

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. TELAAH PUSTAKA**

##### 1. Kecemasan (*Anxiety*)

###### a. Definisi

Kecemasan atau *anxiety* menurut buku Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, (2017) didefinisikan sebagai kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu di mana seseorang berpotensi melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman sebagai respons antisipasi terhadap objek yang belum jelas dan tidak spesifik. Kecemasan adalah kondisi emosi berupa adanya rasa tidak nyaman, perasaan yang tidak berdaya dan terasa samar-samar dirasakan oleh individu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016). Stuart, (2016) menyatakan kecemasan adalah sebuah rasa takut yang tidak jelas yang diikuti oleh perasaan tidak pasti, tidak berdaya serta rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang.

###### b. Klasifikasi tingkat kecemasan

Menurut Stuart & Laraia dalam (Nurhalimah, 2016) membagi kecemasan menjadi beberapa tingkatan yaitu :

###### 1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan sering dikaitkan dengan tekanan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menyebabkan individu

menjadi lebih waspada serta memperluas pandangan persepsinya. kecemasan tingkat ini bermanfaat karena dapat memotivasi seseorang untuk terus belajar, menghasilkan dan meningkatkan kreativitas serta keterampilannya.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan pada tingkatan sedang memungkinkan seseorang untuk dapat fokus pada suatu hal yang penting dan menghiraukan hal-hal lainnya sehingga seseorang dapat melakukan suatu hal secara lebih terarah dengan perhatian yang selektif. Pada tahap ini pandangan perseptual akan mengecil sehingga apa yang dilihat, didengar dan dirasakan oleh seseorang menjadi sempit.

3) Kecemasan berat

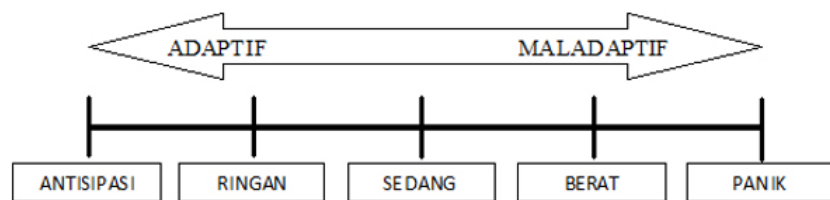
Rentang persepsi seseorang dalam tingkat kecemasan ini menjadi menyempit. Seseorang yang mengalami kecemasan pada tingkatan ini cenderung fokus pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak bisa memikirkan hal lain. Semua tindakan yang dilakukan ditujukan untuk menghilangkan ketegangan. Pasien membutuhkan banyak orientasi untuk dapat fokus pada area yang berbeda.

4) Panik

Beberapa perilaku yang terlihat dari individu yang mengalami kecemasan pada tingkat panik adalah individu

terlihat ketakutan, mengatakan mengalami teror serta tidak mampu untuk melaksanakan suatu hal meskipun telah diberikan pengarahan serta disorganisasi kepribadian. Terdapat peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi terdistorsi, dan hilangnya pemikiran yang rasional.

c. Rentang respons kecemasan



Gambar 2. 1 Rentang Respons kecemasan

Sumber : Stuart (2016)

Menurut Stuart dalam (Wulandari & Manalu, 2021)

membagi rentang respons kecemasan sebagai berikut :

1) Respon adaptif

Respon adaptif adalah suatu hasil yang bersifat positif yang akan dicapai ketika seseorang mampu untuk menerima serta mengelola kecemasan. Untuk mengelola kecemasan biasanya seseorang akan melakukan beberapa hal seperti berbicara dengan orang lain, menangis, tidur, berlatih dan menggunakan teknik relaksasi.

2) Respon maladaptif

Respon maladaptif yaitu kecemasan yang tidak terkendali, seseorang yang berada dalam tahap ini menggunakan mekanisme koping yang disfungsi dan tidak persisten terhadap hal lainnya. Jenis ini termasuk perilaku agresif, bicara tidak jelas, mengurung diri, makan berlebihan, mengonsumsi minuman beralkohol, judi dan penyalahgunaan zat terlarang.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor penyebab terjadinya kecemasan menurut Stuart & Laraia (dalam Annisa & Ifdil, 2016) adalah sebagai berikut:

1) Usia

Usia merupakan struktur perkembangan diri yang mempengaruhi kecemasan. Semakin berumur seseorang, maka semakin berkembang psikologisnya serta pengalaman hidup yang dimiliki juga semakin banyak sehingga dapat mengurangi kecemasan.

2) Jenis kelamin

Secara biologis hormon androgen pada laki-laki lebih banyak dibandingkan hormon estrogen sedangkan perempuan hormon estrogen yang lebih banyak. Perempuan memiliki pola pemikiran yang lebih rumit dibandingkan laki-laki yang berpikir sederhana dan fokus sehingga kecemasan pada perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki.

### 3) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap cara berpikir dan bertindak. Seseorang yang berpendidikan tinggi lebih mudah berpikir rasional, sehingga lebih mudah memecahkan masalah dan mengembangkan mekanisme koping yang positif. Seseorang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan mengalami kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang berpendidikan rendah.

### 4) Dukungan sosial

Dukungan sosial terdekat umumnya berasal dari keluarga dan teman terdekat. Sistem pendukung ini mempengaruhi mekanisme koping individu dan dengan demikian menyampaikan gambaran kecemasan yang berbeda.

### e. Faktor penyebab kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi

Faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu (Wakhyudin & Putri, 2020) :

#### 1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor penyebab kecemasan yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal yang biasanya dialami mahasiswa saat menyusun skripsi antara lain:

##### a) Kesulitan dalam proses penyusunan skripsi

(1) Kesulitan dalam menyusun latar belakang rumusan masalah penelitian

(2) Kesulitan dalam mengkonsep skripsi, teknik penulisan, isi serta metode penelitian yang akan digunakan untuk mencari sumber data

Mahasiswa tidak memiliki pemahaman yang baik tentang metodologi penelitian, kebanyakan mahasiswa hanya melihat dan menyesuaikan metodologi penulisan penelitian sebelumnya. Kesulitan ini yang menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan yang menyebabkan kecemasan.

(3) Kesulitan dalam menuangkan isi pikiran ke dalam naskah skripsi

b) Biaya penyusunan skripsi menjadi sebuah beban terutama bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga kurang mampu

c) Beberapa mahasiswa terhambat menyusun skripsi dikarenakan terlena dengan adanya kegiatan dalam organisasi.

d) Kurangnya motivasi atau minat dalam menyusun skripsi

Mahasiswa yang pesimis, malas, dan tidak bersemangat dalam mengerjakan skripsi merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan menyusun skripsi.

## 2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor penyebab kecemasan menyusun skripsi yang berasal dari luar diri individu. Berikut adalah faktor eksternal

### a) Birokrasi kampus

Persyaratan kelulusan yang rumit membuat mahasiswa harus membagi pikirannya untuk menyelesaikan skripsi sekaligus memenuhi persyaratan kelulusan yang ditetapkan fakultas yang lain

### b) Mahasiswa yang melakukan pekerjaan paruh waktu (*part-time*)

### c) Tuntutan dari orang tua agar segera menyelesaikan skripsi

### d) Proses Bimbingan Skripsi yang Sulit, diantaranya yaitu :

(1) Pembimbing sulit ditemui dalam proses bimbingan skripsi

(2) Proses bimbingan yang lama dan waktu bimbingan hanya sebentar

(3) Pembimbing dalam memberikan bimbingan kurang jelas

(4) Koordinasi antara pembimbing I dan II yang tidak baik

(5) Pembimbing yang sering bertindak sebagai penguji daripada sebagai mitra dalam diskusi saat bimbingan

(6) Pembimbing yang hanya mencari-cari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti

e) Kecemasan akan masa depan

Ketidakpastian tentang pekerjaan yang diinginkan dimasa yang akan datang, persaingan kerja yang ketat, kesempatan kerja yang terbatas, dan fakta bahwa alumni masih menganggur.

f. Tanda dan gejala kecemasan

Tanda dan gejala kecemasan menurut Sutejo, (2018) yaitu :

- 1) Kecemasan, khawatir, firasat buruk, takut pada pikiran sendiri serta mudah marah
- 2) Pasien tegang, gelisah, tidak merasa tenang dan mudah kaget
- 3) Pasien dengan sendirinya mengatakan merasa ketakutan bila sendirian atau bila berada dalam keramaian
- 4) Mengalami gangguan tidur dan mimpi yang menyeramkan
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- 6) Keluhan fisik seperti nyeri otot dan tulang belakang, tinnitus, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan eliminasi urin atau sakit kepala

Menurut Wulandari & Manalu, (2021) membagi tanda dan gejala kecemasan menjadi 4 respon yaitu :



- 1) Respon fisiologi: jantung berdebar, nafas cepat, insomnia, muntah, diare, kesulitan atau sering buang air kecil, wajah tampak kemerahan.
- 2) Respon perilaku berupa gelisah, ketegangan fisik, bicara cepat, kurang koordinasi, menghindari serta melarikan diri dari masalah yang ada.
- 3) Respon kognitif seperti defisit perhatian, kurang konsentrasi, pelupa, dan salah dalam memberikan penilaian yang buruk, hambatan berpikir, penurunan kreativitas, kebingungan.
- 4) Reaksi emosional berupa hambatan berpikir, penurunan kognitif, serta berkurangnya kreativitas dan produktivitas; bingung, terlalu berhati-hati, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut akan citra visual, takut cedera, mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, takut, gemetar, gelisah.

g. Penatalaksanaan kecemasan

1) Penatalaksanaan farmakologis

Menurut Stuart & Sundeen, (2016) obat yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah *benzodiazepine* dan antidepresan. Tujuan pengobatan farmakologis yaitu :

- a) Untuk mengurangi gejala utama yang muncul
- b) Memperkuat fungsi
- c) Meningkatkan resistensi
- d) Menurunkan gejala penyerta

e) Mencegah kekambuhan

2) Penatalaksanaan non farmakologis

Pengobatan non farmakologis adalah pengobatan yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan. Berikut ini beberapa terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan menurut Burner & Suddarth dalam (Muharyani, Jaji, & Sijabat, 2015):

a) Terapi relaksasi

MCNeil & Lawrence dalam (Syifa, Khairiyah, & Asyanti, 2019) menyatakan bahwa relaksasi adalah sebuah teknik atau metode yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan sehingga dapat menurunkan rasa kesakitan. Terapi relaksasi bertujuan menurunkan tingkat gairah fisiologis individu dan membawa ke dalam ketenangan fisik dan psikologis. Terapi relaksasi adalah sebuah teknik untuk meredakan ketegangan seperti bernafas serta perlahan dan merupakan suatu psikoterapi yang meredakan keadaan tubuh yang tidak stabil akibat stress atau cemas (Nurchayani & Fauzan dalam Suli, Aini, & Prasetyo, 2019).

Relaksasi menurut Nasuha, Widodo, & Widiani, (2016) memiliki beberapa teknik diantaranya :

(1) Relaksasi napas dalam

Relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik dimana individu diinstruksikan untuk bernafas secara

perlahan sampai maksimal kemudian menghembuskan napas secara perlahan (Wulandari & Wahyuningsih, 2021). Teknik relaksasi napas dalam dapat menciptakan kontrol diri dalam individu ketika mengalami kecemasan, stres fisik dan mental yang diakibatkan oleh kecemasan (Riniasih & Natassia, 2016).

#### (2) Relaksasi otot progresif

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang dilakukan klien dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara berurutan dan memfokuskan pada perbedaan perasaan saat otot kontraksi dan relaksasi (Pramono, Hamranani, & Sanjaya, 2019).

#### (3) Meditasi

Menurut Potter & Perry (2010) terapi meditasi adalah aktivitas yang membatasi input stimulus dengan mengarahkan perhatian pada stimulus yang berulang atau tetap. Meditasi menyebabkan keadaan rileks, mengurangi konsumsi oksigen, menurunkan frekuensi pernafasan dan denyut jantung serta menurunkan tingkat kecemasan.

#### (4) Terapi musik

Terapi musik menurut Nurlina, Syam, & Saleh (2021) didefinisikan sebagai intervensi keperawatan

yang menggunakan musik sebagai kegiatan terapeutik yang bertujuan untuk memelihara, meningkatkan serta mengembangkan kesehatan mental, fisik dan emosional.

(5) Yoga

Yoga adalah terapi yang menggabungkan antara teknik pernapasan, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan (Pujiastuti, Sawab, & Afiyati, 2019).

(6) Terapi warna

Menurut (Suwandi, Trimawati, & Yudanari, 2018) salah satu terapi relaksasi yang digunakan untuk meredakan kecemasan adalah terapi warna. Terapi warna merupakan salah satu terapi relaksasi yang memberikan alternatif pengobatan untuk mengatasi kecemasan (Suli, Aini, & Prasetyo, 2019).

b) Terapi distraksi

Distraksi adalah sebuah metode untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian dari kecemasan yang dirasakan oleh klien. Stimulasi sensorik yang menyenangkan merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat menghambat timbulnya rasa cemas (Potter & Perry, 2010). Menurut Andarmoyo dalam (Safari & Azhar, 2019) terdapat 4 jenis teknik distraksi yaitu :

- (1) Distraksi visual
  - (2) Distraksi pendengaran
  - (3) Distraksi pernafasan
  - (4) Distraksi intelektual
- c) Terapi kognitif perilaku

Terapi kognitif perilaku adalah terapi yang didasarkan pada keyakinan bahwa pemikiran manusia dibentuk oleh berbagai rangsangan, proses kognitif dan respon yang saling berhubungan membentuk jaringan di dalam otak. Proses kognitif merupakan faktor penting dalam menjelaskan bagaimana individu berpikir, merasakan dan bertindak (Spiegler & Guevremont dalam Kurniawan & Sulistyarini, 2018). Dalam terapi kognitif memiliki tujuan yaitu (Natal, 2021) :

- (1) Sebagai arah dan dasar terapi secara bertahap membantu individu untuk pulih serta dapat melakukan aktivitas hariannya
- (2) Mendorong individu agar dapat mengenali dan melawan pikiran negatif untuk menemukan pikiran yang realistis dan rasional
- (3) Membantu individu melakukan rutinitas sehari-hari secara produktif.

## 2. Terapi warna

### a. Teori warna

Warna didefinisikan secara subjektif atau psikologis sebagai bagian dari pengalaman visual individu dan dapat berpengaruh terhadap aspek-aspek kehidupan seperti suasana hati, keadaan mental dan tingkat energi (Suli, Aini, & Prasetyo, 2019). Goldstein berpendapat bahwa warna tertentu dapat membangkitkan respons emosional yang dapat menjadi pereda stress dan kecemasan bagi semua orang (Saklecha, Kishan, & Savaliya, 2022)

Warna yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah warna hijau karena warna ini mempengaruhi seluruh sistem saraf, terutama pada sistem saraf pusat (Aysha & Latipun, 2016). Bassano, Beaulieu, & McCann, (2015) menyatakan bahwa warna hijau berhubungan dengan cakra jantung. Warna dan cakra ini berhubungan dengan kedamaian dan kemampuan penyembuhan. Hijau digolongkan sebagai golongan warna dingin yang menenangkan, menyegarkan dan menyeimbangkan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan (Muharyani dalam Siallagan, 2020).

### b. Pengertian terapi warna

Terapi warna menurut Rizky, (2019) adalah metode penyembuhan yang menggunakan warna sebagai media utama untuk menangani penyakit yang terjadi pada seseorang. Terapi warna adalah suatu metode pengobatan yang menggunakan panjang

gelombang untuk menyembuhkan berbagai penyakit serta kondisi medis (Azeemi *et al.*, 2019). Dalam bidang medis, terapi warna dikategorikan sebagai pengobatan dengan gelombang elektromagnetik atau *electromagnetic medicine*.

c. Metode terapi warna

Menurut Rizky, (2019) terdapat beberapa metode dalam terapi warna, diantaranya sebagai berikut:

1) Pernafasan warna

Pernafasan warna adalah sebuah teknik pernafasan dimana seseorang membayangkan warna tertentu saat menarik dan menghembuskan napas (Rizky, 2019). Pernafasan warna adalah gabungan antara teknik relaksasi nafas dalam, guide imaginary dan warna. Penarikan nafas yang dalam disertai dengan memfokuskan pikiran pada warna-warna dapat merilekskan pikiran serta menyeimbangkan tubuh (Suwandi, Trimawati, & Yudanari, 2018).

2) Meditasi warna

Meditasi warna adalah proses terapeutik yang dilakukan dengan cara memfokuskan serta membayangkan gambar atau objek visual tertentu yang mengandung warna-warna, sehingga dapat menimbulkan efek relaksasi pada tubuh (Rizky, 2019). Meditasi warna merupakan cara yang bermanfaat untuk

menemukan kedamaian serta ketenangan pikiran (Bassano, Beaulieu, & McCann, 2015).

3) Aurasoma

Metode aurasoma menggunakan botol kecil dengan lapisan warna dari minyak esensial dan ekstrak tumbuhan (Rizky, 2019).

4) Air solarisasi

Air solarisasi merupakan sebuah metode menggunakan botol maupun gelas air dengan warna-warna tertentu, kemudian air tersebut diminum (Rizky, 2019). Air saat terpapar dibawah sinar matahari akan menyerap energi bervibrasi, kemudian air tersebut dapat diminum atau digunakan untuk membasuh bagian tubuh yang sakit (Bassano, Beaulieu, & McCann, 2015).

5) Warna kain sutra

Warna kain sutra merupakan sebuah teknik dalam terapi warna dimana kain sutra dikenakan diseluruh tubuh pasien dalam waktu tertentu (Rizky, 2019).

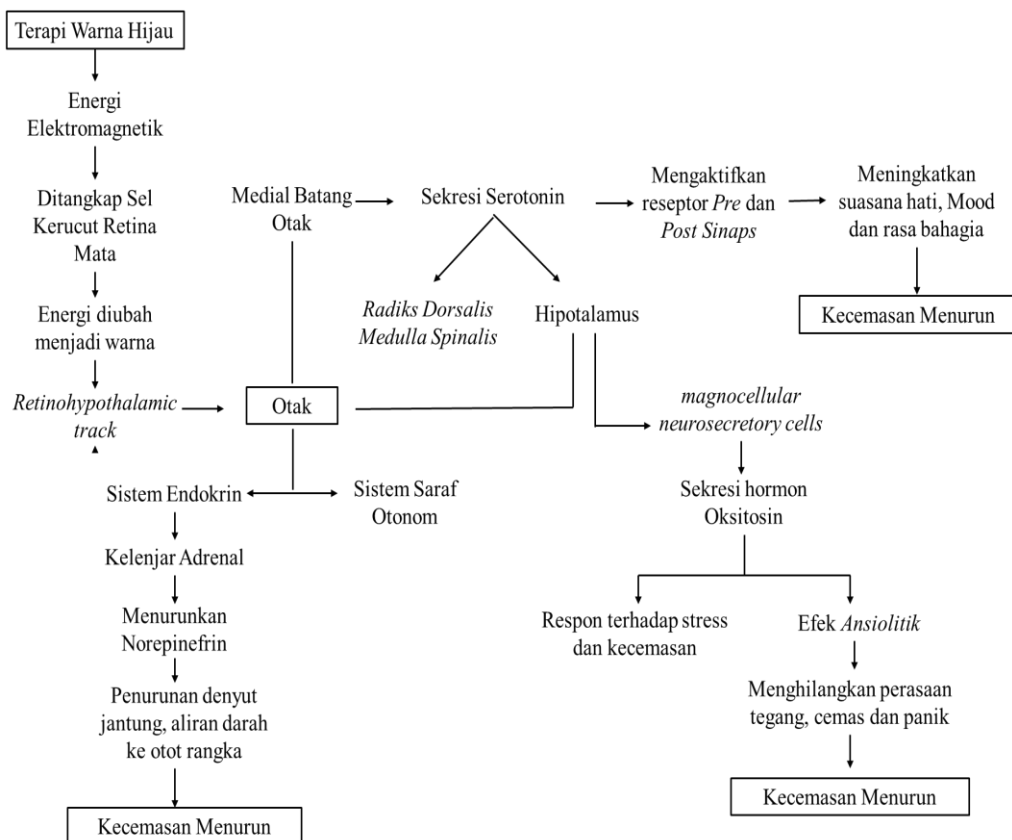
d. Manfaat terapi warna

Menurut Siallagan, (2020) Terapi warna dapat mengembalikan emosi pasien yang diselimuti ketakutan dan kecemasan, melepaskan ketegangan, dan membuat individu lebih rileks dan tenang. Tavaragi & Sushma mengatakan bahwa terapi warna ketika digunakan dengan benar, dapat membantu memanfaatkan energi dari cahaya itu sendiri untuk meningkatkan



kemampuan penyembuhan alami dari tubuh, tidak hanya untuk menyembuhkan penyakit tetapi juga mencegah penyakit tersebut. Terapi warna mampu mengelola respon psikologis yang disebabkan oleh stressor karena warna memiliki efek positif yang menimbulkan perasaan nyaman, rileks, menghilangkan stress dan kecemasan serta menimbulkan keseimbangan dan ketenangan (Suli, Aini, & Prasetyo, 2019).

e. Pengaruh terapi warna hijau terhadap kecemasan



Gambar 2.2 Pengaruh terapi warna hijau terhadap kecemasan

Warna merupakan bentuk energi elektromagnetik dan cahaya yang tampak. Ketika energi memasuki sel kerucut atau

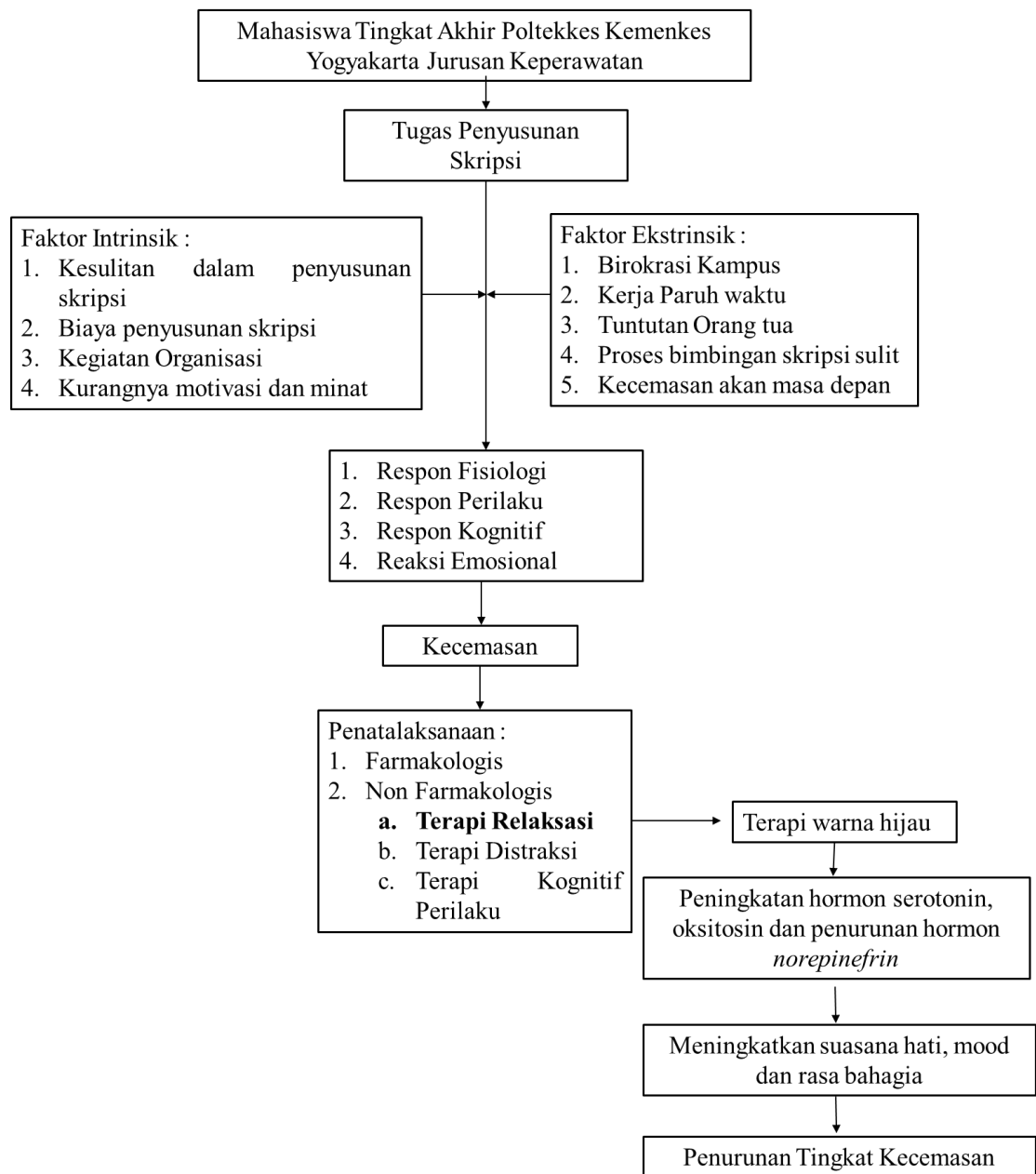
fotoreseptor yang ada di retina mata, energi tersebut diubah menjadi warna (Paragas *et al.*, 2019). Mekanisme transmisi warna hijau ke sistem limbik dan sistem endokrin yaitu jalur melalui *retinohypothalamic*, merupakan salah satu jalur yang menghubungkan hipotalamus dengan sistem saraf otonom dan sistem endokrin (Siallagan, 2020). Hormon serotonin dihasilkan oleh nukleus yang berasal dari medial di batang otak serta berproyeksi di sebagian besar daerah otak terutama yang menuju *radiks dorsalis medulla spinalis* dan hipotalamus. Saat dilepaskan, hormon serotonin dapat mengaktifkan reseptor *presinaps* dan *postsinaps*. Dalam kondisi normal, serotonin berperan penting dalam kewaspadaan tidur, perilaku makan, suasana hati dan mengendalikan berbagai perilaku (Aysha & Latipun, 2016).

Oksitosin merupakan salah satu hormon yang disekresi oleh hipotalamus. Pemberian terapi warna akan meningkatkan sekresi oksitosin. Oksitosin diproduksi oleh *magnocellular neurosecretory cells* di *supraoptik* dan *nucleus paraventriculer*. Oksitosin dapat memicu anti stress serta menimbulkan efek penurunan darah dan kadar kortisol. Oksitosin berhubungan dengan stres dan kecemasan secara dua arah, yaitu menimbulkan efek ansiolitik dan dilepaskan sebagai respons terhadap kecemasan. Efek ansiolitik akan menghilangkan perasaan tegang, cemas dan panik sehingga akan menurunkan tingkat kecemasan (Suwandi, Trimawati, & Yudanari,

2018). Hormon *Norepinefrin* merupakan hormon stres yang dihasilkan kelenjar adrenal. *Norepinefrin* menyebabkan peningkatan detak jantung, memicu pelepasan glukosa dari simpanan energi dan meningkatkan aliran darah pada otot rangka. Terapi warna dapat menurunkan kadar *norepinefrin* sehingga kecemasan dapat diturunkan (Suli, Aini, & Prasetyo, 2019).

Pemberian terapi warna hijau terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akibat penyusunan skripsi akan bermanfaat untuk menurunkan kecemasan. Terapi warna hijau menyebabkan peningkatan konsentrasi hormon serotonin hingga 104%, hormone oksitosin 45,5 % serta penurunan kadar hormon *norepinefrin* sebesar 29% (Suli, Aini, & Prasetyo, 2019). Terapi warna hijau yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akan membantu mahasiswa mengendalikan diri dan memusatkan perhatiannya sehingga mahasiswa tersebut dapat memberikan respon yang tepat saat berada dalam keadaan yang menegangkan (Siallagan, 2020). Mahasiswa yang bisa berkonsentrasi akan mampu mengatasi permasalahan yang muncul selama pengerjaan skripsi, sehingga proses penyusunan skripsi tidak akan mengalami keterlambatan (Herdiani, 2016).

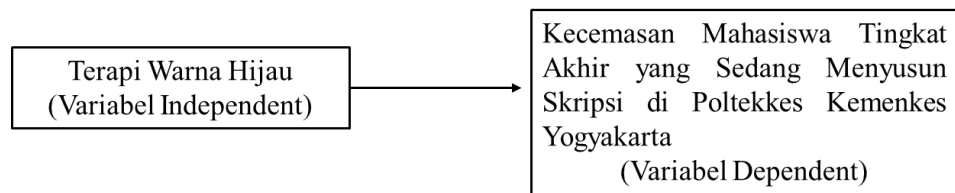
## B. KERANGKA TEORI



Gambar 2.3 Kerangka Teori


Sumber : (Wakhyudin & Putri, 2020), (Siallagan, 2020), (Wulandari & Manalu, 2021)

### C. KERANGKA KONSEP



Keterangan :

 : Diteliti

 : Tidak diteliti

Gambar 2.4 Kerangka Konsep

### D. HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang ada yaitu:

1.  $H_a$  : Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi warna hijau pada kelompok intervensi
2.  $H_a$  : Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi relaksasi napas dalam pada kelompok pembanding
3.  $H_a$  : Terdapat perbedaan selisih tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok pembanding sebelum dan sesudah diberikan perlakuan