

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Anxiety atau dalam bahasa Indonesia yang berarti kecemasan adalah salah satu faktor yang kerap ada pada psikologi manusia, setiap manusia didalam kehidupannya pasti pernah merasakan bahkan memiliki kecemasan baik besar atau kecil kecemasan yang dirasakan dan terkendali ataupun tidaknya kecemasan itu.

Asal mula kecemasan atau *Anxiety* menurut Pratiwi (2010) adalah berasal dari dari bahasa latin yaitu "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan pada manusia tidak dapat disebut sebagai suatu penyakit medis namun lebih tepatnya adalah suatu gejala psikologis yang dalam jangka waktu yang panjang semakinberkembangserta sebagian besar dipengaruhi oleh pengalaman individu itu didalam kehidupannya. Ibrahim (2007) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan berupa ketakutan dan respon terhadap sesuatu yang akan datang dan menetap dalam waktu tertentu.

Nevid, dkk. (2005) berkata anxiety atau kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Freud (dalam alwisol, 2009) menyatakan bahwa kecemasan merupakan fungsi ego yang dimiliki tiap individu untuk memberikan peringatan terhadap kemungkinan adanya bahaya atau ancaman. Ego merupakan komponen kepribadian yang bertanggung jawab dalam mengatasi masalah sosial dengan prinsip realitas. Individu dapat memberikan respon atau reaksi adaptif yang sesuai dengan ancaman yang akan terjadi. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal ketika ada ancaman dan jika tidak dilakukan tindakan yang tepat maka ancaman itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan perilaku dan respon-respon fisiologis (Feist dan Feist, 2006). Stuart (2007) kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Retnowati (2011) mengartikan kecemasan merupakan campuran beberapa emosi tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan, khawatir, dan gelisah yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak

jelas di masa depan. Lebih lanjut Arumwardhani (2011) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang ditandai oleh perasaan bahaya, ketegangan, distress yang diantisipasi dan/oleh timbulnya sistem syaraf yang simpatetik. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai respon emosional yang ditunjukkan oleh seseorang terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, dan tidak nyaman yang disertai dengan gangguan sakit (Pandiangan & Wulandari, 2020).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah gejala psikologis yang ada dalam setiap manusia, dimana gejala psikologis itu mendatangkan respon psikologi berupa perasaan takut, khawatir, gelisah atau ketidakpastian sehingga membuat seseorang bereaksi dan berperilaku berlebihan terhadap suatu hal yang membuat dirinya cemas.

2. Jenis dan Tingkat Kecemasan

Freud (Tim MGBK, 2010), berkata ada tiga jenis kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan realistik, adalah suatu rasa takut akan ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di lingkungan maupun di dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik, yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.
- c. Kecemasan moral, yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Menurut Stuart dan Sundeen (2007), kecemasan memiliki empat tingkatan, yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya.

Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas.

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu dengan demikian individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan Berat

Sangat mempengaruhi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir pada hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Kecemasan Panik

Ketakutan yang berhubungan dengan terperangah, takut, dan teror. Hal yang rinci terhadap proporsinya karena mengalami hilang kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik merupakan disorganisasi dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional, tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

3. Aspek atau Dimensi Kecemasan

Aspek kecemasan menurut Nevid, dkk (2005), terdiri dari tiga dimensi aspek, yaitu :

- a. Aspek fisik adalah suatu aspek yang berkaitan dengan respon tubuh atau fisik itu sendiri
- b. Aspek behavioral adalah aspek yang lebih mengarah kepada perilaku seseorang ketika mengalami kecemasan
- c. Aspek kognitif adalah aspek yang berkaitan pada pola pikir seseorang ketika merasakan kecemasan.

Haber dan Runyon (1984) mengemukakan empat dimensi kecemasan, yaitu :

- a. Dimensi kognitif, yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa risau dan khawatir. Kekhawatiran ini dapat terbentang mulai dari tingkat khawatir yang ringan, lalu panik, cemas, dan merasa

akan terjadi malapetaka. Saat individu mengalami kondisi ini ia tidak dapat berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan untuk tidur.

- b. Dimensi motorik, yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku, seperti meremas jari, menggeliat, menggigit bibir, menjentikkan kuku, dan gugup.
- c. Dimensi somatik, yaitu perasaan tidak menyenangkan yang biologis, seperti mulut terasa kering, kesulitan bernapas, berdebar, tangan dan kaki dingin, pusing seperti hendak pingsan, banyak keringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.
- d. Dimensi afektif, yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa.

Nevid dkk (2005) juga mengemukakan dan mengklasifikasikan gejala kecemasan menjadi tiga yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan seperti kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan seperti berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen
- c. Gejala kognitif dari kecemasan seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Maslim (2001) juga menjelaskan gejala ciri-ciri fisik dari kecemasan antara terjadi ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, gemetaran, tidak dapat santai) dan overaktivitas otonomik (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak nafas, keluhan lambung, pusing, mulut kering) sedangkan ciri-ciri kognitif dari kecemasan antara lain merasa cemas (khawatir akan terjadi nasib buruk, merasa seperti di ujung tanduk, sulit konsentrasi, dsb).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menggunakan aspek dari Nevid (2005) sebagai acuan pengembangan skala kecemasan pada penelitian ini. yaitu meliputi aspek fisik, aspek behavioral dan aspek kognitif, pemilihan teori tersebut karena telah

digunakan oleh beberapa peneliti sebelumnya sehingga akan menjadi panduan bagi peneliti untuk menyusun skalanya dengan lebih rinci.

1. Faktor Penyebab Kecemasan

Nevid, dkk. (2005) menyebutkan ada empat faktor penyebab kecemasan, yaitu :

a. Faktor-faktor biologis

1) Faktor genetik

Faktor genetik mempunyai peranan penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan termasuk gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif dan gangguan fobia. Neurotisme (*neuroticism*) merupakan salah satu kepribadian yang mendasari berkembangnya gangguan-gangguan kecemasan dengan mudah.

2) Neurotransmitter

Salah satu neurotransmitter yang mempengaruhi kecemasan adalah *gamma aminobutyric acid* (GABA). GABA merupakan neurotransmitter *inhibitori*, yang dapat menurunkan tingkat aktivitas dari sistem saraf dan membantu mengurangi respon stress. Ketidakadekuatan fungsi reseptor *serotonin* dan *norepinephrine* di otak juga dapat mempengaruhi gangguan kecemasan.

3) Aspek-aspek biokimia pada gangguan panic

Serangan-serangan panik mempunyai dasar biologis yang melibatkan sistem alarm yang disfungsi di otak. Donald Klein (dalam nevid, dkk, 2004) berpendapat bahwa kerusakan dalam sistem alarm *respiratori* otak menyebabkan individu yang mudah panik cenderung menunjukkan gangguan pada sinyal-sinyal kekurangan udara karena terjadi perubahan pada jumlah karbondioksida dalam darah.

4) Aspek-aspek biologis dari gangguan obsesif-kompulsif

Gangguan obsesif-kompulsif meningkatkan rangsangan dari sirkuit cemas (*worry circuit*), suatu jaringan neural di otak yang ikut serta memberikan signal bahaya. Pada OCD, otak secara konstan mengirim pesan ketika ada sesuatu yang salah dan memerlukan penanganan segera, dikirim ke dalam pikiran-pikiran kecemasan *obsessional* dan tingkah laku *kompulsif repetitif*.

b. Faktor-faktor kognitif

1) Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Individu dengan gangguan kecemasan sering memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar bahaya atau ancaman yang dialami dalam situasi-situasi dapat menimbulkan kecemasan.

2) Keyakinan yang *self-defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran *self-defeating* dapat meningkatkan gangguan-gangguan kecemasan dalam waktu yang lama. Teoritikus kognitif menghubungkan gangguan obsesif-kompulsif dan kecenderungan meningkatkan risiko peristiwa ancaman yang terjadi.

3) Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap signal ancaman adalah ciri utama dari gangguan kecemasan (Nevid, dkk. 2005). Setiap individu mempunyai sistem alarm internal yang sensitif terhadap sinyal ancaman. Sensitivitas yang berlebihan dapat menyebabkan reaksi kecemasan yang berlebihan sebagai respon terhadap sinyal yang sebenarnya tidak membahayakan.

4) Sensitivitas kecemasan

Sensitivitas kecemasan (*anxiety sensitivity*) merupakan ketakutan terhadap kecemasan dan tanda gejala terkait dengan kecemasan.

5) Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh

Individu yang mudah mengalami gangguan kecemasan cenderung mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tujuh keliling, atau kepala enteng sebagai tanda terjadinya serangan jantung atau hal lain yang mengancam. Sinyal tubuh ini muncul sebagai akibat dari hiperventilasi yang tidak terdeteksi, perubahan suhu, atau reaksi terhadap obat.

6) *Self efficacy* yang rendah

Bandura (1994). Individu yang merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengelola ancaman atau tantangan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dapat mengalami kecemasan. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi ancaman atau tantangan yang akan terjadi, individu tersebut tidak akan merasa cemas atau takut. selanjutnya dengan memiliki *self-efficacy* maka akan terjadi koping perasaan yang dapat membuat mereka terhindar dari kecemasan

c. Faktor-faktor sosial lingkungan

Faktor sosial lingkungan dapat mempengaruhi kecemasan seseorang dikarenakan mengakibatkan adanya pemaparan terhadap trauma yang mengancam, ketidaksadaran seseorang ketika mengamati orang lain dalam merespon ketakutan dan disertai kurangnya Kebahagiaan

d. Faktor-faktor *behavioural*

Adanya suatu *classical conditioning* melalui stimuli aversif dan stimuli sebelumnya netral, kelegaian terhadap kecemasan karena adanya ritual kompulsif dengan cara menghindari stimuli fobik atau *operant conditioning*, dan minimnya kondisi atau kesempatan untuk melakukan pemunahan (*extinction*) karena selalu menghindar terhadap objek maupun situasi yang ditakuti.

Pendapat lain terkait faktor yang mempengaruhi kecemasan, menurut Atkinson (1993) kecemasan lebih ditimbulkan oleh faktor eksternal dari pada faktor intrenal. Seorang yang mengalami kecemasan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir. Kaplan dan Saddok (2010) berkata faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Faktor intrinsik seperti usia, pengalaman, konsep diri, kebahagiaan dan peran
- b. Faktor ekstrinsik seperti kondisi medis, akses informasi, proses adaptasi, tingkat sosial ekonomi, tingkat pendidikan, jenis tindakan dan komunikasi terapeutik.

Faktor intrinsik dari kecemasan berangkat dari pandangan psikoanalisis yang berpendapat bahwa sumber dari kecemasan itu bersifat internal dan tidak disadari.

Stuart dan Sundeen (2007) berkata, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain :

- a. Usia, Usia mempengaruhi faktor psikologis seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan.
- b. Pendidikan, Tingkat pendidikan rendah seseorang akan dapat menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan, semakin tinggi pendidikannya maka akan mempengaruhi kemampuan dalam berfikir.
- c. Dukungan Keluarga, Dukungan keluarga terutama dukungan yang didapatkan dari suami akan menimbulkan ketenangan batin, perasaan senang, aman dan nyaman sehingga akan mengurangi kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berasal dari faktor intrinsik (usia, pengalaman, konsep diri, kebahagiaan dan peran) dan ekstrinsik (kondisi medis, akses informasi, proses adaptasi, dukungan keluarga tingkat sosial ekonomi, tingkat pendidikan, jenis tindakan dan komunikasi terapeutik)

B. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Seligman (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif, oleh karena itu akan terdapat pemaknaan yang berbeda-beda mengenai kebahagiaan. Secara umum, Veenhoven mengatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan sejauh mana kualitas hidup seseorang. Pendapat lain mengenai kebahagiaan juga dikemukakan oleh Fitriani et al. (2018) menyatakan bahwa kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan dan hilangnya emosi negative seperti depresi atau kecemasan.

Shaver dan Freedman (1976) menyebutkan bahwa kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai.

Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga dan pernikahan. Sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan emosi negative (Dewantara, 2012).

Dijelaskan lebih lanjut oleh Muslimah (2010) kebahagiaan adalah emosi yang positif, yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Kebahagiaan juga bisa diartikan sebagai suatu rasa yang datang dalam diri dan tidak menutup kemungkinan kebahagiaan juga bisa datang dari luar. Kebahagiaan diartikan dengan hilangnya rasa ketakutan dan kekhawatiran kita terhadap sesuatu yang kita anggap tidak akan membuat kita bahagia, juga evaluasi terhadap kehidupan yang kita alami.

Hurlock (1997) berpendapat bahwa kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai. Lebih lanjut dijelaskan oleh Carr dan Alan (2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan itu merupakan kondisi

psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bahagia adalah ketika seseorang mengalami emosi positif, puas dan hilangnya emosi negative seperti depresi atau kecemasan. Mengalami kesenangan dan ketentraman hidup lahir batin, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Ketika seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi.

2. Aspek Kebahagiaan

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Menurut Myers (1994) seorang psikolog yang mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti diatas.

b. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan dimensi pervasive (menentukan apakah ketidak berdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki control pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan.

Hills dan Argyle (2002), berpendapat aspek di dalam kebahagiaan antara lain adalah :

- a. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani
Kepuasan hidup adalah suatu kondisi yang bersifat khas pada orang yang memiliki semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi di dalam diri maupun kondisi lingkungannya.
- b. Sikap ramah dalam lingkungan social
Seseorang bisa bersikap baik dalam tatanan norma masyarakat sehingga akan terwujud suatu keakraban dan keharmonisan sosial yang melahirkan efek positif bagi lingkungan.
- c. Memiliki sikap empati
Merupakan suatu proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain dan menangkap arti perasaan tersebut kemudian menunjukkannya ke dalam perilaku bahwa individu tersebut sungguh-sungguh memahami perasaan orang lain, selain itu empati mengkomunikasikan sikap penerimaan dan pengertian terhadap perasaan orang lain secara tepat.
- d. Memiliki pola pikir yang positif
Pikiran yang positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.
- e. Merasakan kesejahteraan dalam hidup
Kesejahteraan hidup dapat dirasakan ketika seseorang mampu menerima keadaan dirinya serta lingkungan sekitarnya sehingga dapat merasakan afek positif berupa kepuasan yang dapat mengarah kepada kebahagiaan.
- f. Bersikap riang dan ceria
Keadaan emosi seseorang yang memunculkan suka cita dan kesenangan hati akan sesuatu yang telah dijalani dalam hidupnya.
- g. Memiliki harga diri yang positif
Harga diri adalah penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Individu yang memiliki harga diri yang positif tentunya akan lebih dapat merasakan kebahagiaan daripada individu yang memiliki harga diri yang negatif.

Shaver dan Freedman (1976) juga berpendapat tentang beberapa aspek yang terkandung didalam kebahagiaan, yaitu :

- a. Sikap menerima (*acceptance*)
Shaver dan Feedman (1976) mengatakan bahwa kebahagiaan individu memandang keadaan diri sendiri dan bukan membandingkan dengan milik orang lain.

Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

b. Kasih sayang (*affection*)

Kasih sayang merupakan hal yang normal yang dialami manusia. Kasih sayang muncul dari sikap penerimaan orang lain terhadap diri sendiri. Semakin diterima baik oleh orang lain, maka semakin banyak kasih sayang yang diharapkan. Dengan semakin banyak kasih sayang yang dirasakan, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang dialami individu.

c. Prestasi (*achievement*)

Prestasi adalah ketercapaiannya sebuah tujuan seseorang. Kebahagiaan akan tercipta seiring dengan prestasi yang diraihinya. Jika individu memiliki tujuan yang kurang realistis, maka akan menimbulkan kegagalan yang berakibat timbulnya rasa tidak puas dan tidak bahagia.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menggunakan aspek dari Shaver dan Freedman (1976) sebagai acuan pengembangan skala kebahagiaan pada penelitian ini. yaitu meliputi aspek sikap menerima (*acceptance*), aspek kasih sayang (*affection*) dan aspek prestasi (*achievement*), dimana pemilihan teori tersebut karena telah digunakan oleh beberapa peneliti sebelumnya sehingga akan menjadi panduan bagi peneliti untuk menyusun skalanya dengan lebih rinci.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Budaya

Triandis mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Triandis (2012) mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Carr (2012) juga menambahkan bahwa kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera dimana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan.

b. Kehidupan Sosial

Menurut Seligman (2005), orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.

c. Agama dan Religiusitas

Orang yang religious lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religious (Seligman, 2005). Hal ini dikarenakan agama memberikan makna dalam hidup bagi manusia. Selain itu, Carr (2012) mengatakan keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan Kebahagiaan bagi orang tersebut. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan dapat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005).

d. Pernikahan

Seligman (2005) mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr dalam Yanuar (2012) ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua menurut Carr dalam Yanuar (2012) yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku bagi pria dan wanita (Seligman, 2005).

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, efek positif sedikit melemah, dan afek negative tidak berubah (Seligman, 2005). Seligman (2005) menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

f. Uang

Seligman (2005) menjelaskan bahwa di Negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di Negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan.

g. Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Menurut Seligman (2005) yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Seligman (2005) juga menambahkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

h. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria (Seligman, 2005). Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria (Seligman, 2005). Seligman (2005) juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria.

Hurlock (1997) berkata kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Kesehatan

Kesehatan yang baik memungkinkan individu untuk melakukan apa yang diinginkan. Namun, hal yang sebaliknya terjadi jika kesehatan buruk terjadi. Hal tersebut akan berdampak pada kepuasan hidup dan kebahagiaannya.

b. Daya tarik fisik

Daya tarik fisik merupakan salah satu alasan seseorang individu diterima oleh orang lain. Melalui daya tarik fisik, prestasi dapat diraih.

c. Tingkat otonomi

Semakin besar otonomi yang dapat dicapai, semakin besar kesempatan untuk memperoleh kebahagiaan. Adanya kesempatan, merupakan bentuk beraktualisasi dalam upaya pencapaian harapan dan meraih kebahagiaan.

d. Kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga

Individu akan merasa lebih bahagia jika dapat berinteraksi dengan orang-orang di luar lingkungan keluarga. Individu yang berbahagia memiliki lebih banyak teman dibandingkan dengan mereka yang tidak bahagia. Melalui interaksi, akan terjadi hubungan timbal balik, sehingga timbul eksistensi individu di masyarakat.

e. Jenis pekerjaan

Semakin rutin sifat pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk otonomi dalam pekerjaan, maka akan semakin kurang memuaskan atau kurang membahagiakan.

f. Status kerja

Dalam sebuah pekerjaan, semakin berhasil melaksanakan tugasnya, maka akan semakin mendekati prestasi yang akan diraih. Hal tersebut akan menimbulkan kepuasan dan kebahagiaan.

g. Kondisi kehidupan

Kondisi kehidupan yang memungkinkan seseorang mengadakan interaksi yang baik dengan orang lain. Adanya interaksi memberikan kepuasan untuk kebutuhan

manusia sebagai makhluk sosial. Kondisi kehidupan yang sesuai juga akan membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia.

- h. Pemilikan harta benda
Kebahagiaan tidak hanya dari banyaknya harga yang dimiliki, namun dapat berasal dari rasa kepemilikan atas apa yang dimiliki. Selain itu adanya rasa bersyukur dengan apa yang dimiliki akan semakin membuat bahagia seseorang.
- i. Keseimbangan antara harapan dan pencapaian
Kebahagiaan akan tercapai apabila harapan-harapan yang realistis dapat tercapai tujuannya.
- j. Penyesuaian emosional
Individu yang dapat menyesuaikan diri dan bahagia akan lebih mampu menahan emosi negatifnya.
- k. Sikap terhadap periode usia tertentu
Perasaan bahagia yang akan dialami pada usia tertentu sebagian ditentukan oleh pengalaman sendiri bersama orang lain pada waktu kanak-kanak dan pengaruh stereotip budaya.
- l. Realisme dari konsep diri
Individu yang memiliki keyakinan lebih, namun ternyata gagal dalam pencapaian suatu tujuan, akan lebih mungkin mengalami ketidakbahagiaan.
- m. Realisme dari konsep-konsep peran
Individu cenderung menginginkan peran yang akan dimainkan pada usia tertentu di masa depan. Jika peran tersebut tidak tercapai di masa mendatang, maka akan mungkin terjadi ketidakbahagiaan. Selain itu, pada masa kanak-kanak dan remaja, mereka cenderung menginginkan peran yang kurang realistis. Sehingga pada masa-masa tersebut akan menimbulkan perasaan kurang bahagia.

C. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Friedman (2010) mengartikan dukungan keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, dukungan yang diberikan pada setiap siklus perkembangan kehidupan juga berbeda. Dengan adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga membuat anggota keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga. Dukungan keluarga diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada orang yang dihadapkan pada situasi stres (Taylor, 2006). Selain itu, Kaplan dan Sadock (2010) juga mengartikan dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk.

Menurut Kuncoro (2006) mengartikan dukungan keluarga adalah komunikasi verbal dan non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Smith (2011) mengartikan dukungan keluarga adalah pertolongan dan semangat yang diberikan oleh keluarga terhadap anggotanya dimana dukungan tersebut sebagai variabel mediator yang menunjukkan fasilitas koping selama waktu krisis. Dukungan keluarga dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kesehatan anggota keluarganya. Bentuk dukungan ini dapat diberikan melalui dua cara yaitu secara langsung dan secara tidak langsung. Secara langsung dukungan ini akan memberikan dorongan kepada anggotanya untuk berperilaku sehat, sedangkan secara tidak langsung dukungan yang diterima dari orang lain akan mengurangi ketegangan atau depresi sehingga tidak menimbulkan gangguan (Kaplan & Sadock, 2010). Lebih lanjut dijelaskan oleh Francis dan Satiadarma (2004) dukungan keluarga merupakan bantuan/sokongan yang diterima salah satu anggota keluarga dari anggota keluarga yang lainnya dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat didalam sebuah keluarga.

2. Aspek Dukungan Keluarga

Friedman (2010) berkata dukungan keluarga memiliki aspek berbentuk dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan. Hal ini pun sejalan dengan pendapat dari Luthfiyaningtyas (2016) berkata bahwa dukungan keluarga memiliki aspek antara lain :

- a. Dukungan informasi, pemberian dukungan informasi peran keluarga dinilai sebagai pusat informasi, artinya keluarga diharapkan mengetahui segala informasi terkait dengan anggota keluarga dan penyakitnya. Seperti, pemberian saran dan sugesti, informasi yang dapat digunakan untuk mengungkap suatu permasalahan. Manfaat dari dukungan ini adalah dapat meminimalisir munculnya tekanan yang ada pada diri individu akibat tuntutan di lingkungan masyarakat, seperti memberikan nasehat, usulan, petunjuk, serta pemberian informasi yang mungkin akan dibutuhkan oleh anggota keluarga yang lain.
- b. Dukungan emosional, merupakan bentuk atau jenis dukungan yang diberikan keluarga berupa memberikan perhatian, kasih sayang, serta empati. Dukungan emosional merupakan fungsi afektif keluarga yang harus diterapkan kepada seluruh anggota keluarga termasuk individu dengan skizofrenia. Fungsi afektif

berhubungan dengan fungsi internal keluarga dalam memberikan perlindungan dan dukungan psikososial bagi anggota keluarga, keluarga bertindak sebagai sumber utama dari cinta, kasih sayang, dan pengasuhan. Salah satu nilai keluarga yang penting ialah menganggap keluarga sebagai tempat memperoleh kehangatan, dukungan, dan penerimaan.

- c. Dukungan instrumental, Friedman menjelaskan dukungan instrumental keluarga merupakan suatu dukungan atau bantuan penuh dari keluarga dalam bentuk memberikan bantuan tenaga, dana, maupun meluangkan waktu untuk membantu melayani dan mendengarkan anggota keluarga dalam menyampaikan pesannya.
- d. Dukungan penilaian, keluarga bertindak sebagai pemberi umpan balik untuk membimbing dan menengahi pemecahan masalah, seperti memberikan support, penghargaan, dan perhatian. Dukungan penilaian merupakan suatu dukungan dari keluarga dalam bentuk memberikan umpan balik dan penghargaan kepada anggota keluarga, menunjukkan respon positif yaitu dorongan atau persetujuan terhadap gagasan, ide, juga perasaan seseorang. Menurut Friedman dukungan penilaian keluarga merupakan bentuk fungsi afektif keluarga terhadap anggota keluarga yang dapat meningkatkan status kesehatannya.

Aspek lain dukungan keluarga menurut Hensarling (2009) adalah:

- a. Aspek *empathetic* (emosional)
Aspek dukungan ini melibatkan ekspresi, rasa empati dan perhatian terhadap seseorang sehingga membuatnya merasa lebih baik, memperoleh kembali keyakinannya, merasa dimiliki dan dicintai pada saat stres. Komunikasi dan interaksi antara anggota keluarga diperlukan untuk memahami situasi anggota keluarga.
- b. Aspek *encouragement* (penghargaan)
Aspek ini terjadi melalui ekspresi berupa sambutan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya, dorongan atau pernyataan setuju terhadap ide-ide atau perasaan individu. Perbandingan yang positif dengan orang lain seperti pernyataan bahwa orang lain mungkin tidak dapat bertindak lebih baik. Dukungan ini membuat seseorang merasa berharga, kompeten dan dihargai.
- c. Aspek *facilitative* (instrumental)
Aspek *facilitative* (instrumental) merupakan dukungan yang bersifat nyata, di mana dukungan ini berupa bantuan langsung, contoh seseorang memberikan/meminjamkan uang. Dukungan ini dapat juga berupa bantuan mengerjakan tugas tertentu pada saat mengalami stres. Aspek ini memperlihatkan dukungan dari keluarga dalam bentuk nyata terhadap ketergantungan anggota keluarga.

d. Aspek *participative* (partisipasi)

Dukungan ini berupa pemberian saran percakapan atau umpan balik tentang bagaimana seseorang melakukan sesuatu, misalnya ketika seseorang mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, dia akan menerima saran dan umpan balik tentang ide-ide dari keluarganya. Menurut Peterson & Bredow (2009), aspek partisipasi ini terdiri dari pemberian nasihat, pengarahan, atau keterangan yang diperlukan oleh individu yang bersangkutan serta untuk mengatasi masalah - masalah pribadinya.

Menurut Siska Agustina (2013) menyebutkan bahwa dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrument, dukungan informasi, dan penghargaan. Dukungan instrumental cenderung pada bantuan secara finansial yang diberikan oleh keluarga dalam mendukung proses pengobatan pasien. Secara penghargaan, dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga adalah memberikan dukungan penuh terhadap ibu rumah tangga.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Purnawan (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga adalah :

a. Faktor Internal

1) Tahap perkembangan

Artinya dukungan dapat ditentukan oleh faktor usia dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda.

2) Pendidikan atau tingkat pengetahuan

Keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan terbentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan dan pengalaman masa lalu. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tentang kesehatan untuk menjaga kesehatan dirinya.

3) Faktor emosi

Faktor emosional juga mempengaruhi keyakinan terhadap adanya dukungan dan cara melakukannya. Seseorang yang mengalami respon stress dalam setiap perubahan hidupnya cenderung berespon terhadap berbagai tanda sakit, mungkin dilakukan dengan cara mengkhawatirkan bahwa penyakit tersebut dapat mengancam kehidupannya. Seseorang yang 15 secara umum terlihat sangat tenang mungkin mempunyai respon emosional yang kecil selama ia

sakit. Seorang individu yang tidak mampu melakukan koping secara emosional terhadap ancaman penyakit mungkin.

4) Spiritual

Aspek spiritual dapat terlihat dari bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakan, hubungan dengan keluarga atau teman, dan kemampuan mencari harapan dan arti dalam hidup.

b. Faktor Eksternal

1) Praktik di keluarga

Cara bagaimana keluarga memberikan dukungan biasanya mempengaruhi penderita dalam melaksanakan kesehatannya. Misalnya, klien juga kemungkinan besar akan melakukan tindakan pencegahan jika keluarga melakukan hal yang sama.

2) Faktor sosio-ekonomi

Faktor sosial dan psikososial dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit dan mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan bereaksi terhadap penyakitnya. Variabel psikososial mencakup: stabilitas perkawinan, gaya hidup, dan lingkungan kerja. Seseorang biasanya akan mencari dukungan dan persetujuan dari kelompok sosialnya, hal ini akan mempengaruhi keyakinan kesehatan dan cara pelaksanaannya. Semakin tinggi tingkat ekonomi seseorang biasanya ia akan 16 lebih cepat tanggap terhadap gejala penyakit yang dirasakan. Sehingga ia akan segera mencari pertolongan ketika merasa ada gangguan pada kesehatannya.

3) Latar belakang budaya

Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai dan kebiasaan individu, dalam memberikan dukungan termasuk cara pelaksanaan kesehatan pribadi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menggunakan aspek dari Friedman (2010) sebagai acuan pengembangan skala dukungan keluarga pada penelitian ini. yaitu meliputi aspek informatif, aspek dukungan emosional, aspek dukungan instrumental dan aspek dukungan penilaian dan penghargaan, adapun peneliti memilih teori tersebut karena paling tepat dalam menggambarkan aspek dukungan keluarga dibandingkan aspek lainnya.

D. Hubungan antara Kebahagiaan dan Dukungan keluarga dengan Kecemasan pada Ibu Rumah Tangga

Mewabahnya virus corona atau COVID-19 membawa banyak dampak perubahan dalam sendi kehidupan masyarakat dunia. Segala aktivitas kegiatan diluar

rumah seperti bekerja, belajar dan beribadah terpaksa harus dilakukan di rumah. Meski sekarang ini keadaan telah sedikit membaik, namun nyatanya untuk kebanyakan ibu rumah tangga masih memiliki kekhawatiran akan terpapar virus corona ini. Kekhawatiran ini, dalam dunia psikologi dapat disebut dengan *anxiety* atau kecemasan. Menurut Nevid, dkk (2005) menjelaskan *anxiety* atau kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Lebih lanjut dijelaskan oleh Freud (2002) menyatakan bahwa kecemasan merupakan fungsi ego yang dimiliki tiap individu untuk memberikan peringatan terhadap kemungkinan adanya bahaya atau ancaman. Ego merupakan komponen kepribadian yang bertanggung jawab dalam mengatasi masalah sosial dengan prinsip realitas. Individu dapat memberikan respon atau reaksi adaptif yang sesuai dengan ancaman yang akan terjadi. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal ketika ada ancaman dan jika tidak dilakukan tindakan yang tepat maka ancaman itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Nevid, dkk (2005) juga mengemukakan dan mengklasifikasikan gejala kecemasan. Diantaranya, gejala fisik yang berkaitan dengan respon tubuh atau fisik itu sendiri. Bentuk respon dari gejala ini biasanya nampak seperti misalnya kegelisahan, jantung berdetak kencang, merasa lemas, mudah marah dan tersinggung. Selanjutnya, gejala behavioral yang berkaitan dengan perilaku ketika mengalami kecemasan. Bentuk perilaku ketika seseorang mengalami kecemasan antara lain dengan menunjukkan berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen. Selain itu, gejala kognitif yang berkaitan dengan pola pikir seseorang ketika merasakan kecemasan. Bentuk dari gejala ini biasanya nampak seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, pikiran bercampur aduk atau kebingungan serta sulit berkonsentrasi.

Apabila seseorang telah menunjukkan gejala kecemasan, maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut sedang tidak bahagia. Kebahagiaan dapat diartikan sebagai emosi yang positif, yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Kebahagiaan juga bisa diartikan sebagai suatu rasa yang datang dalam diri dan tidak menutup kemungkinan kebahagiaan juga bisa datang dari luar. Kebahagiaan diartikan dengan hilangnya rasa ketakutan dan kekhawatiran kita terhadap sesuatu yang kita anggap tidak akan membuat kita bahagia, juga evaluasi terhadap kehidupan yang kita alami (Synder dan Lopez, (dalam Muslimah, 2010). Lebih lanjut dijelaskan oleh Shaver dan Feedman (dalam Hurlock, 1997) menyebutkan bahwa kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda

kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai.

Myers (1994) mengemukakan ada beberapa karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Diantaranya, menghargai diri sendiri. Artinya orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri, sehingga orang tersebut dapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula. Selain itu, optimis. Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu. Karakteristik lain yang selalu ada pada orang yang bahagia adalah sifat terbuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar. Selain itu, mampu mengendalikan diri. Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Apabila ibu rumah tangga memenuhi ciri-ciri karakteristik diatas, tentunya gejala kecemasan dapat segera teratasi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hilmi Maulana (2021) tentang pemikiran filsafat kebahagiaan Buya Hamka untuk mengatasi dinamika kecemasan individual di masa pandemi COVID-19. Dalam penelitian ini Buya Hamka menawarkan untuk penguatan iman keagamaan, pertajam akal serta penguatan imun dan kejiwaan dalam mengatasi segala macam persoalan hidup manusia secara individual agar menjadi bahagia dan dengan kebahagiaan yang dirasakan seseorang membuatnya terhindar dari rasa cemas.

Menjadi ibu rumah tangga yang sedang mengalami kecemasan tentunya sangat membutuhkan dukungan dari orang terdekatnya, yaitu keluarga. Taylor (2006) mengartikan dukungan keluarga sebagai bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada orang yang dihadapkan pada situasi stres. Adapun hal-hal yang diperlukan untuk menurunkan kecemasan antara lain adalah keluarga yang informatif. Bentuk bantuan informasi yang diharapkan dari keluarga terdekat adalah pemberian nasehat, pengarahan, ide-ide atau informasi lainnya yang dibutuhkan oleh seseorang itu dimana informasi ini dapat disampaikan kepada orang lain yang mungkin menghadapi persoalan yang sama atau hampir sama. Selanjutnya, perhatian emosional. Biasanya seseorang yang menghadapi persoalan merasa dirinya sendirian dan menanggung beban sendiri sehingga orang tersebut membutuhkan orang lain yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhannya, bersimpati dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya, bahkan mau membantu memecahkan masalah yang dihadapi seseorang tersebut. Bentuk dukungan keluarga lainnya adalah bantuan

instrumental. Bantuan ini bertujuan untuk mempermudah seseorang dalam melakukan aktivitasnya berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya, misal dengan menyediakan obat-obatan yang dibutuhkan dan lain-lain. Selain itu, bantuan penilaian atau penghargaan juga turut menjadi bentuk dukungan keluarga. Dukungan ini bersifat penghargaan untuk diberikan seseorang kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya yang dialami sebagai seorang penderita. Penilaian ini bisa berbentuk positif dan negatif dimana pengaruhnya sangat berarti bagi seseorang. Berkaitan dengan Kebahagiaan keluarga maka penilaian yang sangat membantu adalah penilaian dalam bentuk positif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, dkk (2019) tentang hubungan dukungan keluarga dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung coroner (PJK) di poli jantung rumah sakit Biomedika Mataram menemukan hasil bahwa terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada pasien PJK dengan koefisien korelasi 0,730 yang berarti hubungan /korelasi termasuk kuat dan terdapat pula hubungan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan pada pasien PJK dengan koefisien korelasi 0,623 yang berarti hubungan atau korelasi kuat.

Kondisi fisik dan mental seseorang nyatanya memiliki suatu keterkaitan. Apabila seorang individu yang sedang mengalami kecemasan misalnya, kondisi fisik dan mental juga turut berpengaruh. Sesuai yang dijelaskan oleh Nevid (2005), gejala kecemasan itu dapat terlihat dari gejala fisik, behavioral serta kognitif. Apabila seseorang telah menunjukkan gejala kecemasan, maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut sedang tidak bahagia. Kebahagiaan dapat diartikan bahwa individu itu mengalami kesenangan dan ketentraman hidup lahir batin, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Selain itu, dapat diartikan juga apabila seseorang mengalami emosi positif, puas dan hilangnya emosi negative seperti depresi atau kecemasan. Selain kebahagiaan, faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada orang yang dihadapkan pada situasi stres. Dukungan keluarga dalam hal ini dapat berupa perhatian, dukungan emosional, dukungan penghargaan dan lain-lain. Apabila individu selalu merasa bahagia dan sering dapat dukungan dari keluarga, maka biasanya kecemasan dapat ditekan dan kestabilan fisik dan mental dapat teratasi.

E. Kerangka Berpikir

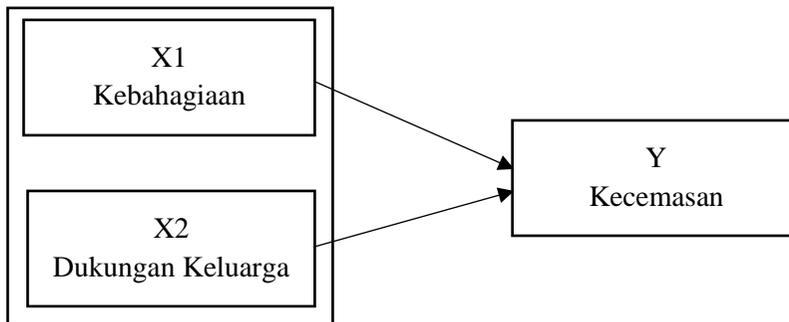
Kecemasan adalah suatu kondisi yang berupa gejala psikologis yang ada dalam setiap manusia, dimana menjadi mengganggu ketika kecemasan tersebut menjadi tidak terkendali. Gejala psikologis dari kecemasan mendatangkan respon psikologi berupa perasaan takut, khawatir, gelisah atau ketidakpastian sehingga membuat

seseorang bereaksi dan berperilaku berlebihan terhadap hal yang membuat dirinya cemas. Kecemasan ini berdasarkan survey banyak terjadi pada perempuan terlebih jika mereka sudah berumah tangga dari pada laki-laki dimana hal ini terjadi dikarenakan perempuan yang menjadi seorang ibu rumah tangga adalah pengelola rumah tangga dan bertanggung jawab atas semua hal yang berkaitan dengan operasional rumah tangga dalam suatu keluarga. Di dalam rumah tangga, memenuhi kebutuhan anak dan suami serta mengatur segala hal yang terjadi dalam rumah tangga diyakini sebagai tugas dari seorang perempuan sehingga berpotensi mendatangkan kecemasan bagi perempuan jika dirinya tidak berhasil menjalankan fungsinya sesuai status sebagai ibu rumah tangga.

Dimasa pandemi COVID-19 ini, berdasar hasil penelitian justru membuat ibu rumah tangga menjadi mudah mengalami kecemasan, hal ini tentu saja mempengaruhi fisik dan psikologisnya. Adapun bentuk dari kecemasan itu sendiri dapat berupa gelisah, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernapas ataupun jantung berdetak kencang. Apabila dilihat dari behavioralnya bentuk dari kecemasan itu seperti berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen. Selain itu apabila dari sisi kognitifnya bentuk kecemasan itu dapat berupa kekhawatiran tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan dan lain sebagainya. Ketika perempuan yang merupakan ibu rumah tangga ini mengalami kecemasan, hal ini membuatnya mengalami kesulitan dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga. Ketika kondisi ini terjadi, kebahagiaan atau perasaan bahagia yang dimiliki perempuan yang berstatus ibu rumah tangga diyakini mampu dalam meminimalkan kecemasan, ibu rumah tangga yang bahagia akan selalu berpikir positif terlepas kesusahan yang dialaminya. Dimana seseorang dikatakan bahagia apabila individu tersebut dapat memiliki sikap menerima dan dapat menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimiliki. Selain itu, individu tersebut juga tentunya dapat mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi. Individu yang bahagia biasanya memiliki sikap penerimaan orang lain terhadap diri sendiri dan memiliki tujuan yang realistis. Adanya kebahagiaan, ibu rumah tangga pun akan merasakan bahwa apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya bukan sebagai beban namun sebagai sesuatu yang memang menjadi kewajibannya. Hal ini berarti jika ibu rumah tangga merasakan kebahagiaan, maka semua masalah dalam rumah tangga akan mampu diselesaikan dengan baik dan membuat dirinya tetap positif dan terhindar dari kecemasan dalam menjalani rumah tangganya

Dukungan keluarga juga menjadi hal yang diyakini dapat menurunkan kecemasan ibu rumah tangga. Dukungan dari keluarga dapat berupa pemberian nasehat, ide atau informasi yang dibutuhkan, dukungan simpatik atau cinta dan juga kepercayaan dan penghargaan dari orang terdekatnya utamanya keluarga. Selain itu

dukungan fasilitas dan hal-hal yang bersifat mempermudah aktivitas juga dapat menjadi bentuk dukungan keluarga. Apabila seorang ibu rumah tangga mendapatkan dukungan penuh dari keluarga terdekatnya sehingga individu tersebut dapat memiliki sikap menerima dan kasih sayang dari keluarga tentunya ibu rumah tangga tersebut akan merasa bahagia dan kecemasan dapat ditekan dengan maksimal.



Gambar 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang dikumpulkan (Arikunto, 2010).

Hipotesis dalam penelitian ini antara lain :

1. Ada hubungan antara kebahagiaan dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19
2. Ada hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19
3. Ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu rumah tangga di masa pandemi COVID-19

“ Halaman ini sengaja dikosongkan”