

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Kecemasan**

##### **2.1.1 Pengertian**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), cemas diartikan sebagai perasaan gelisah atau tidak tenang yang disebabkan oleh kekhawatiran atau ketakutan. Kata "kecemasan" berasal dari kata Latin "ansis" dan kata Jerman "anst", yang masing-masing menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisik (Amalia et al., 2023).

Kecemasan, menurut American Psychological Association (APA), adalah kondisi emosional yang muncul akibat stres, yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang menyebabkan kekhawatiran, serta respons fisik seperti detak jantung yang cepat dan peningkatan tekanan darah (Mellani, 2021).

Menurut Oltmanns dan Emery (2013) dalam (Gerliandi et al., 2021), kecemasan sering dikaitkan dengan perasaan takut. Ketakutan yang dialami oleh seseorang terjadi dalam situasi yang nyata dan dekat. Ketakutan yang berlebihan ini dapat meningkat dengan cepat dan mempengaruhi perilaku individu dalam merespons ancaman yang ada di sekitarnya.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang muncul ketika seseorang merasa khawatir atau takut yang tidak jelas penyebabnya, biasanya dipicu oleh stres atau ancaman yang dirasakan. Kondisi ini dapat memengaruhi pikiran, perasaan, serta respons fisik seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Kecemasan sering kali berkaitan dengan ketakutan yang berlebihan terhadap hal-hal yang nyata atau yang dirasakan mendekat, dan dapat memengaruhi cara individu bereaksi atau bertindak terhadap ancaman yang ada di sekitarnya.

Sementara itu, kecemasan akademik adalah masalah yang signifikan yang dapat memengaruhi mahasiswa dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab akademik mereka, terutama saat mereka menghadapi tugas akhir. Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi yang mencerminkan kecemasan berlebihan terkait dengan tuntutan akademik. Sumber utama dari

kecemasan ini adalah ketakutan akan kegagalan dan kekhawatiran yang dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan harga diri mahasiswa (Lusi et al., 2023).

### **2.1.2 Jenis Kecemasan**

Klasifikasikan kecemasan menurut Muya Saroh et al. (2020) dalam (Amalia et al., 2023) dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

1. Kecemasan Neurosis (neurotic anxiety), merupakan perasaan cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan dirinya.
2. Kecemasan Realistis (realistic anxiety), kecemasan ini didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.
3. Kecemasan Moral (moral anxiety), bermula dari konflik antara ego dan superego. Ketika anak membangun superego biasanya di usia lima atau enam tahun mereka mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik antara kebutuhan realistis dan perintah superego. Kecemasan gangguan panik gejalanya berupa jantung berdebar, berkeringat, nyeri dada, ketakutan, gemetar seperti tersedak atau seperti berada diujung tanduk, detak jantung cepat, wajah pucat.

### **2.1.3 Etiologi**

#### **a. Faktor Predisposisi**

Dikutip dari Lestari et al. (2020), beberapa teori telah dikembangkan untuk memahami asal mula kecemasan

1. Dalam teori psikoanalisis, kecemasan dipandang sebagai konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan super ego. Id mewakili dorongan insting, perilaku naluriah dan implus primitif, sedangkan superego mencerminkan aspek kepribadian yang menampung semua standar internalisasi benar dan salah serta memberikan pedoman untuk membuat penilaian. Ego, berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang

bertentangan tersebut, dan fungsi kecemasan adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

2. Menurut pandangan interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kerentanan tertentu. Individu dengan harga diri rendah sangat rentan mengalami kecemasan yang berat.
3. Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan respon terkondisi terhadap rangsangan lingkungan tertentu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ahli teori perilaku lain memandang kecemasan sebagai adanya hubungan timbal balik antara konflik dan kecemasan yang merupakan pertentangan antara dua kepentingan yang berlawanan. Konflik menimbulkan cemas, dan cemas menimbulkan perasaan yang tidak berdaya dan kemudian menyebabkan konflik.
4. Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan cemas merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga, adanya tumpang tindih antara gangguan cemas dan gangguan depresi

Teori biologis, mencakup masalah biochemical yang ada di otak, salah satunya gangguan neurotransmitter. Tiga neurotransmitter utama yang terkait dengan munculnya kecemasan yaitu, Norepinephrine, Serotonin, Gamma- Aminobutyric Acid (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan. Selain itu, kesehatan umum individu dan riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek nyata sebagai predisposisi kecemasan. Kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor.

## **b. Faktor Presipitasi**

(Lestari et al., 2020) menjelaskan bahwa faktor presipitasi bisa berasal dari sumber internal maupun eksternal. Faktor presipitasi ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu :

1. Ancaman terhadap integritas fisik seseorang, yang melibatkan ketidakmampuan fisik atau penurunan kemampuan untuk menjalani aktivitas harian.
2. Ancaman terhadap sistem diri yang dapat merusak identitas, harga diri, serta fungsi sosial yang menyatu dalam individu.

Dalam (Wakhyudin & Putri, 2020) menyebutkan Faktor yang menyebabkan Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir yaitu, faktor internal dan faktor eksternal, sbb :

1. Faktor internal yang sering dialami oleh mahasiswa saat menyusun tugas akhir antara lain: kesulitan dalam merumuskan masalah, merancang isi skripsi, memahami teknik penulisan, menentukan isi dan metode penelitian, serta mencari sumber data. Selain itu, mahasiswa juga sering merasa kesulitan dalam menulis naskah tugas akhir. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah biaya pembuatan tugas akhir, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas. Beberapa mahasiswa juga merasa terbebani dengan kegiatan organisasi yang mereka ikuti. Selain faktor internal tersebut, terdapat pula mahasiswa yang merasa pesimis, malas, dan kehilangan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.
2. Faktor eksternal juga turut mempengaruhi proses penyelesaian tugas akhir. Beberapa faktor eksternal yang berpengaruh antara lain birokrasi kampus, seperti prosedur kelulusan yang melibatkan berbagai syarat yang rumit. Keberadaan dosen pembimbing dan dosen penguji, terutama yang dikenal sebagai penguji yang ketat, sering kali menimbulkan ketakutan pada mahasiswa sebelum ujian. Faktor lainnya termasuk kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan tugas akhir, serta

deadline yang ketat seperti batas waktu pendaftaran ujian. Selain itu, ketidakpastian mengenai prospek pekerjaan dan masa depan, persaingan ketat dalam dunia kerja, terbatasnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan bahwa banyak alumni yang masih menganggur, turut menjadi pemicu kecemasan mahasiswa terhadap masa depan mereka.

#### **2.1.4 Tanda dan Gejala**

Menurut Jeffrey S. Nevid dalam (Annisa & Ildil, 2016), terdapat beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu:

a) Tanda-Tanda Fisik Kecemasan

Beberapa tanda fisik kecemasan antara lain: perasaan gelisah, gugup, gemetar pada tangan atau anggota tubuh lain, ketegangan di sekitar dahi, berkeringat berlebihan, telapak tangan basah, merasa pusing atau hampir pingsan, mulut dan tenggorokan yang kering, kesulitan berbicara, pernapasan yang terhambat atau pendek, detak jantung yang terasa cepat atau keras, suara yang bergetar, tangan atau anggota tubuh lain yang terasa dingin, pusing, perasaan lemas atau mati rasa, kesulitan menelan, tenggorokan yang terasa tercekik, kaku pada leher atau punggung, sensasi tercekik atau terhambat, tangan yang dingin dan lembab, gangguan pencernaan atau mual, perubahan suhu tubuh (panas atau dingin), sering buang air kecil, wajah memerah, diare, serta merasa mudah tersinggung atau marah.

b) Tanda – tanda Behavioral Kecemasan

Tanda-tanda perilaku kecemasan meliputi: perilaku menghindar, perilaku yang tergantung atau melekat, serta perilaku yang menunjukkan gangguan atau kebingungan.

c) Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan

Tanda-tanda kognitif kecemasan mencakup: kekhawatiran terhadap berbagai hal, perasaan tertekan oleh ketakutan atau kecemasan mengenai apa yang mungkin terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi meski tanpa bukti yang jelas, terfokus pada

sensasi tubuh, sangat peka terhadap sensasi fisik, merasa terancam oleh orang atau kejadian yang biasanya tidak menimbulkan kekhawatiran, takut kehilangan kendali, merasa tidak mampu mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia akan runtuh, merasa bahwa segalanya tidak dapat dikendalikan, merasa sangat bingung dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya, khawatir tentang hal-hal kecil, memikirkan hal yang mengganggu berulang-ulang, merasa harus segera melarikan diri dari keramaian (karena takut pingsan), merasa pikirannya kacau atau bingung, tidak dapat menyingkirkan pikiran yang mengganggu, merasa akan segera mati meskipun hasil pemeriksaan medis tidak menunjukkan masalah, khawatir akan ditinggalkan sendirian, serta kesulitan untuk berkonsentrasi atau memusatkan perhatian.

Menurut (Annisa & Ildil, 2016) gejala kecemasan meliputi hal-hal berikut:

1. Perasaan cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bingung.
2. Melihat masa depan dengan perasaan was-was (khawatir).
3. Merasa kurang percaya diri dan gugup ketika tampil di depan umum (demam panggung).
4. Sering merasa tidak bersalah dan cenderung menyalahkan orang lain.
5. Sulit untuk mengalah.
6. Pergerakan tubuh yang canggung, merasa gelisah saat duduk, dan tidak merasa tenang.
7. Sering mengeluh tentang hal-hal kecil (keluhan somatik) dan khawatir berlebihan tentang kondisi.
8. Mudah tersinggung dan cenderung melebih-lebihkan masalah yang seharusnya kecil (dramatisasi).
9. Ketika membuat keputusan, sering merasa ragu dan bimbang.
10. Ketika menyampaikan sesuatu atau bertanya, sering kali mengulang-ulang perkataan.
11. Ketika sedang emosi, cenderung bertindak secara histeri.

### **2.1.5 Patofisiologi**

Kecemasan adalah respons terhadap persepsi ancaman yang diterima oleh sistem saraf pusat. Persepsi ini muncul akibat rangsangan dari luar maupun dari dalam, seperti pengalaman masa lalu dan faktor genetik. Rangsangan tersebut diterima melalui panca indera, diteruskan, dan kemudian direspons oleh sistem saraf pusat sesuai dengan pola hidup individu. Dalam sistem saraf pusat, proses ini melibatkan jalur Cortex Cerebri - Limbic System - Reticular Activating System - Hypothalamus yang mengirimkan impuls kepada kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan hormon yang mempengaruhi kelenjar adrenal, yang pada gilirannya memicu sistem saraf otonom melalui hormon lainnya (Owen, 2016).

### **2.1.6 Aspek – Aspek Kecemasan**

Klasifikasi kecemasan dalam tiga respons utama, yaitu perilaku, kognitif, dan afektif, sebagai berikut:

1. Respons perilaku meliputi gejala seperti kegelisahan, tremor, berbicara dengan cepat, kurangnya koordinasi, menghindari situasi tertentu, melarikan diri dari masalah, tingkat kewaspadaan yang tinggi, ketegangan fisik, dan lainnya.
2. Respons kognitif ditandai dengan gangguan konsentrasi, perhatian yang berkurang, mudah lupa, penurunan kreativitas, menurunnya produktivitas, kebingungan, rasa waspada berlebihan, ketakutan kehilangan kontrol, serta mimpi buruk, dan sebagainya
3. Respons afektif mencakup perasaan tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, rasa takut, kekhawatiran, mati rasa, perasaan bersalah, malu, dan lain-lain (Amalia et al., 2023).

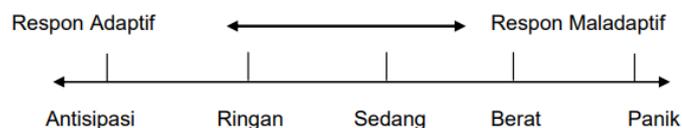
Menurut Stuart (2012) dalam (Lestari et al., 2020), tubuh menunjukkan berbagai respon fisiologis terhadap kecemasan, yang meliputi:

1. Sistem kardiovaskuler: gejala seperti palpitasi, jantung yang berdebar, peningkatan atau penurunan tekanan darah, perasaan ingin pingsan, serta penurunan denyut nadi.

2. Sistem pernafasan: mengalami pernapasan yang cepat dan pendek, tekanan pada dada, napas dangkal, terengah-engah, serta sensasi tercekik.
  3. Sistem neuromuscular: meningkatnya refleks, mata yang berkedip-kedip, kesulitan tidur (insomnia), tremor, perasaan gelisah, wajah yang tegang, kekakuan, kelemahan tubuh secara umum, serta kaki yang terasa goyah.
  4. Sistem gastrointestinal: penurunan nafsu makan, penolakan terhadap makanan, rasa tidak nyaman di area perut, mual, muntah, dan diare.
  5. Sistem traktus urinarius: kesulitan menahan kencing, sering buang air kecil.
- Sistem integument: wajah yang memerah, berkeringat lokal, gatal, sensasi panas dan dingin pada kulit, wajah yang pucat, serta berkeringat di seluruh tubuh.

### 2.1.7 Rentang Respon

Menurut Stuart (2007) dalam (Lestari et al., 2020) respons individu terhadap kecemasan dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu respons adaptif dan respons maladaptif. Respons yang paling adaptif adalah strategi adaptif, di mana individu mampu mengelola kecemasan dengan baik dan bersiap-siap untuk menghadapi kecemasan yang mungkin muncul. Di sisi lain, respons yang paling maladaptif terjadi ketika kecemasan tidak dapat dikendalikan (panik), di mana individu sudah tidak lagi mampu merespons kecemasan yang dihadapinya, sehingga menyebabkan gangguan fisik dan psikososial.



*Gambar. 2.1 Rentang Respon*

*Sumber : (Lestari et al., 2020)*

Empat tingkat kecemasan menurut Muyasaroh, (2020) dalam (Amalia et al., 2023) yaitu :

#### 1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan aktivitas sehari-hari dan dapat berfungsi sebagai pemicu untuk motivasi belajar, serta mendukung perkembangan dan kreativitas. Tanda-tanda dan gejala dari kecemasan ringan antara lain meningkatnya persepsi dan perhatian, kewaspadaan, serta kesadaran terhadap stimulus baik internal maupun eksternal. Individu dengan kecemasan ringan juga dapat mengatasi masalah dengan efektif dan mengalami peningkatan kemampuan belajar. Secara fisiologis, gejalanya meliputi perasaan gelisah, kesulitan tidur, hipersensitif terhadap suara, serta tanda vital dan pupil yang tetap normal.

#### 2. Kecemasan Sedang

Kecemasan pada tingkat ini memungkinkan individu untuk lebih fokus pada hal-hal penting dan mengabaikan hal lain, sehingga perhatian menjadi lebih selektif namun lebih terarah. Gejala fisiologis yang muncul termasuk napas yang pendek, detak jantung dan tekanan darah yang meningkat, mulut kering, gelisah, serta konstipasi. Respon kognitif yang terjadi adalah penyempitan persepsi, di mana rangsangan eksternal tidak dapat diterima, dan individu berfokus hanya pada hal yang menarik perhatiannya.

#### 3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat memengaruhi persepsi individu, yang cenderung fokus pada hal-hal rinci dan spesifik, sehingga tidak bisa berpikir tentang hal lain. Semua perilaku individu akan diarahkan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan. Tanda-tanda dan gejala kecemasan berat meliputi: persepsi yang sangat terbatas, fokus pada detail, rentang perhatian yang sempit, kesulitan dalam berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta kesulitan dalam belajar secara efektif. Pada tingkat ini, individu juga dapat mengalami gejala fisik

seperti sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil atau besar, serta diare. Secara emosional, individu merasa ketakutan, dengan seluruh perhatian terkonsentrasi pada dirinya sendiri.

#### 4. Panik

Pada tingkat kecemasan panik, individu merasakan perasaan terkejut, takut, dan teror. Kehilangan kendali diri membuat individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan apapun, bahkan dengan arahan. Panik meningkatkan aktivitas motorik, mengurangi kemampuan berinteraksi dengan orang lain, serta menyebabkan persepsi yang menyimpang dan hilangnya pemikiran yang rasional. Kecemasan pada tingkat ini tidak sesuai dengan kenyataan dan jika berlangsung lama, dapat menyebabkan kelelahan ekstrem, bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala dari kecemasan panik meliputi ketidakmampuan untuk fokus pada kejadian yang sedang berlangsung.

## 2.2 Terapi Afirmasi Positif

### 2.2.1 Pengertian

Afirmasi positif merupakan bentuk terapi yang dilakukan dengan mengucapkan kata-kata positif yang sederhana kepada diri sendiri secara berulang-ulang. Kata-kata positif ini bisa juga dituliskan, dan *afirmasi* tersebut bisa berupa doa atau harapan yang ditanamkan dalam pikiran, yang kemudian membuat tubuh merespons sesuai dengan apa yang dipikirkan (Grace et al., 2024).

Afirmasi adalah sebuah pernyataan positif yang ditujukan kepada diri sendiri, yang berfungsi sebagai bentuk komunikasi antara pikiran sadar dan bawah sadar. Dengan mengucapkan kata-kata positif, suasana yang tercipta akan mempengaruhi pikiran, perilaku, pola pikir, serta kebiasaan seseorang. Keberhasilan dari afirmasi ini bergantung pada konsistensi serta keyakinan yang kuat dalam menyampaikan dan menerima pernyataan tersebut (Grace et al., 2024).

### **2.2.2 Tujuan**

Tujuan dari afirmasi positif adalah untuk membangun narasi yang positif dalam pikiran bawah sadar, yang dapat mempengaruhi sikap serta meningkatkan kesehatan mental. Keberhasilan dari afirmasi ini bergantung pada konsistensi dan keyakinan yang tulus dalam mengucapkan dan menerima pernyataan tersebut (Grace et al., 2024).

### **2.2.3 Manfaat**

Manfaat afirmasi positif adalah meningkatkan kesehatan tubuh dan menghindarkan dari depresi. Kebahagiaan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan semangat hidup seseorang. Dengan mengucapkan kata-kata positif atau afirmasi kepada diri sendiri, seseorang dapat merasa lebih bersemangat dan terhindar dari pikiran yang negatif atau tidak sehat (Grace et al., 2024).

## **2.3 Terapi *Butterfly Hug***

### **2.3.1 Pengertian**

*Butterfly hug* adalah teknik stimulasi mandiri yang digunakan untuk meredakan kecemasan dan membantu menenangkan diri. Teknik ini efektif digunakan saat mengalami kecemasan yang berlebihan atau emosi yang tidak terkendali, serta dapat berfungsi sebagai metode relaksasi untuk mengurangi kecemasan (Karoenia et al., 2024).

*Butterfly hug* juga merupakan salah satu intervensi alternatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan, caranya adalah dengan menyilangkan kedua tangan di dada dan menepuk-nepukkan kedua tangan seperti sayap kupu-kupu. Teknik ini telah terbukti memberikan dampak positif terhadap berbagai faktor, seperti stres dan kecemasan. Selain itu, teknik ini juga dianggap sebagai bentuk terapi yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan sebagai bentuk penghargaan untuk diri sendiri atas kemampuan menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (Harisa et al., 2023).

### **2.3.2 Tujuan**

*Butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu adalah suatu terapi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan membantu relaksasi melalui metode stimulasi yang dilakukan secara mandiri (Astuti, 2024).

### **2.3.3 Manfaat**

Terapi *Butterfly Hug* merupakan bagian dari psikoterapi kognitif yang efektif dalam mengatasi kecemasan (Aulia et al., 2024). Purwanti dalam (Astuti, 2024) menyatakan bahwa teknik ini dapat memberikan ketenangan secara langsung tanpa menggunakan obat-obatan. Selain itu, teknik ini berfungsi untuk menstabilkan emosi, membantu individu mengatur emosi secara mandiri, mengubah perasaan panik menjadi tenang, serta meningkatkan rasa kontrol diri dan fokus pada keadaan saat ini (here and now).

### **2.3.4 Cara melakukan *butterfly hug***

Langkah-langkah untuk melakukan *butterfly hug* adalah sebagai berikut:

1. Silangkan tangan di depan dada, dengan masing-masing tangan menyentuh lengan atau bahu yang berlawanan.
2. Pastikan jari-jari tangan mengarah ke leher, bukan ke lengan.
3. Gerakkan tangan dengan lembut, menepuk-nepuk lengan seperti sayap kupu-kupu yang bergerak perlahan.
4. Pejamkan kedua mata.
5. Sambil tangan menepuk, tarik napas dalam dengan perlahan.
6. Lakukan teknik ini selama 1 hingga 3 menit sampai merasa lebih tenang dan lega (Novalia & Agustina, 2024).