

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Durand & Barlow (2006), kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah seseorang yang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kesulitan masa datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis.

Menurut Nevid, Rathus dan Green (2003), kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang, tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

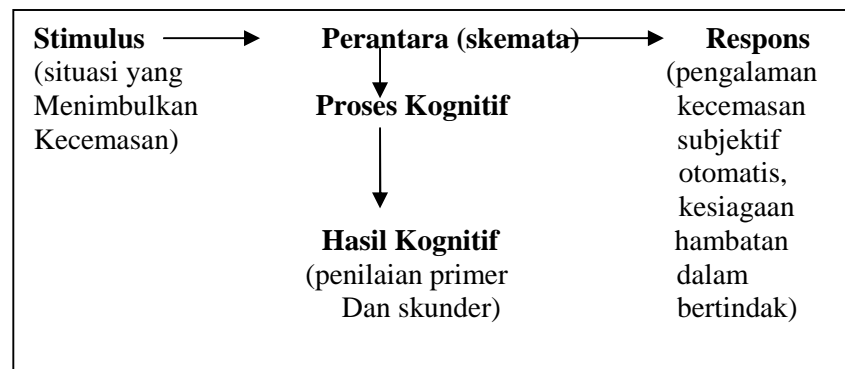
Menurut Halgin & Whitbourne (2010), kecemasan adalah sifat umum yang berorientasi pada masa depan, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, ketegangan, rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk.

Menurut Wiramihardja (2007), kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak memiliki keberanian, tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sebagai mana mestinya.

Dari berbagai pengertian kecemasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan suasana hati negatif yang ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan, tegang, munculnya keterangsangan fisiologis dan tidak mampu bersikap secara rasional dikarenakan individu terlalu khawatir akan kemungkinan datangnya suatu bahaya/ancaman.

2. Proses Terjadinya Kecemasan

Burn (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengemukakan emosi ataupun rasa cemas yang dirasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model kognitif kecemasan, yang dapat dilihat pada gambar.1 berikut :



Gambar.1 skema Proses terjadinya kecemasan
(adaptasi Blackburn dan Davidson, 1994)

Menurut Blackburn dan davidson (dalam Safaria & Saputra, 2009), secara teoretis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam),

yang secara langsung atau tidak langsung hasil pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan diri dan situasi). Setiap pengetahuan dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan tersebut tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik individu yang mengenali situasi dan mengendalikan dirinya.

Jadi, terjadinya kecemasan melalui proses yang telah disebutkan adalah bagaimana individu dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus dilakukan apabila merasakan kecemasan. Selain harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan seseorang merasakan cemas, tentunya setelah itu individu harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola emosi dan mengelola permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut.

3. Sumber Yang Mempengaruhi Kecemasan

Beberapa sumber kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Green (2005), antara lain :

a. Sumber kognitif

Kecemasan menurut perspektif kognitif adalah suatu peran dari cara kita berpikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran

pada pengembangan gangguan kecemasan. Sikap seseorang dalam menghadapi kecemasan dalam perspektif kognitif, seperti; prediksi berlebihan terhadap ancaman, *self-efficacy* yang rendah, dan salah mengartikan sinyal-sinyal yang terjadi dalam organ tubuh.

b. Sumber biologis

Faktor biologis lebih sering dikaitkan dengan faktor genetik, karena faktor genetik memiliki peran penting dalam perkembangan gangguan kecemasan. Selain itu sejumlah *neurotransmitter* dan *norepinefrine* di otak juga memegang peran dalam gangguan kecemasan.

Sumber kecemasan menurut Duran & Barlow (2006), antara lain :

a. Kontribusi Biologis

Pada kontribusi biologis menjelaskan kecemasan bersumber dari pengaruh genetik keluarga dan adanya pengaruh *neurotransmitter* di otak. Tiga *neurotransmitter* utama yang berhubungan dengan kecemasan adalah *norepineprin*, *serotonin* dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA).

b. Kontribusi Psikologis

Menurut Bandura (dalam Duran & Barlow, 2006) kecemasan adalah sebagai hasil pengkondisian awal, *modelling* atau peniruan dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Pada masa kanak-kanak kemungkinan memperoleh kesadaran bahwa tidak semua kejadian dapat dikontrol. Tingkatan untuk persepsi ini bisa bervariasi dari keyakinan penuh atas kemampuan untuk mengontrol semua

aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan untuk mengatasi berbagai kejadian dimasa yang akan datang. Persepsi bahwa berbagai kejadian mungkin tidak dapat dikontrol paling banyak tampak dalam bentuk keyakinan-keyakinan yang dipenuhi bahaya sehingga menimbulkan kecemasan. Namun bagi orang tua yang terlalu melindungi dan selalu memudahkan jalan yang harus dilalui anak juga akan berdampak buruk pada perkembangan anak selanjutnya, karena anak tidak diberikan kesempatan untuk belajar mengatasi kesulitan, sehingga anak tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol lingkungannya saat sedang berhadapan dengan kesulitan dan membuat anak mengalami kecemasan.

c. Kontribusi Sosial

Pada kontribusi sosial menjelaskan kecemasan bersumber dari Peristiwa-peristiwa yang bersifat pribadi seperti perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintai, keinginan untuk berprestasi dan yang lainnya menyebabkan terjadinya tekanan sosial. Tekanan sosial tersebut dapat menimbulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.

Jadi, dari sumber masalah diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa sumber kecemasan yaitu sumber kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Green (2005), bersumber dari kognitif dan biologi. Sumber kognitif disebabkan oleh cara berpikir yang terdistorsi dan disfungsional. Sedangkan faktor biologis disebabkan oleh faktor genetik dan sejumlah neurotransmitter dan norepinefrine yang kesemuanya

memiliki peranan penting. Sedangkan sumber kecemasan menurut Durand & Barlow (2006) yaitu bersumber dari kontribusi biologis, kontribusi psikologis dan kontribusi sosial. Kontribusi biologis berhubungan dengan genetik dan pengaruh *neurotransmitter* di otak. Kontribusi psikologis berasal dari pengkondisian awal, peniruan dan bentuk-bentuk proses belajar di masa kanak-kanak. Sedangkan kontribusi sosial adalah peristiwa-peristiwa pribadi yang mengalami tekanan yang dapat menimbulkan stres serta memicu kuat kecemasan.

4. Tingkat Kecemasan

Blackburn & Davidson (dalam Safaria, 2009) membagi tingkat kecemasan dalam beberapa tingkatan, antara lain sebagai berikut :

- a. Kategori tingkat tinggi, artinya memiliki kecemasan yang sangat tinggi dan termasuk orang yang kurang mampu mengenali keadaan emosi diri sendiri, serta kurang dapat mengontrol emosi. Harus banyak belajar untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan sesuatu yang menyebabkan kecemasan.
- b. Kategori tingkat sedang, artinya memiliki kecemasan dalam kategori rata-rata, artinya cukup baik dalam mengendalikan rasa cemas. Kemampuan dalam mengenali dan mengontrol rasa cemas cukup baik.
- c. Kategori tingkat rendah, artinya sangat baik dalam mengenali rasa cemas dan dapat sangat baik dalam mengendalikan dan mengontrol rasa cemas.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan tingkat rendah sampai tingkat sedang justru menimbulkan hal positif, karena individu dapat melakukan sesuatu dengan lebih terarah. Sedangkan kecemasan tingkat tinggi memerlukan banyak pengarahan dan proses belajar dalam mengontrol emosinya terutama sesuatu yang berkaitan dengan kecemasan karena kecemasan pada tingkat ini dapat mengganggu aktivitas dari individu yang mengalaminya.

5. Aspek-Aspek Kecemasan

Blackburn dan Davidson (dalam Safaria, 2009) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam lima reaksi, yaitu sebagai berikut:

a. Suasana Hati

Reaksi suasana hati yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya kecemasan, mudah marah dan perasaan sangat tegang.

b. Pikiran

Reaksi pikiran yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya kekhawatiran, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman dan memandang diri tidak berdaya atau sensitif.

c. Motivasi

Reaksi motivasi yaitu reaksi yang ditandai dengan menghindari situasi, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri.

d. Perilaku

Reaksi perilaku yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya kegelisahan, gugup dan waspada berlebihan.

e. Gerakan biologis

Reaksi gerakan biologis yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

Calhoun dan Acocella (dalam Safaria, 2012) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

a. Reaksi emosional

Reaksi emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

b. Reaksi kognitif

Reaksi Kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

c. Reaksi fisiologis

Reaksi fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf

yang mengendalikan otot dan kelenjar tubuh hingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan Blackburn dan Davidson terdiri dari lima reaksi, yaitu suasana hati yang berkaitan dengan afektif, pikiran yang berkaitan dengan kognitif, motivasi, perilaku yang berkaitan dengan psikomotor dan gerakan biologis yang berkaitan dengan psikosomatis. Sedangkan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan Calhoun dan Acocella dalam tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi psikologis. Reaksi emosional berkaitan dengan persepsi individu dari kecemasan terhadap psikologisnya, sedangkan reaksi kognitif adalah kekhawatiran yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi suatu permasalahan, dan reaksi fisiologis adalah reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber kecemasan.

B. Menulis Ekspresif

1. Pengertian Menulis Ekspresif

Menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu pemikiran terhadap peristiwa (Bolton, 2004).

Menurut Pennebaker & Chung (2007), menulis ekspresif adalah suatu terapi aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan yang mendalam terhadap pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatis.

Menurut Wright (2004), menulis ekspresif adalah aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi individu baik itu karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang terapis atau peneliti. Menurut Klein & Boals (2001), menulis ekspresif adalah sebagai peristiwa kognitif dan efek mediasi dari bahasa khusus yang digunakan dalam narasi.

Menurut Baikie (2005), menulis ekspresif dapat didefinisikan hanya sebagai eksplorasi emosi dan pikiran melalui tulisan. Biasanya, pikiran ini adalah pikiran yang mendalam tentang pengalaman traumatis atau emosional.

Dari berbagai pengertian menulis ekspresif yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah suatu aktivitas pengungkapan pikiran dan refleksi emosional seseorang terhadap peristiwa yang traumatis melalui tulisan atau narasi, dapat dilakukan dengan inisiatif dari diri sendiri atau sugesti orang lain.

2. Prosedur dalam Menulis Ekspresif

Menurut Menurut Kacewicz, Slatcher dan Pennebaker (2007), adapun perbedaan prosedur dalam menulis ekspresif adalah sebagai berikut :

- a. **Pengungkapan Topik.** Dalam setiap kasus, bagaimanapun peserta diminta untuk menulis topik secara luas dan mendalam, didorong juga untuk menulis tentang topik lain yang mungkin hanya sedikit memiliki keterkaitan.
- b. **Orientasi Topik.** Beberapa variasi pada metode penulisan ekspresif telah diuji, tidak ditemukan secara konsisten keunggulan dari metode asli yaitu mendorong peserta untuk bebas memilih topik yang akan ditulis. Namun perlu diingat bahwa memaksa orang untuk menulis tentang topik tertentu atau cara tertentu dapat menyebabkan individu fokus pada tulisan itu sendiri bukan topik dan peran emosi secara keseluruhan.
- c. **Faktor sosial aktual atau tersirat.** Tidak seperti psikoterapi dan diskusi sehari-hari tentang trauma, paradigma menulis tidak menggunakan umpan balik pada peserta. Sebaliknya, setelah peserta selesai menulis pengalaman emosional di sebuah kertas, peserta diminta untuk meletakkan kertas tersebut didalam kotak yang sama tanpa menyertakan nama. Manfaat penulisan kemudian terjadi karena tanpa umpan balik.
- d. **Mengetik dan menulis dengan tangan.** Menulis dengan tangan lebih baik dari pada mengetik. Kemungkinannya bahwa menulis dengan tangan lebih lambat dan mendorong individu untuk mengolah pikiran dan perasaan yang lebih dalam.
- e. **Waktu.**

- i) Waktu antara sesi menulis. Pada percobaan yang berbeda-beda, peserta diminta untuk menulis selama 1-5 hari berturut-turut, mulai dari 15-30 menit untuk setiap sesi. Namun pada dasarnya, semakin lama waktu eksperimen berlangsung, maka semakin kuat dampak pada hasilnya.
- ii) Waktu sampai muncul manfaat. Hasil menulis ekspresif akan diukur sampai sekitar 6 bulan setelah sesi penulisan selesai. Sementara beberapa perubahan kesehatan psikologis dan fisik mungkin segera muncul. Sedangkan lamanya, beberapa efek dapat berlangsung dalam hitungan hari, minggu, bulan bahkan bertahun-tahun memunculkan perubahan yang signifikan.

3. Manfaat Menulis Ekspresif

Menurut Kacewicz, Slatcher dan Pennebaker (2007), manfaat menulis ekspresif adalah sebagai berikut :

- a. Menulis tentang topik emosional ditemukan dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan efek hormonal.
- b. Menulis dengan mengungkapkan pikiran dan emosi yang sangat pribadi juga dapat mempengaruhi sistem saraf otonom dan kardiovaskular, efek jangka panjangnya adalah tekanan darah dan denyut jantung kembali normal.
- c. Menulis ekspresif dapat mempengaruhi perilaku objektif, perubahan telah ditemukan, siswa yang menulis tentang topik emosional terbukti mengalami kemajuan di kelas pada bulan-bulan setelah mengikuti pembelajaran.

- d. Menulis pengalaman pahit, meskipun menyakitkan pada saat menulis, tetapi menghasilkan manfaat jangka panjang dalam suasana hati dan indikator kesejahteraan.

Menurut Baikie & Wilhelm (2005), manfaat menulis ekspresif adalah sebagai berikut :

- a. Bermanfaat pada kondisi kesehatan. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, menulis ekspresif lebih memberikan manfaat yang signifikan pada individu dengan beragam masalah kesehatan, seperti keberfungsian paru-paru pada penyakit asma, penyakit *rheumatoid arthritis*, respon imun pada infeksi HIV, kesehatan fisik pada penyakit kanker, intensitas nyeri pada perempuan dengan nyeri panggul yang kronik dan pasca operasi.
- b. Bermanfaat pada kondisi kesehatan psikologis. Menulis ekspresif memberikan manfaat pada beberapa masalah psikologis, seperti PTSD, masalah kejiwaan pada narapidana laki-laki, korban bencana alam, dan individu yang mengalami keretakan hubungan.

Jadi, manfaat dari menulis ekspresif berdampak pada beberapa aspek yaitu dapat merubah perilaku ke arah yang lebih positif, dapat memberikan beberapa bermanfaat pada masalah kesehatan fisik dan psikologis. Serta dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis dalam jangka panjang.

4. Kerangka Berfikir

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi orang-orang yang berintelektual serta beradab yang nantinya akan menjadi pelopor sebuah pembaharuan dan memajukan bangsa. Dalam penyelesaian studinya, mahasiswa diberi kewajiban untuk menyelesaikan skripsi. Skripsi adalah tugas wajib berupa karangan ilmiah hasil karya mahasiswa dalam program studi S1.

Kenyataannya bahwa banyak diperguruan tinggi mahasiswa mengalami hambatan dalam proses pengerjaan skripsinya, masalah-masalah yang muncul dipandang sebagai suatu ancaman dan dapat menyebabkan situasi yang menekan, mengancam serta tidak menyenangkan bagi mahasiswa, dan akhirnya mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang mungkin terjadi pada masa yang akan datang.

Respon dari setiap individu belum tentu sama, bagi individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik maka kecemasan tidak akan muncul. Sebaliknya, bagi individu yang tidak mampu menyesuaikan diri saat menghadapi masalah dalam proses mengerjakan skripsi maka akan memunculkan kecemasan.

Faktor-faktor penyebab munculnya kecemasan berasal dari cara berpikir yang terdistorsi dan disfungsional seperti prediksi yang berlebihan pada suatu masalah, kurangnya keyakinan pada diri sendiri sehingga menganggap tidak semua masalah dapat dikontrol dengan baik dan faktor penyebab kecemasan lainnya adalah adanya tekanan sosial seperti tuntutan-tuntutan dari luar terhadap diri sendiri.

Dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa dihadapkan oleh berbagai masalah yang harus dilalui, namun kebanyakan mahasiswa menganggap masalah dalam proses mengerjakan skripsi adalah sesuatu yang menekan, jika mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan persoalan ini maka kemudian dapat menyebabkan mahasiswa memiliki keyakinan memiliki kemampuan diri yang rendah untuk menghadapi masalah-masalah tersebut. Hal ini dapat memicu munculnya kecemasan sehingga membuat mahasiswa terhambat dalam proses mengerjakan skripsinya. Ditambah lagi dengan tekanan-tekanan sosial yang dihadapi mahasiswa seperti tuntutan untuk segera menjadi sarjana.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam pengerjaan skripsinya akan mengalami gangguan berupa kognitif, afektif, motorik dan somatis. Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa membutuhkan konsentrasi dan stamina yang cukup tinggi. Akan tetapi, kecemasan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak nyaman dan berdampak pada kesulitan menghadapi berbagai masalah yang muncul selama proses mengerjakan skripsi. Oleh sebab itu, perlunya suatu intervensi untuk menangani permasalahan ini, salah satu alternatifnya adalah dengan aktivitas menulis ekspresif.

Menurut Klein dan Boas (2001), proses menulis ekspresif dapat mengurangi kecenderungan seseorang merenungkan hal yang dikhawatirkannya karena memungkinkan individu untuk menguji kembali situasi yang dialaminya sehingga keinginan memikirkan kekhawatirannya menurun. Dengan menulis dapat menjadi

sarana untuk merefleksikan kecemasan menyelesaikan skripsi yang dirasakan mahasiswa sebagai usaha mengurangi pengekangan akibat kecemasan.

Menulis lebih berpusat pada saat selama proses individu menulis bukan pada hasil tulisan yang dibuat oleh individu, sehingga disebutkan bahwa menulis ekspresif adalah suatu aktivitas personal, bebas kritik, dan bebas dari aturan bahasa seperti tata bahasa mau pun tata tulis. Menulis adalah suatu metode yang sangat mudah, sederhana, murah, dan tidak membutuhkan umpan balik. Menulis ekspresif sangat bermanfaat untuk menurunkan emosi-emosi negatif yang menekan seperti kecemasan.

Seseorang yang menuliskan peristiwa yang mengganggu pikirannya maka saat itu pikiran tersebut akan segera dibatasi dan dikelola, bahkan penulis mendapat pemahaman baru saat menuliskan perasaan-perasaan yang mengganggu karena sebenarnya dengan menulis bisa membantu dalam proses pemecahan masalah. Melakukan aktivitas menulis ekspresif mampu membuat seseorang menjadi lebih tenang dan mampu meredam kegelisahannya. Sehingga diharapkan dengan menulis ekspresif para mahasiswa dapat menurunkan kecemasannya dan mampu melanjutkan skripsi sampai selesai dengan hasil yang memuaskan.

5. Hipotesis

Hipotesis yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah aktivitas menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi.