

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu anxiety yang berasal dari bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kaku, dan *ango,anci* yang berarti mencekik.¹

Gail W. Stuart memaparkan "*ansietas/* kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya".

Menurut Stuart dan Sundeen kecemasan merupakan perasaan individu dan pengalaman subjektif yang tidak dapat diamati secara langsung dan perasaan tanpa objek yang spesifik dipicu oleh ketidaktahuan dan didahului oleh pengalaman baru.²

Spielberger mendefinisikan kecemasan sebagai bentuk emosi yang berdasarkan oleh simbol-simbol kewaspadaan dan unsur-unsur yang tidak pasti.³

¹ Dona Fitri Annisa Dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Konselor*, 2 (June 2016) 94

² Auni Marhamah, "Kecemasan Dan Problem Focused Ibu Hamil Dalam Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Loa Kulu Kalimantan", *E-Journal Psikologi*, 1 (2013), 294

Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.⁴

Ahli Psikoanalisa Klasik, Sigmund Freud menyebutkan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.⁵

American psychiatric association memberikan penjelasan anxiety (kecemasan) adalah perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Hampir sama dengan penjelasan sebelumnya menjelaskan bahwa kecemasan adalah suasana hati yang ditandai efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir dan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon fisiologis.⁶

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang timbul pada diri seseorang disertai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang

⁴ M. Nur Ghufon Dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) 142

⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Kanisius, 2006) 26

⁶ Duran, V, M. & Barlow, D.H, *Intisari Psikologi Abnormal* (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2006) 158-159

berlebihan yang tidak jelas atau belum terjadi dimasa depan dan dapat dapat dialami oleh semua orang.

2. Teori Kecemasan

a. Teori Interpersonal

Stuart menyatakan kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kelemahan spesifik. Orang dengan harga diri yang rendah terutama mudah mengalami perkembangan kecemasan yang berat.

b. Teori Perilaku

Menurut stuart penilaian yang berlebihan terdapat adanya bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada seseorang.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan dalam respon perilaku, kognitif dan afektif diantaranya:

- a. Perilaku : gelisah, ketegangan fisik, tremor, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal dan menghindar.
- b. Kognitif : perhatian terganggu, pelupa, bingung, sangat waspada, takut cedera atau kematian dan mimpi buruk.

- c. Afektif : mudah terganggu, tidak sabar, gugup, tegang, ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, dan malu.⁷

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

a. Faktor eksternal

Ancaman integritas fisik, meliputi ketidakmampuan fisiologis dasar sehari-hari yang bisa disebabkan karena sakit, trauma fisik, dan kecelakaan.

Ancaman sistem diri antara lain, ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan kehilangan serta perubahan status/peran.⁸

b. Faktor internal

Menurut Stuart dan Sundeen kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditentukan oleh:

Potensi stressor, stressor psikososial merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi.

Maturitas, individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan,

⁷Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa P. Kapoh & Egi Komara*, (Jakarta: Egc, 2006), 149

⁸ Kurniati Puji Lestari, Asih Yuswiyanti "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma" *Jurnal Keperawatan Maternitas*, Vol. 3, No 1 (2016) 28

karena individu yang matur mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

Pendidikan dan status ekonomi, tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru.⁹

5. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Spielberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk yaitu: *Trait anxiety*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kondisi tersebut memang pada dasarnya individu mempunyai cemas dibanding dengan individu yang lain.

State anxiety, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktifitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.¹⁰

⁹ Ibid

¹⁰ Dona Fitri Annisa Dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Konselor*, 2 (June 2016), 95

B. Persalinan

1. Pengertian Persalinan

Persalinan adalah awal dan akhir. Puncak dari semua yang telah terjadi dari mulai masa perubahan. Kerja keras (labor) adalah istilah yang tepat. Sebab, persalinan adalah kerja keras baik bagi ibu maupun bagi bayinya, kerja dengan balasan yang setimpal. Tahap-tahap persalinan terdiri dari empat tahap yaitu :

Tahap pertama, yang terpanjang, biasanya kurang atau lebih dari 12 jam. Pada kelahiran berikutnya tahap ini cenderung menjadi lebih pendek. Sepanjang tahap ini, kontraksi uterus yang terus meningkat menyebabkan cervix semakin membuka.

Tahap kedua, berlangsung sekitar ½ jam atau lebih. Tahap ini dimulai ketika kepala bayi mulai bergerak melalui cervix kelubang vagina utuh.

Tahap ketiga, yang berlangsung sekitar 5 sampai 30 menit, plasenta dan tali pusat yang masih tersisa dikeluarkan dari tubuh ibu.

Tahap keempat, pemulihan si ibu.¹¹

2. Faktor-Faktor Persalinan

Adapun faktor-faktor persalinan yaitu :

- a. Kekuatan mengejan (faktor power)

¹¹ Papalia, Diane E, *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (Jakarta: Kencana, 2010) 146-147

Power adalah kekuatan dari ibu untuk mendorong janin keluar dari jalan lahir. Kekuatan yang mendorong janin keluar dalam persalinan ialah : kontraksi otot-otot perut, kontraksi diafragma dan aksi dari ligament, dengan kerjasama yang baik dan sempurna.

b. Jalan lahir (faktor passage)

Faktor jalan lahir dibagi atas : bagian keras (tulang-otulang panggul), bagian lunak (otot-otot, jaringan-jaringan dan ligament-ligament).

c. Janin (faktor passanger)

Faktor janin meliputi sikap janin, letak janin, presentasi, bagian bawah, dan posisi janin.

d. Faktor psikis ibu

Setiap ibu yang akan memasuki masa persalinan biasanya diliputi perasaan takut, khawatir, ataupun cemas. Perasaan takut bisa meningkatkan nyeri, otot-otot menjadi tegang, dan ibu menjadi cepat lelah, sehingga keadaan ibu mempengaruhi proses persalinan.

e. Faktor penolong

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi terjadinya kematian ibu adalah kemampuan dan keterampilan penolong persalinan. Pada tahun 2006, cakupan persalinan

oleh tenaga kesehatan di Indonesia masih 76%, yang artinya masih banyak pertolongan persalinan yang dilakukan oleh dukun bayi dengan cara tradisional yang dapat membahayakan keselamatan ibu.¹²

C. Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja (*adolescence*) adalah merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Pengertian remaja menurut beberapa ahli yaitu:

Menurut Hurlock remaja berasal dari bahasa Latin yaitu *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Calon mengatakan bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa.

¹² Koes Irianto, *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori Dan Praktikum* (Bandung: Alfabeta, 2015) 213-219

Menurut Zakiah Darajat remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya.

Menurut Santrock remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan fisik dan psikologis.

Meskipun rentang usia remaja dapat bervariasi terkait dengan lingkungan, budaya dan historisnya, namun peneliti menetapkan teori dari santrock yang mengatakan bahwa masa remaja di mulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18-22 tahun.

Rentang usia yang dikatakan oleh santrock, juga peneliti jadikan sebagai kriteris subjek yang akan di teliti.

Perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional yang dialami remaja dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berpikir abstrak hingga kemandirian. Santrock membedakan masa remaja tersebut menjadi periode awal dan periode akhir. Masa remaja awal (*early adolescnece*) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan

pubertas besar terjadi pada masa ini. Masa remaja akhir (*late adolescence*) kurang lebih terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Minat, karir, pacaran dan eksplorasi identitas sering kali lebih menonjol di masa remaja akhir dibandingkan di masa remaja awal.

Menurut Santrock remaja mengalami perubahan dalam tiga domain yaitu sebagai berikut:

Proses biologis, mencakup perubahan-perubahan dalam hakekat fisik individu. Misalnya: gen yang diwariskan dari orangtua, perkembangan otak, penambahan tinggi dan berat badan, keterampilan motorik, dan perubahan hormonal pada pubertas.

Proses kognitif, meliputi perubahan dalam pikiran, intelegensi dan bahasa individu.

Proses sosial-emosional, meliputi perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain, dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam peran dari konteks sosial dalam perkembangan.¹³

2. Perubahan Fisik Remaja

Perubahan fisik remaja ditandai dengan munculnya:

- a. Tanda-tanda seks primer yaitu : berhubungan langsung dengan organ seks. Terjadinya haid pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja putra.

¹³John W. Santrock, *Adolescence, Perkembangan Remaja* (Jakarta: Alfabeta, 2003), 16

- b. Tanda-tanda seks sekunder yaitu : pada remaja putera terjadi perubahan suara, tumbuhnya jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, dada lebih lebar, badan berotot, tumbuhnya kumis, cambang dan rambut disekitar kemaluan dan ketiak. Pada remaja puteri pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, payudara membesar, tumbuhnya rambut diketiak dan sekitar kemaluan.

3. Perubahan Kejiwaan Pada Remaja

Proses perubahan kejiwaan pada remaja berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisik, yang meliputi:

- a. Perubahan emosional : Sensitif (mudah menangis, cemas, frustrasi dan tertawa). Agresif dan mudah bereaksi terhadap rangsangan luar yang berpengaruh misalnya mudah berkelahi.
- b. Perkembangan intelegensia, mampu berpikir abstrak, senang memberikan kritik. Ingin mengetahui hal-hal yang baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.¹⁴

D. Kecemasan Persalinan Dalam Perspektif Islam

Banyak hal negatif yang muncul akibat dari kecemasan tersebut.

Apabila seseorang dengan kecemasan dan tidak mengambil tindakan

¹⁴ Koes Irianto, Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori Dan Praktikum (Bandung: Alfabeta, 2015) 133

yang tepat dan tidak dibekali iman yang cukup, maka menimbulkan perilaku gugup, ketegangan dan kekhawatiran yang berlarut-larut.

Menurut pandangan islam, Adnan Syarif mengemukakan bahwa penyebab ketakutan adalah kehendak allah swt, sebagaimana terdapat dalam firman nya al-qur'an surat al-maarij ayat 19-22, surat al-anbiyaa' ayat 37 dan surat an-nisa' ayat 28 allah telah menciptakan manusia dalam keadaan memiliki sifat cemas (berkeluh kesah) dan tergesa-gesa karena pengaruh susunan sistem syarafnya atau sangat peka (*Over Sensitive*) dalam perasaan maupun perilakunya serta dalam menghadapi berbagai faktor internal maupun eksternal yang mengitarinya, yang seringkali membahayakan diri dan kehidupannya. Sebagaimana telah ALLAH SWT katakan dengan jelas pada al-qur'an yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ۚ ۲۸

Artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat allah-lah hati menjadi tenteram.”(qs. Ar ra'ad: 28)¹⁵

¹⁵ Al-Qur'an Terjemah Depa Ri , Ar-Ra'd (13) : 13

Dari ayat tersebut dijelaskan dengan mengingat Allah SWT bahwa semua telah ditakdirkan dan Allah pasti tahu yang terbaik untuk semua, maka hati akan menjadi tenteram.¹⁶

Salah satu bentuk kecemasan yaitu kecemasan menjelang persalinan. Persalinan adalah serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu¹⁷. Persalinan merupakan proses fisiologis dimana terjadi kontraksi pada rahim, leher rahim melunak dan terbuka, kemudian janin turun ke pinggul, dan ibu mendorong keluar bayinya.

Persalinan digambarkan sebagai tugas yang sangat berat dan melelahkan. Detik-detik terakhir menjelang persalinan merupakan detik yang menegangkan di mana nyawa seorang ibu akan dipertaruhkan demi lahirnya seorang anak manusia ke dunia. FirmanNya dalam QS. Al-Ahqaf 46: 15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ
أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ
ثَلَاثُونَ شَهْرًا

Artinya :

¹⁶ Dadang Hawari, Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa, (Yogyakarta: Pt. Data Bhakti Prima Yasa, 1997), 62

¹⁷ Bagian Obstetri Dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Unpaj, Obstetri Fisiologi, 221

“kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada ibu bapaknya, bahwa ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkan dengan susah payah pula, mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga bulan...”¹⁸

Maksud dari kata-kata pada ayat tersebut yaitu ibu bagaikan orang sakit yang berjuang dengan dirundung kemalangan, memikul beban berat, bernafas dengan susah payah dan tersengal-sengal. Inilah gambaran saat dia mengandung, terutama menjelang persalinan, kelahiran dan aneka kepedihan.

Dan kemudian ibu melahirkan. Kelahiran merupakan proses yang membahayakan dan mencabi-cabik. Namun, semua kepedihannya dihadapi sebagai fitrah.

¹⁸ Al-Qur'an Terjemah Depa Ri Al-Ahqaaf 46: 15