

BAB III

GAMBARAN PSIKOLOGIS REMAJA AKHIR YANG MEMILIKI KECEMASAN DI DESA GONDRONG PETIR

A. Profil Remaja Akhir

1. Responden NH

NH merupakan Remaja Akhir berusia 18 tahun yang berasal dari Aceh namun sudah lama menetap di kampung Gondrong Petir. Kesehariannya sama umumnya dengan remaja lainnya yang bersekolah dan bermain dengan sebayannya. Namun ada beberapa hal yang tiba-tiba bisa mengganggu pikirannya saat sedang belajar ataupun bermain. Dimulai dari rasa cemas yang dialami datang. Dimana terkadang NH pun belum bisa mengontrol dirinya. Rasa cemas yang NH rasakan bisa datang saat adanya hal yang bersangkutan dengan masa lalunya. Terkadang NH mengaku malu saat rasa cemas datang disaat ia berkumpul dengan temannya. Ia sering teringat bencana alam yang pernah ia alami.¹

2. Responden FNA

FNA merupakan Remaja Akhir berusia 20 tahun. Ia anak ketiga dari tiga bersaudara FNA termasuk Remaja Akhir yang tidak dekat dengan keluarganya. Ia lebih senang

¹ Responden NH, diwawancarai oleh penulis, di Kampung Gondrong Petir, 27 Agustus 2021.

memendam apa yang sedang dialaminya dibandingkan membicarakan kepada keluarganya. FNA merasa orang terdekatnya pun tidak pernah mau tau tentang apa yang sedang ia alami. Maka dari itu ia beranggapan untuk memendam apa yang ia rasakan. FNA selalu merasa cemas akan adanya orang-orang yang nantinya meremehkannya apabila tau kondisinya.²

FNA sendiri pun malu akan keadaannya, maka dari itu ia beranggapan lebih baik tidak usah ada orang yang tau tentang bagaimana keadaannya. Lagi pula FNA beranggapan bahwa orang disekitarnya saja tidak peduli apa yang sedang ia rasakan.

3. Responden ES

ES merupakan Remaja Akhir yang berusia 20 tahun. Ia sering mengalami rasa cemas yang berlebih. Dimana rasa cemas itu sering mengganggu aktivitas sehari-harinya dalam belajar maupun yang lainnya. ES sendiri pun merasa tidak nyaman saat rasa cemas itu datang. Ia merasa ketakutan ia merasa kegiatan dan produktifitasnya pun berkurang saat ia dilanda rasa cemas. Ia takut akan hal yang belum terjadi didalam kehidupannya. ES juga sering sekali membuat skenario kehidupan yang menjadikan ia membuat ekspektasi tinggi yang pada akhirnya berujung gagal. Sifat ES yang

² Responden FNA, diwawancarai oleh penulis, di Kampung Gondrong Petir, 30 Agustus 2021.

tertutup pun membebaninya, ES bingung harus meceritakan rasa cemasnya kepada siapa. ES berharap orang sekitarnya khususnya keluarga intinya sadar bahwa ES butuh dukungan mereka untuk mengurangi rasa cemas yang sering ia alami.³

B. Kondisi Kecemasan Pada Remaja Akhir di Desa Gondrong Petir

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga Responden ini maka penulis mendapatkan beberapa informasi mengenai penyebab timbulnya kecemasan pada Remaja Akhir, adapun beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan diantaranya. Pengalaman masa lalu yang menyebabkan timbulnya trauma pada remaja akhir itu sendiri. Rasa kecemasan yang dialami atau yang terjadi pada sebagian remaja akhir ini disebabkan oleh pengalaman- pengalaman yang pernah terjadi pada masa lalunya. Baik itu pengalaman psikis atau pun pengabaian psikis.

Konflik keluarga, konflik yang ada didalam keluarga sering disebabkan oleh hubungan orang tua- anak maupun hubungan hubungan antar anak yang tidak harmonis. Orang tua yang selalu sibuk dengan urusannya sendiri, pilih kasih dan berpikiran kuno bisa menjadi faktor hubungan dalam keluarga yang kurang harmonis.

³ Responden ES, diwawancarai oleh penulis, di Kampung Gondrong Petir, 30 Agustus 2021.

Ketakutan akan kehilangan harga diri dan kegagalan, dimana itu adalah hal yang sering dirasakan oleh kebanyakan remaja akhir ini. Dimana pendapat orang yang berada disekitarnya adalah hal yang sangat penting bagi mereka. Banyaknya kritik yang diberikan atau kegagalan-kegagalan yang tidak diimbangi dengan pujian, keberhasilan akan menimbulkan rasa rendah diri bahkan kehilangan harga diri.

Setiap orang juga memiliki gejala atau reaksi yang berbeda-beda, semua itu tergantung pada kondisi masing-masing individu itu sendiri. Sedangkan pada umumnya gejala atau reaksi yang timbul akibat rasa cemas yang berlebih itu pada umumnya seperti: rasa sesak napas, nyeri atau adanya rasa sakit pada dada.

Rasa cemas ringan yaitu, perasaan adanya sesuatu yang berbeda dari keseharian individu itu sendiri yang membutuhkan atau perlu penanganan khusus. Rasa cemas sedang merupakan perasaan yang mengganggu yang menjadikan individunya mempersempit lapangan persepsinya. Respon fisik sangat terlihat apabila ada seseorang yang memiliki rasa cemas sedang ini.

Rasa cemas berat, dimana individu cenderung berfokus pada sesuatu yang spesifik dan rinci. Seseorang yang memiliki rasa cemas pada tahapan yang berat ini merasakan bahwa rasa cemas ini merupakan ancaman bagi dirinya.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan:

a. Teori Psikoanalitik

Menurut pandangan psikoanalitik kecemasan terjadi karena adanya konflik yang terjadi antara emosional elemen kepribadian, yaitu id dan super ego. Id mewakili insting, super ego mewakili hati nurani, sedangkan ego berperan menengahi konflik yang terjadi antara dua elemen yang bertentangan. Cemas merupakan hal alamiah sebagai respon tubuh untuk mengendalikan kesadaran terhadap stimulus tertentu.

b. Teori Interpersonal

Kecemasan timbul dari masalah-masalah dalam hubungan interpersonal, dan berkaitan erat dengan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi. Cemas muncul karena adanya penerimaan interpersonal. Cemas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan.

c. Teori Perilaku

Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan.

d. Teori Perspektif Keluarga

Kajian keluarga menunjukkan pola interaksi yang terjadi dalam keluarga. Kecemasan menunjukkan adanya pola interaksi yang maladaptive dalam system keluarga.

e. Teori Persepektif Biologis

Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khususnya yang mengatur kecemasan. Antara lain:

a. Faktor Eksternal

- 1) Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari (penyakit, trauma fisik).
- 2) Ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu.

b. Faktor Internal

1) Usia

Usia erat kaitannya tingkat perkembangan seseorang dan kemampuan coping terhadap stres. Seseorang yang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan kecemasan.

2) Jenis Kelamin

Secara umum, gangguan psikis dapat dialami oleh perempuan dan laki-laki secara seimbang, namun kemampuan dan ketahanan dalam menghadapi

kecemasan dan mekanisme koping secara luas lebih tinggi pada laki-laki. Oleh karena itu, perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih dari pada laki-laki dikarenakan bahwa perempuan lebih peka dengan emodiana yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya.

3) Tingkat Pengetahuan

Dengan pengetahuan yang dimiliki, akan membantu seseorang dalam mempersiapkan suatu hal, sehingga seseorang dapat menurunkan perasaan cemas yang dialami.

4) Tipe Kepribadian

Orang dengan tipe kepribadian A dengan ciri-ciri tidak sabra, kompetitif, ambisius, dan ingin serba sempurna lebih mudah mengalami gangguan kecemasan daripada orang dengan tipe kepribadian B atau sebaliknya.

c. Lingkungan dan Situasi

Seseorang yang berada dilingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan bila dia berada dilingkungan yang biasa dia tempati.⁴

⁴ Stuart, *Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, 2007), H. 27.

D. Tingkat Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu keresahan, perasaan ketidaknyamanan yang disertai respon autonomis individu, juga adanya kekhawatiran yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya atau ancaman. Ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik:

a. Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan perhatian, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas yang ditandai dengan terlihat tenang, percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah.

b. Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih dan sakit kepala.

c. Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat sangat mengurangi persepsi individu, dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik, dan tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat banyak, bicara banyak, rahang menegang, menggertakan gigi, modar mandir, dan gemetar.

d. Panik

Tingkat panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan tereor, karena individu mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panic tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motoric, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional.⁵

⁵ Stuart, *Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, 2007), H. 33.

E. Dampak Kecemasan

Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik.

Yustinus Semiun membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain:

- a. Simtom suasana hati Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.
- b. Simtom kognitif Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang dua-duanya ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.
- c. Simtom motor Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-

ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa.

Menurut Savitri Ramaiah kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua akibat, yaitu:

- 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 diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kecemasan timbul karena individu

melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan juga terjadi karena individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

Dari beberapa gejala, faktor, dan definisi diatas, kecemasan ini termasuk dalam jenis kecemasan rasional, karena kecemasan rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam. Adanya berbagai macam kecemasan yang dialami individu dapat menyebabkan adanya gangguan-gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan spesifik yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek atau situasi yang spesifik. Sehingga dapat menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa simtom kognitif, yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.⁶

Reinforcement merupakan bentuk pemberian sesuatu sehingga seseorang berkeinginan mengulang perilaku. Tingkah laku bergantung reinforcement secara langsung

⁶ Cutler, *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa* (Jakarta: Salemba, 2004) H. 304.

merespon stimulus yang bersifat fisik. Perilaku yang muncul diperkuat adanya penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif adalah meningkatnya respon karena adanya stimulus yang dibutuhkan dan sangat menyenangkan, sedangkan penguatan negatif adalah peningkatan tingkah laku dalam menghindari diri dari kemudatan. Peningkatan perilaku ditunjang keragaman pendjadwalan *reinforcement*.

Reinforcement dapat terjadi dalam dua cara, yaitu positif dan negatif:

1. *Reinforcement* Positif, Positif terjadi ketika respon diperkuat atau munculnya diikuti kehadiran stimulus yang menyenangkan yang sering disebut reward atau penguatan. *Reinforcement* positif memotivasi tingkah laku sehari-hari seperti belajar keras supaya mendapat nilai bagus, bekerja keras supaya prestasi kerja baik. *Reinforcement* positif mempengaruhi perkembangan kepribadian. Respon-respon diikuti hasil yang menyenangkan dan ada kecenderungan menjadi pola kebiasaan bertingkah laku positif. Seperti contoh setiap siswa menyelesaikan tugas tepat waktu atau lebih cepat akan mendapat nilai lebih dibanding teman lain, maka siswa akan membiasakan diri mengerjakan tugas tepat waktu.

2. *Reinforcement* Negatif, *Reinforcement* negatif merupakan respon diperkuat atau sering dilakukan karena diikuti stimulus yang tidak menyenangkan. *Reinforcement* negatif ada kecenderungan menolak atau menghindar dari masalah pribadi yang sulit. Sifat kepribadian berkembang dikarenakan tingkah laku menghindar dari kecemasan. Sebagai contoh siswa yang belum mengerjakan pekerjaan rumah mereka akan cemas melihat guru masuk kelas. Akan tetapi apabila siswa tidak dibiarkan akan ada kecenderungan tidak mengerjakan tugas pada kesempatan lain.⁷

⁷ Skinner, *Ilmu Pengetahuan dan Perilaku Manusia* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), H. 130.