

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dukungan sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dukungan berarti sesuatu yang didukung, disokong, atau bantuan. Sedangkan arti kata sosial adalah hal-hal yang berkenaan dengan masyarakat.¹ Dari pandangan kata tersebut dapat diartikan bahwa dukungan sosial merupakan sokongan, bantuan yang berasal dari masyarakat. Adapun masyarakat sendiri bermakna sejumlah manusia dalam arti seluas-luasnya yang terkait dalam kebudayaan yang mereka anggap sama, dalam hal ini masyarakat dapat berupa keluarga maupun tetangga sekitar. Ada beberapa definisi dukungan sosial menurut para ahli, masing-masing memberikan definisi yang berbeda namun pada intinya sama. Dukungan sosial (social support) adalah informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.²

Menurut Sarafino dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya

¹ Inggri Ocvianti Ningsih, Wilson & Irsan Abror, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil DiPontianak Barat". *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, vol.1, No.02 (juni 2012). hlm 68

² Tumanggor Ridho & H. Nurochim, "Ilmu Sosial dan Budaya Dasar". (Jakarta: Kencana, 2017). Hlm: 25

sewaktu dibutuhkan oleh orang – orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok.³Dalam hal ini yang menjadi subjek pertama sebuah dukungan sosial adalah dalam pihak suami terhadap ibu yang mengalami kehamilan dan dalam keadaan apapun, sebagaimana firman Allah dalam Al Qur'an potongan surat al Baqarah ayat 187 yang berbunyi:

.....هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ

Artinya : Mereka adalah pakaian bagimu, dan kamu adalah pakaian bagi mereka.

Dari potongan ayat tersebut suami istri mempunyai kewajiban yang setara..harus saling menjaga kehormatan dan martabat masing masing pasangan,selain itu juga menggambarkan bagaimana jika dukungan sosial antara pasangan harus saling terjalin agar keharmonisan terjaga dan tidak menimbulkan perpecahan.dalam penelitian ini membahas bagaimana peran suami yang juga harus menjadi pakaian untuk istrinya ,dalam pengertian harus mensupport apapun keadaan istri saat sebelum menikah setelah menikah dan dalam menjalani pernikahan dimana nanati nya juga akan melalui proses kehamilan yang akan dialami istri ,kewajiban suami tidak akan hanya berhenti dari menafkahi lahir dan batin saja juga pada bagaimana menjaga kebahagiaan istri.Surah lain yang juga mendukung penelitian ini sebagai berikut (Surah Ar Rumm ayat 21)

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

³ Sarafino

Artinya: Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.

Dalam hadist surah diatas menjelaskan bahwa suami istri harus menjalan kan rumah tangga yang didasarkabn rasa kasih dan sayang dan tanpa keterpaksaan .sebuah keluarga harus saling perhatian antara satu dengan lainnya.dari potongan arti surat ”dan di ciptakan istri-istri dari kaummu sendiri agar kamu merasa tenang dan tentram.” Dari ini di wajibkan suami untuk menjadi pasangan yang bisa menjaga dan istrinya lahir dan batin, karena sejatinya jodoh itu diciptakan sesuai dengan yang kita butuhkan.di dalam penelitian ini sejalan dengan bagaimana dukungan sosial sangat di butuhkan oleh seorang perempuan ,apalagi dalam kondisi kehamilan yang membuat kondisi hormon perempuan yang berbeda dengan sebelumnya yang bisa tiba tiba sedih maupun Bahagia.sesuai dengan kondisi perempuan saat kehamilan sesuai dengan surah di bawah ini :

(Surat Luqman Ayat 14)

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.

Berdasarkan dari arti potongan ayat diatas yang artinya “ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah.....”. ayat

tersebut menjelaskan tentang keadaan perempuan yang sejalan dengan kondisi psikologis. Ketika seorang perempuan hamil, banyak mengalami konflik batin dan juga terkadang pada saat kehamilan berlangsung muncul reaksi kecemasan secara tiba-tiba seperti kekhawatiran, stress, frustrasi dan yang mengakibatkan ibu hamil butuh adanya dukungan sosial dari orang sekitarnya terutama yang paling dekat yaitu seorang suami.

2. Dukungan sosial Suami

Suami adalah pasangan hidup istri atau ayah dari anak-anak. Suami sangat berperan dalam menenangkan kondisi psikologi seorang istri. Untuk mengurangi rasa panik dan rasa takut dibutuhkan dukungan suami.⁴Dukungan suami dapat berupa dorongan, motivasi terhadap istri bagi secara emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Dukungan yang diberikan suami dapat mempermudah persalinan, memberikan rasa nyaman, semangat dan meningkatkan rasa percaya diri ibu, serta mengurangi Tindakan medis. Dukungan Suami adalah komunikasi verbal dan non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh suami terhadap ibu hamil didalam lingkungan sosialnya. Dukungan Suami merupakan suatu bentuk wujud dari sikap perhatian dan kasih sayang. Dukungan dapat diberikan baik fisik maupun psikis. Suami memiliki andil besar dalam menentukan status Kesehatan ibu. Dukungan suami yang baik dapat memberikan motivasi yang baik pada ibu untuk memeriksakan kehamilnya. Sumber Dukungan Suami tidak bisa didapatkan seseorang istri dari lingkungan sekitarnya, sebab perlu diketahui seberapa banyak sumber dukungan suami merupakan aspek yang penting untuk meningkatkan seperti emosional yang baik dan juga memberikan rasa nyaman pada masa kehamilan serta mengurangi resiko-resiko yang terjadi pada janin akibat cemas atau stres itu

⁴ Hidayat (2012), Konsep Dasar Manusia. Edisi 2. Jakarta :Salemba Medika. hal 56

sendiri.⁵ Menurut ahli lainya yaitu Hause dan Kahn mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat dipenuhi dari teman atau persahabatan, keluarga, dokter, psikolog, psikiater. Hal senada juga diungkapkan oleh Thorst bahwa dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga, dan saudara. Sedangkan Nicholson dan Antil dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari keluarga dan teman dekat atau sahabat. Bentuk Dukungan Sosial suami Yaitu hubungan perkawinan merupakan hubungan akrab yang diikuti oleh minat yang sama, kepentingan yang sama, saling membagi perasaan, saling mendukung, dan menyelesaikan permasalahan bersama. Sedangkan santi mengungkapkan hubungan dalam perkawinan akan menjadikan suatu keharmonisan keluarga yaitu kebahagiaan dalam hidup karena cinta kasih suami istri yang didasari kerelaan dan keserasian hidup bersama:⁶

3. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Suami

Menurut Sarafino dalam Fani kumalasari & Latifah Nur Ahyani mengungkapkan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat dimensi:⁷

1. Dukungan emosional (emotional support)

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan.

Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

2. Dukungan penghargaan (esteem support)

⁵ ibid

⁶ Hajar, (2007), Bentuk-bentuk Dukungan Sosial, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

⁷ Kumalasari & Latifah Nur Ahyani. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan". *Jurnal Sosial Support*, Vol.1, No 1 (2012). Hlm 17-18

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Bentuk dukungan ini untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten dan bermakna.

3. Dukungan instrumental (instrumental support)

Dukungan ini melibatkan bantuan langsung yang diwujudkan dalam bentuk bantuan material atau jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Contoh dukungan ini seperti pinjaman atau sumbangan uang dari orang lain, penyediaan layanan penitipan anak, penjagaan dan pengawasan rumah yang ditinggal pergi pemiliknya dan lain sebagainya yang merupakan bantuan nyata berupa materi atau jasa.

4. Dukungan informatif (information support)

Dukungan informatif adalah suatu dukungan yang diungkapkan dalam bentuk pemberian nasehat/saran, penghargaan, bimbingan/pemberian umpan balik mengenai apa yang dilakukan individu guna untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

4. Dampak Dukungan sosial Suami

Menurut Sarafino dalam Adicondro dan Purnamasari menyatakan bahwa ada empat dampak dari dukungan sosial, diantaranya: ⁸

- a. Meningkatkan produktivitas dalam kegiatan
- b. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki
- c. Memperjelas identitas diri, menambah harga diri, dan mengurangi stress
- d. Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap

⁸ Adicondro dan Purnamasari, Efikasi Diri .Dukungan Sosial Keluarga dan Self Learning, Humanitas , Vol:8, No 1, 2011

stress dan tekanan.

Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu, hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan stress. Stress yang tinggi dan berlangsung dalam jangka waktu panjang atau lama dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menyebabkan penyakit. Tetapi dengan adanya dukungan sosial yang diterima oleh individu yang sedang mengalami atau menghadapi stress maka hal ini akan dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan individu.

Kondisi ini dijelaskan oleh Sarafino bahwa interaksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah persepsi individu mengenai kejadian tersebut, dan hal ini akan mengurangi potensi munculnya stress baru atau stress berkepanjangan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan kesehatan yakni mempertahankan daya tahan tubuh, menghadapi stress serta mampu mengurangi potensi munculnya stress.⁹

B. Ibu Hamil

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Ketakutan yang terbesar adalah karena didasari pengetahuan seorang wanita bahwa proses bersalin adalah proses mempertaruhkan nyawa sehingga terbayang kengerian dan ketakutan terhadap kematian ketika persalinan. Masa kehamilan dimulai dari periode akhir menstruasi sampai kelahiran bayi, sekitar 266-280 hari atau 37-40 minggu, yang terdiri dari tiga trimester. Periode perkembangan kehamilan terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama, perkembangan zigot, yaitu pembentukan sel, pembelahan sel

⁹ Adicondro dan Purnamasari, 2011, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self regulated Learning pada Ibu hamil Trimester III, Universitas Ahmad Dahlan.

menjadi blastosit, dan implantasi. Tahap kedua, perkembangan embrio, yaitu dari diferensiasi smpa organogenesis. Tahap ketiga, perkembangan fetus (janin) atau pertumbuhan bakal bayi.¹⁰

Menurut Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa (dari pria) dan ovum (sel telur dari Wanita) yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bagi seorang Wanita hamil pertama kali yang mengalami proses kehamilan dan persalinan disebut primigravida.¹¹

Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut. Sehubungan dengan perubahan-perubahan yang terjadi diatas maka rasa stress juga sering dialami oleh ibu hamil.

.Proses kehamilan dapat menjadikan perubahan-perubahan seperti perubahan tubuh ibu dibandingkan sebelum hamil, jumlah penambahan berat badan selama kehamilan beragam antar ibu hamil. Pertambahan berat badan normal ibu hamil di Indonesia berkisar antara 10-12 kg. Tahapan penambahan berat badan adalah trimester I yaitu 1,1 kg, trimester II yaitu 2,2 kg, dan trimester III yaitu 5,0 kg. Selain itu, terjadi perubahan pada mekanisme pengaturan dan fungsi organ-organ tubuh, yaitu peningkatan aktivitas fisiologis, metabolik dan anatomis. Perubahan

¹⁰ Hardinsyah dan Supariasa, Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi, (Jakarta: ECG, 2016), 121.

¹¹ Saputra dkk,(2013). Buku Saku Kebutuhan Dasar Manusia . Tangerang Selatan: BINARUPA AKSARA,hal 33.

fisiologis meliputi perubahan hormon. Perubahan anatomis mencakup peningkatan volume darah ibu, peningkatan ukuran uterus ibu, penambahan plasenta dan janin.¹²

Kehamilan pada umumnya memberikan arti emosional yang sangat besar pada setiap Wanita karena kehamilan merupakan salah satu ekspresi perwujudan jati diri seorang Wanita dan perwujudan identitas sebagai calon ibu.¹³

2. Ibu Hamil Trimester III

Kesiapan fisik persalinan sangat penting untuk ibu hamil trimester III dimana hal itu termasuk kesiapan ibu akan keadaan tubuhnya yang jelas dikaitkan dengan perubahan-perubahan alamiah selama dia mengandung hingga menjelang melahirkan. Selain itu, hal yang harus disiapkan lain adalah pengaturan asupan gizi saat mengandung, usaha agar persalinan sesuai yang diharapkan dan mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan yang mencakup tanda-tanda bahaya dan tanda-tanda persalinan.¹⁴

Ibu yang sedang mengandung idealnya sangat penting agar tubuhnya tetap bersih dan memakai pakaian yang tepat. Badan yang bersih dan nyaman saat hamil hingga menjelang bersalin sangat penting karena dapat mengurangi adanya proses kontaminasi bakteri, virus, dan jamur yang masuk saat bersalin dan dapat menghindari terkena infeksi postpartum. Maka dari itu, pentingnya merasa bersih dan nyaman saat menjelang dan sedang bersalin. sebagian responden berusia 20-35 Tahun yaitu 3 orang Hal itu berarti menyatakan bahwa kelompok umur ini adalah kelompok yang matang atau siap untuk melakukan proses reproduksi. Kematangan organ reproduksi wanita dimulai dari usia 20 tahun hingga 35 tahun. Selanjutnya

¹² Hardinsyah dan Supariasa, Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi, (Jakarta: ECG, 2016), 122

¹³ Ricci & Kyle, (2017), Keperawatan Maternitas dan Anak. Hal 56

¹⁴ Saifuddin, Abdul Bari, Ilmu Kebidanan Sarwono Prawiroharjo, (Jakarta: Tridasa Printer, 2010), 139.

jika wanita menjalani kehamilan di usia 35 tahun ke atas, maka akan terjadi penurunan kualitas sel telur dalam rahimnya. Hal ini juga sesuai dengan anjuran dari pemerintah yaitu bahwa umur menikah wanita adalah di umur 20 tahun ke atas¹⁵.

Faktor tersebut dikarenakan wanita tersebut telah siap mendapatkan kehamilan dan memiliki organ reproduksi yang berfungsi dengan baik dan matang (matang pada sel mukosa pada selaput kulit bagian dalam wanita). Umur di bawah 20 tahun memiliki organ reproduksi yang belum matang sehingga dirasa belum siap untuk menjalani kehamilan.¹⁶

Pada Trimester III kehamilan, perubahan psikologis ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dibandingkan trimester sebelumnya akibat kondisi kehamilan yang semakin membesar. Beberapa kondisi psikologis yang terjadi, seperti perubahan emosional dan rasa tidak nyaman, sehingga ibu hamil membutuhkan dukungan terutama dari sosok seorang suami. Perubahan emosi tersebut akibat adanya perasaan khawatir, rasa takut, bimbang dan ragu dengan kondisi kehamilannya.

C. Panick Attack

1. Pengertian Panick Attack

Panik berasal dari kata Pan yaitu nama Dewa Yunani yang tinggal di pegunungan dan hutan serta mempunyai tingkah laku yang sulit diramalkan. Riwayat Gangguan Panik ini berasal dari konsep yang dikemukakan oleh Jacob Mendes DaCosta (1833-1900) gejala-gejala seperti serangan jantung yang ditemukan pada tentara-prajurit pada Perang Saudara di Amerika. Gejala DaCosta meliputi gejala psikologik dan somatik. Gangguan panik merupakan suatu

¹⁵ Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumongga, Pengantar Psikologi dalam Keperawatan, (Jakarta : Kencana, 2010), 19.

¹⁶ Yuliani Anita dkk,(2022), Gambaran Kesiapan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Panick Attack,Bandung,Jurnal Asuhan Ibu & Anak ,7:11-20

permasalahan kesehatan masyarakat. Gangguan panik merupakan suatu pengalaman serangan panik yang tidak diharapkan yang diikuti oleh ketakutan yang menetap tentang kemungkinan berulangnya serangan atau perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari sebagai akibat dari serangan tersebut.¹⁷

Panic attack / serangan panik adalah suatu kondisi dimana munculnya rasa takut atau gelisah berlebihan yang muncul secara tiba - tiba yang berlangsung selama beberapa menit hingga setengah jam. Seseorang dapat terkena serangan panik yang disertai penyebab yang jelas ataupun tanpa sebab yang jelas. Serangan panik jika dialami secara berulang dan tiba - tiba dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan kecemasan yang biasa disebut gangguan panik. Pada umumnya panic attack atau serangan panik bisa dialami sekali seumur hidup.

Prevalensi dalam kehidupan, Gangguan Panik pada kisaran 1 hingga 4 % populasi, sedangkan Serangan Panik pada kisaran 3 hingga 6 %. Wanita 2 hingga 3 kali lipat lebih banyak menderita gangguan ini dibanding lakilaki.1 Gangguan Panik bisa terjadi kapan saja sepanjang hidup, onset tertinggi pada usia pada kisaran 20-an, ditandai dengan episode serangan cemas tiba-tiba, terus menerus, sesak nafas, disertai perasaan akan datangnya bahaya, serta ketakutan akan kehilangan kontrol atau menjadi gila. Bila tidak diobati berisiko terjadinya ide bunuh diri dan percobaan bunuh diri.

Panic attack adalah salah satu bentuk gangguan mental dapat berdampak kepada bentuk kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi

¹⁷ Aryati Kadek,(2020), Panick Attack (Gangguan Panik),Lampung, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.,vol:4,749-79

tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Sehingga kesehatan mental seseorang memiliki peranan yang penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Gangguan panik ditunjukkan oleh adanya episode kecemasan yang sangat kuat, durasinya pendek, berulang, dan tidak dapat diprediksi, yang diikuti oleh manifestasi klinis yang khas. Gangguan panik tanpa atau dengan agoraphobia diatasi dengan terapi psikofarmaka, dan psikoterapi

2. Gambaran Panick Attack

Menurut Peplau, mengatakan bahwa ada 3 (tiga) tingkat Panick Attack yang dialami oleh Ibu Hamil Trimester III yaitu:¹⁸

a. Panick Attack Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Tingkat Panick Attack ringan, ditandai dengan:

- 1) Respon fisiologis seperti ketegangan otot ringan
- 2) Respon kognitif seperti lapang pandang meluas, memotivasi untuk belajar, kesadaran yang pasif pada lingkungan.
- 3) Respon tingkah laku dan emosi seperti suara melemah, otot-otot wajah relaksasi, mampu melakukan kemampuan/keterampilan permainan secara otomatis, ada perasaan aman dan nyaman.

b. Panick Attack Sedang

¹⁸ Hawari, Danang, Manajemen stress cemas dan depresi, Jakarta: FKUI, 2011), 61.

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Tingkat Panick Attack sedang, ditandai dengan:

- 1) Respon fisiologis seperti peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, perhatian terfokus pada penglihatan dan pendengaran, kewaspadaan meningkat.
- 2) Respon kognitif seperti lapang persepsi menyempit, mampu memecahkan masalah, fase yang baik untuk belajar, dapat focus pada hal-hal yang spesifik.
- 3) Respon tingkah laku dan emosi seperti perasaan tertantang dan perlu untuk mengatasi situasi pada dirinya, mampu mempelajari keterampilan baru.

c. Panick Attack Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi Panick Attack dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain. Tingkat kecemasan berat, ditandai dengan:

- 1) Respon fisiologis seperti aktifitas sistem saraf simpatik (peningkatan epinefrin, tekanan darah, pernapasan, nadi, vasokonstriksi, dan peningkatan suhu tubuh), diaphoresis, mulut kering, ingin buang air kecil, hilang nafsu makan karena penurunan darah ke saluran pencernaan dan peningkatan produk glukosa oleh hati, perubahan sensori seperti penurunan kemampuan mendengar, nyeri, pupil dilatasi, ketegangan otot dan kaku.
- 2) Respon kognitif seperti lapang persepsi sangat menyempit, sulit memecahkan masalah, fokus pada satu hal. Respon tingkah laku dan emosi seperti lapang personal meluas, aktifitas fisik meningkat dengan penurunan mengontrol, contoh meremas tangan, jalan bolak-balik. Perasaan mual dan panik mudah

meningkat dengan stimulus baru seperti suara. Bicara cepat atau mengalami blocking, menyangkal, dan depresi.