

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan takut atau khawatir yang berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama atau singkat dan merupakan respon atau reaksi yang normal yang sering terjadi pada remaja.<sup>15</sup> Menurut Nevid, kecemasan (*anxietas*) adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.<sup>16</sup>

Menurut Freud, kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.<sup>17</sup>

Syamsu Yusuf dan Nurikhsan berpendapat bahwa kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman

---

<sup>15</sup> H. A. Muslimahayati, M., & Rahmy, "Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam", *Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1.1 (2021), 35-44. <https://doi.org/10.30631/demos.v>.

<sup>16</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

<sup>17</sup> Anggota IKAPI, *Teori Kepribadian Dan Terapi Psikoanalitik Freud* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 163.

(threat) yang tidak menentu.<sup>18</sup> Ancaman didefinisikan sebagai segala macam stimulus yang dapat menyebabkan otak memicu rasa takut, tidak percaya, gelisah atau ketidakberdayaan pada umumnya.<sup>19</sup>

## 2. Aspek-aspek kecemasan

Aspek kecemasan menurut Nevid, yaitu:

- a. Aspek fisik seperti produksi keringat yang lebih banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare, dan buang air kecil lebih sering dari biasanya.
- b. Aspek perilaku, seperti perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan individu cenderung menghindari atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan.
- c. Aspek kognitif, kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Berdasarkan uraian diatas, maka aspek-aspek kecemasan yang dialami individu terlihat dari aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku.<sup>20</sup>

Faktor yang mempengaruhi kecemasan

---

<sup>18</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurikhsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (PT Remaja Rosdakarya, 2010), 258.

<sup>19</sup> Eric Jensen, *Brain Based Learning (Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 372.

<sup>20</sup> Nevid., *Psikologi Abnormal*, 194.

Nevid, Rathus dan Greene menjelaskan bahwa kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor sosial lingkungan

Faktor sosial lingkungan meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Faktor biologis meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau menghambat tingkah laku repetitif. Sehingga gen dan ketidakseimbangan zat kimia dalam otak menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan.

c. Faktor behavioral

Faktor behavioral meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Faktor kognitif dan emosional meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, faktor faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self-defeating* atau

irasional sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh dan efikasi diri yang rendah. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada individu yaitu kontrol diri.<sup>21</sup>

## B. Dukungan Sosial

### 1. Pengertian dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan dua kata yang berbeda. Dalam KBBI Dukungan berarti sokongan atau bantuan, sosial sendiri mengartikan hal hal yang berkenan dengan masyarakat.<sup>22</sup> Dukungan sosial merupakan salah satu konstruk utama dalam psikologi sosial dan psikologi kesehatan karena memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan individu menghadapi stres, tekanan, maupun peristiwa traumatis. Secara konseptual, dukungan sosial dipahami sebagai bantuan, perhatian, maupun kenyamanan emosional yang diperoleh seseorang dari lingkungannya, baik berupa keluarga, teman sebaya, komunitas, maupun institusi sosial.<sup>23</sup> Dalam konteks psikologis, dukungan sosial bukan hanya berkaitan dengan pertolongan yang diterima secara nyata (*received support*), tetapi juga persepsi bahwa seseorang memiliki jaringan sosial yang siap menolongnya (*perceived support*), yang terbukti lebih

---

<sup>21</sup> Nevid., Psikologi Abnormal, 196.

<sup>22</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Terbaru, "Dukungan" Dan "Sosial," <<https://kbbi.web.id/dukungan>>.

<sup>23</sup> Sarlito Wirawan, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Prenada Media, 2018), 18.

berperan dalam mereduksi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.<sup>24</sup>

Menurut James S. House, dukungan sosial adalah sebuah konsep multidimensional yang mencakup berbagai jenis bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya.<sup>25</sup> Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan.<sup>26</sup>

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh semua individu. Tanpa adanya dukungan sosial, kemungkinan besar keinginan individu tidak akan terwujud. Dukungan sosial merupakan sebuah bantuan yang diberikan oleh teman, keluarga, atau lainnya kepada individu yang menghadapi situasi atau masalah yang menekan bertujuan membantu individu dalam pemecahan masalah maupun mengurangi emosi yang disebabkan oleh permasalahan dukungan sosial yang diperoleh akan dapat membantu individu mengatasi kondisi yang penuh tekanan.

---

<sup>24</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 26.

<sup>25</sup> James S. House, *Work Stress and Social Support* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1981), 22-26.

<sup>26</sup> Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychological Interaction* Edisi Ketujuh (Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc., 2011).

## 2. Indikator dukungan sosial

Menurut sarafino dukungan sosial memiliki 4 indikator yaitu:

- a. Dukungan emosional: ungkapan empati, perhatian terhadap individu bersangkutan. Empati dan penerimaan lingkungan sosial terbukti mampu mengurangi tekanan batin serta membantu individu mengatur suasana hati secara lebih adaptif.<sup>27</sup> Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan emosional merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan psikologis individu, karena mampu mereduksi kecemasan sekaligus meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi secara positif terhadap tekanan atau situasi sulit.
- b. Dukungan penghargaan: dorongan maju terhadap gagasan individu, ungkapan penghargaan. Hal ini dapat membuat individu merasa dihargai dan didukung dalam menghadapi masalahnya.<sup>28</sup> Dengan demikian, dukungan penghargaan memiliki peran penting dalam meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu, sehingga individu menjadi lebih kuat secara psikologis dan lebih mampu menghadapi serta mengatasi masalah yang dihadapi.

---

<sup>27</sup> David G. Myers, *Psikologi Sosial Edisi 10* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), 24.

<sup>28</sup> William Filix Zadok, *Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Hardiness Pada Efikasi Diri Mahasiswa* (Indramayu: Penerbit Adab, 2024), 14.

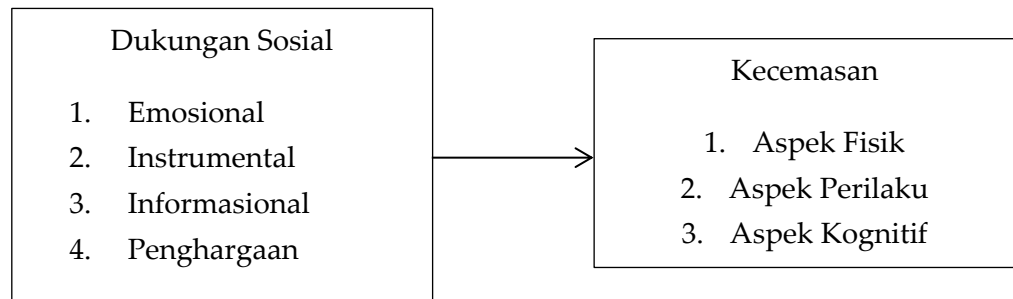
- c. Dukungan instrumental: bantuan nyata seperti pemberian tenaga, materi, atau fasilitas tertentu. Dalam sejumlah penelitian kesehatan mental di Indonesia, dukungan instrumental sering menjadi faktor kunci yang membuat seseorang merasa tidak sendirian dalam menghadapi situasi sulit, misalnya dalam kasus kehilangan atau kondisi darurat.<sup>29</sup> Dengan demikian, dukungan instrumental tidak hanya berperan dalam meringankan beban praktis individu, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam memperkuat ketahanan psikologis serta mempercepat proses pemulihan dari pengalaman traumatis.
- d. Dukungan informasional: pemberian nasehat dan saran, pemberian petunjuk. Bentuk dukungan ini membantu mengurangi beban praktis individu sehingga energi psikologisnya dapat difokuskan pada proses pemulihan emosional.<sup>30</sup> Dengan demikian, dukungan informasional berperan penting dalam membantu individu mengelola kecemasan secara lebih adaptif melalui peningkatan pemahaman yang jelas terhadap situasi yang dihadapi.

---

<sup>29</sup> Shelley Taylor, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Kencana, 2020), 34.

<sup>30</sup> Jalaluddin Rakhmat., *Psikologi Komunikasi*, 18-25.

### C. Kerangka Berpikir



Berdasarkan teori Sarafino, dapat dipahami bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dengan pemulihan kecemasan, di mana dukungan sosial berperan sebagai faktor yang mempercepat proses pemulihan dengan cara mengurangi tingkat stres dan memberikan kekuatan psikologis kepada individu. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin baik pula proses pemulihan kecemasan yang dialami. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat menghambat pemulihan kecemasan.

### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis

juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.

Penelitian yang merumuskan hipotesis adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian kualitatif, tidak dirumuskan hipotesis, tetapi justru diharapkan dapat ditemukan hipotesis. Selanjutnya hipotesis, tersebut akan diuji oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.<sup>31</sup>

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis (dugaan sementara) dalam penelitian ini, yaitu:

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan jemaat pasca peristiwa pencurian di Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo.

H<sub>1</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan jemaat pasca peristiwa pencurian di Gereja Toraja Jemaat Rama Rante Mamabo.

---

<sup>31</sup> Sugiyono., 64.