekhawatiran ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari dalam diri seseorang secara alamiah,
- b. Kecemasan Irrasional merupakan bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah kendali keadaan spesifik yang tidak mengancam,
- c. Dan Kecemasan Fundamental adalah Kecemasan yang mempertanyakan siapa dirinya dan bagaimana dia hidup hingga berelanjut ke masa depannya. Kecemasan ini sebagai eksistensi peran bagi kehidupan manusia sebagai mana mestinya.¹²

Dalam Jenis-jenis kecemasan terdapat 3 hal pokok utama yang membedakannya tentunya kecemasan yang menyebabkan kekhawatiran yang sudah pasti seperti ketika ujian, dan jenis yang kedua adalah kecemasan yang masih dapat di kendalikan dan yang terakhir adalah kecemasan yang sering terjadi yaitu mencemaskan kehidupan yang akan datang. Sedangkan Kartono Kartini, membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

¹² Mustamir Pedak, Metode Supenol Menaklukan Stress, Jakarta : Hikmah Publishing Hours, 2009, hlm 30

a. Kecemasan Ringan dibagi menjadi dua bentuk yakni, Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

b. Kecemasan Berat Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan trauma pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan proses kognisi individu.

Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar).¹³

Dalam mengatasi kecemasan setiap orang akan berbeda dalam menyikapinya, pada posisi ini perkembangan kepribadian seseorang sangatlah di butuhkan karena menjadi tantangan tersendiri untuk setiap orang yang mengalami kecemasan, Cemas akan terasa lebih ringan jika seseorang menghadapinya dengan emosi yang terkontrol dan cemas akan terasa berat jika seseorang sudah merasakan ketakutan yang berlebihan atau kehilangan kontrol diri, maka dari itu perlunya perkembangan kepribadian pada diri seseorang dalam mengalami kecemasan.

4. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Seiring berjalannya waktu kecemasan sering kali berkembang tergantung tentang bagaimana pengalaman pada diri individu seseorang. Kejadian tersebut merupakan keadaan di mana mempermudah mendapatkan gangguan kecemasan. Berikut beberapa hal yang menunjukkan respon kecemasan, yakni:

- a. Daerah sekitar lingkungan dapat mempengaruhi seseorang dalam berpikir baik mengenai individunya sendiri ataupun orang lain. Masalah seperti ini karena adanya pengalaman yang tidak disukai oleh seseorang dengan rekan, sahabat maupun dengan keluarganya sendiri. Jadi individu merasa terancam pada lingkungan sekitarnya.

¹³ Kartini Kartono, Patologi Sosial, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006, Hlm 45

b. Kecemasan juga dapat terjadi apabila seseorang tidak bisa menemukan jalan keluar dengan kondisinya sendiri, akibatnya dari perasaan itu seseorang menjadi frustrasi terhadap dirinya sendiri dalam waktu yang lama.

c. Kondisi selalu saja saling berkaitan dan dapat menimbulkan kecemasan, misalnya seperti ibu-ibu yang sedang hamil, juga misalnya seorang remaja yang sedang sakit. Dari beberapa kondisi ini dapat menimbulkan rasa dari pada suatu kecemasan itu sendiri.¹⁴

Kecemasan dapat di sebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang, pada penjelasan di atas sudah jelas bahwa faktor lingkungan bisa menjadi faktor utama yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, di mana faktor lingkungan sangat berpengaruh kepada seseorang dalam perkembangan kepribadian, jika seseorang tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri, maka orang itu akan terjebak di situasi yang salah dan mengalami kecemasan secara terus-menerus.

Zakiah Daeadjat dalam kutipan Kholil Lur Rochman Berikut ini beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

a. Kecemasan yang muncul pada saat melihat ada bahaya dalam dirinya. Pada dasarnya kecemasan ini merupakan dekat dengan ketakutan, karena sudah jelas hal yang sudah dipikirkan seseorang yang mengalami kecemasan. Rasa takut jika melakukan dosa atau kesalahan yang berlawanan pada diri, kecemasan ini kadang terbentuk di depan umum karena kecemasan ini disertai dengan gejala pada gangguan mental.

¹⁴ Savitri Ramaiah, Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta, Pustaka Populer Obor, 2003, hlm 11

b. Kecemasan dapat hadir karena hal yang kita alami ketakutan yang berlebihan, kecemasan juga bentuk dari beberapa penyakit yang tidak jelas disebabkan oleh apa namun keduanya mampu muncul pada lingkungan karena ada keterkaitannya dengan sekolah, keluarga dan beberapa penyebab lainnya.¹⁵

Kecemasan muncul karena adanya emosi yang berlebihan. Selain itu juga keduanya muncul karena lingkungan sebagai pendukungnya. Baik itu lingkungan sosial, masyarakat, dll berikut Faktor- Faktor yang memengaruhi adanya kecemasan yaitu :

a. Pada Lingkungan keluarga masalah yang dihadapi bisa jadi pertengkaran, ketidakpedulian sesama, dan beberapa salah paham antara pihak keluarga bisa jadi antara orang tua dan anak, hal itu dapat menjadi kekhawatiran dan masalah pada ketidaknyamanan dan kecemasan pada saat seseorang berada dalam lingkungan rumah.

b. Pada Lingkungan sosial ini biasanya terdapat orang-orang terdekat yang tidak baik dan memiliki sifat yang tidak baik juga dan memiliki penilaian yang buruk pada masyarakat sehingga terjadinya suatu kekhawatiran hingga pada tahap kecemasan yang besar serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.¹⁶

Pada Kondisi cemas akibat ancaman bahaya yang tidak nyata dan

¹⁵ Kholil Lur Rochman, Kesehatan Mental, Purwokerto : Fajar Media Press, 2010, hlm 167

¹⁶ Az-Zahrani, Musfir Bin Said. Konseling Terapi. Jakarta , GemaInsani Press, 2005, hlm 511

sewaktu-waktu ada penolakan dari dalam diri pada lingkungan yang akan saja dihadapi. fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.¹⁷

5. Dampak- Dampak Kecemasan

Rasa ketakutan dan kekhawatiran dapat menetap bahkan semakin tinggi walaupun keadaan yang sangat mengancam terdapat, serta ketika emosi ini muncul terlalu banyak dibandingkan dengan bahaya yang sebenarnya, emosi ini dapat tidak adiktif. Kecemasan yang hiperbola dapat memiliki dampak yang merugikan dengan pikiran dan tubuh bahkan bisa memunculkan penyakit fisik, di antaranya :

- a. ada gejala suasana hati individu yang menderita kecemasan memiliki perasaan ancaman hukuman dan bencana dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang cemas akan susah tidur dan dengan hal itu kecemasan bisa menjadi semakin meningkat dan membuat seseorang sangat mudah untuk marah.
- d. Pada gejala kognitif ini kecemasan dapat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran pada seseorang mengenai permasalahan yang tidak membuatnya senang pada saat terjadi, individu tidak melihat masalahnya yang ada, sehingga individu sering tidak belajar lebih efektif.
- e. Gejala motorik orang dengan kecemasan sering merasa gelisah,

¹⁷ Elina Rharisti Rufaidah, Efektivitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada penderita Asma di Surakarta. *Tesis*. Fakultas Psikologi- UGM, 2009, hlm 31

gugup, aktivitas motorik menjadi tidak berarti dan tidak terarah seperti hal misal sedang mengetuk jari kaki dan sangat terkejut dengan suara yang tiba-tiba. Gejala ini merupakan cerminan dari stimulasi kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan upaya untuk melindungi diri dari segala sesuatu yang dilihat mengancam dan mengkhawatirkan..¹⁸

Anxietas atau kecemasan terasa oleh setiap orang yang utama jika ada masalah atau tekanan hidup kondisi ini disebut tekanan jiwa, dan pada kecemasan dapat mengakibatkan dua hal, yakni :

- a. Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi,
- b. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau mengkhawatirkan situasi yang sangat mengancam karena ketidakpastian di masa depan dan ketakutan mengenai sesuatu yang terjadinya sendiri. Kecemasan ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti rasa cemas itu sendiri, ketakutan akan suatu hal yang terjadi di masa yang akan datang, tidak tenang, susah berkomunikasi dengan orang, dan tidak mampu memecahkan suatu permasalahan, hal ini muncul karena mungkin mengancam dirinya dan seseorang merasa bersalah atas dirinya sendiri. Dari beberapa gejala faktor di atas, kecemasan ini termasuk pada kecemasan rasional, karena ketakutan

¹⁸ Semium, Yustinus (2006) Kesehatan Mental 3, Yogyakarta : Penerbit Kanisus, Hal : 321.

dengan objek yang benar ada.

Berbagai jenis kecemasan yang dialami seseorang bisa memunculkan gangguan kecemasan seperti gangguan yang spesifik, yaitu kekhawatiran yang tidak diinginkan akibat kehadiran atau antisipasi terhadap objek atau situasi tertentu kecemasan juga dapat menimbulkan rasa tidak menentu seperti khawatir yang sangat berlebihan sehingga tidak efektif dan akhirnya seseorang itu akan bertambah cemas.

6. Kecemasan Pada Penyalahguna Napza

Kecemasan akibat menggunakan pemakaian narkoba merupakan bentuk kesamaan dari keyakinan yang tidak nyata yang mereka miliki bahwa mereka tidak dapat bertahan dari stress dan kecemasan tanpa bantuan obat-obatan, dengan hal ini sesuatu hal dapat terjadi pada fisik seseorang seperti menjadi lemah dan detak jantung bergerak lebih, merasa rendah diri, bingung dan tidak berkonstrasi dan komunikasi dengan benar. Inilah yang menyebabkan mengganggu aktivitas mereka dalam mengikuti program Rehabilitasi.

Stimulasi secara berlebihan dari sistem penghargaan ini menjadi lebih akurat, mendukung otak untuk mencoba mengkompensasi dan mengembalikan keseimbangan. Otak dapat beradaptasi dengan produksi lebih sedikit dopamin dan mengurangi jumlah reseptor, inilah mengapa penyalahguna narkoba akhirnya merasa cemas dan tertekan, tidak dapat mengalami hal-hal yang sebelumnya membawa kesenangan.

7. Perawatan Menghadapi Kecemasan

Jika pasien/ residen mengalami gangguan panik atau General Anxiety hal ini dapat mengobati penyebab dari awal kepanikan untuk ditindak lebih lanjut. Pendekatan untuk mengobati kecemasan dibagi beberapa teknik, yakni :

a. Hubungan Relaksasi dan Teknik secara langsung

Kecemasan Secara tidak langsung Relaksasi dapat menurunkan kecemasan dan dalam hal upaya guna hidup dan kebiasaan yang dapat menimbulkan rasa cemas, Shalawat adalah salah satu amalan dalam islam untuk mencapai tahap relaksaasi.

b. Kognitif Behaviour

Gangguan secara medis pada kecemasan adalah hasil dari cara pasien menggali informasi pada kondisi yang dianggapnya mengancam. Proses ini sangat penting untuk menjadi pertimbangan dan penilaian pada situasi. Penilaian dapat diubah dalam memutuskan pasien, “Jika ragu, lebih baik diam” hal yang menjadi pokok utama dari teori kognitif adalah sebagai berikut :

1. Membantu pasien menyadarkan pikirannya
2. Mengetahui apakah pasien mengalami gangguan kognitif
3. Melatih kemampuan dan cara menanganinya
4. Farmakologi dan perubahan gaya hidup.¹⁹

Penjelasan mengenai perawatan secara umum dalam menghadapi

¹⁹ Ibrahim A. S. Panik Neourosis dan gangguan cemas edisi pertama. Tangerang : Jelajah Nusa, 2012

kecemasan ini merupakan hal yang dilakukan secara garis besar untuk seseorang yang sedang mengalami kecemasan, contohnya dengan menggunakan metode-metode Religius seperti Shalawat dan mendekatkan diri kepada tuhan, lalu senantiasa berpikir yang positif dan menjadi kepribadian yang baik. Pada penjelasan mengenai kecemasan terdapat beberapa konsep umum mengenai kecemasan, yaitu ada gejala dari kecemasan itu sendiri, Kondisi atau perilaku kecemasan dan juga terdapat jenis-jenis kecemasan, tentunya terjadinya kecemasan karena adanya faktor-faktor kejadian dalam diri seseorang yang bisa jadi penyebabnya adalah lingkungan sekitar, adapun dampak dari kecemasan itu sendiri seperti suasana hati yang menyebabkan rasa takut, serta pada pembahasan ini menjelaskan mengenai bagaimana kecemasan yang terjadi pada orang yang mengalami kecanduan narkoba, hal ini dapat dilihat bahwa seseorang penyalahguna napza tidak dapat bertahan tanpa bantuan dari obat dan mengalami kecemasan.

B. Konsep Umum Penyalagunaan Napza

1. Pengertian Napza dan Korban Penyalagunaan Napza

Istilah Napza secara etimologi adalah narkotika, psikotropika dan bahan zat adiktif lainnya. Sedangkan secara terminologi narkoba merupakan obat, bahan, serta zat dan tidak tergolong dalam makanan. Kalau diisap, dihirup, dan diminum serta disuntikan, mempengaruhi sistem kerja otak dan sering kali membuat seseorang kecanduan.²⁰ Akibatnya otak berkerja semakin menurun dengan begitu fungsi organ lainnya pun ikut menurun. Pendapat ini sejalan

²⁰ Madjid Tawil, Penyalahgunaan Narkoba dan Penaggulangannya, hlm 3

dengan yang ada dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 17 tahun 1997 mengenai narkoba, pasal 1 yang menjelaskan narkotika merupakan obat atau zat yang berasal dari tanaman tetapi bukan tanaman yang baik (buatan) yang bisa membuat penurunan tingkat kesadaran seseorang serta dapat membuat kecanduan.²¹ Narkoba, Psikotropika dan bahan zat adiktif lainnya adalah singkatan dari Napza. Narkoba adalah bahan-bahan dan zat serta obat-obatan yang jika masuk kedalam tubuh dapat berpengaruh terutama pada sistem kerja otak yang sering membuat ketergantungan/ kecanduan , berikut ada beberapa penjelasan istilah dari pada yang digunakan untuk Napza :

- 1) Bahan- bahan kandungan adiktif yang bisa membuat kecanduan
- 2) Psikoaktif, pengaruh pada perilaku pemakaian yang mengganggu pada sistem otak
- 3) Bahan kimia yang berbahaya yang dapat merusak seluruh organ tubuh

Narkoba memiliki bentuk yang beraneka ragam dan banyak sekali ada yang berbentuk tanaman, tablet, pil, dan ada juga yang berbentuk kapsul yang jelas cara pemakaiannya pun berbeda ada yang dihisap dan ditelan, yang dimaksud narkotika adalah yang berada di pengawasan hukum (undang-undang).²² Menurut para tim medis narkotika sebenarnya senyawa yang bisa digunakan oleh pasien sebagai obat dalam penyakit tertentu, namun pada hal penyalahgunaan ini disalah gunakan dan tidak menggunakan sebagai mana

²¹ Undang-Undang Bidang Hukum, Kesehatan, Psikotropika, dan Narkotika, Jakarta, Eka Jaya, 2003, hlm 145

²² Harlina Pribadi, Mengenal Narkoba, HIV dan AIDS, Serta Kekerasan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Cetakan Pertama, 2011, hlm 66

dosisnya.²³

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Narkotika adalah zat dimana dapat mempengaruhi cara otak bekerja dengan demikian orang yang menggunakan narkoba dapat mengalami kecanduan dan ketergantungan dan jika tidak menggunakan bahan tersebut secara menerus maka seseorang akan merasa sakit dan membuat seseorang merasa cemas dan hal itu bisa di atasi dengan cara Rehabilitasi.

2. Jenis-Jenis Narkoba yang Disalahgunakan

Napza atau Narkotika, Psikotropika dan Bahan zat adiktif lainnya merupakan obatan yang sangat berbahaya apabila disalahgunakan dan apabila mengkonsumsinya tanpa adanya pengawasan dari medis, berikut adalah jenis-jenis Narkotika yang pada umumnya akan dibahas yaitu Narkotika, Psikotropika dan zat obatan berbahaya lainnya. Adapun pada pengelolaan jenis narkotika yang berdasarkan pada pasal 6 Undang-Undang Republik Indonesia No. 35 Tahun 2009 mengenai narkoba menjelaskan tentang maksud dari pada golongan-golongan dari narkoba itu sendiri:

1) Narkoba, narkoba merupakan obat atau zat yang asalnya bisa dari tanaman atau bukan tanaman, baik yang bukan sintesis hingga yang sintesis sekalian, dapat membuat orang tidak sadarkan diri. Berdasarkan Undang-undang No. 22 tahun 1997, Narkotika dibagi menjadi tiga jenis meliputi:

a) Narkotika golongan I adalah narkotika yang paling berbahaya. Daya

²³ Daru Wijayanti. Revolusi Mental. Yogyakarta, Indoliterasi, 2016, hlm 6

adiktifnya sangat tinggi. Golongan ini tidak boleh digunakan untuk kepentingan apapun, untuk penelitian atau ilmu pengetahuan. Contohnya adalah ganja, heroin, kokain.

b) Narkotika golongan II adalah narkotika yang memiliki daya adiktif kuat, tetapi bermanfaat untuk pengobatan dan penelitian. Contohnya adalah petidin, benzetidin, betametadol.

c) Narkotika golongan III adalah narkotika yang memiliki daya adiksi ringan, untuk pengobatan dan penelitian, contohnya adalah kodein dan turunan lainnya.

2) Psikotropika merupakan bukan narkotika tetapi zat baik sintesis maupun alamiah yang memiliki khasiat psikoaktif dalam tubuh sehingga menyebabkan perubahan aktivitas secara tidak normal dan berdasarkan pada UU nomor 5 tahun 1997, Psikotropika dibagi dalam empat golongan yaitu yang pertama adalah golongan yang sangat kuat dan tidak ada manfaatnya untuk pengobatan contohnya seperti Ekstasi, dan pada golongan kedua dayanya aktif dan bisa untuk pengobatan dan penelitian contohnya anfetamin, metamfetamin, golongan ketiga yaitu berguna untuk pengobatan dan yang keempat memiliki daya adiktif ringan dan berguna untuk pengobatan serta penelitian seperti diazepam, dll.²⁴ Bahan merokok dan minuman alkohol merupakan pintu masuk bagi penggunaan narkotika dan psikotropika. Angka kematian akibat merokok 20 kali lebih besar dari pada akibat heroin. Memang kematian karena merokok tidak sedramatis

²⁴ Didik Priyanto, Pengertian Narkotika, Jenis-Jenis Narkotika dan Bahaya Narkotika Bagi Kesehatan, diakses di <http://jendelauntukkita>

heroin. Akan tetapi, rokok adalah salah satu pembunuh terbesar di dunia.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa Narkoba adalah zat-zat yang sangat berbahaya dalam mempengaruhi kerja otak dan sistem yang ada pada tubuh, narkoba juga dapat merubah masa depan karena bisa mematikan secara halus dengan membuat otak tidak berkerja dengan semestinya dan penyakit-penyakit tambahan lainnya, narkoba memiliki banyak golongan seperti daya adiksi yang kuat ada juga yang daya adiksinya ringan tergantung kepada golongan narkoba itu sendiri, dan ternyata ada juga zat yang dalam hal ini bermanfaat untuk pengobatan dan penelitian dengan contoh anfetamin, terlepas dari pada itu harus sesuai dengan arahan dokter dan pengawasan medis.

3. Faktor Penyebab Penyalahgunaan Napza

Tidak bisa dipungkiri ternyata zat-zat pada narkotika serta jenis lainnya mempunyai manfaat yang cukup besar pada dunia kedokteran, pada bidang pendidikan serta pengembangan, dan bidang penelitian tetapi dengan pemakaian dan dosis yang teratur akan memberi manfaat dan sebaliknya jika tidak teratur maka akan berdampak buruk. Tetapi tetap saja pemakaian zat-zat jenis narkotika dalam dosis yang berlebih-lebihan dan disalahgunakan akan menjadi efek-efek yang negatif baik secara fisik, maupun kesehatan mental.²⁶

Berdasarkan pada kesehatan seseorang ada beberapa faktor yang menjadi penyebab dari penyalahgunaan narkotika, meliputi :

²⁵ *Ibid*, hal : 68-69.

²⁶ Harsono, Etika Islam tentang Kenakalan Remaja (Jakarta: Bima Aksara, 1989) hlm 51

1) Setiap individu mempunyai tingkat resiko yang berbeda pada saat menggunakan napza dan tergantung pada alasan-alasannya tersendiri, berikut alasan seseorang individu yang menyalahgunakan napza :

- a) Tingginya Rasa Keingintahuan mengenai napza
- b) Untuk bersenang-senang dalam kehidupannya
- c) Keinginan mengikuti gaya dan zaman yang ada
- d) Ingin lari dari kebosanan hidup dan dapat diterima pada suatu kelompok, menjadi ketagihan jika sudah pernah melakukan hal itu sekali saja dan juga bisa dalam menghadapi tekanan hidup.

2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan meliputi:

- a) Pada lingkungan keluarga biasanya tidak terlalu dekat dengan orang tua sehingga jarang berkomunikasi dan kurangnya rasa takut dan rasa hormat dengan keluarga serta jauh dari keluarga.
- b) Lingkungan Sekolah, sekolah yang kurang disiplin terletak dekat tempat hiburan, kurang memberi kesempatan pada anak untuk mengembangkan diri secara kreatif dan positif dan adanya penggunaan NAPZA merupakan faktor kontributif terjadinya penyalahgunaan NAPZA.
- c) Lingkungan Teman Sebaya, adanya kebutuhan akan pergaulan

teman sebaya mendorong remaja untuk dapat diterima sepenuhnya dalam kelompoknya. adakalanya menggunakan NAPZA merupakan suatu hal yang penting bagi remaja agar diterima dalam kelompok dan dianggap sebagai orang dewasa.

Masalah yang terjadi pada narkoba memiliki cakupan yang luas dan lengkap. Baik dari segi individu, medis, psikososial dan psikiatrik. Dan menurut dadang hawari, penyalahgunaan Napza merupakan segi penyakit yang endemik dalam lingkungan masyarakat modern dan penyakit yang kronik atau berulang-ulang kali akan kambuh.²⁷

4. Akibat Penyalahgunaan Narkoba

Tentunya dalam menggunakan napza berdampak buruk dalam diri kita dan merugikan diri kita sehingga mengakibatkan :

- 1) Otak terganggu dan tidak berfungsi semestinya
- 2) Terjadi Intoksikasi (keracunan) menggunakan dalam takaran yang banyak :
 - 1) Pada pernafasan yang lemah atau sampai pada tahap Overdosis (OD) yang berbahaya
 - 2) Pada saat kurang pemakaiannya maka akan putus zat dan merasakan (Sakau)
 - 3) Ingin mencoba terus menerus karena selalu ingin menggunakan narkoba

²⁷ Dadang Hawari, Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Yogyakarta, Danu Bhakti Yasa, 1999, hlm 134

4) Mental terganggu dan bisa menjadi orang yang sangat mudah marah, tersinggung dan merasa selalu terganggu,

5) Dan sudah pasti mengalami gangguan pada kesehatan yang banyak menghancurkan organ tubuh itu sendiri.

Bagi diri sendiri narkoba sangat merusak dan menghancurkan masa depan, pada keluarga membuat keluarga dikucilkan dari masyarakat dan menghabiskan uang orang tua serta menghabiskan masa-masa sebagai anak menjadi kedurhakaan terhadap orang tua maupun keluarga lainnya, sama halnya demikian di lingkungan sekolah pun menjadi beban karena telah melenyapkan masa muda dengan hal yang salah. Masyarakat yang tidak memiliki ketahanan tubuh, sehingga membuat terancam dan negara mengalami kerugian dan tingkat kejahatan narkoba semakin meningkat belum juga sarana dan prasarana yang harus disediakan oleh pemerintahan.²⁸

5. Rehabilitasi Pengguna Napza

Pada proses Rehabilitasi biasanya ada tiga program tahap awal yaitu rawat inap, jalan dan terpidana wajib untuk mengikuti rehabilitasi selama kurang lebih tiga bulan, setelah itu dilihat pada saat residen sesuai dengan hasil pengkajiannya.

Rawat inap adalah program yang diberikan selanjutnya yang dalam kondisi ini seperti pecandu masih ketergantungan atau jika pecandu pernah memiliki proses terapi beberapa kali dan itu harus dilakukan secara rutin agar

²⁸ Lydia H Martono dan Satya Joewan, Belajar Hidup Bertanggung Jawab Menangkal Narkoba

penurunan keinginan untuk penyalahguna napza berkurang.

Pada pasien yang melakukan rehabilitas rawat jalan yaitu yang menggunakan zat yang seperti ganja atau amfetamin, namun bagi pecandu yang tersangkut tindak pidana atau sedang menjalankan proses dari terapi harus berusia dibawah 18 tahun dan tidak sedang mengalami kecederaan pada fisik dan mental.

Pada saat pecandu narkoba sedang melakukan program rehabilitasi baik dari lembaga masyarakat, instansi ataupun lembaga swadaya, itu wajib untuk melapor informasi tentang penyalahguna napza yang sedang menjalani proses rehabilitasi dengan mengikuti aturan yang sesuai dengan informasi kesehatan nasional yang berlaku. Jika di dalam Pusat Rehabilitasi tersebut terdapat residen yang membahayakan nyawa seseorang, yang tidak patuh serta tidak bisa menuruti peraturan yang telah dibuat serta melarikan diri maka residen tersebut akan ditindak masalah hukuman, maka dari itu perlunya informasi data dari seorang residen penyalahguna napza.²⁹

Dari Rehabilitasi tersebut tentunya ada hasil yang ingin diharapkan setelah selesai menjalani program rehabilitasi diantaranya adalah :

1. Bertaqwa dan beriman kepada Tuhan yang maha esa, kembali kejalan Tuhan
2. Tidak menggunakan Napza lagi dan Tubuh kembali normal dan sehat
3. Memiliki kemampuan dan kualitas diri
4. dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan normal baik di

²⁹ Dadang Hawari, Penyalahgunaan Dan Ketergantungan Napza. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Berikut adalah program dari tahapan-tahapan Rehabilitasi :

a. Tahap Rehabilitasi Medis

Tahap Rehabilitasi Medis ini merupakan di mana tahap uji kesehatan terlebih dahulu, hal yang pertama adalah bagaimana cara keperawatan kepada residen yang mengalami kecanduan pada narkoba. Adapun program ini yaitu menghilangkan racun yang ada pada tubuh pecandu yang dikenal dengan detoksifikasi akibat di mana penggunaan narkoba itu sendiri dan secara terpadu membebaskan diri pecandu dari zat-zat narkotika.

b. Tahap Rehabilitasi Sosial

Pada Tahap rehabilitasi ini residen pembinaan mengenai sikap dan cara bagaimana mengembangkan cara bermasyarakat agar setelah melakukan pemulihan seorang penyalahguna napza bisa bersosialisasi kembali pada kehidupan sehari-hari.

c. Rehabilitasi Psikiatri

Dalam masa Rehabilitasi ini residen dituntut harus berkomunikasi dengan baik dengan sesama rekannya baik dengan pembimbing yang mengasuhnya maupun dengan personil lainnya, seringkali walaupun sudah terapi terkadang masih saja mengsuggesti muncul serta ada beberapa keluhan lain seperti rasa khawatir dan gugup hingga depresi, sampai susah tidur. Maka dari itu terapi

psikofarmaka bisa dilanjutkan sebagai obat yang diberikan baik secara perseorangan ataupun lebih demi mencapai tujuan bersama dalam psikoterapi.

C. Religius dan Implementasi Metode Religius

1. Pendekatan Religius

Kata agama berasal dari Bahasa Indonesia yaitu “*diin*” (dalam Bahasa Arab) sedangkan dalam bahasa Eropa “*Religi*”, *Religion* (Bahasa Inggris) *la religion* (Bahasa Perancis), *the religie* (Bahasa Belanda) dan *die religion* (Bahasa Jerman). Kata “*diin*” dalam bahasa semit artinya hukum dalam pada bahasa arab mengandung arti menundukan, patuh, hutang, menguasai, kebiasaan dan balasan.³⁰

Sebelum membahas mengenai metode religius perlunya membahas tentang agama sebagaimana agama menjadi pokok dasar dalam berperilaku religiusitas. *Oxford Student Dictionary* menjelaskan bahwa Agama merupakan suatu kepercayaan mengenai keberadaan dan kekuatan supranatural yang menciptakan serta mengendalikan seluruh alam semesta, Agama mengandung arti ikatan yang harus dipatuhi dan dipegang oleh setiap manusia, dalam hal ini ikatan yang dimaksud adalah tiada kekuatan lain yang lebih besar yang ditangkap oleh manusia sebagai kekuatan ghaib yang tidak dapat dilihat manusia dengan panca indera, tetapi memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan manusia. Agama merupakan iman atau kepercayaan seseorang akan adanya kekuatan akan seluruh yang ada di bumi dan seisinya. Agama dikenal Ad-Din dalam bahasa arab kata ini berarti menguasai, patuh, menundukan, dan kebiasaan.³¹

³⁰ Mudjahid Abdul, Ilmu Perbandingan Agama, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 1994, hlm 1

³¹ Nasution, S., Didaktik Asas-Asas Mengajar, Bandung, Jemmars, 1986, hlm 76.

Dalam istilah agama kata religi muncul mula pada yang dikatakan sebagai Religiusitas. Dan pada psikologi terkonsep demikian disebut dengan religiusitas. Religiusitas atau keberagamaan diwujudkan pada berbagai sisi kehidupan manusia. Pada istilah religi/agama, agama memilih aspek formal yang dikaitkan dengan aturan dan kewajiban, sedangkan pada religiusitas terpacu pada aspek religi yang diyakini dalam diri individu.³²

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasannya religius merupakan kondisi pada dalam diri seseorang yang telah ada pada dirinya untuk membantu seseorang dalam berperilaku, bertindak dan bersikap dengan apa yang dipercayainya, yang dalam pembahasan ini akan menjelaskan mengenai bagaimana pendekatan religius secara berdoa, dan berdzikir serta Ceramah dalam menghadapi kecemasan pada penyalahguna napza di ruang Camar Rs. Ernaldi Bahar Palembang.

B. Implementasi Metode Religius

Pada pendekatan atau mengimplementasikan Pendekatan Religius dapat membantu seseorang mengalami perubahan diri dan mendekatkan dirinya kepada Allah Swt, Pendekatan ini juga membantu seseorang Penyalahguna Napza betapa amat sangat bermanfaatnya ilmu dengan dasar-dasar (dalil) yang ada pada Al-Quran dan Hadist. Dengan menggunakan pendekatan religius para Penyalahguna Napza tentunya dapat memotivasi diri sendiri agar selalu pada jalan kebaikan dan memberikan gambaran mengenai manfaat terhadap apa yang kita lakukan. Pada proses penyembuhan pecandu napza yang bisa dilakukan dengan metode religi

³² Mangunwijaya, Y. B, *Sastra dan Religiusitas*. Yogyakarta : Kansius, 1982, hlm 42

maupun psikoterapi dapat dikatakan menyembuhkan penyakit-penyakit serta gangguan jiwa pada tuntutan yang didasarkan pada Al-Quran dan doa.³³

Psikoterapi Islam merupakan proses penyembuhan mengenai gangguan baik itu penyakit mental, spiritual, fisik hingga moral melalui bimbingan al-Qur'an dan sunah nabi Muhammad Saw.³⁴ Pada aspek Spiritualitas menunjukkan bahwa hasil mengedepankan kehidupan religi pada psikoterapi islam dalam penanganan korban pecandu narkoba merupakan salah satu pendekatan, disamping melakukan upaya media dalam bidang medis.³⁵ Religiusitas merupakan tingkatan hubungan individu kepada agama yang dianutnya hal ini merupakan bahwa seseorang telah menjalankan dan menghayati agamanya sehingga dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya sangat berpengaruh.³⁶ Islam telah memberikan peringatan untuk tidak melakukan hal yang berbahaya seperti, Minuman alkohol atau minum keras, narkoba dan obat-obatan terlarang lainnya karena dapat menutup akal sehat, pintu hati dan juga jiwa manusia serta menghilangkan keimanan seseorang. Tujuan Psikoterapi Islam untuk memberikan pada bantuan kepada setiap individu agar sehat secara jasmani maupun rohani, atau sehat mental, spiritual dan moral, meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, dan mengenal tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam Proses Tauhid merupakan pencarian dalam hati yang mengatakan secara langsung dan dibuktikan dengan amal perbuatan, iman akan kuat jika kita

³³ Isep Zaenal Arifin, Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2009

³⁴ Adz-dzaky, M. Hamdani Bakran, Psikoterapi & Konseling Islam, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001, hlm 222

³⁵ Hawari, Dadang (1996), Psikologi Agama, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, hlm 146.

³⁶ Ghufroon, M.N & Risnawita. 2010 Teori-teori Psikologi. Yogyakarta, Ar- Ruzz, hlm 166

sering melakukan zikir dan pada saat berzikir akan dilemahkan hatinya untuk membuat kejahatan dan narkoba yang terlarang.³⁷ Salah satu yang menjadi pembantu dalam pemulihan dan penanganan penyembuhan para penyalahguna napza tersebut adalah Rs. Ernaldi Bahar Palembang karena telah menyediakan pusat rehabilitasi dimana ada pemulihan dengan menggunakan metode Religius yang dalam hal ini terpusat pada shalat, zikir dan Ceramah.

³⁷ Dadang Ahmad Fajar, Psikoterapi Religius. Cianjur, Darr al-Dzikir Press, 2015