

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Strategi *Coping***

##### **1. Pengertian *Coping***

Dalam kehidupan yang kita jalani sehari-hari kita sering dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan, sehingga mengharuskan seseorang untuk mendorong dan mencari jalan keluar untuk mengurangi atau menghilangkan penyebab dari situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Usaha atau cara yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi, mengatasi dan menyelesaikan masalah pada situasi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu disebut dengan *coping*. Sarafino mengatakan bahwa *coping* adalah suatu usaha dalam mencoba mengatur ketidaksesuaian antara perasaan, tuntutan serta akal yang mereka nilai dalam situasi stresfull.<sup>1</sup> Selain itu Sarafino juga menyebutkan bahwa usaha *coping* yang dilakukan oleh individu sangatlah beragam dan tidak semua *coping* yang dilakukan berhasil dalam memecahkan permasalahan yang terjadi. Namun Sarafino juga menjelaskan bahwa *coping* dapat membantu serta merubah persepsi individu dalam menghadapi masalah yang terjadi. Selain penjelasan dari Sarafino mengenai *coping*, Lazarus juga mendefenisikan *coping* sebagai sebuah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi dan menanggulangi stressful dan tuntutan beban emosi yang dirasakan.

---

<sup>1</sup> Sarafino, Health Psychology: Biopsychology Interaction, 133.

Menurut Lazarus dan Folkman *coping* dipandang sebagai salah satu faktor yang menentukan kemampuan yang dimiliki manusia dalam melakukan penyesuaian terhadap situasi dan tuntutan beban emosi yang dirasakan serta masalah yang menekan (*Stressful Life events*).<sup>2</sup> Kemudian Matheny berpendapat bahwa *coping* merupakan usaha baik sehat maupun tidak sehat, positif maupun negative, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, melemahkan stressor, menghilangkan dan memberikan ketahanan terhadap dampak stress yang dialami.<sup>3</sup>

Strategi *coping* adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu baik dalam bentuk perilaku maupun kognitif, baik yang disadari maupun yang tidak disadari oleh individu itu sendiri, yang bermaksud agar dapat mengurangi maupun menghilangkan ancaman-ancaman yang dirasakan timbul karenanya adanya masalah internal maupun eksternal yang dirasakan serta dapat menyesuaikan dengan kenyataan yang bersifat negative, mempertahankan keseimbangan emosi dan *self image* yang positif dan dapat meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.<sup>4</sup>

Dari penjelasan dua tokoh diatas maka ditarik kesimpulan bahwa *coping* merupakan cara atau usaha yang dilakukan oleh seorang individu dalam menghadapi, mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

---

<sup>2</sup>Emma Indirawati, "Hubungan antara kematangan beragama dengan kecendrungan strategi *coping*", *Jurnal psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3, No. 2, Desember 2006, 71.

<sup>3</sup>Sitoresmi Banur, Zafirah Yeniari Indriana, "Strategi *coping* korban kekerasan dalam rumah tangga", *Jurnal Empati*, Vol 5. No 2. April 2016, 230.

<sup>4</sup>I Nengah Sumitra, dkk, "Pelatihan Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, No 2, Agustus 2017, 102.

## 2. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkam *coping* mempunyai dua fungsi utama, yang pertama yaitu untuk pemecahan masalah dan yang kedua yaitu untuk keseimbangan emosi.<sup>5</sup> Berikut ini bentuk-bentuk strategi *coping* diantaranya sebagai berikut:

### a. Strategi *coping* yang berfokus pada masalahnya (*Problem Focused Coping/PFC*)

Yang dimaksud dengan strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu bentuk *coping* yang diarahkan pada pemecahan masalah tersebut. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini apabila dirinya menilai bahwa masalah yang dihadapi masih dapat dikendalikan dan diselesaikan. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah dibagi menjadi tiga bagian diantaranya:

- *Planful problem solving*: individu berusaha untuk menganalisis situasi demi memperoleh solusi dari permasalahan tersebut, yang kemudian akan melakukan usaha-usaha tertentu dengan tujuan untuk mengubah keadaan dalam penyelesaian permasalahan yang dihadapi.
- *Confrontative coping*: tindakan dan upaya yang dilakukan untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, pengambilan resiko dan tingkat kemarahan yang tinggi.

---

<sup>5</sup>Siti Maryam, "Strategi *Coping* Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol 1. No. 2, Agustus 2017, 103-104.

- *Seeking sosial support*: usaha dalam mencari dukungan dari pihak lain atau luar, baik itu berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan sosial .
- b. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping/EFC*)

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah bentuk *coping* yang mengarah atau yang lebih diarahkan kepada respon yang bersifat emosional terhadap situasi yang menekan. Pada strategi *coping* yang berfokus diemosi individu bisa mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavior dan kognitif. Adapun contoh pendekatan behavior yang dimaksud yaitu mengkonsumsi alkohol dan narkoba, mencari dukungan sosial dari luar seperti dari teman-teman, ikut berbagai seperti olahraga, menonton televisi , mengikuti kegiatan sosial yang bisa mengalihkan perhatiannya individu tersebut terhadap permasalahan yang dihadapi. Sedangkan contoh untuk pendekatan kognitif yaitu berupa bagaimana individu berfikir mengenai situasi yang menekan tersebut. Pada pendekatan kognitif yang dimaksud individu akan melakukan *redefine* (mendefenisikan ulang) terhadap situasi yang menekan tersebut misalnya dengan membuat perbandingan antara individu yang mengalami situasi yang lebih buruk, dengan melihat sesuatu yang baik diluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Namun individu akan cenderung menggunakan pendekatan kognitif jika dirinya merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan serta

hanya dapat menerima situasi tersebut. Berikut ini yang termaksud dalam strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping/EFC*) diantaranya:

- *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif): bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri dan melibatkan diri dalam hal-hal yang bersifat religious.
- *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab): bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran pada peran diri terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, serta berusaha menundukkan segala sesuatu yang sebagaimana mestinya.
- *self controlling* (pengendalian diri): bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam bentuk perasaan maupun tindakan.
- *Distancing* (menjaga jarak): menjaga jarak terhadap penyebab yang menimbulkan permasalahan agar tidak terbelenggu oleh permasalahan yang sedang dihadapi.
- *Escape avoidance* (menghindarkan diri): menghindarkan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping*

Menurut Lazarus dan Folkman menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping*.<sup>6</sup>Faktor-faktor tersebut ditentukan oleh sumber daya individunya, diantaranya:

---

<sup>6</sup>Khairunnisa Putri, Sri Kushartati, "Strategi *Coping* pada mantan penganut aliran sesat", *Jurnal UNISIA*, Vol. XXXVI, No 82, Januari 2015, 70-71.

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik menjadi salah satu faktor yang penting dalam melakukan strategi *coping*, serta sangat berpengaruh terhadap berbagai bentuk strategi *coping* pada individu. Hal ini dikarenakan selama dalam usaha mengatasi stress, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang besar. Dan apabila individu tersebut dalam keadaan sakit dan rapuh maka strategi *coping* pada tahap ini tidak dapat dilakukan dengan baik.

b. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan atau kemampuan dalam memecahkan masalah yang dimiliki oleh individu meliputi berbagai hal seperti kemampuan mencari informasi, kemampuan menganalisis situasi dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah, sehingga dapat menghasilkan dan mempertimbangkan alternative yang baik, agar dapat mengantisipasi kemungkinan yang terburuk dan diterapkan sesuai dengan tujuan pada masing-masing individu. Sehingga hal tersebut bisa menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap strategi *coping* pada individu.

c. Keyakinan (pandangan positif)

Keyakinan dalam psikologis menjadi sumber daya yang sangat penting bagi individu, contohnya seperti keyakinan terhadap nasib (*eksternallocus of control*) yang dapat mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) sehingga menyebabkan

kemampuan strategi *coping* pada tipe *problem solving focused coping* menjadi menurun.

d. Keterampilan sosial

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial sehingga setiap individu memiliki keterampilan sosial. Keterampilan sosial adalah salah satu faktor yang penting dalam strategi *coping* yang dibutuhkan oleh setiap individu untuk bersosialisasi dengan orang lain. Keterampilan sosial menjadi salah satu cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan orang lain, jika keterampilan sosial yang dimiliki oleh individu baik maka memungkinkan bagi individu tersebut menjalin hubungan dan kerjasama yang baik dengan individu lainnya. Dan secara umum dapat memberikan kontrol perilaku dalam interaksi sosial dengan individu yang lain. Keterampilan sosial yang ada pada individu meliputi kemampuan untuk berkomunikasi, bertingkah laku yang baik sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial pada individu sangatlah memiliki peran yang sangat penting. Karena secara emosional, pengetahuan, dukungan sosial sangatlah berpengaruh pada strategi *coping*. Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan emosional maupun informasi pada diri individu yang diberikan oleh orang terdekatnya yaitu orang tua, anggota keluarganya yang lain, saudara, teman dan sahabat serta lingkungan sekitar tempat tinggal mereka.

#### f. Sumber Material

Kata material yang biasa kita dengar pastilah berhubungan dengan hal-hal yang bersifat barang dan fisik. Sumber material yang dimaksud berupa keuangan, barang atau layanan. Dengan keadaan ekonomi atau uang yang mencukupi maka sumber yang baik bagi strategi *coping* pada diri individu. Secara umum masalah ekonomi atau keuangan bisa menjadi sumber utama munculnya stress pada individu sehingga menyebabkan meningkatnya pilihan dalam strategi *coping* untuk bertindak. Sedangkan untuk individu sendiri memiliki manfaat yang bagus seperti mempermudah individu dalam kepentingan hukum, keuangan, medis dan lainnya. Sehingga hal ini menyebabkan individu memiliki materi yang baik bisa mengurangi resiko stress dan memungkinkan *coping* yang dilakukan lebih adaptif.

### B. Kecemasan

#### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*) dalam ilmu psikologi didefinisikan sebagai perasaan yang campur berisi perasaan takut serta prihatin mengenai masa-masa mendatang tanpa adanya sebab yang khusus mengenai ketakutan yang dirasakan tersebut serta bersifat individu.<sup>7</sup> Selain itu M.Nur Ghufro dan Rini Risnawati S. dalam bukunya yang berjudul teori-teori psikologi mengemukakan bahwa Kecemasan merupakan pengalaman yang subjektif yang bersifat tidak menyenangkan

---

<sup>7</sup>Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009), 32.



menyangkut kekhawatiran atau ketegangan seperti perasaan takut, cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu dimana kita menghadapi keadaan yang tidak pasti serta tidak menentu terhadap menghadapi objek tersebut. Hal yang dimaksud berupa emosi yang bersifat kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan yang bersifat melekat pada kepribadian seseorang.<sup>8</sup>

Menurut Nietzal kecemasan berasal dari bahasa jerman *Anst* atau *Anxius* yang artinya sebuah kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negative dan rangsangan fisiologis. Stuart menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan ketidakberdayaan dan tidak pasti. Keadaan emosi yang dirasakan tidak memiliki objek yang spesifik, tetapi kecemasan yang dirasakan lebih bersifat subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal dan berada dalam rentang.

Menurut Savitri Ramaiah kecemasan adalah sesuatu yang menimpa setiap orang pada rentang waktu tertentu pada kehidupan setiap individu. Kecemasan yang dirasakan berupa reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dalam kehidupan seseorang. Kecemasan biasanya muncul dengan sendirinya atau dapat bergabung dengan gejala-gejala lain yang muncul dari gangguan emosi lainnya .

Menurut Fortinash dan Worret mengemukakan bahwa gejala kecemasan diidentifikasi sebagai bagian dari gangguan kejiwaan.

---

<sup>8</sup>Ghufron, M.Nur & Risnawati S.Rini, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009) Hal 14.

Kecemasan yang dirasakan seseorang sangatlah umum terjadi pada manusia. Semua orang pasti pernah mengalami yang namanya kecemasan, namun terkadang mereka menghabiskan banyak usaha, uang serta waktu untuk berusaha mengurangi serta menghindari kecemasan yang mereka alami. Pada dasarnya kecemasan yang kita alami merupakan suatu hal yang wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap bagian dari kehidupan sehari-hari, namun kecemasan merupakan suatu perasaan yang bersifat umum dimana seseorang akan merasa takut serta kehilangan kepercayaan diri terhadap sesuatu hal yang tidak jelas mengenai apa yang mereka takutkan maupun bagaimana wujudnya.

Namora Lumongga Lubis menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman baik yang bersifat nyata maupun khayal. Kecemasan yang dialami oleh setiap individu disebabkan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan akan muncul ketika seseorang berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Sementara itu Lazarus membedakan penyebab seseorang mengalami perasaan cemas menjadi dua penyebab:

a. *State anxiety*

*State anxiety* adalah reaksi emosi yang bersifat sementara yang timbul pada saat situasi tertentu yang dirasa sebagai ancaman, misalnya seperti mengikuti tes, menjalani operasi, dan lain-lain. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan yang bersifat subjektif.

b. *Trait anxiety*

*Trait anxiety* yaitu keadaan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi (gambaran kepribadian). Hal ini merupakan salah satu ciri dan sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang kepada suatu keadaan yang menetap pada individu atau dengan kata lain bersifat bawaan serta berhubungan dengan kepribadian yang demikian.<sup>9</sup>

Dari beberapa penjelasan diatas yang membahas mengenai pengertian dari kecemasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif baik itu berupa rasa takut maupun khawatir pada situasi dan keadaan tertentu yang dirasa sangat mengancam diri individu yang menyebabkan seseorang merasa gelisah karena tidak adanya kepastian dimasa mendatang serta takut akan sesuatu yang buruk kiranya bisa terjadi kapan saja dan dimana saja.

2. Aspek-aspek kecemasan

Scully mengatakan bahwa pada kecemasan keadaan subjektif sesuatu hal yang nyata atau dapat disembunyikan baik itu melalui fisik maupun melalui keluhan psikologis. Selain itu Scully juga membagi aspek-aspek kecemasan menjadi tiga jenis diantaranya yaitu<sup>10</sup>:

- a. Aspek psikologis terbagi menjadi beberapa indikator:
  - Perasaan cemas pada masa depan (*Apprehension*)

---

<sup>9</sup> Ibid, 142.

<sup>10</sup>Farikha Hidayah, "Analisis kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam perseptif psikoanalisis Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP UMSU Tahun Pembelajaran 2017/2018", *Skripsi*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2018, 13-15.

- Merasa ragu dan selalu mengantisipasi terhadap kesialan yang akan terjadi kedepannya
  - Perasaan panik
  - Berlebihan menganggapi sesuatu atau terlalu berlebihan dalam menganggapi sesuatu begitupun terhadap stress yang sekiranya tidak begitu berat
  - Cepat marah
  - Mudah lelah
  - Sulit tidur (*Insomnia*)
  - Tidak fokus baik dalam berkendara sehingga tidak jarang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan
  - Merasa aneh terhadap lingkungan sekitar (*derealisasi*) dan merasa bahwa dirinya tidaklah nyata (*depersonalisasi*)
  - Sulit dalam berkonsentrasi
- b. Aspek somatik diantaranya:
- Sakit kepala
  - Merasa pusing serta penglihatan menjadi berkunang-kunang
  - Jantung berdebar dan dada terasa sakit
  - Sakit perut dan diare
  - Sering buang air kecil
  - Bengkak diarea kerongkongan
  - Tekanan darah bisa meningkat dan juga menurun
  - Sesak napas atau napas jadi terengah-engah

- Merasa gatal, menusuk-nusuk dan terbakar pada area kulit  
(*Paresthasias*)

c. Aspek fisik dibagi menjadi beberapa indikator diantaranya:

- Berkeringat banyak (*Diaphoresis*)
- Kulit terasa seperti dingin dan lembab
- Denyut nadi menjadi lebih cepat serta tidak teratur  
(*Arrhythmias*)
- Muka menjadi pucat dan merah
- Menggigil, gelisah dan mudah terkejut

### 3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan yang dirasakan oleh seorang individu jika tidak ditangani secara cepat dan tepat akan terus berkembang dari waktu ke waktu. Peristiwa dan situasi khusus dapat mempercepat munculnya serta kambuhnya kecemasan pada seseorang. Menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan yang dirasakan oleh seseorang diantaranya<sup>11</sup> :

#### a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal sangat mempengaruhi cara berfikir seseorang baik mengenai diri sendiri maupun persepsi mengenai orang lain. Hal ini dikarenakan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang terjadi pada diri individu baik dengan keluarga, sahabat, serta rekan-rekan lainnya. Sehingga hal ini

---

<sup>11</sup>Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 11-12.

menyebabkan individu tersebut merasa tidak aman dan nyaman terhadap lingkungan yang mereka tempati.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan yang dirasakan individu biasanya terjadi dikarenakan individu tersebut tidak bisa menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, terutama dalam hal emosi dimana jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang panjang. Sehingga hal ini menyebabkan timbulnya rasa cemas yang dirasakan oleh individu tersebut.

c. Sebab fisik

Pikiran dan tubuh memiliki peranan yang penting dalam menyebabkan timbulkan kecemasan yang dirasakan oleh individu selain itu keduanya saling berinteraksi dalam menyebabkan timbulnya kecemasan seseorang. Hal tersebut dalam kita lihat ketika seseorang pada fase remaja, kehamilan serta sewaktu pulih dari suatu penyakit. Dimana selama masa kehamilan, masa remaja serta sembuh dari penyakit yang menyebabkan perubahan fisik pada tubuh penderitanya dan menimbulkan perasaan yang tidak lazim sehingga dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas pada penderitanya.

d. Keturunan

Keturunan juga menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan pada seseorang. Sekalipun penyebab ini tidak dapat dikatakan sebagai penyebab yang penting, dikarenakan gangguan emosi yang ada ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu.

#### 4. Tingkatan Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen menyatakan bahwa kecemasan pada individu terbagi menjadi empat tingkatan,<sup>12</sup> diantaranya yaitu :

##### a. Kecemasan Ringan

Pada tingkatan yang pertama, kecemasan yang dirasakan berhubungan dengan ketegangan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang akan menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Pada tingkatan ini kecemasan yang dirasakan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

##### b. Kecemasan Sedang

Pada tingkatan yang kedua, kecemasan yang dirasakan individu lebih fokus pada hal-hal penting yang menjadi penyebab dari kecemasan tersebut, dengan mengesampingkan permasalahan lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang lebih selektif dan melakukan sesuatu lebih terarah. Pada tingkatan ini seseorang akan mengalami fase seperti mudah lelah, ketegangan otot meningkat, mudah tersinggung, tidak sabaran, mudah lupa, marah, dan menangis, kemampuan berkonsentrasi menurun, lahan persepsi menurun, volume dalam berbicara menjadi tinggi dan cepat dan perhatian menjadi selektif. Pada kondisi ini individu masih bisa mendengar arahan dari orang lain. Namun stimulus dari luar tidak mampu

---

<sup>12</sup>Siti Nurus Syarifah, "Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian skill LAB di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah", *Skripsi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2013, 15.

diterapkan dengan baik, tetapi individu sangat memperhatikan segala hal yang menjadi pusat perhatiannya.

c. Kecemasan Berat

Pada tingkatan yang ketiga, kecemasan yang dirasakan berupa kecemasan berat yang cenderung memusatkan perhatian pada sesuatu yang lebih spesifik serta tidak dapat berfikir mengenai hal lain. Semua perilaku yang ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan. Seseorang akan memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lainnya. Persepsi yang dilakukan oleh seseorang menjadi sangat sempit, pusat perhatiannya menjadi lebih mendetail dan tidak berfikir mengenai hal-hal lainnya. Seluruh perilaku dan tindakan yang ditunjukkan bermaksud untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan dan memerlukan banyak perhatian atau arahan untuk berfokus pada hal lainnya, misalnya seperti seseorang yang kehilangan harta benda dan orang yang dicintai yang disebabkan oleh bencana alam, kecelakaan dan penyanderaan. Pada tingkatan ini juga seseorang akan mengalami sakit kepala, mual atau muntah, tidak bisa tidur (*insomnia*), diare, sering buang kecil, jantung berdebar, berfokus pada dirinya sendiri, keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Ibid, 16.



d. Panik

Perasaan panik berhubungan dengan ketakutan, terkejut, dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Seseorang yang mengalami serangan panik tidak dapat berfikir logis dan tidak mampu melakukan dan menerima sesuatu maupun dengan arahan orang lain. Seseorang yang mengalami panik akan mengalami jantung berdebar (*palpitasi*), pucat, susah bernapas atau sesak napas, pupil membesar (*dilatasi pupil*), keringat dingin (*diaphoresis*), pembicaraan inkohereni, berteriak, menjerit, mengalami delusi dan halusinasi dan tidak dapat merespon perintah.

C. Kecemasan dalam Al-Quran

Didalam kitab suci Al-Quran ada beberapa kalimat dan ayat yang membahas dan mengarah kepada kata kecemasan, meskipun didalam Al-Quran secara langsung menjelaskan mengenai segala keindahan *balaghah*-nya dan tidak menyebutkan kata cemas secara spesifik dan langsung.<sup>14</sup>Namun didalam Al-Quran sendiri menyebutkan dan membahas mengenai kecemasan, diantaranya sebagai berikut :

1. Khauf

Secara etimologi *Khauf* berasal dari bahasa arab *khafa* yang artinya ketakutan.<sup>15</sup> Dalam bahasa arab kata *Al-khauf* (takut) memiliki sinonim dengan beberapa kata seperti *al-rahbah*, *al-wajal*, dan *al-haibah*. Secara terminologi sebagaimana diuraikan dalam kamus tasawuf menjelaskan bahwa *khauf* merupakan suatu sikap mental dengan merasa takut kepada

---

<sup>14</sup>Hasil penelusuran penulis pada Kamus Al-Mu'jam, Karya Muhammad Fuad Abdul Baqiy, Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Quran al-Karim, (T.Kt: Dar al-Fikri, 1981), 629.

<sup>15</sup>Husain Al-Habsyi, Kamus Al-Kautsar Lengkap, (Bangil: Yayasan Pesantren Islam, 1986), 89.

Allah dikarenakan kurang sempurna pengabdianya, takut dan khawatir jika Allah merasa tidak senang padanya.<sup>16</sup> Selanjutnya untuk jenis-jenis *khauf* terdiri dari *huzn* (kesedihan), *qabdh* (kesempitan), *insyaq* (kecemasan) dan kesyukuran.

Dalam Al-Quran kata *khauf* diulang sebanyak seratus dua puluh kali. Diantaranya adalah dalam surah Al-Qasas ayat 21 :

فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Artinya: “Maka keluarlah Musa dari kota ini dengan rasa takut menunggu-nunggu dengan khawatir, dia berdoa “ya tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu”.<sup>17</sup>

Selain ayat diatas ada beberapa ayat yang serupa dengan ayat diatas diantaranya surah Al-Naml ayat 10, surah Al-Qasas ayat 33, surah Az-Zumar ayat 13, surah An-Nur aayat 37, surah Al-Insan ayat 10. Ayat-ayat tersebut menjelaskan mengenai ketakutan terhadap siksaan pada hari akhir. Sedangkan *khauf* dalam surah Asy-Syuara’ ayat 14 menunjukkan bahwa ketakutan terhadap bahaya. Dan dari ayat-ayat tentang *Khauf* tersebut merupakan ketakutan yang diikuti dengan perasaan cemas dan khawatir akan sesuatu.

## 2. Raja’

Secara etimologi *Raja’* berasal dari kata raja-a رَجٌّ yang berarti berharap atau optimisme. *Raja’* adalah perasaan hati yang senang karena menanti sesuatu yang diinginkan dan disenangi. Secara terminologi *Raja’* dapat diartikan sebagai suatu sikap mental optimis dalam memperoleh

---

<sup>16</sup>Totok Jumanoro dan Samsul Munir Amin, Kamus Ilmu Tasawuf, (Penerbit Amzah, 2005), 119-120.

<sup>17</sup>Q.S. Al-Qasas ayat 21

karunia dan nikmat ilahi yang disediakan bagi hamba-hamba-Nya yang shaleh. Imam Qusyairy mendefinisikan *Raja'* sebagai keterpautan hati kepada sesuatu yang diinginkannya terjadi dimasa yang akan datang. Sebagaimana halnya *khauf* berkaitan dengan apa yang akan terjadi dimasa yang akan datang.<sup>18</sup>

Selain itu menurut pandangan islam,, Adnan Syarif mengemukakan bahwa penyebab ketakutan adalah kehendak Allah S.W.T sebagaimana yang terdapat dalam firman-nya surah Al-Ma'aarij ayat 19-22, surah Al-Anbiyaa' ayat 37 dan Surah An-Nisa' ayat 29 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. Dimana dari semua penjelasan diatas merupakan bentuk kasih sayang Allah kepada dirinya dan penjagaan atas kehidupannya. Adnan Syarif menyatakan bahwa tahapan tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah adalah sebagai berikut:

1. Kesempitan jiwa, terdapat dalam Al-Quran surat Al-Hijr ayat 97-99

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ، فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ، وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

Artinya : “Kami sungguh-sungguh mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji tuhanmu dan jadilah kamudiantara orang-orang yang bersujud

---

<sup>18</sup>Al-Qusyairy An-Naisabury, Ar-Risalah, 133.

(shalat). Dan sembahlah tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal)”<sup>19</sup>

2. ketakutan terhadap dalam surah Al-Ahzab ayat 19

أَشْحَةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ  
أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ  
بِالْأَسِنَّةِ حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ  
أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Artinya : “Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang berbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati dan apabila ketakutan telah hilang, maka mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedangkan mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. Dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”<sup>20</sup>

3. Kegelisahan (kurang sabar) terdapat dalam surah Al-Ma’aarij ayat 20

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Artinya : “Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”<sup>21</sup>

Berdasarkan pemaparan mengenai tingkatan kecemasan yang dijelaskan didalam Al-Quran maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dibagi menjadi tiga tingkatan yang dijelaskan oleh Adnan Syarif yaitu 1. Kesempitan jiwa, terdapat dalam Al-Quran surah Al-Hajr ayat 97-99, 2. Ketakutan yang terdapat didalam surah Al-Ahzab ayat 19, dan 3. Kegelisahan (kurang sabar) yang terdapat dalam surah Al- Ma’aarij ayat 20.

---

<sup>19</sup>Q.S. Al-Hijr ayat 97-99

<sup>20</sup>Q.S. Al-Ahzab ayat 19.

<sup>21</sup>Q.S. Al-Ma’aarij ayat 20.