

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah perasaan yang tidak menyenangkan akan ketakutan atau kekhawatiran yang tidak begitu jelas (Santrock, 2009). Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stres dan dapat bermanfaat dalam beberapa situasi. Bagi sebagian orang, bagaimanapun kecemasan dapat menjadi berlebihan. Sementara orang yang mengalami kecemasan menyadari bahwa kecemasan mereka terlalu berlebihan, mereka juga mungkin mengalami kesulitan mengontrolnya dan dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari (Insel, 2013).

Kecemasan (*ansietas*) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Gangguan kecemasan (*ansietas*) adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang *ansietas* yang berlebihan yang disertai respon perilaku, emosional dan fisiologis individu yang mengalami gangguan *ansietas* (Videbeck, 2008).

Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005). Kecemasan adalah kesadaran bahwa kejadian yang dihadapkan pada seseorang berada diluar jangkauan praktis dari sistem konstruk orang tersebut (Kelly, 1995).

Kecemasan adalah suatu penyerta yang normal dari pertumbuhan, dari perubahan, dari pengalaman sesuatu yang baru dan belum dicoba, dan dari penemuan identitasnya dan arti hidup (Kaplan *et.al.*, 1997).

b. Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Melinda Smith dkk (2015) gejala dari kecemasan (*ansietas*) sangat bervariasi dan setiap orang akan berbeda. Namun, secara umum gejala kecemasan dikelompokkan secara emosional dan secara fisik.

Selain gejala utama dari ketakutan irasional berlebihan dan khawatir, gejala emosional umum lainnya kecemasan meliputi:

- 1) Perasaan ketakutan atau kecemasan
- 2) Sulit berkonsentrasi
- 3) Merasa tegang dan gelisah
- 4) Mengantisipasi terburuk
- 5) Mudah marah atau tersinggung
- 6) Kegelisahan
- 7) Mengamati tanda-tanda bahaya
- 8) Merasa seperti pikiran sudah kosong

Kecemasan adalah lebih dari sekedar perasaan. Sebagai hasil dari respon *fight or flight* , kecemasan melibatkan berbagai gejala fisik. Karena banyak gejala fisik, penderita kecemasan sering salah mengira gangguan mereka untuk penyakit medis. Mereka dapat mengunjungi

banyak dokter dan membuat banyak kunjungan ke rumah sakit sebelum gangguan kecemasan mereka ditemukan (Smith *et.al.*, 2015).

Gejala fisik umum dari kecemasan meliputi: jantung berdebar, berkeringat, gangguan perut atau pusing, sering buang air kecil atau diare, sesak napas, tremor dan berkedut, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, susah tidur (Smith *et.al.*, 2015).

c. Penyebab Kecemasan

1) Faktor biologi

a) Genetik

Kecemasan dapat memiliki komponen yang dapat diwariskan pada individu dimana kerabat tingkat pertamanya mengalami gangguan kecemasan. Hal serupa terjadi dengan kembar monozigot yang memiliki kesempatan lima kali lebih besar dari kembar dizigot. Horwath dan Weissman *cit* Videbeck (2008) menjelaskan suatu kemungkinan "sindrom kromosom 13" yang terlibat dalam hubungan genetik yaitu pada gangguan panik. (Videbeck, 2008)

b) Neurokimia

Diduga noradrenergik, *Gamma Amino Butiric Acid* (GABA) berfungsi sebagai agens anti kecemasan alami tubuh dengan mengurangi eksitabilitas sel sehingga mengurangi frekuensi bangkitan neuron. GABA tersedia pada sepertiga sinaps saraf, terutama sinaps di sistem limbik dan lokus seruleus, tempat

neurotransmitter norepinephrin diproduksi, yang mana norepinephrin dapat menstimulasi sel. Karena GABA mengurangi kecemasan dan norepinephrin meningkatkan kecemasan, diperkirakan bahwa masalah pengaturan neurotransmitter ini menimbulkan gangguan kecemasan (Videbeck, 2008).

2) Faktor psikodinamik

a) Intrapsikis/Psikonalitis

Freud menjelaskan mekanisme pertahanan kecemasan sebagai upaya manusia untuk mengendalikan kesadaran. Contohnya jika seseorang memiliki pikiran dan perasaan yang tidak tepat sehingga meningkatkan kecemasan kemudian menyimpannya dalam alam bawah sadar (Videbeck, 2008).

b) Intrapersonal

Gangguan kecemasan dapat timbul dari masalah - masalah dalam hubungan interpersonal. Pada individu dewasa, kecemasan muncul dari kebutuhan individu tersebut untuk menyesuaikan diri dengan norma dan nilai kelompok budayanya. Semakin tinggi tingkat kecemasan semakin rendah kemampuan untuk mengkomunikasikan dan menyelesaikan masalah dan semakin besar pula kesempatan untuk terjadi gangguan kecemasan (Videbeck, 2008).

c) Perilaku

Ahli teori perilaku memandang kecemasan sebagai sesuatu yang dipelajari melalui pengalaman individu. Oleh sebab itu adanya perilaku yang mengganggu dan berkembang sehingga mengganggu kehidupan individu akan memicu timbulnya kecemasan (Videbeck, 2008).

d. Tahapan Kecemasan

Semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis. Kecemasan berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan merupakan masalah psikiatri yang paling sering terjadi, tahapan tingkat kecemasan akan dijelaskan sebagai berikut (Stuart, 2007).

- 1) Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari; cemas menyebabkan individu menjadi waspada, menajamkan indra dan meningkatkan lapang presepsinya.
- 2) Kecemasan sedang memungkinkan individu berfokus pada suatu hal dan mempersempit lapang presepsi individu. Individu menjadi tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area.
- 3) Kecemasan berat, mengurangi lapang presepsi lapang individu. Individu berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi

ketegangan , individu perlu banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

- 4) Tingkat panik (sangat berat) dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsi, karena mengalami kehilangan kendali. Individu yang mencapai tingkat ini tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

e. Terapi Kecemasan

1) Farmakologis

Terapi farmakologis yang diberikan untuk menurunkan kecemasan terdiri dari obat *anxiolytic* dan psikoterapi. *Anxiolytic* mempunyai keunggulan efek terapeutik cepat dalam menurunkan tanda dan gejala kecemasan tetapi mempunyai kerugian risiko adikasi. Obat *anxiolytic* diberikan sampai 2 minggu pengobatan, kemudian dilakukan psikoterapi yang dimulai pada awal minggu kedua. Saat psikoterapi diberikan, obat *anxiolytic* masih tetap diberikan tetapi secara bertahap diturunkan dosisnya (*tapering off* sampai minggu keempat pengobatan). Jenis obat yang digunakan sebagai agen *anxiolytic* yaitu golongan benzodiazepin, non-benzodiazepin, anti-depresan: trisiklik, *Monoamin Oxidase Inhibitor*

(MAOI), *Serotonin Reuptake Inhibitor* (SRI), *Spesific Serotonin Reuptake Inhibitor* (SSRI) (Sutrimo, 2012). Pengobatan farmakologi *anxiolytic* mempunyai efek klinik *tranquilaizer* dan *neroleptika* (Maramis, 2004).

2) Non farmakologis

Terapi dalam kecemasan tidak hanya dilakukan secara farmakologi. Menurut Dongoes (2002) menurunkan stresor yang dapat memperberat kecemasan dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut:

- a) Menurunkan kecemasan dengan teknik distruksi yang memblok persepsi nyeri dalam korteks serebral.
- b) Relaksasi dapat menurunkan respon kecemasan, rasa takut, tegang, dan nyeri. Teknik relaksasi terdapat dalam berbagai jenis yaitu latihan nafas dalam, visualisasi dan *guide imagery*, *biofeedback*, meditasi, teknik relaksasi autogenik, relaksasi otot progresif dan sebagainya.
- c) Pendidikan kesehatan membantu pasien dengan gangguan kecemasan untuk mempertahankan kontrol diri dan membantu membangun sikap positif sehingga mampu menurunkan ketergantungan terhadap medikasi.
- d) Memberikan bimbingan kepada klien dengan gangguan kecemasan untuk membuat pilihan perawatan diri sehingga memungkinkan klien terlibat dalam aktivitas pengalihan.

Bimbingan yang diberikan dapat berupa bimbingan fisik maupun mental.

- e) Dukungan keluarga meningkatkan mekanisme koping dalam menurunkan stres dan kecemasan.

2. Kecemasan Menghadapi Ujian

a. Definisi

Hillgard menyatakan bahwa kecemasan mengikuti ujian atau tes adalah perasaan khawatir, gelisah dan tidak tenang dengan menganggap ujian atau tes sebagai sesuatu yang membahayakan. Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negative yang menganggap tes dapat mengancam posisi siswa (Barakatu, 2001).

b. Gejala Kecemasan Menghadapi Ujian

Elliot (2000) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecemasan mengikuti ujian atau tes dapat diidentifikasi melalui gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Siswa memberikan respon yang tidak proporsional, seperti merasa takut menghadapi ujian atau tes, khawatir kepada pengawas ujian, tidak senang kepada teman.
- 2) Siswa bersikap apatis, pesimis, acuh tak acuh, murung dan merasa putus asa mengerjakan ujian atau tes.
- 3) Siswa merasa tertekan, tidak berdaya, kehilangan harapan dan tidak mampu rileks menghadapi ujian atau tes.

- 4) Siswa bertindak berbeda dengan karakter dasarnya pada saat ujian, seperti bertindak kaku padahal dia seorang yang luwes.
- 5) Siswa merasa bersalah, tidak mampu bekerja dengan baik, merasa dendam dan benci kepada seseorang jika menjawab ujian atau tes.
- 6) Siswa mengeluh tidak mampu menyelesaikan ujian atau tes dengan baik, menyesali diri, menganggap dirinya tidak berharga jika tidak mampu memenuhi standar hasil ujian atau tes yang diinginkan.

c. Faktor Penyebab Kecemasan

Penyebab kecemasan individu menurut Ramaiah (2003), adalah :

- 1) Lingkungan mempengaruhi cara berfikir dalam arti bahwa cara berfikir dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sahabat, rekan sekerja, terutama pengalaman yang berkenaan rasa tidak aman terhadap lingkungan.
- 2) Emosi yang ditekan, yaitu kecemasan bisa terjadi karena tidak mampu menemukan jalur keluar dalam hubungan interpersonal, terutama jika menekan rasa marah atau frustrasi jangka waktu lama.
- 3) Sebab-sebab fisik sebagai interaksi antara pikiran dan tubuh bisa menimbulkan kecemasan, misalnya pada kehamilan, semasa remaja, menghadapi ujian dan waktu pulih dari suatu penyakit.
- 4) Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan karena dapat ditimbulkan oleh konflik-konflik emosional, frustrasi-frustrasi dan ketegangan-ketegangan batin yang dalam situasi

tertentu dianggap sebagai ancaman yang banyak mengandung kemungkinan-kemungkinan buruk.

3. Metode SEFT

a. Pengertian

SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. *Energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Selain itu, SEFT adalah gabungan antara spiritual power dengan *energy psychology*. Ada 12 energi meridian utama yang digunakan oleh metode SEFT yang diambil dari ilmu akupunktur dan akupresur, titik-titik di sepanjang 12 alur utama tersebut berperan sangat penting dalam penyembuhan pasien. Terapi yang dilakukan pada metode akupunktur yaitu dengan cara merangsang kombinasi dari titik-titik akupunktur yang berjumlah 361 titik. SEFT menyederhanakan 361 titik tersebut menjadi 18 titik utama yang mewakili 12 jalur energi meridian utama. SEFT bekerja secara langsung pada gangguan sistem energi tubuh untuk menghilangkan emosi negatif yang dihasilkan oleh pemicu gangguan psikologis (Zainuddin, 2009).

SEFT bekerja dengan prinsip kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur, yaitu menggunakan titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi. Tetapi ada perbedaan SEFT dengan prinsip akupunktur dan akupresur (Zainuddin, 2009).

Tabel 1. Perbedaan SEFT dengan Akupunktur dan Akupresur

Akupunktur dan Akupresur	SEFT
<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan 361 titik di sepanjang 12 energi meridian tubuh • Menggunakan jarum atau menekan dengan kuat • Hanya menyadarkan diri pada faktor teknis pengobatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan 18 titik kunci di sepanjang 12 energi meridian tubuh • Menggunakan ketukan ringan (tapping) • Menambahkan kekuatan doa yang disertai keikhlasan dan kepasrahan untuk memperkuat efek terapi
<ul style="list-style-type: none"> • Memerlukan prosedur diagnosis yang rumit • Kombinasi titik-titik tertentu yang berbeda untuk penyakit berbeda • Diperlukan proses belajar yang cukup lama untuk menguasainya • Penggunaan jarum pada akupunktur dapat menimbulkan efek samping • Hanya terbatas untuk penyembuhan penyakit-penyakit fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanpa melakukan prosedur diagnosis yang rumit • Kombinasi titik-titik sama untuk setiap masalah • Proses belajar cepat, karena mudah untuk melakukannya • Karena hanya menggunakan tapping, hampir tidak ada efek samping • Selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan kedamaian hati (Universal Healing Aid)
<ul style="list-style-type: none"> • Efek penyembuhan seringkali dapat dirasakan dalam waktu yang cukup lama 	<ul style="list-style-type: none"> • Efek penyembuhan dapat langsung dirasakan secara instan (One minute wonder)

Sumber: Zainuddin(2009).

Selain dari prinsip pada titik-titik yang berada pada 12 jalur energi yang digunakan pada terapi akupunktur dan akupresur, metode SEFT juga diambil dari metode EFT (*Emotional Freedom Technique*). EFT yang diciptakan oleh Gary Craig seorang psikolog dari Australia tetap memiliki perbedaan dengan metode SEFT yang diciptakan oleh Ahmad Faiz Zainuddin, terutama perbedaan pada *basic philosophy* yang digunakan pada EFT adalah mengasumsikan kesembuhan berasal dari diri sendiri sedangkan SEFT mengasumsikan kesembuhan berasal dari Tuhan (Zainuddin, 2009).

Tabel.2 Perbedaan SEFT dengan EFT

EFT	Kriteria	SEFT
Self Centered		GOD Centered
Asumsi kesembuhan berasal dari diri saya sendiri, begitu saya bisa menerima diri saya...	Basic Philosopy	Asumsi kesembuhan berasal dari Tuhan, begitu saya bisa ikhlas & pasrah
Eventhought I have this pain... I deeply profound and accept my self..	Set-up	Yaa Allah... walaupun saya sakit ini, ... saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrahkan kesembuhannya pada-Mu
Walaupun saya sakit ini... saya terima diri saya sepenuhnya...		
EFT dilakukan dalam suasana santai, karena fokusnya pada diri sendiri	Sikap saat Taaping	SEFT dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa kesembuhan datangnya dari Tuhan, kekhusyuan, keikhlasan, kepasrahan dan rasa syukur.
EFT dengan menyebut detail masalahnya. Sakit kepala ini, rasa pedih ini, dan seterusnya	Tune-in	SEFT tidak terlalu fokus pada detail masalahnya, cukup lakukan 3 hal bersamaan: 1. Rasakan sakitnya 2. Fokuskan pikiran ke tempat sakit 3. Ikhlas dan pasrahkan kesembuhan sakit itu pada Tuhan
EFT menggunakan 7 atau 14 titik	Tapping	SEFT menambahkan titik-titiknya hingga 18 titik
Tidak ada	Unsur spiritualitas	90% penekanan pada unsur spiritualitas
-Neuro Linguistic Programming -Behavioral Therapy - Psychoanalisa -EMDR -Sugesty & Affirmasi -Visualzation -Gesalt Therapy -Energy Therapy	Teknik yang terlibat	Semua teknik dalam EFT, ditambah: -Logotherapy -Sedona Method -Ericksonian Hypnosis -Provokative Therapy -Trancendental Relaxation & Meditation -Powerful Prayer -Loving-Kindness Therapy

(Zainuddin, 2009).

b. Cara Melakukan SEFT

Menurut Zainuddin (2009) cara melakukan SEFT ada 3 tahapan inti yaitu *the set-up, the tune-in, the tapping*.

1) *The Set-up*

The Set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan “psychological reversal” atau perlawanan psikologis yang biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif.

Contoh psychological reversal diantaranya:

- a) Saya tidak bisa mencapai impian saya
- b) Saya tidak dapat bicara didepan publik dengan percaya diri
- c) Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang
- d) Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok
- e) Saya tidak mungkin bisa memenangkan pertandingan ini
- f) Saya menyerah, saya tidak mampu melakukannya

The Set-up terdiri dari 2 aktivitas, yang pertama adalah mengucapkan kalimat yang menyatakan kepasrahan kepada Allah SWT dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas, dan *pasrah* sebanyak 3 kali. Dan yang kedua adalah, menekan daerah dada tepatnya dibagian *sore spot* yaitu daerah titik nyeri sekitar dada atas yang jika ditekan akan terasa sedikit sakit atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian *karate chop*.

2) *The Tune-in*

Untuk masalah fisik, *tune-in* dilakukan dengan cara merasakan sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit dengan mengatakan kalimat kepasrahan kepada Allah SWT.

Untuk masalah emosi, *Tune-in* dilakukan dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif seperti marah, sedih, takut, lakukan *the set-up words* yang menyatakan kepasrahan kepada Allah SWT.

Bersamaan dengan *tune-in* kita melakukan langkah ke 3, yaitu *tapping*. Pada proses inilah berfungsi untuk menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik.

3) *The Tapping*

Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh *secara* bersamaan dengan proses *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik kunci dari “*The Major Energy Meridians*”, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali. Pengetukan dilakukan pada 18 titik yang sudah ditentukan pada metode SEFT.

c. Manfaat SEFT

Zainuddin (2009) menyebutkan terdapat beberapa manfaat metode SEFT, yaitu:

1) Individu

Penggunaan SEFT bagi individu untuk mengatasi berbagai masalah pribadi seperti trauma masa lalu, kebiasaan jelek yang sukar

ditinggalkan, ketakutan untuk mengambil resiko dan SEFT berfungsi untuk pengembangan diri untuk mengembangkan potensi diri dengan optimal.

2) Keluarga

Dalam bidang ini SEFT dapat membangun hubungan yang kokoh, baik hubungan yang terbangun antara suami dan istri ataupun orang tua dan anak. SEFT dapat digunakan untuk menetralsir emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya mudah tersinggung atau mudah marah, anak yang tidak mau menurut, remaja yang memberontak dan sebagainya.

3) Sekolah

SEFT dapat digunakan oleh guru, pelajar, dosen, dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan, misalnya pada guru SEFT dapat digunakan pada muridnya yang mengalami gangguan emosi, dan sebaliknya pada pelajar dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah pelajarannya seperti cemas menjelang ujian dan saat malas belajar.

4) Organisasi

Dalam organisasi SEFT digunakan dalam manajemen konflik, kerjasama kelompok dan kepemimpinan. Dalam kerjasama kelompok, SEFT dapat digunakan untuk mengeliminasi sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain dalam berkelompok, dan

dalam kepemimpinan SEFT terutama digunakan untuk mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri.

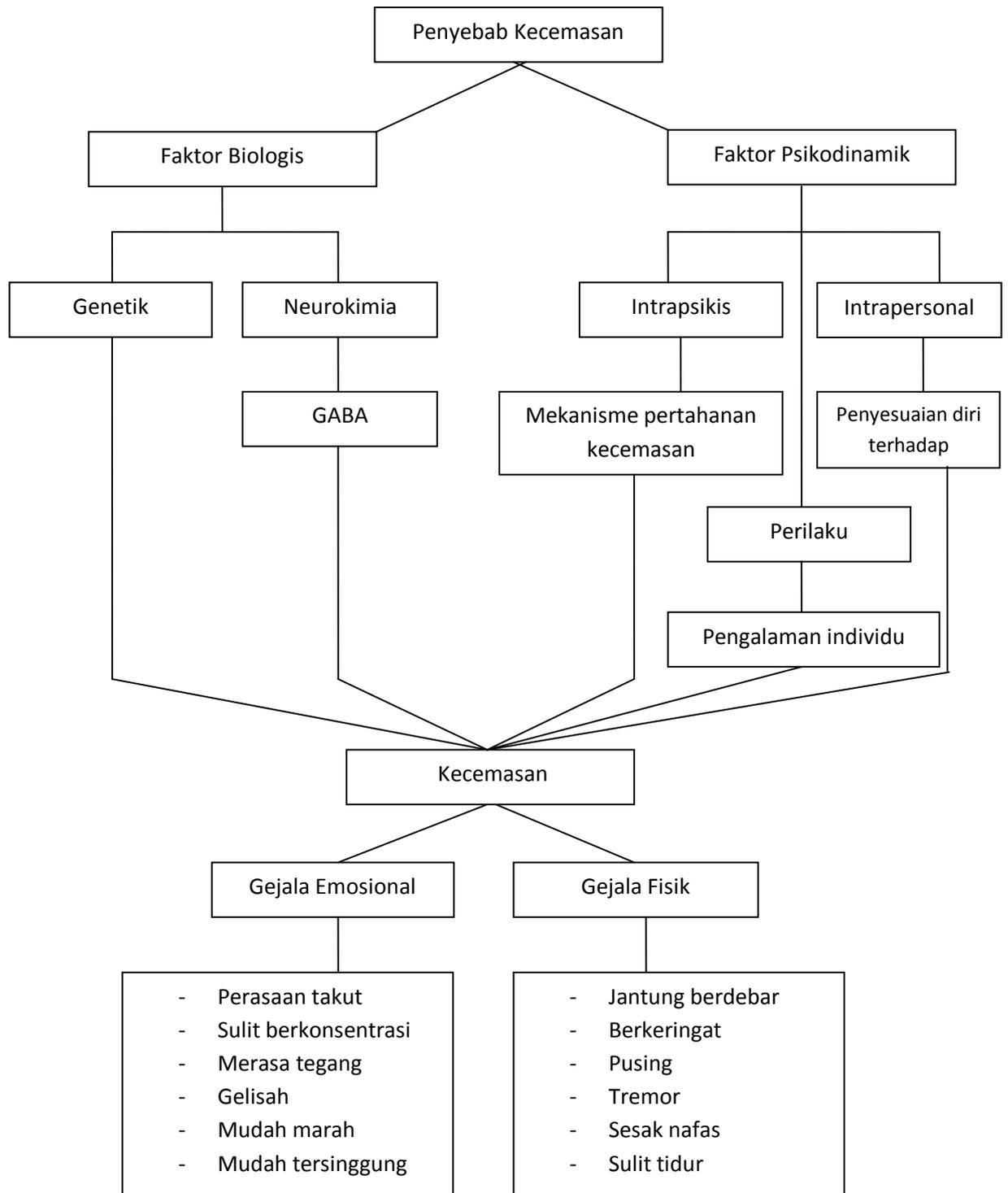
5) Bisnis

SEFT dalam bisnis digunakan untuk menyelesaikan masalah yang sering menghambat kinerja unggul seseorang, seperti prestasi penjualan, tingkat produksi yang tinggi, ide kreatif, kerja yang efisien, karena adanya rasa takut kegagalan ataupun kesulitan menyusun target bisnis yang dilakukannya untuk masa mendatang.

6) Olahraga dan Seni

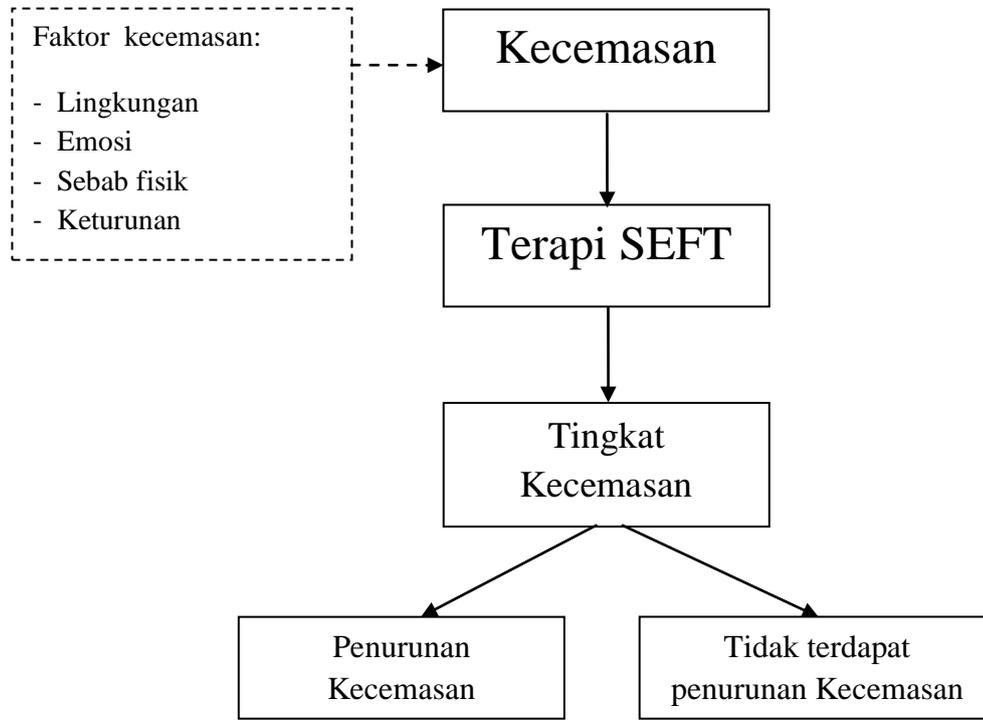
Dalam bidang ini SEFT dapat membangun mental juara meskipun dibawah tekanan yang besar agar tetap dapat berkonsentrasi.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

D. Hipotesis

1. H₀ : Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan pada siswa yang mendapatkan terapi SEFT dengan yang tidak mendapatkan terapi.
2. H₁ : Ada perbedaan tingkat kecemasan antara siswa yang mendapat terapi SEFT dengan yang tidak mendapat terapi.