

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Perilaku

##### 2.1.1 Pengertian Perilaku

Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak nampak, dari yang dirasakan sampai paling yang tidak dirasakan (Okviana, 2015).

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Notoatmojo, 2010). Sedangkan menurut Wawan (2011) Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku adalah kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Skinner (1938) dalam Notoatmodjo (2011) merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Pengertian ini dikenal dengan teori 'S-O'R' atau "Stimulus-Organisme-Respon". Respon dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Respon *respondent* atau reflektif

Adalah respon yang dihasilkan oleh rangsangan-rangsangan tertentu.

Biasanya respon yang dihasilkan bersifat relatif tetap disebut juga *eliciting stimuli*. Perilaku emosional yang menetap misalnya orang

akan tertawa apabila mendengar kabar gembira atau lucu, sedih jika mendengar musibah, kehilangan dan gagal serta minum jika terasa haus.

## 2. Operan Respon

Respon *operant* atau instrumental respon yang timbul dan berkembang diikuti oleh stimulus atau rangsangan lain berupa penguatan. Perangsang perilakunya disebut *reinforcing stimuli* yang berfungsi memperkuat respon. Misalnya, petugas kesehatan melakukan tugasnya dengan baik dikarenakan gaji yang diterima cukup, kerjanya yang baik menjadi stimulus untuk memperoleh promosi jabatan.

### 2.1.2 Jenis-jenis perilaku

Jenis-jenis perilaku individu menurut Okviana(2015):

1. Perilaku sadar, perilaku yang melalui kerja otak dan pusat susunan saraf,
2. Perilaku tak sadar, perilaku yang spontan atau *instingtif*,
3. Perilaku tampak dan tidak tampak,
4. Perilaku sederhana dan kompleks,
5. Perilaku kognitif, afektif, konatif, dan psikomotor.

### 2.1.3 Bentuk-bentuk perilaku

Menurut Notoatmodjo (2011), dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua.

1. Bentuk pasif /Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan atau kesadaran dan sikap yang terjadi pada seseorang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

2. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain.

**2.1.4 Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku**

Menurut teori Lawrance Green dan kawan-kawan (dalam Notoatmodjo, 2007) menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behaviorcauses*) dan faktor diluar perilaku (*non behaviour causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor yaitu:

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*), yang mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.
  - a. Pengetahuan apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*) daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang dalam hal ini

pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai tingkatan (Notoatmodjo, 2007). Untuk lebih jelasnya, bahasan tentang pengetahuan akan dibahas pada bab berikutnya.

- b. Sikap Menurut Zimbardo dan Ebbesen, sikap adalah suatu predisposisi (keadaan mudah terpengaruh) terhadap seseorang, ide atau obyek yang berisi komponen-komponen *cognitive*, *affective* dan *behavior* (dalam Linggasari, 2008). Terdapat tiga komponen sikap, sehubungan dengan faktor-faktor lingkungan kerja, sebagai berikut:

- 1) Afeksi (*affect*) yang merupakan komponen emosional atau perasaan.
- 2) Kognisi adalah keyakinan evaluatif seseorang. Keyakinan-keyakinan evaluatif, dimanifestasi dalam bentuk impresi atau kesan baik atau buruk yang dimiliki seseorang terhadap objek atau orang tertentu.
- 3) Perilaku, yaitu sebuah sikap berhubungan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak terhadap seseorang atau hal tertentu dengan cara tertentu (Winardi, 2004).

Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu: menerima (*receiving*), menerima diartikan bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Merespon (*responding*), memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Menghargai (*valuing*), mengajak orang lain untuk

mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Bertanggungjawab (*responsible*), bertanggungjawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang memiliki tingkatan paling tinggi menurut Notoatmodjo(2011).

2. Faktor pemungkin (*enabling factor*), yang mencakup lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana keselamatan kerja, misalnya ketersedianya alat pendukung, pelatihan dan sebagainya.
3. Faktor penguat (*reinforcement factor*), faktor-faktor ini meliputi undang-undang, peraturan-peraturan, pengawasan dan sebagainya menurut Notoatmodjo(2007).

Sedangkan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku menurut Sunaryo (2004) dalam Hariyanti (2015) dibagi menjadi 2 yaitu

1. Faktor Genetik atau Faktor Endogen

Faktor genetik atau faktor keturunan merupakan konsep dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku makhluk hidup itu.

Faktor genetik berasal dari dalam individu (endogen), antara lain:

- a. Jenis Ras

Semua ras di dunia memiliki perilaku yang spesifik, saling berbeda dengan yang lainnya, ketiga kelompok terbesar yaitu ras kulit putih (Kaukasia), ras kulit hitam (Negroid) dan ras kulit kuning (Mongoloid).

b. Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku pria dan wanita dapat dilihat dari cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari, pria berperilaku berdasarkan pertimbangan rasional. Sedangkan wanita berperilaku berdasarkan emosional.

c. Sifat Fisik

Perilaku individu akan berbeda-beda karena sifat fisiknya.

d. Sifat Kepribadian

Perilaku individu merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimilikinya sebagai pengaduan antara faktor genetik dan lingkungan. Perilaku manusia tidak ada yang sama karena adanya perbedaan kepribadian yang dimiliki individu.

e. Bakat Pembawaan

Bakat menurut Notoatmodjo (2003) dikutip dari William B. Micheel (1960) adalah kemampuan individu untuk melakukan sesuatu lebih sedikit sekali bergantung pada latihan mengenai hal tersebut.

f. Intelegensi

Intelegensi sangat berpengaruh terhadap perilaku individu, oleh karena itu kita kenal ada individu yang intelegensi tinggi yaitu individu yang dalam pengambilan keputusan dapat bertindak tepat, cepat dan mudah. Sedangkan individu yang memiliki intelegensi rendah dalam pengambilan keputusan akan bertindak lambat.

## 2. Faktor Eksogen atau Faktor Dari Luar Individu

Faktor yang berasal dari luar individu antara lain:

### a. Faktor Lingkungan

Lingkungan disini menyangkut segala sesuatu yang ada disekitar individu. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap individu karena lingkungan merupakan lahan untuk perkembangan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2003), perilaku itu dibentuk melalui suatu proses dalam interaksi manusia dengan lingkungan.

#### 1) Usia

Menurut Sarwono (2000), usia adalah faktor terpenting juga dalam menentukan sikap individu, sehingga dalam keadaan diatas responden akan cenderung mempunyai perilaku yang positif dibandingkan umur yang dibawahnya. Menurut Hurlock (2008) masa dewasa dibagi menjadi 3 periode yaitu masa dewasa awal (18-40 tahun), masa dewasa madya (41-60 tahun) dan masa dewasa akhir (>61 tahun). Menurut Santrock (2003) dalam Apritasari (2018), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa.

#### 2) Pendidikan

Kegiatan pendidikan formal maupun informal berfokus pada proses belajar dengan tujuan agar terjadi perubahan perilaku, yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi

mengerti dan tidak dapat menjadi dapat. Menurut Notoatmodjo (2003), pendidikan mempengaruhi perilaku manusia, beliau juga mengatakan bahwa apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Dengan demikian semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tepat dalam menentukan perilaku serta semakin cepat pula untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

### 3) Pekerjaan

Bekerja adalah salah satu jalan yang dapat digunakan manusia dalam menemukan makna hidupnya. Dalam berkarya manusia menemukan sesuatu serta mendapatkan penghargaan dan pencapaian pemenuhan diri menurut Azwar (2003). Sedangkan menurut Nursalam (2001) pekerjaan umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu dan kadang cenderung menyebabkan seseorang lupa akan kepentingan kesehatan diri.

### 4) Agama

Agama sebagai suatu keyakinan hidup yang masuk dalam konstruksi kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam cara berpikir, bersikap, bereaksi dan berperilaku individu.

### 5) Sosial Ekonomi

Lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang adalah lingkungan sosial, lingkungan sosial dapat menyangkut sosial. Menurut Nasirrotun (2013) status sosial ekonomi adalah



posisi dan kedudukan seseorang di masyarakat berhubungan dengan pendidikan, jumlah pendapatan dan kekayaan serta fasilitas yang dimiliki. Menurut Sukirno (2006) pendapatan merupakan hasil yang diperoleh penduduk atas kerjanya dalam satu periode tertentu, baik harian, mingguan, bulanan atau tahunan. Pendapatan merupakan dasar dari kemiskinan. Pendapatan setiap individu diperoleh dari hasil kerjanya. Sehingga rendah tingginya pendapatan digunakan sebagai pedoman kerja. Mereka yang memiliki pekerjaan dengan gaji yang rendah cenderung tidak maksimal dalam berproduksi. Sedangkan masyarakat yang memiliki gaji tinggi memiliki motivasi khusus untuk bekerja dan produktivitas kerja mereka lebih baik dan maksimal.

#### 6) Kebudayaan

Kebudayaan diartikan sebagai kesenian, adat-istiadat atau peradaban manusia, dimana hasil kebudayaan manusia akan mempengaruhi perilaku manusia itu sendiri.

### 3. Faktor-Faktor Lain

Faktor ini dapat disebutkan antara lain sebagai berikut: susunan saraf pusat, persepsi dan emosi. Green (1980) berpendapat lain tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, antara lain:

- a. Faktor lain mencakup pengetahuan dan sikap seseorang terhadap kesehatan tradisi dan kepercayaan seseorang terhadap hal-hal yang terkait dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut

seseorang tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi dan sebagainya.

b. Faktor pemungkin (*enabling factors*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori Azwar (1995), bahwa berbagai bentuk media massa seperti : radio, televisi, majalah dan penyuluhan mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Sehingga semakin banyak menerima informasi dari berbagai sumber maka akan meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga berperilaku ke arah yang baik.

c. Faktor penguat (*reinforcing factors*)

Faktor ini meliputi sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan baik dari pusat atau pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan menurut Novita (2011).

### 2.1.5 Bentuk-bentuk Perubahan perilaku

Bentuk perubahan perilaku sangat bervariasi, sesuai dengan konsep yang digunakan oleh para ahli dalam pemahamannya terhadap perilaku. Bentuk – bentuk perilaku dikelompokkan menjadi tiga yaitu:

1. Perubahan alamiah (*Neonatal chage*) :

Perilaku manusia selalu berubah sebagian perubahan itu disebabkan karena kejadian alamiah. Apabila dalam masyarakat sekitar terjadi

suatu perubahan lingkungan fisik atau sosial, budaya dan ekonomi maka anggota masyarakat didalamnya yang akan mengalami perubahan.

2. Perubahan Rencana (*Plane Change*) :

Perubahan perilaku ini terjadi karena memang direncanakan sendiri oleh subjek.

3. Kesiediaan Untuk Berubah (*Readiness to Change*) :

Apabila terjadi sesuatu inovasi atau program pembangunan di dalam masyarakat, maka yang sering terjadi adalah sebagian orang sangat cepat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut (berubah perilakunya). Tetapi sebagian orang sangat lambat untuk menerima perubahan tersebut. Hal ini disebabkan setiap orang mempunyai kesiediaan untuk berubah yang berbeda-beda (Notoatmodjo, 2011).

#### 2.1.6 Prosedur pembentukan perilaku

Untuk membentuk jenis respon atau perilaku diciptakan adanya suatu kondisi tertentu yang disebut "*operant conditioning*". Prosedur pembentukan perilaku dalam *operant conditioning* ini menurut Skinner (1938) adalah sebagai berikut:

1. Melakukan identifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau *reinforcer* berupa hadiah-hadiah atau *reward* bagi perilaku yang akan dibentuk.
2. Melakukan analisis untuk mengidentifikasi komponen-komponen kecil yang membentuk perilaku yang dikehendaki, kemudian komponen-

komponen tersebut disusun dalam urutan yang tepat untuk menuju kepada terbentuknya perilaku yang dimaksud.

3. Menggunakan secara urut komponen-komponen itu sebagai tujuan-tujuan sementara, mengidentifikasi *reinforcer* atau hadiah untuk masing-masing komponen tersebut.
4. Melakukan pembentukan perilaku dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun itu. Apabila komponen pertama telah dilakukan, maka hadiahnya diberikan. Hal ini akan mengakibatkan komponen perilaku yang kedua yang kemudian diberi hadiah (komponen pertama tidak memerlukan hadiah lagi). Demikian berulang-ulang sampai komponen kedua terbentuk, setelah itu dilanjutkan dengan komponen selanjutnya sampai seluruh perilaku yang diharapkan terbentuk (Notoatmodjo, 2011).

#### 2.1.7 Kriteria Perilaku

Menurut Azwar (2008), pengukuran perilaku yang berisi pernyataan-pernyataan terpilih dan telah diuji *reabilitas* dan *validitasnya* maka dapat digunakan untuk mengungkapkan perilaku kelompok responden. Kriteria pengukuran perilaku yaitu:

1. Perilaku positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner  $> T_{mean}$
2. Perilaku negatif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner  $\leq T_{mean}$
3. Subyek memberi respon dengan dengan empat kategori ketentuan, yaitu: selalu, sering, jarang, tidak pernah.

Dengan skor jawaban :

1. Jawaban dari item pernyataan perilaku positif
  - a. Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4
  - b. Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
  - c. Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
  - d. Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1
2. Jawaban dari item pernyataan untuk perilaku negatif
  - a. Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1
  - b. Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
  - c. Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
  - d. Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4

Penilaian perilaku yang didapatkan jika :

1. Nilai  $T > MT$ , berarti subjek berperilaku positif
2. Nilai  $T \leq MT$  berarti subjek berperilaku negative

## 2.2 Konsep TKI/TKW

### 2.2.1 Pengertian TKI/TKW

Tenaga Kerja Wanita (TKW) merupakan bagian dari Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Menurut Pasal 1 bagian (1) Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2004 tentang Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri, TKI adalah setiap warga negara Indonesia yang memenuhi syarat untuk bekerja di luar negeri dalam hubungan kerja untuk jangka waktu tertentu dengan menerima upah. Menurut Sendjun H. Manulang (2010) TKI adalah warga negara Indonesia yang melakukan kegiatan sosial ekonomi di luar negeri dalam waktu tertentu dan memperoleh izindari Departemen Tenaga Kerja.

Tenaga kerja wanita adalah wanita yang bekerja atau sudah melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa guna memenuhi kebutuhan masyarakat. Wanita dapat menciptakan dan memanfaatkan seluas-luasnya kesempatan guna mengembangkan kemampuan dengan meningkatkan peran wanita dalam pembangunan dan kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Kaum wanita mencoba meningkatkan dan menciptakan serta memanfaatkan potensi yang ada pada dirinya, sekaligus membuktikan bahwa wanita itu memiliki kemampuan, keterampilan yang sama bahkan lebih dari yang dimiliki laki-laki. Gerakan emansipasi wanita, yang memberikan wanita posisi sejajar dengan laki-laki. Kaum wanita yang bekerja mendapat prioritas utama dalam penempatan jenis pekerjaan. Perlakuan khusus bagi tenaga kerja

wanita ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa wanita pada umumnya bertenaga lemah, halus tetapi tekun.

Peraturan tentang perlindungan tenaga kerja di Indonesia telah diatur dalam UU No. 13 tahun 2010 tentang ketenagakerjaan. Dalam pasal 34 UU No. 13 tahun 2010 disebutkan bahwa “penempatan Tenaga Kerja Indonesia di luar negeri diatur melalui Undang-undang”, berdasarkan ketentuan tersebut dalam upaya memberikan perlindungan hukum terhadap tenaga kerja Indonesia yang bekerja di luar negeri. Wanita yang bekerja di luar negeri diharapkan mengetahui tentang resiko dalam kerja. Karena tidak semua orang yang menjadi TKW pulang dengan membawa keberhasilan, kesuksesan dan membawa uang yang banyak. Seperti yang kita ketahui banyak sekali penyiksaan yang telah dialami oleh para TKW asal Indonesia. Jika mereka beruntung maka TKW akan mendapatkan majikan yang baik hati dan mendapat gaji yang layak, tetapi bagi mereka yang kurang beruntung, maka mereka akan mendapatkan majikan yang jahat, suka menyiksa dan memukul dan bahkan mereka tidak mendapatkan gajinya selama bertahun-tahun ia bekerja. Untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya ketidakadilan dan penyiksaan terhadap TKW, maka diharapkan pemerintah lebih memperhatikan nasib para TKW yang ada di luar negeri. Sedangkan untuk PJTKI yang ingin menerima calon TKW ke luar negeri hendaknya memperhatikan beberapa faktor, yaitu faktor individu, sosial ekonomi, dan keadaan yang terdapat dalam diri calon TKW. Apabila diketahui faktor individu hanya memiliki peran yang kecil dalam pengambilan keputusannya, disarankan untuk menolak/ tidak

memberangkatkan calon TKW tersebut. Bagi calon TKW, yang masih di bawah umur diharapkan agar menunggu usianya cukup terlebih dahulu dan diharap tidak memalsukan data usianya hanya supaya memperoleh izin kerja ke luar negeri (Natalia, 2011)

### **2.2.2 Faktor Yang Mendorong Menjadi Tenaga Kerja Wanita**

Faktor-faktor yang dapat mendorong wanita atau ibu rumah tangga untuk bekerja di luar negeri dan menjadi tenaga kerja wanita (TKW) adalah sebagai berikut :

1. Adanya desakan ekonomi dan keinginan untuk memperbaiki kondisi ekonomi keluarga
2. Adanya motivasi untuk mengubah nasib dan sempitnya lapangan pekerjaan di daerah asal
3. Tergalur oleh upah dan gaji yang lebih besar dibandingkan dengan bekerja di dalam negeri
4. Adanya pengaruh lingkungan, teman dan dorongan dari keluarga dan suami. Ariani (2013)

Sementara itu menurut Margono Slamet (dalam Vadlia, 2010), menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan wanita melakukan migrasi dengan menjadi tenaga kerja wanita (TKW) adalah sebagai berikut:

1. Ketidakpuasan terhadap situasi yang ada, karena itu ada keinginan untuk situasi yang lain.
2. Adanya pengetahuan tentang peradaban antara yang ada dan yang seharusnya bisa ada.



3. Adanya tekanan dari luar seperti kompetisi, keharusan menyesuaikan diri, dan lain-lain
4. Kebutuhan dari dalam untuk mencapai efisiensi dan peningkatan, misalnya produktivitas, dan lain-lain.

Dari ke empat faktor di atas pada wanita yang bermigran menunjukkan bahwa wanita yang bekerja untuk mendapatkan nilai tambah bukan hanya untuk meningkatkan ekonomi rumah tangga tetapi dapat pula aktualisasi diri, yang mampu diwujudkan dengan menyumbang uang sekeadarnya pada kegiatan-kegiatan sosial yang ada di lingkungannya.

## **2.3 Konsep Kecemasan**

### **2.3.1 Pengertian Kecemasan**

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007:73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Dan kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun.

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008).

### 2.3.2 Gejala-gejala Kecemasan

Kholil Lur Rochman, (2010) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
2. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
3. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion ofpersecution* (delusi yang dikejar-kejar).
4. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
5. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Menurut Nevid,dkk (2003) dalam Putri (2012) gejala-gejala yang akan muncul pada individu yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut :

1. Gejala fisiologis

Gejala fisiologis yang muncul adalah sering gelisah/gugup, anggota tubuh sering bergemetar, mudah marah atau sensitif, sering buang air besar/kecil, anggota tubuh menjadi panas dingin, merasa mual atau sakit perut, jantung anda berdetak kencang, merasakan sesak napas, mulut dan kerongkongan terasa kering, mudah pusing, anggota tubuh

mengeluarkan keringat, dada terasa nyeri, ragu-ragu, sulit tidur, dan nafsu makan berkurang.

## 2. Gejala kognitif

Gejala kognitif yang muncul adalah khawatir tentang sesuatu hal, sulit berkonsentrasi, perasaan khawatir jika ditinggal sendirian, berfikir akan segera mati walaupun tidak ada masalah kesehatan, sulit menghilangkan pikiran yang mengganggu, berfikir hidup ini tak ada artinya lagi, ketidakmampuan mengatasi masalah, sangat terpaku pada keinginan, berfikir sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada alasan yang jelas, perasaan ketakutan terhadap sesuatu terjadi di masa depan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

## 3. Gejala perilaku

Gejala perilaku yang sering muncul adalah mudah terguncang, tergantung pada orang lain, dan menghindar.

### **2.3.3 Faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Elina Raharisti Rufaidah (2009) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

1. Faktor fisik kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.
2. Trauma atau konflik munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

3. Lingkungan awal yang tidak baik. Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.

Menurut Dadang Hawari (2006) mekanisme terjadinya cemas yaitu psiko-neuro-imunologi atau psiko-neuro-endokrinologi. Stressor psikologis yang menyebabkan cemas adalah perkawinan, orang tu, antar pribadi, pekerjaan, lingkungan, keuangan, hokum, perkembangan, penyakit fisik, faktor keluarga, dan trauma. Akan tetapi tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan mengalami gangguan kecemasan hal ini tergantung pada struktur perkembangan kepribadian diri seseorang tersebut yaitu usia, tingkat pendidikan, pengalaman, jenis kelamin, dukungan social dari keluarga, teman dan masyarakat,

1. Usia

Umur menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Umur berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan dengan pengetahuan, pemahaman dan pandangan terhadap suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Kematangan dalam proses berfikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkan untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibanding kelompok umur anak-anak, ditemukan sebagian besar kelompok umur anak yang mengalami insiden fraktur cenderung lebih

mengalami respon cemas yang berat dibanding kelompok umur dewasa.

## 2. Pengalaman

Pengalaman masa lalu terhadap penyakit baik yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan menggunakan coping. Keberhasilan seseorang dapat membantu individu untuk mengembangkan kekuatan coping, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional menyebabkan seseorang menggunakan coping yang maladaptif terhadap *stressor* tertentu.

## 3. Dukungan

Dukungan psikologis keluarga adalah mekanisme hubungan interpersonal yang dapat melindungi seseorang dari efek stress yang buruk. Pada umumnya jika seseorang memiliki sistem pendukung yang kuat, kerentanan terhadap penyakit mental akan rendah.

## 4. Jenis kelamin

Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitive. Penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan.

Sunaryo, 2004 menulis dalam bukunya bahwa pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan

wawasan lebih luas dibanding perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal di rumah dan menjalani aktivitasnya sebagai ibu rumah tangga, sehingga tingkat pengetahuan atau transfer informasi yang didapatkan terbatas tentang pencegahan penyakit.

## 5. Pendidikan

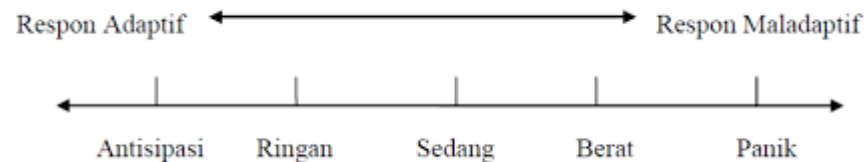
Hasil riset yang dilakukan Stuart and sunden (1999) menunjukkan responden yang berpendidikan tinggi lebih mampu menggunakan pemahaman mereka dalam merespon kejadian fraktur secara adaptif dibandingkan kelompok responden yang berpendidikan rendah. Kondisi ini menunjukkan respon cemas berat cenderung dapat kita temukan pada responden yang berpendidikan rendah karena rendahnya pemahaman mereka terhadap kejadian fraktur sehingga membentuk persepsi yang menakutkan bagi mereka dalam merespon kejadian fraktur.

### 2.3.4 Tingkat Kecemasan

Cemas sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Cemas berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat cemas yang parah tidak sejalan dengan kehidupan. Rentang respon kecemasan

menggambarkan suatuderajat perjalanan cemas yang dialami individu (dapat dilihat dalam gambar 2.1)

### RENTANG RESPON KECEMASAN



Sumber gambar 2.1 Rentang respon kecemasan (Stuart, 2007).

Tingkat Kecemasan adalah suatu rentang respon yang membagi individu apakah termasuk cemas ringan, sedang, berat atau bahkan panik. Beberapa kategori kecemasan menurut Stuart (2007):

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan yang menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan sedang ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Kecemasan berat

Pada tingkat kecemasan ini sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rincian spesifik serta

tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

#### 4. Tingkat Panik pada Kecemasan

Tingkat paling atas ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik 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. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

#### 2.3.5 Teori-teori penyebab kecemasan

Direktorat kesehatan jiwa Depkes RI, 1995 (dalam Nursalam, 2015) mengembangkan teori-teori penyebab kecemasan sebagai berikut,

##### 1. Teori psikoanalisis

Kecemasan merupakan konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu *Id* dan *super ego*. *Id* melambangkan dorongan insting dan *impuls primitive*, *super ego* mencerminkan hati nurani seseorang, sedangkan *ego* atau aku digambarkan sebagai moderator dari tuntutan *id* dan *super ego*. Kecemasan berfungsi untuk memperingatkan *ego* tentang suatu bahaya yang perlu diatasi.



## 2. Teori interpersonal

Kecemasan terjadi dari ketakutan dan penolakan interpersonal, hal ini dihubungkan dengan trauma dari masa pertumbuhan seperti kehilangan atau perpisahan yang menyebabkan seseorang tidak berdaya. Individu yang mempunyai harga diri rendah biasanya sangat mudah untuk mengalami kecemasan berat.

## 3. Teori perilaku

Kecemasan merupakan hasil frustrasi segala sesuatu yang mengganggu kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli perilaku menganggap kecemasan merupakan suatu dorongan, yang dipelajari berdasarkan keinginan untuk menghindari rasa sakit.

Pakar teori meyakini bahwa bila pada awal kehidupan dihadapkan pada rasa takut yang berlebihan maka akan menunjukkan kecemasan yang berat pada masa dewasanya. Sementara para ahli teori konflik mengatakan bahwa kecemasan sebagai benturan-benturan keinginan yang bertentangan. Mereka percaya bahwa hubungan timbal balik antara konflik dan daya kecemasan yang kemudian menimbulkan konflik.

## 4. Teori keluarga

Gangguan kecemasan dapat terjadi dan timbul secara nyata dalam keluarga, biasanya tumpang tindih antara gangguan cemas dan depresi.

## 5. Teori biologi

Teori biologi menunjukkan bahwa otak mengandung *reseptor spesifik* untuk *benzodiazepin*. Reseptor ini mungkin memengaruhi kecemasan.

### 2.3.6 Cara Menurunkan Kecemasan

Menurut brougmen Diane C (2002) dalam Astuti (2015) cara-cara yang dapat menurunkan.

1. Mengkaji tingkat kecemasan dan mekanisme coping untuk mengatasi stress.
2. Meningkatkan rasa nyaman dengan bersikap rileks dan empati.
3. Menjelaskan semua prosedur dalam bahasa yang mudah dimengerti.
4. Mengkaji kebutuhan dan keinginan untuk informasi.
5. Menerima hubungan saling percaya dan profesional.
6. Memberikan dorongan untuk mengungkapkan perasaan serta rasa keprihatinan.
7. Memberikan dukungan emosional.
8. Memberikan dorongan untuk memfokuskan pada pembelajaran perilaku.
9. Memberikan penguatan yang positif untuk perilaku yang telah dirasakan.

### 2.3.7 Cara Mengatasi Kecemasan

Menurut Ramaiah, 2003 (Safaria, 2009: 52), ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Pengendalian diri, yaitu segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.

2. Dukungan, yaitu dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
3. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
4. Tidur, yaitu tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. Mendengarkan musik, yaitu mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
6. Konsumsi makanan, yaitu keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

Sedangkan cara untuk menghilangkan kecemasan Menurut Zakiah Daradjat (1988) dalam Anisa dan Ifdil (2016) antara lain.

1. Pembelaan, usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya.
2. Proyeksi, proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-

dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

3. Identifikasi, identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.
4. Hilang hubungan (*disosiasi*), seharusnya perbuatan, fikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini perasaan, fikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman-pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.
5. Represi, represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.
6. Substitusi, substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.

### 2.3.8 Penilaian Tingkat Kecemasan

Zung *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) adalah penilai kecemasan pada paseian dewasa yang dirancang oleh William W. K. Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM – II).

Lingkarilah untuk setiap item yang paling menggambarkan seberapa sering anda merasakan atau berperilaku seperti beberapa pernyataan pada tabel. .

Tabel 2.1 Skala Peringkat Kecemasan Diri Zung Self

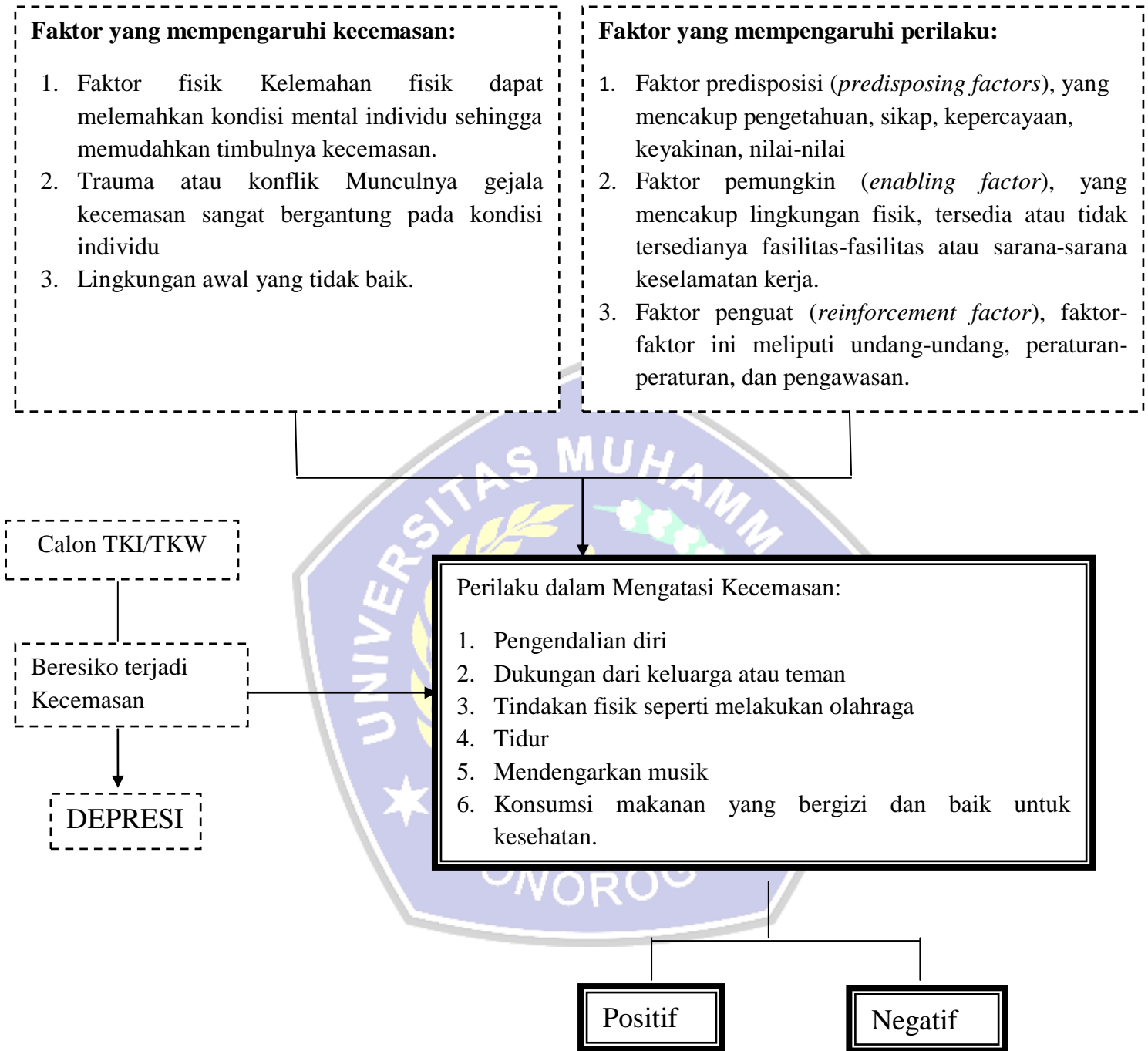
No	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sebagian waktu	Hampir setiap waktu
1	Saya merasa lebih gugub dan cemas dari biasanya	1	2	3	4
2	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali	1	2	3	4
3	Saya mudah marah dan merasa panic	1	2	3	4
4	Saya merasa jatuh terpisah dan akan hancur berkeping-keping	1	2	3	4
5	Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi	4	3	2	1
6	Lengan dan kaki saya gemetar	1	2	3	4
7	Saya terganggu oleh nyeri kepala leher dan nyeri punggung	1	2	3	4
8	Saya merasa lelah dan mudah lemah	1	2	3	4
9	Saya saya merasa tenang dan dapat	4	3	2	1

	duduk dia dengan mudah				
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar	1	2	3	4
11	Saya merasa pusing tujuh keliling	1	2	3	4
12	Saya telah pingsan atau merasa seperti itu	1	2	3	4
13	Saya dapat bernapas dengan mudah	4	3	2	1
14	Saya merasa jari-jari tangan dan kaki mati rasa dan kesemutan	1	2	3	4
15	Saya terganggu oleh nyeri lambung dan gangguan pencernaan	1	2	3	4
16	Saya sering buang air kecil	1	2	3	4
17	Tangan saya biasanya kering dan hangat	4	3	2	1
18	Wajah saya terasa panas dan merah merona	1	2	3	4
19	Saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik	4	3	2	1
20	Saya mimpi buruk	1	2	3	4

Rentang penilaian 20 – 80, dengan pengelompokan antara lain:

1. Skor 20 – 44: normal/tidak cemas;
2. Skor 45 – 59: kecemasan ringan;
3. Skor 60 – 74: kecemasan sedang;
4. Skor 75 – 80: kecemasan berat.

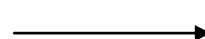
**2.4 Kerangka Konseptual**



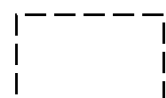
Keterangan:



: Diteliti



: Berpengaruh



: Tidak Diteliti



: Berhubungan

Gambar 2.2 kerangka konsep perilaku mengatasi kecemasan