

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kondisi kecemasan pada diri seseorang bisa dikenali sebagai gangguan mental yang melibatkan perasaan gentar dan cemas berlebih, biasanya diikuti reaksi tubuh seperti percepatan denyut nadi, lonjakan tekanan darah, serta tanda-tanda fisik lain, walaupun ancaman yang dikhawatirkan itu belum pasti muncul.⁸ Kata "kecemasan" diambil dari akar bahasa Latin *anxius* serta bahasa Jerman *anst*, yang merujuk pada dampak buruk beserta gejala fisiologis yang menyusulnya..⁹ Elemen-elemen seperti beban kehidupan sehari-hari, kompetisi ketat, serta musibah alam mampu memengaruhi kondisi fisik maupun mental individu, di mana salah satu dampaknya adalah timbulnya rasa cemas atau anxiety.¹⁰

Tak hanya itu, anxiety atau kecemasan adalah kondisi perasaan yang menyebalkan, yang dicirikan oleh reaksi psikologis dan fisiologis sebagai mekanisme prediksi menghadapi ancaman yang belum pasti benar-benar ada,

⁸Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor Universitas Padang* 5, no. 2, (2016): 93-99.

⁹Dorland Newman, *Kamus Saku Kedokteran Dorland*. Edisi 32. (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2021)

¹⁰Dadang Hawari, *"Manajemen Stres Cemas dan Depresi"*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2016)

biasanya dipicu oleh pertentangan batin bawah sadar yang tak terdeteksi secara sadar..¹¹

Selain itu, rasa cemas adalah keadaan perasaan yang tak terikat pada sesuatu secara khusus. Kondisi semacam ini timbul dari rasa tidak pasti dan biasanya menyertai situasi baru, misalnya saat pertama kali berada di sekolah, memulai karier, atau menjalani proses melahirkan..¹² Kecemasan (anxiety) didefinisikan sebagai rasa cemas yang dialami individu akibat antisipasi akan munculnya kejadian menyeramkan di masa depan, yang sulit untuk diatasi serta dipandang amat dahsyat apabila sungguh terjadi..¹³

2. Simtom atau Gejala munculnya Kecemasan

Seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan adanya simtom atau gejala¹³, yaitu:

- a. Unsur kognitif beserta ilustrasinya: munculnya perasaan cemas berlebih, kekhawatiran, kebingungan saat mengambil keputusan, serta sulit tidur di malam hari.
- b. Unsur psikologis dengan contohnya: ketidakmampuan untuk rileks, mudah marah, mengalami depresi, dan rasa putus asa.

¹¹Ahmad Faozi, "Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19", *Mercusuar* 3, No.1, (Januari-Juni 2023):4

¹²Fandi Yodoke et. al, "Strategi Koping Pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi", *Alauddin Scientific Journal of Nursing* 4, no. 1, (2023): 16-24

¹³Sitti Rahmah Marsidi, "Gambaran Kecemasan Individu Dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan Penyebab", *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, Vol 5, No. 1 (2022): 1 – 12

- c. Unsur somatik misalnya: kesulitan mengatur napas, keringat berlebih (tanpa aktivitas fisik), detak jantung cepat, masalah pencernaan, pingsan, serta lonjakan tekanan darah.
- d. Unsur motorik seperti sering merasa gelisah, sulit berkomunikasi, kegugupan, getaran tubuh, dan dorongan untuk marah atau ledakan emosi yang ditunjukkan melalui kecemasan serta ketakutan akibat khawatir akan hilangnya karier, pekerjaan, pendapatan, prospek masa depan, maupun kondisi keluarga.

Selain itu gejala lain terjadinya kecemasan¹⁴ yaitu:

- 1) Gejala Emosional dan Mental
 - a) Rasa cemas atau ketakutan yang intens, yakni sering merasa risau berlebih atas banyak hal, termasuk yang ringan saja.
 - b) Kondisi gelisah atau tegang, seperti merasa nervous, panik, atau kaku tanpa sebab yang nyata.
 - c) Kesulitan konsentrasi, berupa sulit mempertahankan perhatian atau kehilangan fokus.
 - d) Cepat tersulut amarah, yaitu mudah tersinggung atau sering merasa kesal.

¹⁴ Harlina dan Aiyub, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan 3, no. 3, (2018) 184-192*

2) Gejala Fisik

- a) Jantung berdegup kencang (palpitasi): Denyut jantung yang dipercepat atau berantakan.
- b) Berkeringat berlebih: Keringat yang banyak atau dingin.
- c) Menggigil: Tubuh bergetar atau kaki terasa lemas.
- d) Napas pendek: Sulit menghirup udara atau sensasi tersumbat di tenggorokan.
- e) Gangguan pola tidur: Kesusahan memulai tidur atau tidur yang tidak nyenyak.
- f) Keluhan pencernaan: Ketidaknyamanan perut, muntah, atau buang air besar berulang.

3. Aspek-Aspek Dalam Kecemasan

Kecemasan dapat dikategorikan ke dalam dua bentuk utama¹⁵, yaitu:

- a. Dari segi fisiologis, gejala meliputi respons tubuh berupa detak jantung yang lebih cepat, masalah pada sistem pencernaan, keringat mencekuk, rasa dingin di ujung tangan, keinginan sering buang air kecil, sulit tidur nyaman, sakit kepala, berkurangnya selera makan, dan napas terasa sesak.
- b. Dari sisi psikologis, gejala terbagi menjadi dua unsur utama, yakni:
 - 1) Kognitif, di mana seseorang kesulitan untuk fokuskan pikiran.

¹⁵ Laila Faried, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta", *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 5, no. 2 (Januari 2021): 63-74 <https://journal.uui.ac.id/khazanah/article/view/3796>

- 2) Afektif, yang ditunjukkan oleh rasa cemas dan ketakutan terhadap risiko atau ancaman potensial. Selain itu aspek kecemasan juga,¹⁶ meliputi:
- a) Somatik, merujuk pada respons fisik yang muncul akibat adanya ancaman.
 - b) Kognitif, melibatkan proses mental sebagai bentuk tanggapan terhadap rasa cemas.
 - c) Emosional, menggambarkan kondisi perasaan gelisah dan ketakutan yang berkelanjutan mengenai risiko.
 - d) Perilaku, merupakan pola tindakan seseorang saat berhadapan dengan ancaman, seperti menghindar atau justru menyongsongnya.

Selanjutnya kecemasan juga dibagikan kedalam beberapa golongan,¹⁷ yaitu:

a. Afektif

Ciri-cirinya meliputi emosi yang timbul akibat kecemasan, seperti mudah marah, cemas, tegang, resah, kecewa, serta sulit menahan kesabaran.

b. Fisiologis

Ini mencakup respons tubuh yang dipicu oleh kecemasan, seperti napas pendek, sakit di dada, frekuensi pernapasan tinggi,

¹⁶ Harry Gusramli Rangkuti, "Gambaran Anxiety (Kecemasan) Dalam Menghadapi Kegiatan Mutasi Jabatan Pada Satuan Personil Polisi Polres Padang Sidempuan", (*Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area*), (2023). <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/19835>

¹⁷ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, No.1, (Juni 2020):122
<https://ejournal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>

detak jantung lebih kencang, muntah, diare, mati rasa, keringat berlebih, menggigil, sensasi panas, pingsan, kelemahan, getaran, mulut kering, dan kekakuan otot.

c. Kognitif

Terwujud melalui rasa takut gagal mengatasi masalah, kekhawatiran soal kritik buruk, sulit mempertahankan konsentrasi dan perhatian, serta hambatan dalam berpikir logis dan memusatkan pikiran.

d. Perilaku

Muncul dalam bentuk berbagai respons terhadap kecemasan, seperti menjauhi keadaan yang dirasa berbahaya, mencari rasa aman, bungkam, banyak omong, kaku tidak bergerak, atau tergagap saat bicara.

Kecemasan dikategorikan berdasarkan respons perilaku, kognitif, dan afektif,¹⁸ yaitu:

a. Aspek Perilaku

Orang yang sedang cemas biasanya menampilkan gejala seperti gelisahan, kekakuan tubuh, getaran, respons kaget berlebih, bicara tergesa-gesa, koordinasi gerakan yang buruk, rawan terluka, menjauh dari kegiatan sosial, kesulitan bertindak normal, menghindar dari

¹⁸ Annisa Dona Fitri dan Ifdil Ifdil, "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93-99.

persoalan, kabur dari tekanan lingkungan, napas cepat berlebihan, dan kewaspadaan yang berlebih.

b. Aspek Kognitif

Gejala pada ranah ini mencakup sulit memperhatikan, masalah konsentrasi, kerap melupakan hal-hal, salah menafsirkan keadaan, terlalu terpaku pada satu isu (preokupasi), blokir pemikiran, penurunan kemampuan merasakan, hilangnya ide kreatif dan hasil kerja, kebingungan pikiran, rasa sadar diri yang meningkat, kehilangan sudut pandang netral, khawatir tak bisa mengendalikan diri, fobia terhadap bayangan visual spesifik, serta serangan kilas balik atau mimpi buruk.

c. Aspek Afektif

Ditunjukkan oleh gampang terganggu emosi, minim ketabahan, kegelisahan, ketegangan, kegugupan, rasa takut, kewaspadaan tinggi, sensasi mengerikan, kekhawatiran yang berlebihan, kebas perasaan, rasa bersalah, dan malu yang mendalam.

4. Faktor-Faktor Kecemasan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan,¹⁹ yaitu:

a. Usia

Faktor usia memengaruhi kondisi psikologis individu. Seiring bertambahnya tahun, kemampuan mengendalikan emosi dan menyelesaikan tantangan hidup biasanya semakin berkembang.

b. Pendidikan

Kurangnya pendidikan membuat orang lebih mudah terganggu oleh rasa cemas. Di sisi lain, semakin mumpuni tingkat pendidikan, semakin kuat pula daya pikir yang mendukung pengendalian kecemasan.

c. Dukungan Keluarga

Peran keluarga dalam memberikan bantuan sangat menentukan derajat kecemasan seseorang. Bantuan dari suami/istri, orang tua, atau saudara dekat mampu menumbuhkan perasaan damai, tenteram, terlindungi, dan gembira.

d. Ekonomi

Status ekonomi punya pengaruh besar pada kesejahteraan tubuh dan jiwa seseorang.

¹⁹Wawan Rismawan et. al, "Tingkat kecemasan pasien pre-operasi di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya", *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi* 19, no. 1, (2019): 65-70. <https://ejournal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/4706>

e. Pekerjaan

Suasana kerja sering kali memicu kecemasan karena beban stresor yang ada. Tuntutan tugas berat atau fasilitas fisik yang buruk bisa memperbesar kemungkinan masalah kesehatan terkait pekerjaan, termasuk dampak dari elemen sekitar.

Selain itu, terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi tingkat kecemasan,²⁰ yaitu:

- 1) Usia, yakni semakin bertambahnya tahun hidup seseorang akan meningkatkan kemampuan mengendalikan rasa cemas secara lebih efektif.
- 2) Gender, yakni perbedaan jenis kelamin memengaruhi pola respons terhadap kecemasan, di mana pria dan wanita menunjukkan cara bereaksi yang berbeda.
- 3) Tingkat pendidikan, yakni jenjang pendidikan yang dimiliki seseorang turut menentukan bagaimana ia memaknai dan menyikapi keadaan pemicu kecemasan.

²⁰Harlina dan Aiyub, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 3, no. 3, (2018) 184-192 <https://scholar.google.com/citations?user=YnzipsAAAAJ&hl=id&oi=sra>

- 4) Pengalaman masa lalu, yakni riwayat menghadapi kondisi serupa sebelumnya mampu mendukung individu untuk menangani kecemasan dengan lebih optimal.

5. Jenis-Jenis Kecemasan

Jenis-jenis kecemasan,²¹ yaitu:

- a. Kecemasan realistis merujuk pada ketakutan yang muncul akibat adanya risiko atau bahaya konkret yang benar-benar ada di sekitar lingkungan atau dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik merupakan bentuk ketakutan yang timbul karena khawatir dorongan-dorongan naluriah akan sulit dikendalikan, sehingga memicu tindakan yang berujung pada sanksi hukuman. Berbeda dengan ketakutan langsung pada dorongan itu sendiri, kecemasan ini justru berasal dari antisipasi hukuman yang mungkin diterima jika dorongan tersebut dibiarkan lepas. Jenis kecemasan ini terbentuk dari pengalaman masa kecil, di mana anak mengalami hukuman atau peringatan dari orang tua atau figur berwenang atas perilaku impulsifnya.
- c. Kecemasan moral adalah ketakutan yang muncul terhadap tuntutan suara batin atau hati nurani. Individu dengan superego yang kuat biasanya merasakan rasa bersalah atau malu ketika melakukan atau membayangkan

²¹ Lailatul Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas, "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11, No. 1, (April, 2020): 42-48 <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/362>

sesuatu yang melanggar standar moral. Mirip dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga tumbuh sejak masa kanak-kanak, dipicu oleh pengalaman hukuman atau ancaman dari orang tua atau pihak berotoritas atas pelanggaran norma.

B. Psikoanalisis Sigmund Freud

Psikoanalisis merupakan suatu teori kepribadian sekaligus metode terapi psikologis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud pada akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20. Teori ini menekankan pentingnya alam bawah sadar, pengalaman masa kanak-kanak, serta konflik internal dalam membentuk perilaku dan kepribadian individu (Freud, 1923). Psikoanalisis berpandangan bahwa perilaku manusia sebagian besar dipengaruhi oleh dorongan dan motif yang tidak disadari oleh individu itu sendiri.²²

Sigmund Freud (1856–1939), seorang dokter dan neurolog asal Austria, awalnya tertarik untuk mempelajari gangguan saraf. Ia sempat bekerja di Paris bersama Jean-Martin Charcot, seorang ahli neurologi yang pada saat itu menggunakan metode hipnosis untuk mengobati pasien dengan histeria. Pengalaman ini kemudian memperluas minat Freud terhadap peran pikiran bawah sadar dalam gangguan kejiwaan.²³

²² Calvin S. Hall, *Buku Pintar Psikologi Sigmund Freud*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 31

²³ Calvin S. Hall, *Psikologi Freud: Sebuah bacaan awal*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 22

Sekembalinya ke Wina, Freud bekerja sama dengan Josef Breuer, seorang dokter yang mengembangkan teknik katarsis, yaitu metode di mana pasien diminta mengingat dan mengungkapkan pengalaman traumatis dari masa lalu untuk meredakan gejala psikologis yang dialami. Hasil dari kerja sama ini melahirkan karya ilmiah berjudul *Studies on Hysteria* yang diterbitkan pada tahun 1895. Karya ini menjadi landasan awal bagi lahirnya teori psikoanalisis.²⁴

Namun demikian, Freud kemudian mengembangkan pendekatannya sendiri dengan meninggalkan metode hipnosis. Ia memperkenalkan teknik asosiasi bebas (*free association*), di mana pasien didorong untuk berbicara secara spontan tanpa sensor terhadap apa yang muncul dalam pikirannya. Teknik ini bertujuan untuk mengakses pikiran bawah sadar dan memahami konflik internal yang tersembunyi di balik gejala-gejala psikologis yang muncul.²⁵

Freud mengembangkan beberapa konsep utama dalam psikoanalisis, antara lain:

1. Struktur Kepribadian

Sigmund Freud mengemukakan bahwa struktur kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen utama, yaitu id, ego, dan superego, yang berinteraksi secara dinamis dalam mempengaruhi perilaku individu. Ketiga komponen ini

²⁴ Calvin S. Hall, *Psikologi Freud: Sebuah bacaan awal*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 23

²⁵ Calvin S. Hall, *Psikologi Freud: Sebuah bacaan awal*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 29

tidak berdiri sendiri, melainkan saling mempengaruhi dan berperan dalam pembentukan kepribadian serta dalam pengambilan keputusan seseorang.²⁶

Id merupakan bagian paling mendasar dan primitif dari struktur kepribadian yang telah ada sejak individu dilahirkan. Id bekerja berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*), yang mendorong individu untuk segera memuaskan kebutuhan biologis dan naluriah seperti lapar, haus, agresi, dan dorongan seksual tanpa mempertimbangkan realitas atau norma sosial. Id tidak mengenal logika, waktu, atau moral, dan sepenuhnya berorientasi pada pemuasan instan.²⁷

Berbeda dengan id, ego berkembang seiring dengan pertumbuhan individu dan merupakan struktur kepribadian yang berfungsi sebagai penengah antara tuntutan id dan kenyataan eksternal. Ego beroperasi berdasarkan prinsip realitas (*reality principle*), yaitu berusaha memenuhi kebutuhan id dengan cara yang rasional dan dapat diterima oleh lingkungan sosial. Ego membantu individu dalam membuat keputusan, merencanakan tindakan, dan menyesuaikan perilaku dengan situasi yang dihadapi. Dengan demikian, ego memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara dorongan naluriah dan tuntutan realitas.²⁸

Sementara itu, superego merupakan bagian dari kepribadian yang mewakili nilai-nilai moral, etika, serta norma-norma sosial yang diperoleh melalui

²⁶ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismsophie, 2020): 93

²⁷ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismsophie, 2020): 94

²⁸ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismsophie, 2020): 94

proses sosialisasi sejak masa kanak-kanak, terutama dari orang tua dan lingkungan sekitar. Superego berfungsi sebagai pengawas moral yang mengevaluasi tindakan individu, memberikan pujian atau kebanggaan saat seseorang bertindak sesuai dengan norma, dan menimbulkan rasa bersalah ketika melakukan pelanggaran terhadap nilai-nilai tersebut. Superego berperan dalam menghambat dorongan dari id yang dianggap tidak pantas, serta mendorong individu untuk bertindak secara ideal dan bermoral.²⁹

2. Mekanisme Pertahanan Ego

Menurut Freud, mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanisms*) merupakan proses tidak sadar yang digunakan oleh ego untuk melindungi individu dari kecemasan yang muncul akibat konflik antara tiga struktur kepribadian, yakni id, ego, dan superego. Mekanisme ini bekerja secara otomatis untuk mengurangi tekanan psikologis yang dapat mengancam kestabilan psikologis individu. Konflik dapat timbul, misalnya, ketika dorongan id yang bersifat instingtif bertentangan dengan nilai-nilai moral dari superego, atau dengan kenyataan objektif yang dihadapi oleh ego. Dalam menghadapi kondisi tersebut, ego tidak menyelesaikan konflik secara langsung, melainkan mengarahkan energi psikis ke bentuk-bentuk pertahanan tertentu yang membantu individu merasa tetap stabil secara emosional.³⁰

²⁹ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismasophie, 2020): 94

³⁰Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismasophie, 2020): 98

Freud menjelaskan bahwa terdapat beberapa jenis mekanisme pertahanan ego yang umum digunakan individu untuk meredam konflik internal tersebut ³¹, antara lain:

a. Represi

Merupakan bentuk dasar dari semua mekanisme pertahanan, yaitu tindakan menekan secara tidak sadar pikiran, kenangan, atau dorongan yang bersifat menyakitkan atau mengancam ke dalam alam bawah sadar. Contohnya, individu yang mengalami trauma masa kecil mungkin tidak mengingat peristiwa tersebut secara sadar.³²

b. Proyeksi

Merupakan proses memindahkan dorongan atau perasaan yang tidak dapat diterima kepada orang lain. Misalnya, seseorang yang merasa iri terhadap orang lain justru menuduh orang tersebut iri kepadanya³³

c. Rasionalisasi

Digunakan untuk menciptakan alasan-alasan yang tampaknya logis guna membenarkan perilaku atau keputusan yang secara moral atau sosial tidak dapat diterima. Contohnya, seseorang yang gagal dalam wawancara kerja mungkin mengatakan bahwa pekerjaan tersebut memang tidak sesuai dengan dirinya.³⁴

³¹Calvin S. Hall, *Psikologi Freud: Sebuah bacaan awal*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 152

³²Calvin S. Hall, *Psikologi Freud: Sebuah bacaan awal*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 152

³³ Calvin S. Hall, *Psikologi Freud: Sebuah bacaan awal*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 160

³⁴ Calvin S. Hall, *Psikologi Freud: Sebuah bacaan awal*, (Yogyakarta:IRCiSoD, 2019): 164

d. *Denial* (Penyangkalan)

Merupakan penolakan untuk menerima kenyataan atau pengalaman yang menyakitkan. Misalnya, individu yang baru kehilangan anggota keluarga bisa bertingkah seolah-olah orang tersebut masih hidup.³⁵

e. *Displacement*

Melibatkan pengalihan perasaan, seperti kemarahan atau frustrasi, dari objek yang sebenarnya ke objek lain yang dirasa lebih aman. Contohnya, seseorang yang merasa marah kepada atasannya dapat melampiaskan emosinya kepada anggota keluarga di rumah.³⁶

f. *Sublimasi*

Merupakan mekanisme pertahanan yang adaptif, di mana dorongan yang tidak dapat diterima disalurkan ke dalam bentuk aktivitas yang positif secara sosial, seperti seni atau olahraga. Contohnya, dorongan agresif diubah menjadi semangat dalam berkompetisi secara sportif³⁷

³⁵ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismsophie, 2020): 99

³⁶ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismsophie, 2020): 102

³⁷ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, Prismsophie, 2020): 109

g. *Regression*

Terjadi ketika individu kembali ke pola perilaku masa kanak-kanak dalam merespons stres. Misalnya, orang dewasa yang kembali mengisap jari atau merajuk ketika menghadapi tekanan berat.³⁸

h. *Reaction Formation*

Terjadi ketika individu menunjukkan perilaku yang bertentangan secara ekstrem dengan dorongan atau perasaan yang sebenarnya. Contohnya, seseorang yang sebenarnya membenci orang lain justru bersikap sangat ramah kepada orang tersebut.³⁹

C. *Facebook, Facebook Profesional, dan Monetisasi Konten*

1. *Facebook*

Facebook atau yang sering di kenal dengan singkatan fb merupakan situs *social networking* (jejaring sosial) yang didirikan oleh Mark Zuckerberg pada tanggal 4 februari 2004. Mark Zuckerberg adalah seorang mahasiswa lulusan Harvard University.⁴⁰

Pada awalnya keanggotaan *Facebook* hanya di batasi untuk mahasiswa Harvard saja, pada tanggal 11 september 2006 *Facebook* resmi dibuka untuk umum

³⁸ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, PrismaSophie, 2020): 107

³⁹ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Jogjakarta, PrismaSophie, 2020): 107

⁴⁰ Dominikus Juju, Mata Maya Studio, *Seri Penuntun Praktis Facebook* (Jakarta: PT Alex Kelompok Gramedia (Anggota AKAPI), 2009), hal.4
[https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Pet6xFBLAj8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Dominikus+Juju,Mata+Maya+Studio,+Seri+Penuntun+Praktis+Facebook+\(Jakarta:PT+Alex+Kelompok+Gramedia+\(Anggota+AKAPI\),2009\),+hal.4&ots=jvkRT3AOVC&sig=bJ2plc5n3eFE-EFrNNPe2rHuRYA](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Pet6xFBLAj8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Dominikus+Juju,Mata+Maya+Studio,+Seri+Penuntun+Praktis+Facebook+(Jakarta:PT+Alex+Kelompok+Gramedia+(Anggota+AKAPI),2009),+hal.4&ots=jvkRT3AOVC&sig=bJ2plc5n3eFE-EFrNNPe2rHuRYA)

dengan alamat email apapun, hal ini membuat keanggotaan *Facebook* terus bertambah. Pada bulan September 2006 sampai dengan September 2007 peringkatnya naik dari posisi ke-60 menjadi posisi ke-7 sebagai situs paling banyak di kunjungi.⁴¹

Facebook adalah website jaringan sosial dimana para pengguna dapat bergabung dalam komunitas seperti kota, kerja, sekolah, dan daerah untuk melakukan hubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Orang juga dapat menambahkan teman-teman mereka, mengirim pesan, dan memperbarui profil pribadi agar orang lain dapat melihat tentang dirinya.⁴²

2. *Facebook Profesional*

Facebook juga memberikan fitur yang dapat di gunakan oleh Masyarakat sebagai kegiatan ekonomi dan mencari interaksi yang lebih luas. Fitur ini di kenal dengan *Facebook profesional*. Kegiatan ekonomi dan interaksi di media sosial menggunakan *Facebook Profesional* dengan membuat konten seperti memasak, mencuci, penjualan produk, dan kuliner. *Facebook Profesional* menawarkan fitur untuk menghasilkan uang dari konten, tentunya dengan syarat-syarat tertentu. Dengan fitur ini, pengguna bisa mendapatkan penghasilan lewat Facebook.

⁴¹Dominikus Juju, Mata Maya Studio, *Seri Penuntun Praktis Facebook* (Jakarta: PT Alex Kelompok Gramedia (Anggota AKAPI), 2009), hal.5
[https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Pet6xFBLAj8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Dominikus+Juju,Mata+Maya+Studio,+Seri+Penuntun+Praktis+Facebook+\(Jakarta:PT+Alex+Kelompok+Gramedia+\(Anggota+AKAPI\),2009\),+hal.4&ots=jvkRT3AOVC&sig=bJ2plc5n3eFE-EFrNNPe2rHuRYA](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Pet6xFBLAj8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Dominikus+Juju,Mata+Maya+Studio,+Seri+Penuntun+Praktis+Facebook+(Jakarta:PT+Alex+Kelompok+Gramedia+(Anggota+AKAPI),2009),+hal.4&ots=jvkRT3AOVC&sig=bJ2plc5n3eFE-EFrNNPe2rHuRYA)

⁴²Renaldi Amiman, Benedicta Mokal, and Selvi Tumengkol, "Peran Media Sosial Terhadap Kehidupan Masyarakat," *Jurnal Ilmiah Society* Vol 2 no. 3 (2022): 5.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsociety/article/view/42061>

Namun, akun yang sama tetap bisa dipakai untuk berinteraksi dengan teman atau keluarga seperti biasa. Meski begitu, pengguna tetap dapat mempertahankan interaksi pribadi dengan teman atau keluarga melalui akun Facebook yang sama. Sebelumnya, fitur serupa hanya tersedia di halaman (Page) terpisah, sehingga pengguna harus mengelola akun profesional secara terpisah dari profil utama mereka.⁴³

Perbedaan *Facebook* dengan fitur *Facebook Profesional* adalah seperti berikut

a. Fitur monetisasi

1) *Facebook*

Facebook hanya merupakan profil biasa, tidak ada fitur untuk menghasilkan uang.

2) *Facebook Profesional*

Memungkinkan pengguna mendapatkan penghasilan melalui berbagai program seperti iklan di *Reels* (pendapatan dari video pendek), iklan *Instream* (iklan yang muncul pada video yang berdurasi panjang), *Stars* (pengikut bisa memberikan hadiah digital yang bisa di uangkan).

⁴³Teguh Setiawan and V. S. Widyadari, "Monetisasi Konten Dan Perubahan Kualitas Di Facebook: Studi Atas Dampak Facebook Pro," *Visioner: Jurnal Komunikasi, Bisnis dan Konten Kreator* 12, no. 1 (2025): 61. https://www.researchgate.net/publication/355705214_Survei_Penerapan_Strategi_Bertutur_Youtuber_Indonesia_Nonselebritis

b. Insight Dan Data Analitik

1) *Facebook*

Pengguna hanya bisa melihat jumlah *like*, komentar, dan siapa yang membagikan postingan secara manual

2) *Facebook Profesional*

Pengguna dapat melihat data mengenai jangkauan postingan, interaksi pengikut, dan jangkauan pengikut dalam periode tertentu.

c. Jangkauan dan Pengikut

1) *Facebook*

Facebook biasa ini hanya berfokus pada teman yang di Batasi dengan maksimal 5.000 orang dan privasinya lebih tertutup.

2) *Facebook Profesional*

Siapapun bisa mengikuti (*Follow*) pengguna tanpa batasan jumlah, dan konten juga lebih mudah di rekomendasikan oleh sistem *Facebook* ke orang yang tidak berteman dengan pengguna.

d. Alat Bantu Konten

1) *Facebook*

Facebook hanya memiliki fitur standar untuk mengunggah foto, video, dan status.

2) *Facebook Profesional*

Facebook Profesional dilengkapi dengan fitur-fitur mutakhir seperti kemampuan menjadwalkan unggahan, dukungan moderasi (yang secara

otomatis memfilter komentar bernada negatif), serta pilihan beriklan (di mana pengguna bisa mempromosikan kontennya melalui iklan berbayar) guna menarik perhatian audiens yang luas.



Gambar II.2 Perbedaan Facebook Dan Facebook profesional

<https://i.ytimg.com/vi/pqMjq4NSrFI/maxresdefault.jpg>

3. Monetisasi Konten

Monetisasi konten merujuk pada upaya memanfaatkan hasil karya digital kreatif guna menciptakan keuntungan finansial lewat strategi komersial di ranah platform online, di mana terjadi keterlibatan dinamis antara pencipta, penonton, serta infrastruktur platform untuk memperoleh penghasilan dari aktivitas konsumsi materi tersebut..⁴⁴ Skema pendapatan yang disediakan menghasilkan manfaat ekonomi signifikan, sehingga meningkatkan tingkat produktivitas mereka serta kemampuan persiapan materi konten secara optimal. Insentif

⁴⁴ Jurnal Riset, Bisnis Digital, and Ayu Panjaitan, "Strategi Monetisasi Konten Kreatif Di Era Ekonomi Kreator : Analisis Model Bisnis Berbasis Subscription Dan Crowdfunding" *Jurnal Riset Dan Inovasi Bisnis Digital* (JRIBD). 1 (2026): 2. <https://ejournal.katersipublisher.com/index.php/JRIBD/article/view/172>

tersebut mendorong para pembuat konten agar semakin intensif menghasilkan materi yang memikat serta sesuai kebutuhan penonton. Selain itu, mereka pun kini lebih teliti terhadap elemen-elemen produksi, termasuk momen posting dan panjang rekaman, demi mengoptimalkan jangkauan ke kelompok pemirsa yang lebih besar. Manfaat ekonomi dari hal ini menjadi pemicu ekstra bagi mereka guna senantiasa berkreasi dan menyempurnakan standar hasil ciptaan.

Monetisasi mendorong para pembuat konten agar lebih intensif menciptakan materi berkualitas tinggi yang tepat sasaran bagi audiens. Kehadiran sistem monetisasi ini mengubah pendekatan kreator saat memproduksi konten, di mana aktivitas yang semula hanya hobi kini berkembang menjadi usaha yang terorganisir dan berstandar profesional, lengkap dengan persiapan teliti serta pelaksanaan yang presisi.⁴⁵

D. Perspektif Teologi Tentang Materialisme Dan Cinta Uang

1. Definisi dan Pemahaman Materialisme

Dari sudut pandang filsafat, materialisme didefinisikan sebagai keyakinan bahwa substansi fisik merupakan satu-satunya bentuk kenyataan yang nyata. Akan tetapi, di ranah kehidupan sosial serta agama sehari-hari, istilah ini menggambarkan pola hidup yang mengutamakan harta kekayaan dan

⁴⁵ Setiawan and Widyadari, "Monetisasi Konten Dan Perubahan Kualitas Di Facebook: Studi Atas Dampak Facebook Pro." *Jurnal Komunikasi, Bisnis dan Konten Kreator*. 12, 1 (2026):64 <https://journal.emtekedu.ac.id/index.php/visioner/article/view/46>

kepemilikan materi di atas segalanya, sehingga nilai-nilai rohani, etika, serta hubungan antarmanusia sering dikorbankan.⁴⁶

2. Tinjauan Teologis

Materialisme sebenarnya melampaui sekadar pengumpulan barang-barang fisik; ia mencerminkan ketidakseimbangan dalam orientasi batin manusia. Hal ini terjadi ketika seseorang mencari rasa aman, identitas sejati, serta kepuasan abadi lewat benda-benda buatan, bukan melalui Pencipta itu sendiri.⁴⁷

3. Uang dari Sudut Pandang Teologi

Karakter netral Sebagai Objek Fisik Pandangan Kristen pada dasarnya menerima keberadaan dunia fisik (berbeda dengan ajaran Gnostik). Alkitab menganggap seluruh ciptaan alamiah—termasuk aset dan uang—sebagai bagian dari hasil pekerjaan Tuhan yang pada awalnya disebut "sangat baik" (Kejadian 1). Uang dianggap sebagai Sarana karena uang berfungsi sebagai alat pertukaran yang bersifat netral. Para figur dalam Alkitab, seperti Abraham, Ayub, serta Daud, menerima anugerah kekayaan duniawi yang berlimpah ruah.

4. Uang sebagai Amanah

Harta benda dianggap sebagai pemberian Tuhan yang wajib diurus secara bijak untuk manfaat orang lain dan kemuliaan-Nya. Uang sendirinya tidak bersalah; masalahnya terletak pada cara hati manusia menyikapinya

⁴⁶ Dellyana Dellyana, "Mengeksplorasi Filsafat Materialisme," *Journal of Innovation in Teaching and Instructional Media* 4, no. 1 (2023): 4.

⁴⁷ Isaac Boaheng, Alexander Kwasi Boateng, and Samuel Boaheng, "Exploring Theological and Biblical Perspectives on Wealth and Poverty," *Social Sciences, Humanities and Education Journal (SHE Journal)* 5, no. 1 (2024): 82.

5. Akar Masalah: Cinta Akan Uang

Perbedaan mendasar dalam teologi adalah antara "uang" dan "cinta uang".

Rasul Paulus secara eksplisit menyatakan dalam 1 Timotius 6:10:

Karena akar segala kejahatan ialah cinta uang. Sebab oleh memburu uanglah beberapa orang telah menyimpang dari iman dan menyiksa dirinya dengan berbagai-bagai duka.

Konsep "cinta uang" (*philarguria* dalam bahasa Yunani) mencakup beberapa bahaya teologis:

- a. Ketamakan (Keserakahan): Hasrat yang tidak pernah puas untuk mengumpulkan lebih banyak, terlepas dari kebutuhan aktual. Teologi menyamakan ketamakan dengan penyembahan berhala (Kolose 3:5).
- b. Ilusi Keamanan: Cinta uang menipu manusia untuk percaya bahwa kekayaan dapat menyelamatkan mereka dari penderitaan, kematian, atau penghakiman, sehingga menggeser posisi Tuhan sebagai satu-satunya tempat perlindungan. Kerusakan Etis dan Relasional: Demi uang, manusia sering kali rela mengorbankan kejujuran, mengeksploitasi sesama, dan merusak hubungan keluarga.⁴⁸
- c. Materialisme sebagai Bentuk Penyembahan Berhala Modern

Yesus Kristus memberikan peringatan keras mengenai dualisme pengabdian dalam Matius 6:24:

Tak seorangpun dapat mengabdikan kepada dua tuan... Kamu tidak dapat mengabdikan kepada Allah dan kepada Mammon.

⁴⁸ Benjamin Abwanzo, "March, 2013," *The Lancet Neurology* 12, no. 6 (2013): 536.

Mamon bukan sekadar istilah untuk uang, melainkan personifikasi dari kekayaan yang menuntut kesetiaan dan penyembahan. Dari perspektif teologi, materialisme dan cinta uang adalah bentuk penyembahan berhala modern. Ketika seseorang mencintai uang, ia sedang memberikan loyalitas, waktu, energi, dan kasih sayang yang seharusnya menjadi milik Allah secara eksklusif kepada benda mati.⁴⁹

E. Solusi Teologis: Penatalayanan (Stewardship) dan Rasa Cukup

Sebagai respons terhadap ancaman materialisme, teologi menawarkan dua prinsip utama sebagai penawar (antidot):

- a. Prinsip Penatalayanan (Stewardship): Kesadaran bahwa manusia bukanlah pemilik mutlak atas apa pun. Segala sesuatu yang ada di bumi adalah milik Tuhan (Mazmur 24:1). Manusia hanya bertindak sebagai manajer (penatalayan) yang suatu saat harus mempertanggungjawabkan cara mereka mengelola kekayaan tersebut.
- b. Rasa Cukup (Contentment): Teologi mengajarkan pentingnya rasa cukup

(*autarkeia*). Ibrani 13:5 menasihatkan:

Janganlah kamu menjadi hamba uang dan cukupkanlah dirimu dengan apa yang ada padamu. Rasa cukup bukanlah kemalasan, melainkan kedamaian hati yang bersumber dari keyakinan bahwa pemeliharaan Tuhan sudah lebih dari cukup.

⁴⁹ “Pengaruh Materialisme Dalam Pelayanan Di Dalam Gereja Yang Mengakibatkan Diskriminasi-Artikel Selfester Morna-Pengantar Filsafat,” n.d. https://osf.io/preprints/osf/4gxcv_v1

- c. Kemurahan Hati (Generosity): Cara paling efektif untuk mematahkan kuasa uang atas hati adalah dengan membagikannya (memberi).

Kemurahan hati adalah cerminan dari sifat Allah sendiri.⁵⁰

Perspektif teologi tidak menolak uang atau kekayaan, melainkan menolak dominasinya atas hati manusia. Materialisme dan cinta uang merusak hubungan manusia dengan Tuhan dan sesama karena menempatkan materi di takhta yang seharusnya diduduki oleh Allah. Oleh karena itu, teologi memanggil umat beriman untuk mengubah paradigma kepemilikan menjadi penatalayanan dan memupuk rasa cukup serta kemurahan hati.

F. Tahapan Pastoral Konseling

Proses konseling merupakan sebuah intervensi yang terstruktur dan sistematis, yang dirancang untuk memastikan fungsi pelayanan berjalan secara efektif serta efisien. Berdasarkan manajemen waktunya, konseling dapat dikategorikan menjadi dua kerangka utama, yaitu jangka pendek (short-term) dan jangka panjang (long-term).

Dalam konteks kontemporer, para praktisi cenderung menerapkan model konseling jangka pendek yang umumnya berlangsung antara 3 hingga 6 sesi dengan durasi sekitar 45 hingga 60 menit per pertemuan.⁵¹

⁵⁰ Merta Simbolon et al., "E C H N I U," *Technium Social Sciences Journal* 47 (2023): 379. <https://techniumscience.com/index.php/socialsciences/article/view/9252/3392>

⁵¹ Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta, AKPI, 2019): 194-195

Berikut tahapan-tahapan yang akan dilakukan dalam proses konseling⁵²:

1. membangun Relasi Kepercayaan (*Establishing Trust*)

Tahap awal berfokus pada penciptaan hubungan yang aman agar konseli (ibu rumah tangga) merasa yakin untuk membuka diri mengenai kecemasannya. Konselor harus menunjukkan keterbukaan, profesionalisme melalui penjelasan sertifikasi, serta jaminan kerahasiaan (*confidentiality*).

2. Pengumpulan Data (Anamnesa)

Konselor melakukan eksplorasi mendalam terhadap riwayat hidup konseli untuk memetakan akar kecemasan. Data yang dikumpulkan bersifat:

- a. Subjektif: Meliputi perasaan individu, ingatan, dan pengalaman internal terkait beban kerja sebagai pembuat konten.
- b. Objektif: Fakta faktual seperti kondisi ekonomi, beban domestik, dan lingkungan sosial di Lembang Palesan.

Data ini harus dikumpulkan secara holistik (fisik, mental, spiritual, dan sosial) tanpa bersifat interogatif untuk mendasari diagnosa dan rencana tindakan selanjutnya.

3. Menyimpulkan sumber masalah (*Diagnosa*)

Pada tahapan ketiga, konselor atau peneliti melakukan diagnosis untuk mengidentifikasi akar permasalahan yang dihadapi subjek. Dalam konteks penelitian ini, diagnosis merupakan proses sintesis data di mana peneliti

⁵² Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial*, (Yogyakarta, AKPI, 2019): 195-199

menghubungkan berbagai informasi terkait kecemasan yang dialami ibu rumah tangga yang berprofesi sebagai content creator. Merujuk pada metodologi konseling yang komprehensif, tahap ini idealnya dilakukan setelah data awal terkumpul (pada pertemuan kedua atau ketiga) guna memastikan akurasi temuan.

4. Perencanaan Tindakan(*Treatment Planning*)

Berdasarkan data yang diperoleh, disusunlah rencana intervensi yang mencakup frekuensi pertemuan, durasi, alat bantu yang digunakan, hingga pendekatan teknik konseling yang spesifik untuk mengatasi kecemasan dalam hal ini, diintegrasikan dengan perspektif Psikoanalisis Sigmund Freud.

5. Tindakan (*Treatment*)

Tahap ini merupakan penerapan strategi konseling, yang sering kali menggunakan pendekatan short-term (jangka pendek) sekitar lima sesi. Konselor memantau perubahan perilaku, pertumbuhan emosional, dan indikator keberhasilan dalam pengurangan tingkat kecemasan konseli. Jika diperlukan, konselor dapat meminta *second opinion* (pendapat kedua)

6. Evaluasi dan Pengkajian Ulang

Evaluasi dilakukan secara berkesinambungan untuk menilai efektivitas proses maupun hasil akhir. Hal ini mencakup laporan evaluasi singkat di setiap akhir sesi serta pemberian tugas rumah (homework) bagi ibu rumah tangga untuk melatih manajemen kecemasannya di lingkungan domestik maupun digital.

7. Terminasi (Pemutusan Hubungan)

Hubungan konseling diakhiri ketika tujuan pendampingan telah tercapai atau masalah telah teratasi, biasanya pada sesi kelima atau keenam. Meskipun hubungan profesional berakhir, hubungan sosial di masyarakat tetap dapat berlanjut secara wajar.