

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

Sebelumnya penanganan stres maupun kecemasan telah dibahas namun menggunakan cara yang berbeda yakni menggunakan cara manual dengan berkonsultasi ke dokter ataupun psikolog.

Pada skripsi yang ditulis oleh Giatika Chrisnawati (2019) yang juga mencoba menerapkan metode HARS kedalam aplikasi android. Kekurangan dalam aplikasi tersebut belum adanya rekomendasi untuk menangani kecemasan yang dialami.

Pada skripsi yang ditulis oleh Irma Hamdayani Pasaribu (2016) yang menerapkan metode HARS untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien. Metode HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan gejala-gejala yang timbul pada pasien. Kekurangan dalam penelitian tersebut adalah mengukur tingkat kecemasan masih dengan cara manual kepada pasiennya.

Pada jurnal yang ditulis oleh Achmad Fariz Ramadhan, Asep Sukohar, Fitria Saftarina (2019) yang berjudul “Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. Dari jurnal tersebut dengan menggunakan metode cross sectional, dimana obyek penelitian hanya diobservasi sekali dan pengukuran pemeriksaan dengan cara pendekatan serta pengumpulan data sekaligus pada satu saat. Dapat diambil kesimpulan, yaitu terdapat perbedaan derajat kecemasan yang

signifikan antara mahasiswa tahap akademik tingkat akhir dan awal di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Pada skripsi yang ditulis oleh Ruslan Abdul Gani (2016) yang berisikan tentang diagnosa tingkat stres dengan metode *K-Nearest Neighbor*. *K-Nearest Neighbor* dapat mempermudah dalam menyajikan informasi serta mendiagnosa tingkat stres yang dialami oleh seseorang, berdasarkan data sampel yang ada, baik stres tinggi, sedang ataupun stres rendah.

Usulan yang diajukan dalam skripsi ini adalah membuat pengukur tingkat kecemasan berbasis mobile dengan menggunakan metode HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Dalam tinjauan pustaka dibawah ini terdapat empat referensi sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Tabel Tinjauan Pustaka

| Penulis/ Tahun | Judul Penelitian | Metode | Implementasi | Hasil Keluaran |
|---|--|---|--|---|
| Giatika Chrisnawati (2019) | Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android | Menerapkan Metode <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> | Diterapkan dengan aplikasi android | Aplikasi ini dapat digunakan sebagai media informasi tentang risiko-risiko atau dampak dari kecemasan. |
| Achmad Fariz Ramadhan, Asep Sukohar, Fitria Saftarina (2019) | Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik | Penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional | Diterapkan secara Manual dengan penghitungan menggunakan SPSS | Terdapat perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat akhir dan awal di Fakultas |

Tabel 2.1 Tabel Tinjauan Pustaka (Lanjutan)

| Penulis/ Tahun | Judul Penelitian | Metode | Implementasi | Hasil Keluaran |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| | Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung | | | Kedokteran Universitas Lampung dimana skor kecemasan pada kelompok mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan pada kelompok mahasiswa tingkat akhir |
| Irma Hamdayani Pasaribu (2016) | Tingkat Kecemasan (skala HARS) Tahun Post Partum Hari Ke Dua Dengan Bendungan ASI dan Tingkat Kecemasan Sedang | Menerapkan HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>) | Diterapkan secara Manual dengan Menghitung hasil dari metode HARS | Peran bidan sangat mempengaruhi masa nifas ibu dalam mencegah maupun mengatasi gangguan psikologi terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. |

Tabel 2.1 Tabel Tinjauan Pustaka (Lanjutan)

| Penulis/ Tahun | Judul Penelitian | Metode | Implementasi | Hasil Keluaran |
|-----------------------------|--|---|--|---|
| Ruslan Abdul Gani (2016) | Diagnosa Tingkat Stres dengan Metode K- Nearest Neighbor | Menerapkan metode K-Nearest Neighbor | Diterapkan ke dalam Kecerdasan buatan | <i>K-Nearest Neighbor</i> dapat mempermudah dalam menyajikan informasi serta mendiagnosa tingkat stres yang dialami oleh seseorang. |

Sistem yang akan dibuat merupakan sistem berbasis android dimana pengguna dapat menggunakan aplikasi pada *smartphone* dengan memasukan nama pengguna, kemudian akan masuk ke aplikasi untuk melakukan pengukuran tingkat kecemasan serta dapat menggunakan menu-menu lain yang tersedia pada aplikasi tersebut.

2.2 Dasar Teori

2.2.1 Definisi Kecemasan

Dalam ilmu psikologi, kecemasan adalah bagian daripada stres. Menurut Gunarso dalam (Giatika Chrisnawati 2019) “Kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya

merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkahlaku, kecemasan merupakan masalah pelik.”

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Stuart dan Sudden (1998) dalam Irma Hamdayani Pasaribu (2016) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu:

1. Jenis kelamin

Stres sering dialami oleh wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Kaplan dan Sadock (1997) menyatakan bahwa kurang lebih 5% dari populasi, kecemasan pada wanita yang dialami oledua kali lebih banyak daripada pria, lebih tinggi kecemasan yang dialami oleh wanita kemungkinan disebabkan wanita lebih mempunyai kepribadian lebih labil, juga adanya peran hormon yang mempengaruhi kondisi emosi sehingga mudah meledak, mudah cemas dan curiga.

2. Umur

Seseorang dengan umur lebih muda lebih mudah mengalami gangguan akibat stres dari pada seseorang yang lebih tua.

3. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres. Status pendidikan yang kurang pada seseorang

akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami stres dibanding dengan mereka yang status pendidikan yang lebih tinggi atau baik.

4. Lingkungan/Sanitasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing akan lebih mudah mengalami stres.

5. Sosial Budaya

Seseorang yang mempunyai falsafah hidup yang jelas dan keyakinan agama yang kuat umumnya lebih sukar mengalami stres.

2.2.3 Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundden (1998) dalam Irma Hamdayani Pasaribu (2016) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Kecemasan ini normal dalam kehidupan karena meningkatkan motivasi dan membuat individu siap bertindak. Stimulus dari luar siap di internalisasi dan pada tingkat individu mampu memecahkan masalah secara efektif, misalnya seseorang yang menghadapi ujian akhir, individu yang akan melanjutkan pendidikan ke

jenjang lebih tinggi, pasangan dewasa yang akan masuk ke jenjang pernikahan.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang yang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Cemas sedang ditandai dengan lapang persepsi mulai menyempit. Pada kondisi ini, individu masih bisa belajar dari arahan orang lain. Stimulus dari luar tidak mapu diinternalisasikan dengan baik, tetapi individu sangat memperhatikan hal-hal yang menjadi pusat perhatian.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi orang yang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Seseorang memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Lapang persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah atau arahan untuk berfokus pada area ini, misalnya individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana alam, individu dalam penyanderaan.

2.2.4 Instrumen Yang Digunakan Untuk Mengukur Tingkat Kecemasan

Instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah dengan menggunakan metode HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yaitu mengukur aspek kognitif dan efektif yang meliputi (Hawari, 2001):

Tabel 2. 2 Tabel Gejala – Gejala Kecemasan

| No | Symptom/Gejala | Skor | | | | |
|----|--|------|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Perasaan Cemas : cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tensinggung | | | | | |
| 2 | Ketegangan : merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gelisah, gemetar | | | | | |
| 3 | Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila di tinggal sendiri dan takut pada binatang besar, pada keramaian, pada kerumunan orang banyak | | | | | |
| 4 | Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak bermimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan | | | | | |
| 5 | Gangguan kecerdasan : sulit konsentrasi, penurunan daya ingat, daya ingat buruk | | | | | |
| 6 | Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hoby, sedih, bangun dini hari, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari | | | | | |
| 7 | Gejala <i>somatik</i> (otot) : sakit dan nyeri pada otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil | | | | | |
| 8 | Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah | | | | | |

Tabel 2.2 Tabel Gejala-Gejala Kecemasan (Lanjutan)

| No | Symptom/Gejala | Skor | | | | |
|----|---|------|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | dan pucat, merasa lemah, tinnitus (telinga berdenging) | | | | | |
| 9 | Gejala kardiovaskuler : takikardi, berdebar-debar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, rasa lesu/lemas seperti mau pingsan dan detak jantung hilang sekejap | | | | | |
| 10 | Gejala pemapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek | | | | | |
| 11 | Gejala <i>gastrointestinal</i> : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri perut sebelum dan sesudah makan, rasa terbakar di perut, rasa penuh/kembung, berat badan menurun, mual dan muntah, BAB lembek, konstipasi | | | | | |
| 12 | Gejala urogenital: sering buang air kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorhea, darah haid berlebihan, darah haid amat sedikit, masa haid berkepanjangan, ejakulasi dini, ereksi hilang, impotensi | | | | | |
| 13 | Gejala vegetatif : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, , pusing atau sakit kepala, kepala terasa berat, bulu-bulu berdiri | | | | | |
| 14 | Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah | | | | | |

Cara Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- 0 = Tidak ada gejala sama sekali
- 1 = Satu dari gejala yang ada
- 2 = Sedang, atau separuh dari gejala yang ada
- 3 = Berat, atau lebih dari ½ gejala yang ada
- 4 = Sangat berat, semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

- 1) Skor ≤ 14 = Tidak ada kecemasan
- 2) Skor 14 - 20 = Kecemasan ringan
- 3) Skor 21 - 27 = Kecemasan sedang
- 4) Skor 28 - 41 = Kecemasan berat
- 5) Skor 42 - 56 = Kecemasan sangat berat

2.2.5 Stres

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (2005) dalam Enik Nur Kholidah 2012, adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup.

2.2.6 Kecemasan

Menurut Gunarso dalam Giatika Chrisnawati, Tutuk Aldino (2019), “Kecemasan atau anxietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.

Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkahlaku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Sedangkann menurut Achmad Fariz Ramadhan (2019) Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Kecemasan akrab sekali dengan kehidupan manusia yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang yang biasanya dihubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam maupun dari luar individu. Kecemasan merupakan gejala normal pada manusia dan disebut patologis bila gejalanya menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu ketentraman individu. Kecemasan sangat mengganggu homeostasis dan fungsi individu, karena itu perlu segera dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian.

2.2.7 HARS

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang disusun oleh Max Hamilton pada tahun 1959, merupakan kuesioner psikologis yang digunakan oleh dokter untuk menilai tingkat keparahan kecemasan (*anxiety*) pasien. Untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan yang terdiri dari 14 item pertanyaan yang terdiri dari 14 indikator

yaitu kecemasan, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, gangguan depresi, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensori), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom dan tingkah laku. Hasil dari metode ini terdapat lima keluaran mengenai pengukuran tersebut yakni tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat skala ini terdiri dari 14 item berisi symptom atau gejala yang dirancang untuk menilai tingkat keparahan kecemasan pasien.

Menurut Saputro dalam Giatika Chrisnawati, Tutuk Aldino (2019) "*Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*", pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa.