

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Pustaka

2.1.1. Kecemasan

2.1.1.1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosi yang tidak menyenangkan, melibatkan perasaan takut yang subjektif, perasaan tidak nyaman di tubuh, serta gejala fisik. Dapat pula diartikan sebagai suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi mengikuti perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.^{5,18}

2.1.1.2. Etiologi Kecemasan

1) Faktor Biologis

Faktor biologis meliputi predisposisi genetik dan kelainan organik berupa fungsi neurotransmitter dan kondisi fisik neuron. Sistem neurotransmitter utama yang terlibat adalah norepinefrin, serotonin, dan asam gamma aminobutirat (GABA) yang bila terdapat disfungsi maupun fungsi yang tidak adekuat dapat menimbulkan kondisi kecemasan.

2) Faktor Sosial Lingkungan

Paparan peristiwa dalam kehidupan dapat bersifat negatif, sehingga bagi individu yang rentan akan dapat berkembang respon kecemasan. Pengaruh keadaan lingkungan serta tempramen pada individu berlaku pada beberapa tipe kecemasan.

3) Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor-faktor kognitif berhubungan dengan prediksi berlebih tentang sesuatu hal, keyakinan yang irasional, sensitivitas yang berlebih terhadap ancaman, self-efficacy

yang rendah. Bentuk kognitif tertentu memiliki kecenderungan memicu perubahan mental tertentu pada individu, baik berupa kecemasan maupun depresi. Tipe kognitif yang overestimate tentang ketakutan berkontribusi pada bentuk perilaku cemas.^{5,18}

2.1.1.3. Patofisiologi Kecemasan

Kecemasan adalah respon dari persepsi terancam yang diterima oleh sistem saraf pusat akibat adanya rangsangan berupa pengalaman masa lalu dan faktor genetik. Rangsang tersebut dipersepsikan oleh panca indra, diteruskan dan direspon oleh sistem saraf pusat melibatkan, yaitu *Cortex cerebri* diteruskan ke *Limbic system* lalu ke *Reticular Activating System* kemudian ke *Hypothalamus* yang memberikan impuls kepada kelenjar adrenal, selanjutnya memacu sistem saraf otonom melalui mediator yang lain. Kecemasan menyeluruh menunjukkan adanya gangguan reseptor serotonin, yaitu 5 HT-1A. Sistem limbik terletak diensefalon, terdiri atas hipokampus, girus singuli, dan nucleus amigdala yang merupakan sentrum integrasi emosi.¹⁹

2.1.1.4. Kriteria Diagnostik Kecemasan

Manifestasi kecemasan merupakan gejala utama dan tidak terbatas pada situasi lingkungan tertentu saja

Pedoman diagnostik kecemasan berdasar PPDGJ-III meliputi:

- 1) Penderita harus menunjukkan anxietas sebagai gejala primer yang berlangsung hampir setiap hari untuk beberapa minggu sampai beberapa bulan, yaitu tidak terbatas atau hanya menonjol pada keadaan situasi khusus tertentu saja (sifatnya *free floating* atau mengambang).

2) Gejala-gejala tersebut biasanya mencakup unsur-unsur berikut:

a) Kecemasan (khawatir akan nasib buruk, merasakan seperti diujung tanduk, sulit konsentrasi, dsb)

b) Ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, gemetaran, tidak dapat santai); dan

c) Overaktivitas otonomik (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak napas, keluhan lambung, pusing kepala, mulut kering, dsb)

d) Pada anak-anak sering terlihat adanya kebutuhan berlebihan untuk ditenangkan (reassurance) serta keluhan-keluhan somatic berulang yang menonjol.

3) Adanya gejala-gejala lain yang sifatnya sementara (untuk beberapa hari).

Pada kecemasan umum gangguan bukan merupakan efek psikologis langsung dari suatu zat.²⁰

2.1.1.5. Tingkatan Kecemasan

Berikut merupakan tingkat kecemasan :

Tabel 2.1. Tingkat Kecemasan²¹

Tingkat kecemasan	Respon Fisik	Respon Kognitif	Respon Emosional
Ringan	1. Tegang otot ringan. 2. Rileks dan sedikit gelisah. 3. Penuh perhatian 4. Rajin	1. Tenang, percaya diri 2. Sedikit rasa gatal 3. Waspada banyak hal 4. Tingkat belajar optimal	1. Perilaku otomatis 2. Sedikit tidak sabar 3. Terstimulasi 4. Tenang
Sedang	1. Tegang otot sedang 2. Tanda vital meningkat 3. Pupil dilatasi dan mulai berkeringat 4. Suara bergetar, nada suara tinggi 5. Tegang 6. Sering berkemih, pola tidur berubah.	1. Tidak perhatian secara selektif 2. Fokus stimulus meningkat 3. Perhatian turun 4. Penyelesaian masalah menurun	1. Tidak nyaman 2. Mudah tersinggung 3. Tidak sabar
Berat	1. Tegang otot yang berat 2. Hiperventilasi 3. Kontak mata buruk 4. Keringat banyak 5. Bicara cepat, nada tinggi	1. Sulit berpikir 2. Penyelesaian masalah buruk 3. Egosentris 4. Tidak mampu mempertimbangkan informasi 5. Preokupasi dengan pikiran sendiri	1. Sangat cemas 2. Agitasi 3. Takut 4. Bingung 5. Merasa tidak adekuat 6. Menarik diri 7. Penyalahan 8. Ingin bebas
Panik	1. <i>Flight, fight</i>, atau <i>freeze</i> 2. Ketegangan otot sangat berat 3. Agitasi motorik kasar	1. Pikiran tidak logis, terganggu 2. Pribadi kacau 3. Tidak dapat menyelesaikan	1. Merasa terbebani 2. Merasa tidak mampu atau tidak berdaya 3. Lepas kendali 4. Mengamuk, putus asa

2.1.1.6. Kecemasan pada Usia Remaja

Batasan usia remaja menurut WHO adalah usia 10-19 tahun.²

Anak-anak dan remaja mengalami kecemasan dalam kehidupan mereka selayaknya seperti pada orang dewasa. Menurut Kids

Health Kids Poll terdapat 10 faktor pemicu tertinggi terhadap kejadian kecemasan pada anak dan remaja, yaitu, kegiatan akademik sekolah (36%), keluarga (32%), pertemanan/ejekan/gosip (21%), saudara (20%), kenakalan (20%), orang tua (14%), bentakan/suara keras (9%), pertengkaran (9%), olahraga (8%), dan kurangnya otonomi (7%).²²

Gejala yang sering timbul pada sebagian remaja yang mengalami kecemasan ringan akibat dari ketegangan yaitu remaja sering merasa lesu, tidak bisa istirahat tenang dan gelisah, ada juga remaja yang mengalami gangguan pencernaan yaitu perasaan mual. Beberapa gejala yang sering timbul saat remaja mengalami kecemasan sedang yaitu seperti mengalami ketegangan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, gejala somatik, gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala autonom, dan tingkah laku aneh. Remaja sering merasa lesu, tidak bisa istirahat tenang, sulit untuk masuk tidur, sulit berkonsentrasi, dan sering merasa mual.²⁸

2.1.1.7. Penatalaksanaan Kecemasan

Persamaan semua penatalaksanaan dengan pendekatan psikologis adalah mendorong pasien untuk menghadapi sumber kecemasan. Dibawah ini contoh penatalaksanaan berdasar beberapa teori yaitu

- 1) Perspektif biologis terfokus pada penggunaan obat-obatan untuk meredam gejala kecemasan.
- 2) Teori psikodinamis lebih menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan sekarang, dan mendorong pasien mengembangkan tingkah yang adaptif.

- 3) Pendekatan humanistik bertujuan untuk memahami orang, dan mengekspresikan bakat serta perasaannya yang sesungguhnya.
- 4) Penggunaan obat dapat menyebabkan ketergantungan, sindrom putus obat, dan masalah potensial oleh karena itu dikombinasikan dengan terapi *kognitif-behavioural*.²⁰

2.1.2. Religiusitas Islam

2.1.2.1. Definisi Religiusitas

Religiusitas diartikan sebagai keberagamaan individu yang menunjukkan tingkat sejauh mana individu mengamalkan, melaksanakan, dan menghayati ajaran-ajaran agamanya secara terus-menerus.

Religiusitas juga disebut nilai-nilai agama yang telah masuk ke dalam diri manusia, yang kemudiannya memainkan peranan utama dalam upaya pengembangan karakter manusia. Itu sebabnya dalam sejarah bangsa-bangsa di dunia, banyak agama mengajarkan kebajikan adalah semacam perwujudan dari cita-cita untuk membuat orang-orang yang jujur dan soleh di masa depan.

Dasar dari religiusitas adalah keyakinan dengan isi kepercayaan dalam suatu agama. Isi utama keyakinan agama dalam Islam adalah keyakinan dalam keberadaan Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, dan di sisi lain keyakinan terhadap Quran sebagai kata-kata murni firman dari Allah SWT.²³

2.1.2.2. Religiusitas dalam Perspektif Islam

Religiusitas menurut perspektif Islam adalah seluruh aspek kehidupan umat Islam sebagaimana yang dimaksud dalam firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 208;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا

خُطُواتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

“Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.”

Secara komprehensif, religiusitas dalam perspektif Islam terdiri dari tiga dimensi dasar, yaitu Islam, Iman dan Ihsan. Islam adalah ketaatan dan ibadat kepada Allah swt. Islam meliputi segala tingkah laku seorang muslim baik dalam bentuk perbuatan ataupun ucapan.

Anshari menyatakan bahwa pada dasarnya Islam dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu akidah (Islam), ibadah (syariah) dan akhlak (Ihsan), di mana tiga bagian tadi satu sama lain saling berhubungan. Akidah adalah sistem kepercayaan dan dasar bagi ibadah (syariah) dan akhlak. Tidak ada ibadah (syariah) dan akhlak Islam tanpa akidah Islam.²³

2.1.2.3. Dimensi Religiusitas Islam

Pembagian dimensi-dimensi religiusitas dikemukakan oleh Glock & Stark. Dimensi religiusitas menurut Glock yang kemudian direvisi oleh Huber diantaranya yaitu :

1) Dimensi Ideologi (Aqidah)

Menunjukkan tingkat keyakinan seseorang terhadap kebenaran agamanya, terutama terhadap ajaran-ajaran fundamental atau dogma. Akidah atau *i'tiqod* secara bahasa berasal dari kata *al 'aqdu* yang artinya berputar sekitar makna kokoh, kuat, dan erat. Adapun secara istilah umum, kata akidah bermakna keyakinan yang kokoh akan sesuatu,

tanpa ada keraguan. Keyakinan ini ditunjukkan dengan keyakinan seseorang terhadap rukun iman.

2) Dimensi praktik agama (Syariah)

Menunjukkan tingkat kepatuhan seseorang dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual yang dianjurkan di dalam agamanya. Secara istilah, syariat Islam adalah semua aturan yang Allah turunkan untuk para hamba-Nya, baik terkait masalah aqidah, ibadah, muamalah, adab, maupun akhlak. Dimensi ini terbagi menjadi praktik umum dan praktik pribadi. Baik terkait hubungan makhluk dengan Allah, maupun hubungan antar-sesama makhluk. Kepatuhan ini ditunjukkan dengan kepatuhan seseorang dalam melaksanakan ibadah, sholat, puasa, dan lain-lain.

3) Dimensi pengalaman (Ihsan)

Menunjukkan seberapa jauh tingkat seseorang dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan atau pengalaman-pengalaman religiusnya.

Berdasarkan potongan hadits riwayat Muslim dari Abu Hurairah bertanya

قَالَ فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ. قَالَ « أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

“Wahai Rasulullah, apakah ihsan itu? ‘ Beliau menjawab, ‘Kamu menyembah Allah seakan-akan kamu melihat-Nya, maka jika kamu tidak melihat-Nya maka sesungguhnya Dia melihatmu.” (H.R. Muslim 102)

Dalam dimensi ini dapat dicontohkan yaitu seberapa besar seseorang merasakan kedekatan dengan orang lain, kedamaian, keyakinan akan doanya dikabulkan Allah, atau keyakinannya bahwa Allah akan memberikan pertolongan.

4) Dimensi intelektual (Ilmu)

Menunjukkan tingkat pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agama Islam, terutama yang termuat dalam Al-Quran dan hadist. Misalnya apakah individu memahami bagaimana melakukan sholat/sembahyang, bagaimana mensucikan diri dari kotoran, dan bagaimana cara berpuasa yang benar.^{23,24}

2.1.2.4. Fungsi Religiusitas dan Agama

Fungsi religiusitas dan agama dalam kehidupan manusia, yaitu sebagai berikut :

1) Fungsi Edukatif

Ajaran agama memberikan ajaran-ajaran yang harus dipatuhi. Dalam hal ini bersifat menyuruh dan melarang agar pribadi penganutnya menjadi baik dan terbiasa dengan yang baik.

2) Fungsi Penyelamat

Keselamatan yang diberikan oleh agama kepada penganutnya adalah keselamatan yang meliputi dua alam yaitu dunia dan akhirat.

3) Fungsi Perdamaian

Melalui agama, seseorang dapat mencapai kedamaian batin dan ketentraman hati melalui tuntunan agama.

4) Fungsi Pengawasan Sosial

Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norma, sehingga dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai pengawasan sosial secara individu maupun kelompok.

5) Fungsi Penumpuk Rasa Solidaritas

Para penganut agama yang sama secara psikologis akan merasa memiliki kesamaan dalam kesatuan ; iman dan

kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan membina rasa solidaritas dalam kelompok maupun perorangan, bahkan kadang-kadang dapat membina rasa persaudaraan yang kokoh.

6) Fungsi Transformatif

Ajaran agama dapat mengubah kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya, kehidupan baru yang diterimanya berdasarkan ajaran agama yang dipeluk kadangkala mampu merubah kesetiiaannya kepada adat atau norma kehidupan yang dianut sebelumnya.

7) Fungsi Kreatif

Ajaran agama mendorong dan mengajak para penganutnya untuk bekerja produktif bukan saja untuk kepentingan diri sendiri, tetapi juga untuk kepentingan orang lain. Penganut agama bukan saja disuruh bekerja secara rutin dalam pola hidup yang sama, akan tetapi juga dituntut untuk melakukan inovasi dan penemuan baru.

8) Fungsi Sublimatif

Ajaran agama mengkhayalkan segala usaha manusia, bukan saja yang bersifat agama ukhrawi melainkan juga yang bersifat duniawi. Segala usaha manusia selama tidak bertentangan dengan norma-norma agama bila dilakukan atas niat yang tulus, karena dan untuk Allah merupakan ibadah.^{14,25}

2.1.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Faktor yang mempengaruhi religiusitas antara lain :

1) Faktor Sosial

Faktor sosial berpengaruh terhadap keyakinan dan perilaku keagamaan, mulai dari pendidikan yang kita terima

pada masa kanak-kanak, berbagai pendapat dan sikap orang di sekitar kita, serta tradisi masa lampau. Karena tidak seorang pun diantara kita yang dapat mengembangkan sikap-sikap keagamaan dalam keadaan yang terisolasi dari saudara kita dalam masyarakat.

2) Faktor Emosional

Setiap pemeluk agama memiliki perasaan emosional dalam kadar tertentu berkaitan dengan agama yang dianutnya. Namun ada sejumlah orang, terjadi pengalaman keagamaan yang memiliki kekuatan dan komitmen agama yang luar biasa sehingga berbeda dengan pengalaman orang lain.

3) Faktor Intelektual

Kemampuan berpikir dalam bentuk kata-kata dan menggunakannya sebagai alat untuk membedakan antara yang benar dan yang salah merupakan keberhasilan manusia yang bisa diharapkan pengaruhnya terhadap perkembangan sikap keberagamaan.²⁶

2.1.2.6. Perkembangan Agama pada Remaja

Perkembangan agama pada para remaja ditandai oleh beberapa faktor perkembangan rohani dan jasmaninya. Perkembangan itu antara lain:

1) Pertumbuhan Pikiran dan Mental

Sifat kritis dan ketertarikan terhadap ajaran agama mulai timbul pada masa remaja.

2) Perkembangan Perasaan

Perasaan sosial mendorong remaja untuk menghayati kehidupan yang terbiasa dalam lingkungan kehidupan agamis.

3) Pertimbangan Sosial

Kehidupan keagamaan remaja timbul konflik antara pertimbangan moral dan material, karena kehidupan duniawi lebih dipengaruhi kepentingan akan materi, maka para remaja lebih cenderung jiwanya untuk bersikap materialis.

4) Perkembangan Moral

Perkembangan moral para remaja bertitik tolak dari rasa berdosa dan usaha untuk mencari proteksi.

5) Sikap dan Minat

Sikap dan minat remaja terhadap masalah keagamaan bergantung dari kebiasaan masa kecil serta lingkungan agama yang mempengaruhi mereka.⁴

2.1.3. Hubungan Religiusitas Islam dengan Tingkat Kecemasan

Pada perspektif psikologis terdapat korelasi antara religiusitas dan kecemasan, bahwa keberagaman atau religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia., aktivitas beragama tidak hanya terjadi ketika seseorang beribadah, namun juga ketika melakukan aktivitas yang lain yang didorong oleh kekuatan spiritual.

Islam diartikan sebagai ketundukan atau kepasrahan dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Orang berserah memunculkan sikap tenang, karena kita menyerahkan diri kepada sesuatu yang mampu yaitu Allah SWT.²⁷

Praktek ajaran-ajaran agama dapat memberikan terapi bersifat kuratif. Selain itu ajaran agama juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan jiwa atau mental. Adanya perintah Allah untuk memelihara ukhuwah, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan orang lain akan menjaga kemungkinan terjadinya gangguan mental. Pada dasarnya tujuan agama Islam adalah menentukan seseorang untuk menerima kenyataan hidup yang sudah diatur oleh Allah.^{11,12}

Praktek religiusitas dan agama memiliki fungsi perdamaian dimana seseorang dapat mencapai kedamaian batin dan ketentraman hati melalui tuntunan agama, sesuai firman Allah SWT dalam Surah Ar Ra'd ayat 28.¹³

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

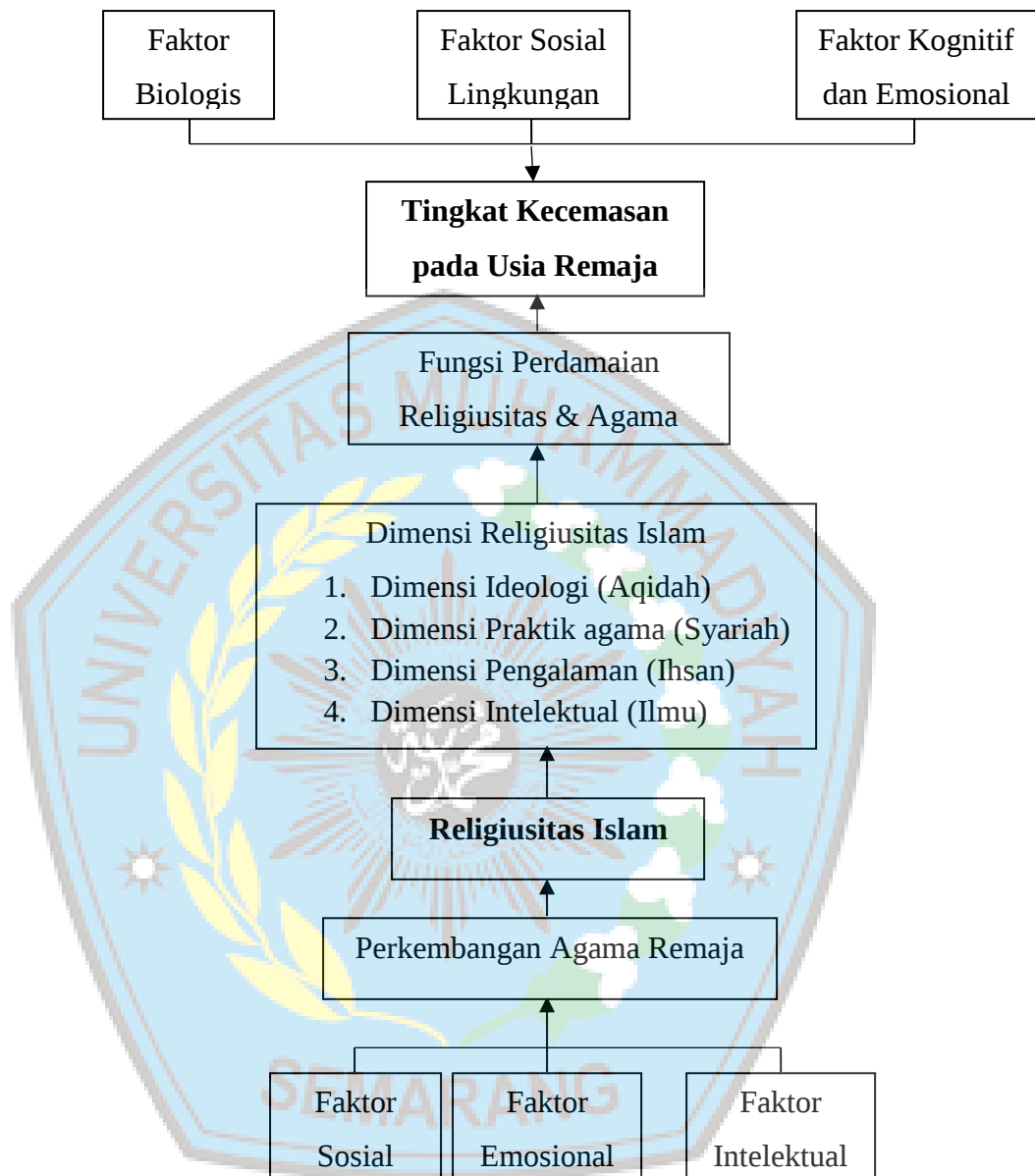
“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Kecemasan merupakan penyakit qalbu yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, cemas, dan takut yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Allah SWT asy-Syafi (Yang Maha Penyembuh) adalah sumber dari kesembuhan penyakit diantaranya kecemasan, sesuai firman Allah SWT dalam Surah Asy-Syu'ara ayat 80.¹³

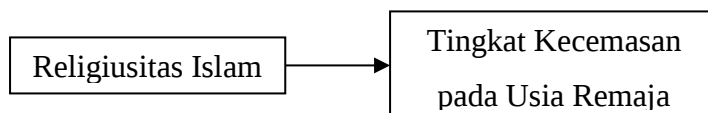
وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.”

2.2. Kerangka Teori



2.3. Kerangka Konsep



2.4. Hipotesis

Terdapat hubungan antara religiusitas Islam dengan tingkat kecemasan pada usia remaja di SMA Negeri 3 Kota Magelang.