

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dalam penelitian ini merupakan sesuatu yang dijadikan bahan rujukan dan pedoman karena mempunyai keterkaitan dengan judul yang peneliti buat. Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan ada beberapa karya ilmiah yang berhubungan dengan penelitian ini diantaranya :

1. Penelitian Muhammad Riddwan (2018) “Terapi Menulis Dalam *Self Confidence* Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan identifikasi, proses terapi menulis melalui pengenalan penulisan awal, pemeriksaan latihan menulis, penjajaran atau umpan balik dan aplikasi untuk diri sendiri dapat disimpulkan bahwa semuanya bisa berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Terapi Menulis dalam meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya bisa dikatakan berhasil.¹ Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan terapi menulis sebagai sarana penyembuhan. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini permasalahan yang harus ditangani yaitu meningkatkan kepercayaan diri

¹ Muhammad Riddwan, *Terapi Menulis Dalam Self Confidence Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi, (Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018)

sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penyembuhan diri dari gangguan Psikologis di masa pandemi covid-19.

2. Penelitian Susanti Niman dkk (2019) Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*. Hasil penelitian yaitu Terapi menulis ekspresif memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.² Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. penelitian ini sama-sama bertujuan untuk mengetahui terapi menulis sebagai metode mengungkapkan pengalaman emosional. Sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian ini ialah mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui bagaimana konsep terapi menulis sebagai terapi dan penyembuhan diri dari gangguan psikologis.

3. Penelitian Habrio Abrianto (2018) “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan di Ma Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan”. Hasil penelitian yaitu terapi menulis pengalaman emosional memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat gangguan stress pasca trauma.³ Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen.

Persamaan penelitian terletak pada permasalahan yaitu untuk upaya

² Susanti niman, dkk, *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying*, Jurnal, (Keperawatan Jiwa Universitas Muhammadiyah Semarang, 2019)

³ Habrio Abrianto, *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stress Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan di Ma Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan*, Skripsi, (Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Malang, 2018)

menyebuhkan diri dari gangguan kesehatan psikologi. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini berfokus untuk mengurangi trauma sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penyembuhan diri dari gangguan psikologis yang sedang terjadi.

4. Penelitian Theresia Genduk Susilowati (2011) “Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama”. Hasil dari penelitian mengatakan bahwa terapi menulis pengalaman emosional dapat memudahkan subjek dalam mengembangkan gagasan tertentu terkait dengan peristiwa yang dialami. Dengan menulis, subjek bisa mengembangkan pemikiran untuk menerima keadaan yang ada, berfokus pada sesuatu hal yang bersifat positif serta menilai hal yang bersifat positif dari kejadian yang dialami. Selain itu, menulis pengalaman emosional juga mendorong subjek untuk mendapatkan suatu pemahaman, bisa mengembangkan motivasi didalam diri serta mendorong munculnya rasa percaya diri dengan mengembangkan harapan dan keyakinan.⁴ Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Persamaan pada penelitian ini pada pengaruh terapi menulis yang dapat menimbulkan pemikiran positif. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek yang akan dibahas.

5. Penelitian Novi Qonitatin (2011) “Pengaruh Kataris Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa”. Hasil penelitian

⁴ Theresia Genduk Susilowati, *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*, Jurnal (Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2011)

menunjukkan bahwa melalui terai menulis ekspresif adalah salah satu media untuk katarsis yang memiliki pengaruh terhadap pengurangan gejala depresi ringan.⁵ Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Persamaan pada penelitian ini pembahasan yang akan dibahas. Sedangkan perbedaannya terletak pada objeknya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dan persamaan dengan permasalahan yang akan peneliti lakukan. Perbedaannya terletak pada permasalahan yang diatasi, metode penelitian yang digunakan, narasumber serta lokasi penelitian. Adapun persamaan penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian skripsi ini yaitu sama-sama membahas mengenai terapi menulis, namun pada penelitian ini peneliti berfokus kepada Terapi Menulis Sebagai Terapi Jiwa Dan Penyembuhan Diri Dari Gangguan Psikologis Dimasa Pandemi Covid-19.

B. Kerangka Teori

1. Terapi

a. Pengertian Terapi

Pengertian terapi merupakan upaya menyembuhkan kesehatan orang yang sedang sakit baik secara mental maupun fisik yang sedang melakukan pengobatan dan juga perawatan penyakit. Didalam bidang medis terapi juga

⁵ Novi Qonitatin, dkk, *Pengaruh Kataris Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal (Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, 2011)

di sebut dengan kata pengobatan.⁶ Sedangkan dalam didalam kamus psikologi dikatakan bahwa terapi merupakan suatu upaya pengobatan yang difokuskan pada penyembuhan tentang kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit dan gangguan).⁷

Terapi juga diartikan sebagai salah satu cara pengobatan dengan kekuatan batin serta rohani dan bukan pengobatan dengan bantuan obat-obatan.⁸ Adapun menurut prof Dr. Singgih D Gunawan, terapi artinya perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang mengenai suatu gagasan ataupun penerapan dengan cara khusus dalam menyembuhkan penyakit mental serta kesulitan pada penyesuaian diri.

Jadi dapat di simpulkan bahwa terapi merupakan proses penyembuhan kesehatan yang tidak menggunakan obat-obatan melainkan melalui kekuatan batin yang bertujuan untuk menyembuhkan penyakit mental seperti kecemasan, depresi, stress dll. Sama halnya dengan pengobatan lainnya terapi bermanfaat untuk menjadikan keadaan seseorang untuk menjadi lebih baik lagi.

b. Macam-Macam Terapi

Adapun macam-macam terapi adalah sebagai berikut:⁹

⁶ Suharsono Dan Ana Retnoningsih, *Kamu Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang: Widya Karya, 2013), h. 506

⁷ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Pt Raja Grafindo, 2001), h. 340

⁸ Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer*, (Semarang: Cv Aneka Ilmu, 2003), h. 340

⁹ Fitri Ayu Mustika, *Terapi-Terapi Untuk Menurunkan Depresi*, (Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2019), h. 306-307

1) Hipnoterapi

Menurut Gunawan (2012) hipnoterapi adalah penerapan melalui hipnosis untuk menyembuhkan masalah mental dan juga fisik. Penerapan untuk mengobati penyakit seperti depresi, kecemasan, fobia, stres, penyimpangan dalam tingkah laku dan sebagainya. Hipnosis diartikan sebagai suatu kondisi pemikiran yang mana fungsi dari analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar yang menyimpan beragam potensial internal yang bisa dimanfaatkan untuk menjadi lebih lagi dalam meningkatkan kualitas hidup.

2) Terapi Menulis

Menulis ekspresif atau *expressive writing* merupakan suatu proses terapi untuk mengungkapkan pengalaman emosional dengan menggunakan metode menulis secara ekspresif sehingga bisa mengurangi tekanan yang sedang dialami individu dan bisa membantu untuk memperbaiki kesehatan fisik dan juga mental, menjernihkan pikiran, merubah tingkah laku dan menstabilkan emosi (Qanatatin dkk, 2011).

3) Terapi Seni

Menurut Malchoida (2003) terapi seni bisa menghubungkan aspek memori didalam otak dan membantu dalam memproses kenangan trauma psikis. Selain bersifat relaksasi dengan mengakses memori trauma

psikis non verbal tetapi terapi seni bisa mengungkapkan perasaan, pikiran dan hal-hal yang mengganggu secara non verbal.

4) Terapi Perilaku Kognitif

Terapi perilaku kognitif ialah suatu terapi dengan cara mengarahkan individu untuk mengenali serta mengubah kesalahan individu dalam berfikir yang disebut dengan distorsi kognitif. Perilaku kognitif sangat mempengaruhi keadaan hati individu yang menyebabkan perubahan tingkah laku seperti kecenderungan dalam membesar-besarkan masalah dan tidak mengapresiasi pencapaian diri sendiri (Nevid, 2020).

Jadi dapat di simpulkan dari berbagai macam terapi peneliti lebih cenderung pada terapi menulis, hal ini dikarenakan terapi menulis merupakan teknik yang sederhana, murah dan dapat dilakukan kapan pun sehingga individu yang mengalami kecemasan dapat menuliskan pengalaman apapun dan hal ini membuat individu merasa aman sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan selama ini tanpa membutuhkan umpan balik.

2. Terapi Menulis

a. Pengertian Terapi Menulis

Terapi menulis ialah salah satu bentuk terapi ekspresif yang menggunakan tindakan menulis dan mengolah kata-kata tertulis sebagai terapi. Terapi menulis menyatakan bahwa menulis perasaan seseorang secara bertahap meredakan trauma emosional. Menulis sangat bermanfaat untuk

individu yang berkeinginan menjadi seorang penulis tetapi menulis bisa bermanfaat bagi setiap individu termasuk individu yang tidak suka menulis. Aktivitas menulis bisa menyembuhkan berbagai penyakit seperti penyakit hati dan pikiran pada individu. Sesudah menulis terdapat rasa lega, tekanan yang selama ini dipendam serasa berkurang dan bisa saja menghilang.¹⁰

Menulis adalah suatu kegiatan untuk mewujudkan pemikiran dan perasaan melalui bahasa kata-kata, menulis berbeda dengan berbicara. Menulis memiliki kekuatan tertentu sebab menulis merupakan suatu wujud eksplorasi dan ekspresi yang dapat dijadikan sesuatu fasilitas untuk berbicara dengan diri sendiri sehingga bisa meningkatkan sesuatu pemikiran dan memiliki pemahaman tentang sesuatu kejadian (Bolton, 2004).

Terapi menulis merupakan terapi yang menerapkan pengobatan dengan sebuah tulisan bersifat ekspresif yang mempunyai tujuan untuk mengungkapkan suatu permasalahan yang terpendam. Menulis ekspresif merupakan ungkapan terdalam dari pikiran dan perasaan melalui aktivitas menulis dengan kata lain menuliskan perasaan tentang suatu kejadian yang membuat trauma dan pengalaman yang memimbulkan emosi setiap mengingatnya. Hal ini selaras dengan pendapat Pennebaker didalam karyanya yang berjudul *Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Research and Practice*, “menulis

¹⁰ Jonru, et.al, *Sembuh Dan Sukses Dengan Terapi Menulis*, (Jakarta: Dapur Buku, 2013), h. 10

ekspresif adalah pemikiran dan perasaan terdalam seseorang tentang suatu masalah”.¹¹

Terapi menulis lebih mengutamakan proses penulisan dari pada hasil tulisan tersebut sehingga bagian terpenting dari menulis adalah sesuatu kegiatan yang bersifat personal, bebas kritik serta bebas juga aturan bahasa. Menulis diartikan sebagai wujud pengobatan yang memakai metode sederhana, murah serta tidak membutuhkan umpan balik. Terapi menulis juga diartikan sebagai pengobatan melalui aktivitas menulis dengan menuliskan pengalaman yang membuat individu tertekan atau bersifat traumatik.¹²

Jadi dapat di simpulkan bahwa terapi menulis adalah terapi yang menyalurkan perasaan yang tidak bisa diungkapkan melalui lisan kedalam sebuah lambang bahasa lainnya yaitu sebuah tulisan tentang keadaan ataupun perasaan yang terpendam agar permasalahan yang selama ini terpendam dapat terselesaikan dengan baik.

b. Tujuan Terapi Menulis

Tujuan pengalaman emosional atau bersifat ekspresif menurut Pennebaker dan Chung (2007) sebagai berikut :

¹¹ James W. Pennebaker dkk, *Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Research and Practic*, (Texas, University of Texas, 2008), h. 10

¹² Zahro Varisna Rohmadi, *Relaksasi dan Terapi Menulis Sebagai Penangan Kecemasan Pada Difabel Daksa*, (Journal of Health Studies, 2017), Vol. 1, No. 1, h. 6

- 1) Dapat membantu subjek untuk menyampaikan pemikiran, ide dan juga harapan pada media yang bisa membuat subjek aman tulisan tersebut bisa di baca berulang.
- 2) Dapat membantu subjek dalam mendapatkan jawaban yang sesuai dengan permasalahan sehingga subjek tidak membuang waktu serta tenaga yang berlebih.
- 3) Dapat mengurangi beban yang di rasakan oleh subjek sehingga subjek juga bisa membantu menyalurkan stres.

Jadi dapat di simpulkan bahwa tujuan dari terapi menulis untuk menjadikan keadaan subjek lebih baik lagi dan dapat bisa membuat subjek dapat menyalukan permasalahan yang dihadapinya sehingga dapat mengembangkan dirinya serta dapat mengurangi kecemasan yang selama ini dialami dengan mereflesikan dirinya.

c. Manfaat Terapi Menulis

Menurut Pennebeker dan Chung (2007) manfaatnya dari terapi menulis adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat memperbaiki tingkah laku, meningkatkan ingatan, memberi motivasi serta bisa menjaga hubungan yang sehat dengan sekitar.
- 2) Dapat mengurangi pemakaian obat-obatan.
- 3) Dapat mengurangi ketempat yang ahli untuk berobat.
- 4) Dapat meningkatkan hubungan sosial dengan masyarakat secara baik.

Jadi dapat di simpulkan bahwa manfaat terapi menulis adalah membuat individu terbebas dari deritaan batin dari menuturkan kesatuan pikiran dan perasan. Serta bisa membuat perasaan bahagia yang luar biasa dan dapat menyembuhkan berbagai trauma sehingga menjadi terapi jiwa bagi diri.

d. Terapi Menulis dari Segi Kesehatan

Terapi menulis sampai saat ini belum begitu dikenal baik dikalangan medis maupun masyarakat awam terutama di Indonesia karena terapi ini sangat sederhana, namun terapi menulis mempunyai banyak manfaat serta tidak mempunyai dampak yang serius. Banyak sekali penelitian mengenai terapi menulis baik secara pengaruh dan juga manfaatnya. Penelitian terapi menulis telah banyak dilakukan oleh para ilmuan di Amerika Serikat dan Inggris.¹³

Smyth, dkk (1999) di dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Penulisan Pengalaman *Stressful* Pada Pengurangan Gejala Penderita Asma Atau *Rheumatoid Arthritis*: Percobaan Acak” mengungkapkan manfaat dari kekuatan tulisan terapeutik diantaranya bisa meringankan gejala tanda-tanda penyakit asma dan radang sendi akibat rematik.

Menurut Baikie dan Wilhelm (2005), terapi menulis mempunyai manfaat yang bisa bertahan lama antara lain: bisa meningkatkan dan memperbaiki suasana hati, berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh,

¹³ Jonru, et al, Op. Cit, h. 14

membantu meringkankan penyakit paru-paru, menjaga kesehatan fisik dan mental, dapat menurunkan tekanan darah, bisa mengurangi ketegangan, meringkankan rematik, mempercepat penyembuhan setelah operasi, mengurangi pelvis kronis dengan rasa nyeri pada wanita, menyehatkan kesehatan psikologis, menyembuhkan depresi, mengurangi dampak dari trauma, memperbaiki system imun penderita HIV dan membantu pengidap gangguan tidur.

Adapula manfaat terapi menulis secara sosial dan perilaku antara lain: membantu mengurangi ketidakhadiran pada bekerja, merubah tingkah laku linguistic dan sosial, bisa menaikkan nilai rapot pada anak sekolah atau IPK mahasiswa, meningkatkan ingatan pada bekerja, mempunyai kesempatan untuk memperoleh perkerjaan kembali serta bisa meningkatkan prestasi didalam kehidupan.

Didalam buku *The Therapeutic Potential Of Writing* yang diterbitkan oleh Jessica Kingsley Publishers menurut Gillie Bolton tentang teknik terapi menulis unik serta menarik ialah sebagai berikut:

- 1) Dimulai dengan tulisan tidak penting
- 2) Menulis dilakukan selama enam menit
- 3) Menuliskan apa saja yang terdapat dipikiran
- 4) Tidak melakukan editing
- 5) Tidak khawatir dengan tata penulisan, bahasa dan EYD
- 6) Tidak berhenti menulis

- 7) Kemudian, fokus pada suatu tema dan bahasan tertentu
- 8) Memilih permasalahan yang sesuai dengan yang dialami
- 9) Menggambarkan secara jelas

Pennebaker dan Beall (1986) merekomendasikan *expressive writing* sebagai berikut :

- 1) Dapat dilakukan selama 15 menit dengan empat hari berturun-turut
- 2) Menuliskan peristiwa serta perasaan terdalam mengenai kejadian yang menimbulkan trauma selama kehidupan serta yang telah merubah kehidupan subjek.
- 3) Membiarkan diri untuk menjelajahi pikiran yang menyebabkan emosi yang terdalam untuk menyalurkan melalui tulisan.
- 4) Boleh menuliskan tentang hubungan pribadi yang telah terjadi dimasa lalu, sekarang ataupun impian dimasa datang. Dan juga boleh menuliskan tentang siapa diri dimasa mendatang, siapa diri di masa lalu ataupun diri saat ini. Menuliskan berbagai permasalahan umum atau pengalaman pribadi selama empat hari.

Terapi dengan teknik *expressive writing* ini telah terbukti secara signifikan mempunyai manfaat selama empat bulan kemudian.¹⁴ Dengan sebuah kata terbukti mempunyai sebuah kekuatan, James W Pennebaker merupakan pelopor kekuatan kata-kata melalui penelitian, dengan

¹⁴ Ibid, h. 17

menetapkan bahwa kata-kata mempunyai kekuatan dalam membantu diri sendiri untuk melakukan penyesuaian terhadap penekanan.

Ia berhasil membuktikan terdapat peningkatan kesehatan, fungsi organ, kekebalan tubuh, kegiatan hormonal, memperbaiki penyakit, serta penurunan stres pada orang-orang yang menuliskan tentang peristiwa-peristiwa dan penurunan stres pada orang-orang yang menuliskan kejadian yang berarti atau traumatik.

Mereka yang memiliki hobi menulis tentang pengalaman yang melibatkan emosional tidak hanya memperbaiki kesehatan namun juga bisa merubah interaksi kepada orang lain ketika berbicara. Hasil penelitian yang dilakukan James W. Pennebaker menunjukkan bahwa sebuah kata sangat berpengaruh untuk memperbaiki kesehatan seperti menyadari, mencapai, memahami, memikirkan, merenungkan, mengetahui, paham akan suatu peristiwa. Artinya tulisan mempunyai kekuatan dalam membentuk jiwa yang berdaya, membuat kehidupan mempunyai arti dan kehidupan terasa lebih bermakna.¹⁵

Jadi dapat di simpulkan bahwa terapi menulis dari segi kesehatan terbukti efektif dan tidak memiliki efek samping sehingga cukup aman digunakan bagi klien dengan cara mengeluarkan pikiran-pikiran yang selama ini terpedam ke sebuah tulisan. Dengan menggunakan kata-kata yang bersifat positif dapat memberikan manfaat bagi klien itu sendiri.

¹⁵ Ibid, h. 18

3. Terapi Jiwa

Terapi adalah suatu upaya yang sistematis dan terancang dengan tujuan mengembalikan, memelihara dan menjaga kondisi individu agar akal dan hatinya berada dalam kondisi normal.¹⁶

Menurut kamus besar Indonesia, jiwa berhubungan dengan rohani serta karakter manusia yang tidak hanya fisik ataupun tenaga saja, pengembangan jiwa tidak hanya berfokus pada fisik saja melainkan perlu diperhatikan pengembangan pada psikis juga. Jiwa adalah daya hidup rohani yang bersifat abstrak yang menjadi pengerak dan pengatur bagi sekalian perbuatan-perbuatan pribadi.¹⁷ Jiwa dikaitkan dengan akal pikiran serta ingatan, sehingga akal pikiran perlu juga di jaga dan dipelihara oleh karena itu dibutuhkan jiwa yang sehat agar menjadi tambah sehat. Sesungguhnya ketenangan pada hidup, ketentraman jiwa ataupun kebahagiaan hidup tidak hanya tergantung pada faktor luar saja, seperti ekonomi, jabatan, kekayaan dan lain-lain namun, lebih bergantung pada sikap dan cara menghadapi faktor-faktor tersebut. Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan jiwa dan kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Jadi dapat di simpulkan bahwa terapi jiwa suatu proses penyembuhan yang ditujukan pada setiap individu melalui kekuatan batin dan karakter yang merupakan pengobatan dengan terapi bukan dengan pengobatan obat-obatan

¹⁶ Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), h. 83

¹⁷ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), h.

yang bertujuan untuk menyembuhkan dari penyakit jiwa yang sedang dialami sehingga orang yang mengalaminya dapat menyelesaikan permasalahannya dan menjalani kehidupan yang lebih baik lagi.

4. Gangguan Psikologi

Gangguan psikologi disebut juga gangguan mental. Gangguan mental merupakan kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan pada emosi, pikiran maupun tingkah laku sehingga menurunkan kualitas kehidupan (Stuart, 2013). Gangguan psikologi dihubungkan dengan kesulitan dan permasalahan yang mengganggu fungsi dalam kehidupan sehari-hari baik secara sosial, pekerjaan ataupun aktivitas keluarga. Artinya, orang yang mempunyai gangguan mental secara signifikan maka akan mempengaruhi cara berpikir, bertingkah laku dan berinteraksi kepada orang lain. Gangguan mental tidaklah memalukan tetapi ini adalah sebuah kondisi kesehatan yang wajar seperti penyakit lainnya.

Gangguan mental bisa disembuhkan, para ahli dibidangnya telah memperluas pemahaman dan mengembangkan perawatan untuk membantu orang yang mempunyai gangguan psikologi agar bisa kembali beraktivitas secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Namun, gangguan psikologi bisa bersifat ringan yang hanya mengganggu kehidupan sehari-hari tetapi ada pula kondisi gangguan psikologi yang sangat serius sehingga membutuhkan perawatan dari dokter yang paling memerlukan perawatan di rumah sakit. Adapun jenis-jenis gangguan mental yang sering terjadi yaitu Depresi,

skizofrenia, kecemasan, gangguan bipolar, dan gangguan tidur. Namun dalam penelitian ini lebih berfokus pada gangguan kecemasan saja.

Jadi dapat di simpulkan bahwa gangguan psikologi adalah gangguan mental yang berkaitan dengan emosi sehingga mengganggu cara berpikir dan perilaku bagi yang mengalaminya.

a. Kecemasan

1) Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi yang membuat rasa takut terhadap sesuatu yang tidak nyata dan belum tentu terjadi dengan membuat perasaan terancam terhadap sesuatu hal yang belum tentu mengancam.¹⁸

Didalam kamus kedokteran Dorland, kata *anxiety* atau kecemasan merupakan kondisi yang melibatkan emosional yang kurang menyenangkan serta membuat respon-respon psikologis muncul karena adanya antisipasi terhadap bahaya yang sebenarnya tidak nyata atau hanya khayalan saja, hal ini diakibatkan oleh keadaan konflik intrapsikis yang membuat individu tidak sadar.

Kecemasan merupakan kondisi gelisah serta khawatir yang mengkhawatirkan akan sesuatu hal yang buruk akan segera terjadi.¹⁹ Seperti mencemaskan kesehatan, hubungan sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan dan sebagainya. Kecemasan merupakan sesuatu yang normal

¹⁸ Alhamdu dan Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noerfikri, 2017), h. 257

¹⁹ Jeffrey S. Nevid, et al., *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), h. 163

bahkan adiktif agar membuat perasaan cemas tentang aspek-aspek kehidupan.

Sehingga bisa di simpulkan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi bersifat emosional yang tidak normal jika berlebihan pada seseorang dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari sehingga menimbulkan perasaan khawatir serta takut yang dapat mengancam dan bisa membuat kekhawatiran pada ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2) Ciri-Ciri Kecemasan

Menurut Nevis, dkk (2005) ciri-ciri kecemasan dibedakan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

- a) Kecemasan fisik yang meliputi: kekhawatiran, kegugupan, banyak berkeringat, pusing, mulut dan tenggorokan secara kering, leher dan punggung terasa kaku, dll.
- b) Ciri-ciri kecemasan behavior (perilaku) yang meliputi: tingkah laku yang menghindar, tingkah laku yang bergantung serta tingkah laku yang mudah dipengaruhi oleh orang lain.
- c) Kecemasan kognitif yang meliputi: khawatir mengenai suatu hal, mempunyai perasaan akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, berpikir bahwa semua hal tidak bisa dikendalikan lagi, dan semua hal sangat membingungkan tanpa bisa diselesaikan lagi.

3) **Tingkat Kecemasan**

Adapun klasifikasi tingkat kecemasan yang di alami oleh individu menurut Stuart yaitu sebagai berikut:

- a) Rasa cemas ringan: dikaitkan melalui ketegangan yang dirasakan individu dalam kehidupan sehari-hari. Membuat individu selalu waspada dan mempunyai pemikirannya meluas serta menajamkan indra. Sehingga bisa memotivasi diri untuk selalu belajar serta bisa menyelesaikan permasalahan secara efektif dan dapat membuat perkembangan dan juga dapat berkreatifitas.
- b) Rasa cemas sedang: individu berfokus pada permasalahan yang penting serta tidak memperdulikan hal yang lain dan membuat individu mengalami perhatian secara selektif namun dapat terarah.
- c) Rasa cemas berat: individu cenderung memusatkan sesuatu hal secara terinci dan khusus sehingga tidak memikirkan akan hal lain. Dan membuat individu membutuhkan pengarahan yang tepat agar bisa memusatkan pada suatu hal yang lain.
- d) Panik: membuat individu kehilangan kendali pada dirinya serta khusus perhatian pada dirinya juga kehilangan kontrol dan tidak bisa melakukan aktivitas jika diperintah, karena terjadi peningkatan pada aktivitas motorik sehingga membuat berkurangnya kemampuan berkomunikasi dengan individu lain. Panik membuat penyimpangan

persepsi dan juga kehilangan berpikir secara rasional yang tidak bisa berfungsi secara efektif serta disorganisasi kepribadian.

4) Teori Kecemasan

Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang kecemasan menurut Stuart (2006) teori tersebut antara lain:

- a) Teori psikoanalitik, kecemasan artinya terjadi masalah antara emosional dengan dua elemen nalur serta *implus primitive*. Sedangkan superego menunjukkan kata hati nurani serta dan *implus primitive* sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang serta digerakan oleh adat budaya yang dianut individu. Sehingga ego yang bertugas untuk menengahi permintaan dari kedua elemen yang bertentangan serta tugas hati untuk mengingatkan bahwa terdapat bahaya.
- b) Teori interpersonal, kecemasan berawal dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan serta adanya penolakan interpersonal. Kecemasan juga berkaitan dengan peristiwa yang membuat trauma seperti pernah kehilangan yang membuat individu kerentanan dalam waktu tertentu. Terutama pada individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah tentu sangat mudah kecemasan yang berat.
- c) Teori perilaku, kecemasan merupakan akibat dari rasa frustrasi tentang suatu yang menghalangi kemampuan dari individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli teori mengatakan bahwa cemas bisa

menjadi suatu pendorong yang bisa dipelajari untuk menghindari permasalahan sesuai dengan keinginan.

- d) Teori keluarga, artinya adanya kecemasan didalam keluarga. Gangguan kecemasan bertumpang tindih dengan gangguan kecemasan serta depresi.
- e) Teori biologis, didalam otak terdapat reseptor khusus yang bertujuan untuk menenangkan, melalui obat-obatan dengan meningkatkan *neuroregulator inhibisi asam Gama Aminobitirat (GABA)* yang mempunyai peran penting didalam biologis yang berhubungan dengan kecemasan.

5) Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut:²⁰

a) Faktor Umur

Menurut Asmidi (2008) kualitas perkembangan pada individu sangat mempengaruhi respon terhadap tubuh yang mana semakin matang perkembangannya maka akan semakin baik pula kemampuan untuk mengatasinya.

²⁰ A'an Dwi Sentana, 2016, *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang Intensif Care Rsud Provinsi NTB Tahun 2015*, (Jurnal Kesehatan Prima), Volt. 10, No. 2, h. 1700-1702

b) Faktor jenis kelamin

Biasanya laki-laki dewasa mempunyai mental yang lebih kuat dibandingkan dengan perempuan dalam menghadapi suatu kejadian yang dianggap mengancam bagi dirinya (Sunaryo, 2004).

c) Faktor pengalaman

Pengalaman yang positif maupun negatif yang terjadi di masa lalu sangat mempengaruhi perkembangan individu dalam kemampuan menggunakan koping. Keberhasilan dari individu bisa membantu individu dalam mengembangkan penggunaan koping, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional dapat mengakibatkan individu menggunakan koping yang maladaptif terhadap stressor tertentu (Roby, 2009)

d) Faktor pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang bisa menurunkan perasaan cemas yang dialaminya ketika mempersiapkan dalam suatu hal (Stuart & Laraia, 2006)