

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri berasal dari bahasa Inggris yaitu *Self Confidence* yang berarti percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kehidupan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

¹⁹ Kepercayaan diri dan percaya diri memiliki arti yang sama yaitu keyakinan. ²⁰ Kepercayaan diri didefinisikan secara berbeda-beda dalam literatur psikologi.

Maslow mendefinisikan kepercayaan diri sebagai modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (Eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi orang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

¹⁹ Hakim, T. 2004. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya diri*. Jakarta : Puspa Swara. Hal. 6

²⁰ Endarmoko, Eko. 2006. *Tesaurus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Hal. 338.

Kepercayaan diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apa-apa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu dan bimbang.

Percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis, dan mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi.²¹

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri, akan bertindak mandiri, dengan membuat pilihan dan mengambil keputusan sendiri seperti menjalin relasi dengan orang lain, memiliki tanggung jawab dimana individu mampu bertindak dengan segera, dengan penuh keyakinan dan memiliki persepsi diri yang positif sehingga merasa bangga atas prestasinya, mendekati tantangan baru dengan penuh antusias, dan mau melibatkan diri dengan lingkungan yang lebih luas, menunjukkan sederet perasaan emosi yang luas dengan mengungkapkan kasih secara spontan, serta mampu mempengaruhi orang lain.²²

Lauster mengatakan, kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas,

²¹ Davies, Philippa. 2004. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta : Torrent Books. Hal. 1-2

²² Meistasari, IVIT. 1995. *Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta. Bina Putra Aksara. Hal. 12

merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.²³

Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri : percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif pada diri diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.²⁴

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia percaya diri adalah yakin benar atau merasa yakin akan kemampuan atau kelebihan seseorang atau sesuatu (bahwa akan memenuhi harapannya)

W.H. Miskell mendefinisikan arti kepercayaan diri dalam bukunya *Mental Hygiene* kepercayaan diri adalah penilaian yang relatif tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia. rasa percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat. Rasa percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri.²⁵

Kepercayaan diri tidak hanya berasal dari didikan orang tua saja atau bawaan dari lahir, tetapi kepercayaan diri didapat dengan latihan. Menurut Marilyn, kita dapat

²³ Lauster, Peter. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Gaya Media Pertama. Hal. 4

²⁴ Ibid.

²⁵ Miskell, W.H. (1939). *Mental Hygiene*. New York: Pretience. Inc

mengajari diri kita sendiri untuk percaya pada diri sendiri, dengan prinsip dasar yaitu: aksi, ketimbang reaksi.²⁶

Dalam kamus Psikologi disebutkan bahwa "Kepercayaan diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat"²⁷

Rasa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya atau situasi yang dihadapi.²⁸

Kepercayaan diri adalah percaya pada dirinya sendiri, percaya akan kemampuan yang dimilikinya, tanpa membanding-bandingkan dengan orang lain dan selalu berusaha untuk menjadi yang lebih baik. Kepercayaan diri tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orangtua dan orang lain. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orangtua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orangtua yang menunjukkan kasih, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Seseorang akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orangtuanya. Meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orangtua anak

²⁶ Sato, De Anthony. (2005). *Perbaikan Diri*. Yogyakarta: Sahabat Setia. Hal. 18.

²⁷ Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

²⁸ Jacinta, Rini. 2002. *Team e-psikologi*.

melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. seseorang dicintai dan dihargai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atau *Self Confidence* merupakan sikap individu untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dengan sikap tidak membandingkan dengan orang lain sebagai standar perilaku, dengan merasa diri dalam keadaan aman, dan tahu yang dibutuhkan dalam hidupnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki ciri-ciri ; Percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif pada diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

2.1.2 Ciri-ciri individu yang mempunyai Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Asmadi Alsa) menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri :

a. Percaya pada kemampuan diri sendiri

Suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih atau dapat diartikan sebagai bakat, kreativitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu.

Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri. Apabila orang yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, rasa percaya diri akan timbul bila kita melakukan kegiatan yang bisa kita lakukan. Artinya keyakinan dan rasa percaya diri itu timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Individu terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bisa dicapai, tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Serta mempunyai banyak energi dan semangat karena mempunyai motivasi yang tinggi untuk bertindak mandiri dalam mengambil keputusan seperti yang ia inginkan dan butuhkan.

c. Memiliki rasa positif pada diri sendiri

Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri. Sikap menerima diri apa adanya itu akhirnya dapat tumbuh berkembang sehingga orang percaya diri dan dapat menghargai orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihan.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Setiap orang pasti pernah mengalami kegagalan baik kebutuhan, harapan dan cita-citanya. Untuk menyikapi kegagalan dengan bijak diperlukan sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut. Individu dapat berbicara di depan umum tanpa adanya rasa takut, berbicara dengan memakai nalar dan secara fasih, dapat berbincang-bincang dengan orang dari segala usia dan segala jenis latar belakang. Serta menyatakan kebutuhan secara langsung dan terusterang, berani mengeluh jika merasa tidak nyaman dan dapat berkampanye didepan orang banyak.²⁹

Sedangkan menurut Hakim, ada beberapa ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri, sebagai berikut:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.

²⁹ Alsa, Asmadi dkk. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi. No.1. 47-58. Hal. 49

- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- k. Mengalami pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah. Misalnya
- m. dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi segala persoalan hidup.³⁰

Menurut Kartono seseorang dapat dikatakan mempunyai kepercayaan diri adalah:

- a. dapat bertindak tegas tidak ragu-ragu
- b. mempunyai kepercayaan tidak takut mengalami kegagalan
- c. kegagalan yang dialami dipandang sebagai suatu pengalaman dan pelajaran hidup yang sangat bermanfaat bagi masa depannya
- d. orang yang bersangkutan mempunyai sikap yang optimis
- e. kreatif
- f. memiliki harga diri

Hal ini juga diungkapkan oleh Instone dalam Ulfa Diana bahwa ciri-ciri

³⁰ Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara. Hal. 4

kepercayaan diri antara lain:

- a. Individu memiliki adekuat terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan individu merasa optimis, cukup ambisius, tidak terlalu memerlukan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif, serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Individu merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif dalam menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan pendapat secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
- c. Individu percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Bersikap tenang, tidak merasa gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.³¹

Sedangkan karakteristik atau ciri-ciri kepercayaan diri yang diungkapkan oleh

Rini Jacinta menyebutkan diantaranya sebagai berikut:

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi

³¹ Ulfa, Diana. 2000. *Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Percaya diri Remaja*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi UMM

diri sendiri

4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil)
5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/ mengharapkan bantuan orang lain)
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.³²

Adapun karakteristik atau ciri-ciri Individu yang kurang percaya diri diantaranya adalah:

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
2. Menyimpan rasa takut/ kekhawatiran terhadap penolakan
3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif

³² Rini Jacinta. 2002. *Memupuk rasa Percaya Diri*. On-line: <http://www.e-psikologi.com/dewasa>
Akses: 16 Oktober 2002

5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
6. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri)
7. Selalu menempatkan/ memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu
8. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain)

Sedangkan menurut Hakim, orang-orang yang tidak percaya diri mempunyai

ciri-ciri, antara lain:

- a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan kesulitan tertentu.
- b. Memiliki kelemahan dari segi mental, fisik, sosial dan ekonomi.
- c. Sulit menetralsisir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.
- d. Gugup dan terkadang bicara gagap.
- e. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga kurang baik.
- f. Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.
- g. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
- h. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- i. Mudah putus asa.
- j. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.

- k. Pernah mengalami trauma.
- l. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah (menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri).³³

Maslow menyebutkan menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang memiliki "Kemerdekaan psikologis", yaitu kebebasan mengarahkan pilihan dan mengarahkan tenaga, berdasarkan keyakinan pada kemampuan dirinya, untuk melakukan hal-hal yang produktif. Oleh karena itu, biasanya orang yang memiliki percaya diri menyukai pengalaman baru, suka bertanggung jawab sehingga tugas yang dibebankan selesai dengan tuntas.

Menurut Derry, Gregorius Membagi ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri dan orang yang kurang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut :

- A. Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat sendiri.
- B. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.
- C. Pegangan diri cukup kuat, mampu mengembangkan motivasi
- D. Mau bekerja keras untuk mencapai tujuan.
- E. Yakin atas peran dihadapinya.
- F. Berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya.
- G. Menerima diri secara realistik.
- H. Menghargai diri secara positif.
- I. Yakin atas kemampuannya sendiri dan tidak terpengaruh orang lain.
- J. Optimis, tenang dan tidak mudah cemas.

³³ Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara

K. Mengerti akan kekurangan orang lain.³⁴

Sedangkan ciri-ciri orang yang kurang percaya diri adalah :

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri.
- b. Kurang berprestasi dalam studi.
- c. Malu-malu canggung.
- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide.
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu.
- f. Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan.
- g. Rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman.
- h. Apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain.
- i. Suka mencari pengakuan dari orang lain.

Hakim melihat adanya ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang memiliki rasa percaya diri sebagai berikut :

- a. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- b. Memiliki potensi dan kemampuan yang memadai dan yakin bahwa dirinya yang terbaik.
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
- d. Mampu menyuaikan diri dan berkomunikasi dalam berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.

³⁴ Derry Gregorius .2004. Hal:31

- h. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang penampilannya karena pada dasarnya manusia adalah makhluk yang mulia.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- k. memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah.³⁵

Waterman mengungkapkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri bebas mengarahkan pilihannya dengan tenaganya dan melibatkan berbagai alternatif pemikiran yaitu :

1. Aktif mendekati tujuan
2. Dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta dapat memberikan keputusan yang dapat dipengaruhi keilmuannya
3. Dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta dapat memberikan keputusan yang dapat dipengaruhi keilmuannya Dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta dapat memberikan keputusan yang dapat dipengaruhi keilmuannya Dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta dapat memberikan keputusan yang dapat dipengaruhi keilmuannya

³⁵ Ibid. Hal 67

keilmuannya. Dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta dapat memberikan keputusan yang dapat dipengaruhi keilmuannya.³⁶

2.1.3 Proses terbentuknya kepercayaan diri

Pola kepribadian yang pada dasarnya telah dilakukan pada masa bayi, mulai terbentuk pada anak-anak. Karena orang tua, saudara-saudara kandung dan saudara yang lain merupakan dunia sosial yang pertama juga termasuk lingkungannya, maka bagaimana perasaan dan perlakuan mereka kepada individu tersebut merupakan faktor penting dalam pembentukan konsep diri, yaitu inti pola kepribadian. Inilah sebabnya mengapa Glesner mengatakan bahwa konsep diri siswa terbentuk di dalam rahim hubungan keluar.³⁷

Whitman mengatakan bahwa : “Keinginan untuk menutup diri selain disebabkan oleh konsep diri yang negatif juga timbul akibat kurangnya suatu kepercayaan diri kepada kemampuan diri sendiri. Orang lain yang tidak menyenangi dirinya tidak kan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi.”³⁸

Menurut Kartono, kepercayaan seseorang pada diri sendiri maupun kepercayaan yang didapat dari orang lain sangat bermanfaat bagi perkembangan pribadinya. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan

³⁶ Kumara, Amitya (1988). *Studi Pendahuluan Tentang Validitas dan Reliabilitas The Test Self Confidence*. Yogyakarta:Universitas Gajah Mada. Hal. 19

³⁷ Hurlock, B.Elizabeth. 1991. *Pikologi Perkembangan Anak 1* (edisi keenam). Terjemahan oleh Meitasari & Zarkasih. Jakarta: Erlangga. Hal. 132

³⁸ Rahmat. Hal. 109

tegas dan tidak ragu-ragu. Orang yang punya rasa percaya diri tidak di pandang sebagai suatu pengalaman yang sangat bermanfaat bagi masa depannya. Selain itu kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan mempunyai, sikap yang optimis, kreatif dan memiliki harga diri.³⁹

Gilmer (dalam Kumara, 1988: 13) menyatakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui *self understanding* dan berhubungan dengan bagaimana seseorang belajar menyelesaikan tugas di sekitarnya, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan suka terhadap tantangan.⁴⁰

Menurut Zakiah Daradjat Kepercayaan pada diri itu timbul apabila setiap rintangan atau halangan dapat dihadapi dengan sukses. Sukses yang dicapai itu akan membawa kepada kegembiraan, dan kegembiraan akan menumbuhkan kepercayaan diri.⁴¹

2.1.4 Faktor- faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor . berikut ini adalah faktor-faktor tersebut :

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam

³⁹ Kartono. 2000. Hal. 202

⁴⁰ Kumara. 1988. Hal. 13

⁴¹ Drajat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV Haji Masagung. Hal. 20

suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan menghasilkan harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya percaya diri.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya orang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah.⁴²

2.1.5 Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Untuk mencapai sebuah kesuksesan dalam hidup sangat diperlukan sekali kepercayaan terhadap diri sendiri. Untuk mendapatkan kepercayaan diri sendiri, manusia harus melalui proses. Proses awal yang terjadi bahwa manusia itu harus

⁴² Ghufon dalam Risnawita. 2010. Hal. 37-38

dengan kemurahan Allah SWT dan karunia-Nya serta perasaan lega menanti kemurahan dan anugerah-Nya karena percaya akan kemurahan Tuhannya. Seperti yang dijelaskan dalam ayat berikut ini:



Artinya:

”Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali Imran:139).

Orang yang mempunyai sikap optimistis ialah orang yang mempunyai kelestarian dalam menjalankan ketaatan dan menegakkan semua yang dituntut oleh keimanannya. Dia berharap agar Allah SWT tidak memalingkannya, menerima amalnya, dan tidak menolaknya, serta melipatgandakan pahala-Nya. Sebaliknya orang yang bersikap pesimis sering kali merasa bimbang apabila menghadapi permasalahan hidup, terkadang kebimbangan itu menjadi sebuah kekhawatiran yang mendalam yang akhirnya berujung kepada sikap tidak percaya diri, dan mudah menyalahkan sesuatu.

Ada beberapa hal yang perlu kita amalkan agar sikap optimisme terwujud dalam hati kita:

baik dalam menghadapi segala hal. Sikap optimistis merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh orang yang menempuh jalan Allah, yang seandainya dia meninggalkannya walaupun sekejap, maka akan luput atau hampir luput. Orang yang mempunyai sikap optimistis ialah orang yang mempunyai kelestarian dalam menjalankan ketaatan dan menegakkan semua yang dituntut oleh keimanannya. Dia berharap agar Allah SWT tidak memalingkannya, menerima amalnya, dan tidak menolaknya, serta melipatgandakan pahala-Nya.

Sebaliknya orang yang bersikap pesimis sering kali merasa bimbang apabila menghadapi permasalahan hidup, terkadang kebimbangan itu menjadi sebuah kekhawatiran yang mendalam yang akhirnya berujung kepada sikap tidak percaya diri, dan mudah menyalahkan sesuatu.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Definisi kecemasan .

Kecemasan adalah hal wajar bagi setiap individu. Kecemasan itu dapat terjadi dimanapun, kapanpun dan siapa saja dan hal itu pasti akan terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Ada kecemasan normal, ada kecemasan tidak normal. Kecemasan normal yaitu apabila individu dapat mengontrol kecemasan tersebut dan kecemasan tidak normal yaitu apabila kecemasan tidak dapat dikendalikan individu yang akan dapat membahayakan jiwa dan menghambat kesuksesannya.

Menurut Gerald Corey kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.⁴³

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal.⁴⁴

⁴³ Gerald Corey. 2010

⁴⁴ Hawari. 2004

Kecemasan berbeda dengan rasa takut, cemas adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara objektif dialami dan dikomunikasikan interpersonal secara langsung. Kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis dan psikologis.⁴⁵

Secara fisiologis, respons tubuh terhadap kecemasan adalah dengan mengaktifkan sistem syaraf otonom (simpatis dan parasimpatis). Sistem syaraf simpatis akan mengaktifasi proses tubuh, sedangkan sistem syaraf parasimpatis akan menimbulkan respon tubuh. Bila korteks otak menerima rangsang, akan dikirim melalui syaraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenal/ epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. darah akan tercurahkan terutama ke jantung, susunan syaraf pusat, dan otak. Dengan peningkatan glikogenolisis, maka gula darah akan meningkat akan mempengaruhi koordinasi atau gerak reflek, kesulitan mendengar, atau mengganggu hubungan dengan orang lain. kecemasan dapat membuat individu menarik diri menurunkan keterlibatan dengan orang lain⁴⁶

Menurut Kaplan dan Sadock (1997) gangguan kecemasan adalah suatu gangguan yang paling dipengaruhi oleh kriteria diagnostic didalam DSM-III

Hampir satu abad yang lalu , Sigmund Freud memperkenalkan istilah ‘neurosis kecemasan’ dan mengidentifikasi kecemasan dua bentuk kecemasan :

1. Kecemasan yang dihasilkan oleh libido yang terbungkus

⁴⁵ Sulistyowati, dkk. 2003 dalam Fitria, Nita. Sriati, Aat. Hernawaty, Taty. 2013. *Laporan pendahuluan tentang masalah psikososial*. Jakarta : Salemba Medika

⁴⁶ Ibid. Hal. 112

2. Bentuk kecemasan yang ditandai oleh rasa khawatir atau kekhawatiran yang berasal dari pikiran atau harapan yang terepresi.⁴⁷

Dalam DSM-IV gangguan kecemasan digambarkan dalam dengan gangguan panic dengan dan tanpa ego raforbia tanpa riwayat gangguan panic, fobia spesifik, dan sosial, gangguan obsesif kompulsif, gangguan stress pasca traumatic, gangguan stress akut, gangguan kecemasan umum, gengguan kecemasan karena kondisi medis umum, gangguan kecemasan karena zat dan gangguan kecemasan yang tidak ditentukan, termasuk gangguan depresif campuran.⁴⁸

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) ataupun suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya. Hal ini merupakan sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya yang akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan dalam menghadapi ancaman.⁴⁹

Kecemasan memiliki nilai positif. Menurut Stuart dan Laraia (2005), aspek positif dari individu berkembang dengan adanya konfrontasi, gerakan maju perkembangan dan pengalaman mengatasi kecemasan. akan tetapi, pada keadaan lanjut perasaan cemas dapat mengganggu kehidupan seseorang.

⁴⁷ Kaplan dan Saddock dalam Ardani, Tristiadi Ardi. 2012. Psikologi abnormal.

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Nanda. 2009 dalam Nita, Aat & Taty. 2013. *Laporan pendahuluan tentang masalah psikososial*. Jakarta : Salemba Medika.

Menurut Lazarus (1969) kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.⁵⁰

Beck mengatakan bahwa kecemasan berasal dari mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila ia menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kesiagaan otomatis, keraguan bertindak dan pengamatan yang teliti tentang keadaan sekitar yang berbahaya merupakan cara alami, yang memberikan kesempatan yang lebih besar kepada manusia untuk mempertahankan hidupnya.⁵¹

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005:28) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi

⁵⁰ Lazarus, R. 1976. *Pattern of Adjustment and Human effectiveness*. Tokyo : Mc Graw – Hill.

⁵¹ . (Marie Blackburn & Batte M Davinson. *Cognitive Therapy for depression and anxiety: terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan* , dalam terj. Rusda Koto Sutadi)

sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

a. Kecemasan merupakan pengalaman emosional.

Reaksi emosional/cemas terhadap situasi yang menekan sehari-hari. Kecemasan memiliki tingkatan tertentu yaitu kecemasan yang wajar atau tidak. Kecemasan yang tidak wajar akan mengganggu kehidupan manusia sehari-hari, dan akan mendorong individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi yang mengancam (Barstein, 1994)

Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan bayi (Stuart & Sundeen, 1993).

Hal ini ditunjukkan dengan kesukaran berfikir jernih dan bertindak secara efektif terhadap tuntutan lingkungan (Mischel, 1991) individu akan belajar dari pengalaman kegagalan memenuhi tuntutan lingkungan yang mengancam. Individu yang merasa terancam akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan sebagai suatu emosi yang muncul dari pengalaman subyektif individu. Biasanya tidak dapat dikenali secara nyata. Hal ini berdasarkan pernyataan bahwa “emosi yang tidak disertai dengan objek yang spesifik biasanya dibangkitkan oleh sesuatu yang tidak dikenal” (Stuart & Sundeen 1993)

Kecemasan merupakan perasaan subyektif yang dialami oleh individu. Hal ini disebabkan oleh situasi yang mengancam sehingga menyebabkan ketidakberdayaan individu. (Freud, 1954). Kecemasan pada tingkat tertentu dapat diartikan sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Kecemasan merupakan suatu penyerta normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman sesuatu yang baru yang belum dicoba serta penemuan identitas diri juga menemukan arti hidup (Kaplan, dkk, 1996) Whitehead (1985) juga mengemukakan kecemasan sebagai pengalaman individu yang menghadapi konflik, ketegangan, ancaman kegagalan, maupun perasaan tidak aman. Individu yang mengalami penyebab sumber kecemasannya merupakan suatu pertanda bahwa kecemasan tersebut adalah emosi yang wajar.

b. Kecemasan merupakan hasil dari situasi yang mengancam.

Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menyebabkan kecemasan (Atkinson, 1996). Situasi yang mengancam meliputi ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menyebabkan kecemasan. kecemasan merupakan akibat dari suatu konflik, ketegangan, ancaman kegagalan maupun perasaan tidak aman. (Whitehead, 1985)

Individu yang merasa berada pada suatu kondisi yang tidak jelas akan menimbulkan kecemasan, contohnya Khawatir akan menghadapi persalinan. hal ini

juga dikatakan Branca (1946) , bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan karena individu mengalami frustrasi dan ketidakpastian tentang apa yang tidak kita ketahui dimasa yang akan datang.

Gilmer (1967) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan perasaan takut, gelisah, dan khawatir terhadap apa yang terjadi dimasa yang akan datang.⁵²

Cherry (1986) kecemasan yang dialami oleh ibu hamil antara lain disebabkan adanya perasaan takut menghadapi nyeri saat persalinan serta perubahan-perubahan terjadi terutama perubahan tubuh. Perubahan secara fisik menimbulkan kekhawatiran bahwa mereka tidak menarik setelah melahirkan.⁵³

Taylor (dalam Subandi, 1991) mengatakan kecemasan ialah suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan gejala-gejala psikologis (seperti panic, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi dan sebagainya).⁵⁴

Kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal. Bagi orang biasa, intensitas dan lamanya kecemasan yang dialaminya relatif ringan dan singkat.

⁵² Gilmer, B. 1967. *Applied Psychology Problem in Living and Work*. New York: Mc.Graw-Hill Pu.Co.Ltd.

⁵³ Cherry, S. 1986. *Bimbingan Ginekologi Perawatan Modern Untuk Wanita*. Bandung:Pioner Jawa.

⁵⁴ Subandi. 1988. *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Pada remaja. Laporan Penelitian* Yogyakarta : FalkutasPsikologi UGM.

Bagi orang yang tergolong neurotic, kecemasan yang dialami biasanya berat dan lama. Orang yang normal, ketika melihat bahaya akan menimbulkan rasa cemas dan rasa takut, mengatasinya dengan melawan atau menghindar. Untuk orang yang neurotic, bahaya yang dihadapi biasanya tidak realistik, dan mencoba mengatasinya dengan selalu menghindari/menarik diri dari sesuatu yang dianggapnya berbahaya tersebut. Menurut teori psikodinamika, kecemasan neurotic muncul apabila individu mengalami ketakutan terhadap keinginan-keinginan yang mungkin bertentangan dengan hati nurani (Prawitasari, 1988).

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah suatu kondisi psikologis atau perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang mengancam diri individu, dimana obyek penyebab kecemasan itu tidak jelas atau samar-samar, sehingga menyebabkan individu merasa takut, khawatir, was-was, dan tidak tahu terhadap apa yang akan terjadi dimasa yang akan datang. Menurut Nevid, Jeffry, Dkk (2005; 32-33) Orang yang merasa cemas dapat diketahui dengan melihat gejala-gejala a) fisiologi maupun b) psikologis yang ditimbulkan rasa cemas itu. ⁵⁵

2.2.2 Jenis - jenis kecemasan

Menurut Gerald Corey (2010) Ada tiga macam kecemasan :

1. Kecemasan realistik

Kecemasan realistic adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada

⁵⁵ Nevid, Jeffry. Dkk. 2005

2. Kecemasan neurotic

Kecemasan neurotic adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya.

3. Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila ia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.

56

2.2.3 Ciri-ciri Kecemasan

- a. Ciri-ciri Fisik dari gangguan kecemasan menurut Nevid, Jeffry dkk (2005; 32) adalah : a) kegelisahan, b) kegugupan, c) tangan/ anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, d) Telapak tangan yang berkeringat, e) pening atau pingsan, f) Mulut/ tenggorokan terasa kering, g) Sulit bicara, h) Sulit Bernafas, i) Jantung berdetak kencang, j) Jari-jari dan anggota tubuh menjadi dingin, k) Merasa lemas, l) Terdapat gangguan sakit perut / mual, m) Panas dingin, o)Sering buang air kecil, p) wajah terasa memerah, q) Merasa sensitive atau mudah marah.⁵⁷
- b. Ciri-ciri kognitif dari gangguan kecemasan menurut Nevid, Jeffry. Dkk (2005, 32-33) adalah : a) khawatir tentang sesuatu, b) keyakinan bahwa

⁵⁶ Gerald Corey. 2010. Teori dan Praktek Konseling dan psikoterapi. Bandung : Refika Aditama

⁵⁷ Nevid, Jeffry. Dkk. 2005. Hal. 32-33

sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
c) merasa terancam oleh orang, d) ketakutan akan kehilangan control, e)
ketidakmampuan atau ketakutan dalam menghadapi masalah, f) berpikir
bahwa dunia akan mengalami keruntuhan, g) Berfikir bahwa semuanya tidak
dapat lagi dapat dikendalikan, h) berfikir bahwa semua terasa sangat
membingungkan dan tidak bisa diatasi, i) Khawatir terhadap hal-hal yang
sepele, j) berfikir tentang hal-hal yang mengganggu yang sama secara
berulang-ulang, k) pikiran terasa tercampur aduk atau kebingungan, l) tidak
mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang terganggu, m) Khawatir akan
ditinggal sendirian, n) Sulit berkonsentrasi.⁵⁸

2.2.4 Gejala – gejala kecemasan

Menurut Nanda (2009-2011) Seseorang dengan kecemasan dapat ditandai dengan gejala dan ciri-ciri sebagai berikut :

a. Perilaku

Produktivitas menurun, mengamati dan waspada, kontak mata buruk, gelisah, melihat sesuatu sekilas, pergerakan berlebihan (seperti *foot shuffling*, pergerakan lengan/tangan), ungkapan perhatian berkeitan dengan mengubah peristiwa dalam hidup, insomnia, dan perasaan gelisah.

b. Afektif

⁵⁸ *Ibid. Hal. 32-33*

Menyesal , iritabel, kesedihan mendalam, takut,gugup, sukacita berlebihan, nyeri dan ketidakberdayaan meningkat secara menetap, gemeretak, ketidakpastian, kekhawatiran meningkat, focus pada diri sendiri, perasaan tidak adekuat, ketakutan, tertekan, khawatir, prihatin, dan mencemaskan.

c. Fisiologis

Suara bergetar, gemetar/tremor tangan, bergoyang-goyang, respirasi meningkat (simpatis), kesegaran berkemih (parasimpatis), nadi meningkat (simpatis), dilaktasi pupil (simpatis), refleks-refleks meningkat (simpatis), nyeri abdomen (parasimpatis), eksitasi kardiovaskular (simpatis), peluh meningkat, wajah tegang, anoreksia (simpatis), jantung berdebar-debar (simpatis), diare (parasimpatis), keragu-raguan berkemih (parasimpatis), kelelahan (parasimpatis), mulut kering (simpatis), wajah bergejolak (simpatis), vasokonstriksi nadi berkurang supervisial (simpatis), berkedutan (simpatis), tekanan darah menurun (parasimpatis), mual (parasimpatis), keseringan berkemih (parasimpatis), pingsan (parasimpatis), sukar bernapas (simpatis), tekanan darah meningkat (parasimpatis).

d. Kognitif

Hambatan berpikir, bingung, preokupasi, pelupa, perenungan, perhatian, lemah, lapang persepsi menurun, takut akibat yang tidak khas, cenderung menyalahkan orang lain, sukar berkonsentrasi, kemampuan berkurang untuk memecahkan masalah dan belajar, serta kewaspadaan terhadap gejala fisiologis

e. Faktor yang berhubungan

Terpapar toksin, konflik tidak disadari tentang pentingnya nilai-nilai tujuan hidup, hubungan kekeluargaan/keturunan, kebutuhan yang tidak terpenuhi, interpersonal transmisi/ penularan, krisis situasional/ maturasi, ancaman kematian, ancaman terhadap konsep diri, stress, penyalahgunaan zat, pola interaksi, fungsi peran, lingkungan, dan status ekonomi.⁵⁹

Sedangkan menurut Herawati Mansur dan Temu Budiarti (2014) gejala cemas hampir mirip dengan gejala orang yang mengalami stress. Bedanya stress didominasi oleh gejala fisik, sedangkan kecemasan didominasi oleh gejala psikis. Adapun gejala-gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut :

- a. Ketegangan motoric/ alat gerak, seperti gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, gelisah, tidak dapat diam, kening berkerut, mudah kaget.
- b. Hiperaktivitas saraf otonom (simpatis dan parasimpatis), seperti keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin ditelapak tangan dan kaki, mulut kering, pusing, rasa mual, sering buang air kecil, diare, muka merah/pucat, denyut nadi dan napas cepat.
- c. Rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang seperti cemas, takut, khawatir, membahayakan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya.

- d. Kewaspadaan yang berlebihan, seperti perhatian mudah beralih, sukar konsentrasi, susah tidur, mudah tersinggung dan tidak sabar⁶⁰

Berdasarkan gejala-gejala diatas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan dapat dilihat dari beberapa hal, dan ditandai dengan dua gejala utama yakni Fisiologis psikologis dan tingkah laku.

2.2.5 Faktor-faktor penyebab kecemasan

a. Perasaan takut mati

Sekalipun proses melahirkan sebagai perubahan fisiologis yang normal bagi setiap ibu hamil, namun kondisi ini berdampak pada rasa sakit yang luar biasa dan bahkan dapat merenggut nyawa membuat para ibu sering dirundung ketakutan kematian, baik untuk dirinya sendiri maupun bagi bayinya. Ketakutan mati yang mendalam menjelang kelahiran bayi disebut ketakutan primer dan akan terus intens apabila ibunya, suami, mertua, atau keluarganya bersimpatik atau kondisinya akan memperparah emosinya, seperti meningkatkan rasa panic, cemas, khawatir, dan gelisah, ketakutan primer datang bersamaan dengan ketakutan sekunder, seperti kurangnya dukungan suami atau kondisi ekonomi sulit. Ketakutan mati bisa dikurangi dengan persiapan mental yang kuat.

b. Ketakutan konkret

⁶⁰ Hawari.2004 dalam Herawati Mansur dan Temu Budiarti. 2014. Psikologi Ibu dan Anak. Jakarta : Salemba Medika

Kebanyakan ibu hamil akan dirundung rasa ketakutan konkret menjelang persalinan dan ditunjukkan dalam sikap ketakutan jikalau anak lahir cacat, patologis, bernasib buruk, akibat dosa-dosanya dimasa lalu, beban hidup yang semakin berat dengan kehadiran anak, sikap penolakan, regresi, takut kehilangan bayi, traumatis, kelahiran sebelumnya, seperti sikap ibu over protektif, inkompetensi merawat bayi, atau manifestasi dari bentuk gangguan seksual neurotis, dan sebagainya.

c. Rasa bersalah

Perasaan bersalah atau berdosa berkaitan dengan kehidupan emosi dan cinta kasih yang diterima ibu dari orang tuanya, terutama pada ibunya, identifikasi yang diterima ibu, atau takut pada kematian. Kondisi-kondisi seperti itu mendorongnya untuk meminta bantuan pada ibunya untuk selalu menemaninya sebelum, selama dan pasca persalinan. kehadiran ibunya dianggap sebagai proyeksi atas kesalahannya.

d. Halusinasi hipnagogik

Mendekatnya saat-saat kelahiran bayi, periode interval istirahat semakin pendek dan saat itu ibu bisa tidur sebentar (tidur semu). Saat tidur semu inilah ibu hamil mengalami mimpi-mimpi dan halusinasi hipnagogik. Halusinasi hipnagogik ialah gambaran-gambaran tanpa disertai rangsang adekuat (cocok., pas) yang berlangsung saat setengah tidur dan setengah jaga. Selama interval relaksasi ini akan bermunculan berbagai konflik batin, tendensi psikologis

yang tidak terselesaikan yang masih terus mengganggu ketenangannya hingga menjelang proses persalinan.⁶¹

Faktor – faktor penyebab kecemasan antara lain Ina Kuswayanti (2015) antara lain :

a. Stressor internal

Stressor internal meliputi faktor-faktor pemicu stress ibu hamil yang berasal dari diri ibu sendiri. adanya beban psikologis yang ditanggung oleh ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi yang nantinya akan terlihat ketika bayi lahir. Anak akan tumbuh menjadi anak yang temperamental, autis atau orang yang terlalu rendah diri (minder), ini tentu saja tidak diharapkan. Oleh karena itu diperlukan keseimbangan emosi yang cukup bagi ibu hamil

b. Stressor external

Pemicu stress yang berasal dari luar bentuknya sangat bervariasi, misalnya masalah ekonomi, konflik keluarga, pertengkaran dengan suami, tekanan dari lingkungan (respon negative dari lingkungan pada kehamilan diluar nikah) dan masih banyak lagi kasus lain.

c. Support keluarga

Setiap tahap usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Ibu harus melakukan adaptasi pada

⁶¹ Herri zan Pieter dkk. 2013. *Pengantar psikologi untuk kebidanan*. Jakarta : Penerbit Prenada Media Grup. Hal : 244

setiap perubahan yang terjadi dimana sumber stress terbesar terjadi dalam rangka melakukan adaptasi terhadap kondisi tertentu.⁶²

Dalam menjalani proses itu ibu hamil sangat membutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dengan cara menunjukkan perhatian dan kasih sayang.

d. Substance abuse

Kekerasan yang dialami oleh ibu hamil dimasa kecil akan sangat membekas dan sangat mempengaruhi kepribadiannya. Sehingga pada kondisi ini ibu hamil memerlukan pendampingan dari orang-orang terdekat.

e. Partner abuse

Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan terhadap perempuan adalah wanita yang telah bersuami. Orang-orang disekitarnya perlu mewaspadaai setiap bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pasangan supaya tidak terjadi hal yang dapat membahayakan ibu dan bayinya. Efek psikologis yang muncul adalah gangguan rasa aman dan nyaman. Ketika ibu merasa terancam, maka itu akan berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan janin.

Sedangkan menurut Herawati Mansur dan Temu Budiarti (2014) faktor-faktor penyebab kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah :

a. Nyeri

Hampir semua wanita mengalami/merasakan nyeri selama persalinan. Tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. Nyeri adalah pengalaman yang berbeda yang dirasakan seseorang (reeder dan Martin, 1997). Dialami ibu sejak awal mulanya persalunan sampai serviks, hipoksia otot, uterus, isekmaia korpus uteri, perenggangan segmen bawah uterus dan kompresi saraf di serviks (ganglionik servikalis). Subjektif nyeri ini dipengaruhi oleh paritas, ukuran dan posisi janin, tindakan medis, kecemasan, kelelahan, budaya dan mekanisme koping serta lingkungan (Reeder dan martin 2000). Nyeri mengakibatkan ketegangan (stress) karena stress dapat melepaskan katekolamin yang mengakibatkan kekurangan oksigen.

Nyeri melibatkan dua komponen, yaitu fisiologis dan psikologis. Secara psikologis pengurangan nyeri akan menurunkan tekanan yang luar biasa bagi ibu dan bayinya. Ibu mungkin akan menemukan kesulitan untuk berinteraksi dengan bayinya setelah lahir karena ia mengalami kelelahan saat menghadapi nyeri persalinan. Peristiwa atau kesan yang tidak menyenangkan saat melahirkan dapat mempengaruhi responnya terhadap aktivitas seksual atau untuk melahirkan yang akan datang.

b. Keadaan fisik

Penyakit yang menyertai ibu dalam kehamilan adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. seseorang yang menderita suatu penyakit akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak sedang menderita sakit (Carpenito, 2001). Seorang ibu yang hamil dengan

suatu penyakit yang menyertai kehamilannya, maka ibu tersebut akan lebih cemas lagi karena kehamilan dan persalinan meskipun dianggap fisiologis, tetapi tetap beresiko terjadi hal-hal yang patologis.

c. Riwayat pemeriksaan kehamilan

Secara psikis, ibu hamil juga berhak mendapatkan informasi/pendidikan kesehatan tentang perawatan kehamilan yang baik, persiapan menjelang persalinan baik fisik maupun psikis, serta informasi mengenai proses persalinan yang akan dihadapi nanti. Dengan demikian ibu diharapkan lebih siap dan lebih percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Untuk itu, selama hamil hendaknya ibu memeriksakan kehamilannya secara teratur ke petugas kesehatan.

d. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang diketahui seseorang tentang sesuatu hal secara formal maupun non formal. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari yahu. Ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia., yakni indra penciuman, penglihatan, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo,2003) selanjutnya dikatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih permanen dianut seseorang dibandingkan dengan perilaku biasa yang biasa berlaku.

Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. ketidaktahuantentang suatu hal dianggap sebagai tekanan yang

dapat mengakibatkan krisis sehingga dapat menimbulkan kecemasan. kecemasan dapat terjadi pada ibu dengan pengetahuan rendah mengenai proses persalinan. Serta hal-hal yang akan dan harus dialami ibu sebagai dampak dari kemajuan persalinan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

e. Dukungan sosial (suami)

Dukungan suami kepada ibu saat bersalin merupakan sebagian dari dukungan sosial. Dukungan sosial secara psikologis dipandang sebagai hal yang kompleks. Wortman dan Dunkell Scheffer (dalam Abraham, 1997) mengidentifikasi beberapa jenis dukungan yang meliputi ekspresi peranan positif, termasuk menunjukkan bahwa seseorang diperlakukan dengan penghargaan yang tinggi dan ekspresi persetujuan atau pemberitahuan tentang ketepatan keyakinan dan perasaan seseorang.

Dukungan keluarga, terutama suami, saat ibu melahirkan sangat dibutuhkan, seperti kehadiran suami/keluarga untuk mendampingi istri menjelang saat melahirkan atau suami menyentuh tangan istri dengan penuh perasaan sehingga istri akan merasa lebih tenang untuk menghadapi proses persalinan. Selain itu, kata-kata yang mampu memotivasi dan memberikan keyakinan pada ibu bahwa proses persalinan yang akan dijalani ibu akan berlangsung dengan baik, sehingga ibu tidak perlu merasa cemas, tegang, atau ketakutan (Musbikin, 2005)

f. Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar, yang berarti didalam pendidikan terjadi proses perkembangan atau perubahan kearah yang lebih baik dari individu, kelompok, dan masyarakat yang lebih luas. Pendidikan sejalan dengan pengetahuan, yaitu pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah penginderaan terhadap suatu objek tertentu, serta pengetahuan/kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2003)

Menurut raystone (dalam Maria, 2005) tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan responns terhadap sesuatu yang datang dari dalam maupun luar. Seseorang yang mempunyai pendidikan yang tinggi akan memberikan respons yang lebih rasional dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau yang tidak memiliki pendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian, pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. (Herawati Mansur dan Temu Budiarti, 2014)

2.2.6 Tingkatan kecemasan

Tingkatan kecemasan menurut Stuart dan Sundeen (2007) adalah sebagai berikut :

- a. Kecemasan ringan

Tingkat ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi wasoada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Tingkat sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah

c. Kecemasan berat

Tingkat berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terperinci, spesifik, dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

d. Tingkat panik

Tingkat ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan terror. Rincian terpecah dari proporsinya, tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panic melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motoric, menurunnya kemampuan dengan orang lain, persepsi menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional.

Secara praktis dapat dibedakan tingkatan kecemasan ini dalam kehidupan sehari-hari seperti berikut ini :

1. Tingkat ringan : seseorang yang menghadapi suatu masalah mencoba menjadikan stressor yang ada sebagai media untuk meningkatkan mekanisme coping dirinya dengan cara menghadapi dan menyelesaikan masalah walaupun perlu beberapa waktu secara mandiri menghadapinya. Dalam kondisi ini individu tidak memerlukan orang lain yang membantu dirinya menghadapi masalah
2. Tingkat sedang : seseorang mencoba menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan bantuan orang lain yang menjadi orang kepercayaan bagi dirinya misalnya : sahabat, orang tua, dosen, dan lain-lain
3. Tingkat berat : seseorang tidak sanggup menghadapi dan menyelesaikan masalah walaupun dengan bantuan yang sudah dipercaya. Dirinya merasa tidak mampu dan hilang pengharapan untuk menyelesaikan masalah
4. Tingkat panik : merupakan kelanjutan dari tingkat berat yang sudah mengalami gangguan perilaku motoric misalnya mengamuk dan melakukan perilaku kekerasan pada orang lain. Kondisi tersebut sudah semestinya memerlukan bantuan dari pihak medis untuk menurunkan tingkat kecemasan karena secara umum aktivitas sehari-hari sudah terganggu. (Nita Fitria, Aat Sriati dan Taty Hernawaty, 2013)

2.2.7 Faktor presipitasi kecemasan

Faktor Presipitasi dibedakan menjadi hal-hal berikut :

- a. Ancaman terhadap integritas seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari
- b. Ancaman terhadap sistem diri, seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial

2.2.8 Strategi Koping kecemasan ibu hamil

Tingkat kecemasan sedang dan berat menimbulkan dua jenis strategi koping sebagai berikut :

1. Reaksi yang berorientasi pada tugas

Reaksi yang berorientasi pada tugas berupa upaya yang disadari dan berorientasi pada tindakan untuk memenuhi secara realistis tuntutan situasi stress, misalnya perilaku menyerang untuk mengubah atau mengatasi hambatan pemenuhan kebutuhan, menarik diri untuk memindahkan dari sumber stress, kompromi untuk mengganti tujuan atau mengorbankan kebutuhan personal.

2. Mekanisme pertahanan ego

Mekanisme koping ini akan membantu mengatasi kecemasan ringan dan sedang, tetapi berlangsung tidak sadar dan melibatkan penipuan diri, serta distorsi realitas dan bersifat maladaptive.

2.3 Kehamilan

2.3.1 Proses kehamilan

Kehamilan adalah hasil dari pertemuan pertemuan sperma dan sel telur. Dalam prosesnya, perjalanan sperma untuk menemui sel telur (ovum) betul-betul penuh perjuangan. Dari sekitar 20-40 sel sperma yang dikeluarkan, hanya sedikit yang bisa survive dan berhasil mencapai tempat sel telur. Dari jumlah yang sedikit itu, hanya satu saja sperma yang bisa membuahi sel telur.

(Mirza, 2008 dalam Elizabeth, 2015)

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan dibagi menjadi 3 semester, dimana trimester satu berlangsung dalam selama 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40 (Saifudin,2009 dalam Elizabeth Siwi Walyani,2015)

2.3.2 Kebutuhan psikologis pada masa kehamilan

a. Support Keluarga

Dukungan selama masa kehamilan sangat dibutuhkan bagi seorang wanita yang sedang hamil. Terutama dari orang terdekat apalagi bagi wanita

yang sedang hamil. Seorang wanita akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat.

1. Suami

Dukungan dan peran serta suami dalam masa kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan, bahkan juga memicu produksi ASI. Suami sebagai orang yang paling dekat, dianggap paling tahu kebutuhan istri. Saat hamil wanita mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Tugas penting suami adalah memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri mengonsultasikan setiap saat dan setiap masalah yang dialaminya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama mengalami kehamilan.

Keterlibatan suami sejak awal masa kehamilan, sudah pasti akan mempermudah dan meringankan pasangan dalam menjalani dan mengatasi berbagai perubahan yang terjadi pada tubuhnya akibat hadirnya sesosok “manusia mungil” didalam perutnya. Bahkan, keikutsertaan suami secara aktif dalam masa kehamilan, menurut sebuah penelitian yang dimuat dalam artikel yang berjudul “ *what your partner might need from you during pregnancy*” terbitan *Allina hospitals & clinics tahun 2001*, Amerika Serikat, keberhasilan seorang istri dalam mencukupi kebutuhan ASI untuk si bayi kelak sangat

ditentukan oleh seberapa besar peran dan keterlibatan suami dalam masa –masa kehamilannya.

Saat hamil merupakan saat yang sangat sensitive bagi wanita, jadi sebisa mungkin seorang suami memberikan suasana yang mendukung perasaan istri, misalnya mengajak istri jalan-jalan ringan, menemani istri ke dokter untuk memeriksakan kehamilannya serta tidak membuat masalah dalam berkomunikasi. Diperoleh tidaknya dukungan suami tergantung dari keintiman hubungan, ada/tidaknya komunikasi yang bermakna, dan ada tidaknya masalah atau kekhawatiran akan bayinya.

Menurut penelitian di Indonesia, dukungan suami yang diharapkan istri :

- Suami sangat mendambakan bayi dalam kandungan istri
- Suami senang mendapatkan keturunan
- Suami menunjukkan kebahagiaan pada kehamilan ini
- Suami memperhatikan kesehatan istri yakni menanyakan keadaan istri/janin yang dikandung
- Suami tidak menyakiti istri
- Suami menghibur / menenangkan ketika ada masalah yang dihadapi istri
- Suami menasihati istri agar istri tidak terlalu capek bekerja
- Suami membantu tugas istri

- Suami berdoa untuk kesehatan istrinya dan keselamatannya
- Suami menunggu istri saat melahirkan
- Suami menunggu istri saat operasi

b. Keluarga

Lingkungan keluarga yang harmonis ataupun lingkungan tempat tinggal yang kondusif sangat berpengaruh terhadap keadaan emosi ibu hamil. Wanita hamil seringkali mempunyai ketergantungan terhadap orang lain disekitarnya terutama pada ibu primigravida. Keluarga harus menjadi bagian dalam mempersiapkan diri menjadi orang tua.

Dukungan keluarga dapat berbentuk :

- Ayah-ibu kandung maupun mertua sangat mendukung kehamilan ini
- Ayah-ibu kandung maupun mertua sering berkunjung dalam periode ini
- Seluruh keluarga berdoa untuk keselamatan ibu dan bayi
- Adanya ritual adat istiadat yang memberikan arti tersendiri yang tidak boleh ditinggalkan

c. Lingkungan

Dukungan lingkungan dapat berupa

- Doa bersama untuk keselamatan ibu dan bayi dari ibu –ibu pengajian/pekumpulan/ kegiatan yang berhubungan dengan sosial/keagamaan
 - Membicarakan dan menasehati tentang pengalaman hamil dan melahirkan
 - Adanya diantara mereka yang bersedia mengantarkan ibu untuk periksa
 - Menunggu ibu ketika melahirkan
 - Mereka dapat menjadi seperti saudara ibu hamil
2. Support tenaga kesehatan
- Tenaga kesehatan dapat memberikan peranannya melalui dukungan :
- a. Aktif : melalui kelas prenatal
 - b. Dengan memberikan kesempatan pada ibu hamil yang memiliki masalah untuk berkonsultasi
3. Rasa aman dan nyaman selama kehamilan

Peran keluarga khususnya suami, sangat diperlukan bagi seorang wanita hamil. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara ayah anak dan suami istri. Dukungan yang diperoleh oleh ibu hamil akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya. Hal ini akan memberikan kehamilan yang sehat. Dukungan yang dapat

diberikan oleh suami misalnya dengan mengantar ibu memeriksakan kehamilan, memenuhi keinginan ibu hamil yang mengidam, mengngatkan minum tablet besi, maupun membantu ibu melakukan kegiatan rumah tangga selama ibu hamil. Walaupun suami melakukan hal kecil namun mempunyai makna yang tinggi dalam meningkatkan keadaan psikologis ibu hamil kearah yang lebih baik.

4. Persiapan menjadi orang tua

- Kehamilan dan peran sebagai orang tua dapat dianggap sebagai masa transisi atau peralihan.
- Terlihat adanya peralihan yang sangat besar akibat kelahiran dan peran yang baru ini dapat disatukan dengan anggota keluarga yang baru.

Peran orang tua sebagai proses peralihan yang berkelanjutan :

1. Peralihan menjadi orang tua merupakan suatu proses dan bukan suatu keadaan statis
2. Berawal dari kehamilan dan merupakan kewajiban menjadi orang tua dimulai

Peran sebagai orang tua sebagai krisis ddibandingkan sebagai masa peralihan :

1. Perubahan ini dianggap suatu krisis apabila sangat hebat, sangat mengganggu dan merupakan perubahan negative.

2. Perubahan kebiasaan yang mengganggu seperti:

- Perubahan kehidupan seksual
- Pola tidur dan lain-lain

Hal-hal yang perlu diperhatikan terhadap kehadiran bayi baru lahir adalah :

- Temperamen
- Cara pasangan mengartikan stress dan bantuan
- Bagaimana mereka berkomunikasi dan mengubah peran sosial mereka

Peralihan menjadi orang tua

Fase penantian :

1. Berkaitan dampaknya pada kehamilan
2. Calon orang tua perlu menyelesaikan tugasnya untuk menjadi orang tua misalnya : pembagian tugas dalam keluarga
3. Pasangan dalam fase ini akan mengalami perasaan yang hebat, tantangan dan tanggung jawab

Fase bulan madu :

1. Sangat berdampak pada masa puerourium, perlu mendapat perhatian pada askebnya
2. Bersifat psikis dan bukan merupakan saat damai dan gembira

3. Hubungan antar pasangan memiliki peran penring dalam membina hubungan bar dengan bayi
 4. Merupakan fase yang berate adaptasi dengan anggota baru
- d. Peran bidan

bidan harus memahami berbagai perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil untuk setiap trisemester agar asuhan yang diberikan tepat sesuai kebutuhan ibu. Hal ini diperlukan ketelitian dan kehati-hatian bidan untuk mengkaji/ menilai kondisi psikologi seorang wanita hamil tidak hanya aspek fisik saja. Memfasilitasi wanita agar mau terbuka berkomunikasi baik dengan suami, keluarga ataupun bidan.

Dukungan psikososial selama kehamilan telah menunjukkan secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan emosi. Dukungan psikososial dalam hal ini, (Cobb, 1976) mendefinisikan dukungan psikososial sebagai informasi yang membawa seseorang untuk mempercayai bahwa dirinya diperhatikan, dicintai, dihargai. Menurut svhumaker dan Brownell (1984) dukungan psikososial adalah pertukaran sumber informasi minimal antara 2 individu, yang terdiri dari provider dan resipien dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan resipien.

Dukungan psikososial ini akan melindungi/mengurangi efek negative dari faktor resiko psikososial, Clupepper, Jack (1993) membagi resiko psikososial menjadi 3 yaitu : karakteristik sosial/ demografi, usia tua, muda, kurang pendidikan, rumah yang tidak layak huni: faktor psikologi :

stress, gelisah dengan riwayat/ sedang mengalami gangguan psikologis dan kebiasaan hidup yang merugikan kesehatan: merokok, suka mabuk, pemakaian obat-obatan, obesitas dan terlalu kurus.

2.3.3 Perubahan peran selama kehamilan

Ibu hamil biasanya akan mengalami perubahan bentuk psikologis dan pada saat ini ibu akan mencoba untuk beradaptasi terhadap peran barunya melalui tahap –tahap berikut :

1. Tahap antisipasi

Pada tahap ini wanita akan mengawali adaptasi perannya dengan merubah peran sosialnya melalui latihan formal seperti kelas khusus kehamilan ataupun informal melalui model peran. Meningkatnya frekuensi interaksi dengan wanita hamil dan ibu muda lainnya akan mempercepat proses adaptasi untuk mencapai penerimaan peran barunya sebagai orang tua.

2. Tahap menerima peran dan mencoba menyesuaikan diri.

pada tahap ini wanita sudah mulai menerima peran barunya dengan cara mencoba menyesuaikan diri. wanita akan merubah posisinya dari penerimaan kasih sayang dari ibunya menjadi pemberi kasih sayang pada bayinya.

3. Tahap stabil

Pada tahap ini terjadi peningkatan dari tahap sebelumnya sampai wanita mengalami titik stabil dalam penerimaan peran barunya. Wanita akan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif dan lebih focus pada kehamilannya.

4. Tahap akhir

Pada tahap ini wanita mengadakan perjanjian dengan dirinya sendiri untuk sedapat mungkin menepati janji mengenai kesepakatan internal yang telah ia buat berkaitan dengan apa yang ia perankan sejak saat ini sampai bayinya lahir.

2.3.4 Kehamilan pertama (Primigravida)

2.3.4.1 Teori gravida

Menurut Wiknjosastro, 2005 (dalam Anastasia 201) Gravida adalah wanita yang sedang hamil.

A. Tingkat Gravida

a. Primigravida

Seorang wanita yang hamil pertama kalinya. Para adalah seorang yang melahirkan bayi yang dapat hidup (Viable). Nullipara

Adalah seorang wanita yang belum pernah melahirkan bayi yang viable untuk pertama kali.

b. Multigravida atau Pleuripara

Multigravida Adalah wanita yang pernah melahirkan bayi yang pernah hidup untuk beberapa kalinya

c. Grandemultigravida

Grandemultigravida Adalah seseorang yang pernah melahirkan bayi yang viable lebih dari 5 kali

2.3.5 Trisemester III

2.3.5.1 Adaptasi Fisiologis dan anatomi

a. Sistem Reproduksi

Uterus:

Pada trisemester III, ishtimus lebih nyata menjadi bagian dari korpud uteri dan berkembang menjadi segmen bawah Rahim (SBR). Kontraksi otot-otot bagian atas uterus menjadikan SBR lebih besar dan lebih tipis, tampak batas yang nyata antara bagian atas yang lebih tebal segmen bawah yang lebih tipis.

b. Sistem perkemihan

Keluhan sering kencing akan timbul lagi karena pada akhir kehamilan kepala janin mulai turun ke pintu atas pinggul dan kandung kemih akan tertekan kembali. Selain itu juga terjadi hemodulasi yang menyebabkan metabolisme air menjadi lancar.

Pelvis ginjal kanan dan ureter lebih berdilatasi pada pelvis kiri akibat pergeseran uterus yang berat kekanan akibat adanya kolon sigmoid di sebelah kiri. Perubahan ini membuat pelvis dan ureter mampu menampung urin lebih banyak dan memperlambat laju aliran urin.

c. Sistem musculoskeletal

Selama trisemester ketiga, otot rektus abdominalis dapat memisah menyebabkan isi perut menonjol digaris tengah. Umbilikulus menjadi lebih datar atau menonjol. Setelah melahirkan, tonus otot secara bertahap kembali tetapi pemisahan otot (diastasi recti) menetap. Dilain pihak, sendi pelvis saat kehamilan sedikit dapat bergerak. Postur tubuh wanita secara bertahap mengalami perubahan karena janin membesar dalam abdomen. Untuk mengkompensasikan penambahan berat badan ini, tulang belakang lebih lentur, dapat menyebabkan nyeri tulang punggung pada wanita. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbal menonjol. Pergerakan menjadi lebih sempit. Kram otot-otot tungkai dan kaki merupakan masalah umum selama kehamilan. Penyebabnya tidak diketahui, tetapi berhubungan dengan metabolisme otot, atau postur yang tidak seimbang. Wanita muda cukup berotot dapat menoleransi perubahan ini tanpa keluhan. Akan tetapi wanita yang tua dapat mengalami gangguan punggung atau nyeri punggung yang cukup berat selama kehamilan.

d. Sistem kardiovaskular

Aliran darah meningkat dengan cepat seiring dengan pembesaran uterus, walaupun aliran darah uterus meningkat, ukuran konseptus meningkat lebih cepat. Akibatnya lebih banyak oksigen diambil

dari darah uterus selama masa kehamilan berlanjut. Pada kehamilan cukup bulan, seperenam volume darah total ibu berada didalam peredaran darah uterus. Tekanan arteri maternal, kontraksi uterus dan posisi maternal mempengaruhi aliran darah.

e. Berat badan dan masa indeks tubuh

Terjadi kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg, penambahan berat badan dari mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan berkisar 11-12kg

f. Sistem pernafasan

Pada umur kehamilan 32 minggu keatas, usus tertekan uterus yang membesar kearah diafragma, sehingga diafragma kurang leluasa bergerak dan mengakibatkan wanita hamil kesulitan bernafas.

2.3.5.2 Adaptasi Psikologis

Periode ini sering disebut periode menunggu dan waspada sebab saat itu ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, menunggu tanda-tanda persalinan. Perhatian ibu berfokus pada bayinya, pergerakan janin dan membesarnya uterus mengingatkan ibu pada bayinya. Sehingga ibu selalu waspada untuk melindungi bayinya dari bahaya, cedera dan akan menghindari orang/hal/ benda yang dianggapnya membahayakan bayinya. Persiapan aktif dilakukan ibu untuk menyambut kelahiran bayinya,

membuat baju, menata kamar bayi, membayangkan mengasuh/ merawat bayi dan menduga-duga akan jenis kelamin dan rupa bayinya.

Pada trisemester ketiga biasanya ibu merasa khawatir, takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayinya, persalinan, nyeri persalinan dan ibu tidak akan pernah tahu kapan ia akan melahirkan. Ketidaknyamanan pada trisemester ini akan meningkat, ibu merasa dirinya aneh dan jelek. Menjadi lebih ketergantungan, malas dan mudah tersinggung serta menyulitkan. Disamping itu ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterimanya selama hamil, disinilah ibu memerlukan keterangan, dukungan dari suami, bidan dan keluarganya.

Masa ini disebut juga masa krusial / penuh kemelut untuk beberapa wanita karena ada krisis identitas, karena mereka mulai berhenti bekerja, kehilangan kontak dengan teman, kolega (Oakley, dalam Sweet, 1999 Mereka merasa kesepian dan terisolasi di rumah. Wanita mempunyai banyak kekhawatiran seperti tindakan medikalisasi saat persalinan, perubahan body image, merasa kehamilannya sangat berat, tidak praktis, kurang atraktif, takut kehilangan pasangan. Bidan harus mampu mengkaji denganteliti/ hati-hati sejumlah stress yang dialami ibu hamil, mampu menilai kemampuan koping dan memberikan bantuan.

Sedangkan menurut Ina Kuswayati (2014) perubahan dan adaptasi psikologis pada trisemester ketiga (periode penantian dengan penuh kewaspadaan) adalah :

- a. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek dan tidak menarik
- b. Merasa tidak menyenangkan ketika bay lahir tidak tepat waktu.
- c. Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya
- d. Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya
- e. Merasa kehilangan perhatian
- f. Merasa mudah terluka (sensitive)
- g. Libido menurun.

2.4 Persalinan

2.4.1 Pengertian persalinan

Menurut prawiroharjo (2002) persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Persalinan terbagi menjadi dua, yaitu persalinan normal dan persalinan abnormal. Persalinan abnormal adalah bila bayi dilahirkan dengan menggunakan vacuum, cunam dan sebagainya.

2.4.2 Faktor-faktor terjadinya persalinan

Faktor hormonal, struktur Rahim, sirkulasi Rahim, pengaruh syaraf dan nutrisi merupakan faktor yang mengakibatkan terjadinya persalinan . perubahan-perubahan dalam biokimiadan biofisik mengungkapkan berlangsungnya persalinan terjadi karena penurunn kadar hormone estrogen dan progesterone. Keadaan Rahim yang terus membesar dan menjadi tegang mengakibatkan menyempitnya pembuluh darah ke otot-otot Rahim. Hal ini merupakan faktor yang mengganggu sirkulasi darah dari Rahim menuju plasenta, sehingga plasenta mengalami degenerasi.

2.5 Kecemasan menghadapi persalinan

Bagi ibu yang pertama kali hamil (primigravida) kecemasan adalah hal wajar, demikian menurut spesialis bidan dan kandungan, Utami Luwih Asih, Sp. OG. Kehamilan adalah hal yang luar biasa bagi seorang wanita, karena menyangkut perubahan fisiologis, biologis, dan psikis yang mengubah hidup seorang wanita. Kecemasan yang menghantui ibu hamil juga dipengaruhi turun naiknya kadar hormon selama kehamilan yang membuat otak bekerja dengan tegang. Pada trisemester terakhir, ibu hamil umumnya mengalami kecemasan proses melahirkan. Jika ibu terlalu banyak mendengar cerita proses melahirkan. Jika ibu terlalu banyak mendengar cerita proses kehamilan yang sulit dan menakutkan, hal itu akan berpengaruh pada kondisi ibu menghadapi kelahiran bayi.

Menurut Stuart dan Sundeen (2007) Beberapa teori yang dapat menjelaskan kecemasan antara lain :

a. Pandangan psikoanalitik

Teori ini beranggapan bahwa kecemasan terjadi apabila konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian, yaitu id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma –norma budaya seseorang. Ego berfungsi menegahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan, sedangkan fungsi kecemasan adalah meningkatkan ego bahwa ada bahaya .

b. Pandangan interpersonal

Teori ini beranggapan bahwa kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Kecemasan berhubungan dengan perkembangan trauma seperti, kehilangan dan perpisahan yang menimbulkan kelemahan spesifik, orang yang mengalami harga diri rendah mudah mengalami perkembangan kecemasan yang berat.

c. Pandangan perilaku

Teori ini beranggapan bahwa kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku menganggap sebagai dorongan belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan. Individu

yang terbiasa dengan kehidupan dini dihadapkan pada ketakutan berlebihan, lebih sering menunjukkan kecemasan dalam kehidupan selanjutnya.

d. Kajian keluarga

Teori ini beranggapan kecemasan merupakan hal yang biasa ditemukan dalam keluarga. Ada tumpang tindih dalam gangguan kecemasan dan depresi.

e. Kajian biologis

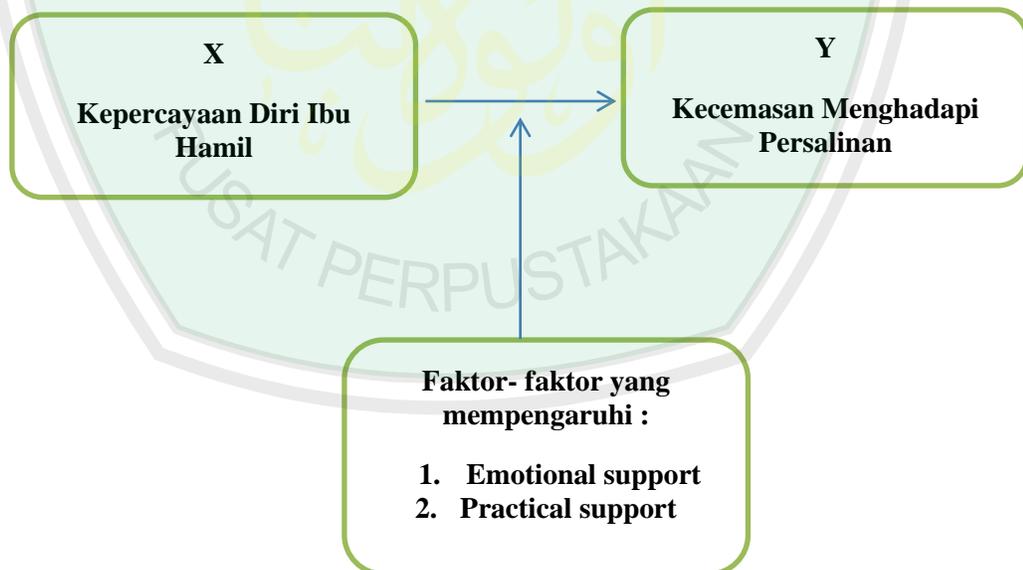
Menurut kajian secara biologis, otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine. Reseptor ini membantu mengatur kecemasan. Penghambat GABA juga berperan utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan sebagaimana halnya dengan endorfin. Kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

2.6 Penelitian terdahulu

Dari penelitian yang berhubungan dengan judul “ Hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil pertama (primigravida) trisemester III di RSNU Tuban” , sebelumnya telah ada skripsi yang sudah dilakukan oleh Siti Mar’atun Sholiha Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta pada tahun 2005 dengan judul “ Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan suami terhadap kecemasan menghadapi kelahiran pada wanita hamil” , dengan hasil Hasil regresi linier berganda menunjukkan bahwa $r = - 0.759$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa Ada hubungan yang sangat signifikan

antara kepercayaan diri dan dukungan suami dengan kecemasan dalam menghadapi kelahiran pada wanita hamil. Dan juga karya tulis ilmiah D3 Kebidanan yang berjudul “Tingkat kecemasan pada Primigravida trisemester III dalam menghadapi persalinan di BPM sang Timur Klaten ” tahun 2013 yang ditulis oleh Anastasia Ingrid Nur Wijayanti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta yang menunjukkan hasil yang diungkap pada 12 responden (40% dari populasi). Mengkategorikan kecemasan ibu hamil primigravida trisemester III pada tingkat kecemasan sedang. Penelitian serupa adalah Skripsi dari Nurul Ainy Fakultas Psikologi UIN Malang tahun

2.7 Kerangka Konseptual



2.8 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan ibu hamil pertama (primigravida) trisemester III Menghadapi Persalinan

Jenis dukungan psikososial yang dapat diberikan berupa esteem support (Dukungan untuk meningkatkan kepercayaan diri) informational support, tangible support (sarana fisik) dan pekumpulan sosial. Power (1988) membagi dukungan sosial menjadi :

1. Emotional support : semua yang dapat meyakinkan /menjamin kedekatan dan pengetahuan bahwa dia dicintai, diperhatikan dan diterima serta nasihat, saran yang diberikan dapat menimbulkan kepercayaan diri
2. Practical support : meliputi semua aspek bantuan yang bertujuan membentuk individu dari sebuah masalah berupa kegiatan fisik (action) seperti meminjamkan uang, membantu tugasnya yang tidak bisa dikerjakan sendiri.⁶³

Selama hamil, ibu hamil membutuhkan dukungan-dukungan tersebut disekitarnya, mempelajari bagaimana keadaan lingkungan ibu, keluarga, ekonomi, pekerjaan sehari-hari. Perlu dipahami bahwa sumber dukungan psikososial yang paling besar adalah orang yang terdekat bagi mereka seperti pasangan, teman baik dan kerabat.

⁶³ Fitria, Nita. Sriati, Aat. Hernawaty, Taty. 2013. *Laporan pendahuluan tentang masalah psikososial*. Jakarta : Salemba Medika

Teori tersebut berkaitan dengan teori kepercayaan diri Lautser, bahwa tanda-tanda individu yang percaya diri adalah :

- a. percaya pada kemampuan diri sendiri,
- b. bertindak mandiri dalam mengambil keputusan,
- c. memiliki rasa positif pada diri diri sendiri, dan
- d. berani mengungkapkan pendapat

2.9 Hipotesis

H_a : Adanya Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil pertama (primigravida) trisemester III di RSNU Tuban

H_0 : Tidak Adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil pertama (primigravida) trisemester III di RSNU Tuban