

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Ansietas atau kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik nyata maupun yang hanya di bayangkan (Smeltzer & Bare, dalam Prahastowo & Suerni, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Curtis mengenai kecemasan yaitu tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi (Tobergte & Curtis, 2013).

Menurut survei, sepertiga penduduk dunia dipengaruhi oleh gangguan kecemasan selama masa hidupnya. Pada usia paruh baya, prevalensinya paling tinggi. Namun, ada penurunan tingkat prevalensi seiring dengan bertambahnya usia, terutama usia yang lebih tua. Seiring berjalannya waktu, tingkat prevalensi seumur hidup untuk remaja berusia 13 hingga 17 tahun adalah 7,7%, sementara itu 6,6% pada orang dewasa berusia 18 hingga 64,3 tahun (Bandelow & Michaelis, 2015).

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas mengenai definisi dari kecemasan dapat ditarik kesimpulan bahwa ansietas merupakan kondisi dimana tubuh merasa khawatir akan sesuatu yang sedang terjadi yang berbahaya entah itu nyata atau hanya ilusi yang menyebabkan ketegangan psikologis juga fisik.

2.1.2 Tanda Gejala Kecemasan

Dadang Hawari mengemukakan bahwa gejala kecemasan diantaranya;

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
2. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
5. Tidak mudah mengalah, suka ngotot
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
7. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
11. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris (Hawari, 2006).

2.1.3 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan menurut Stuart dibagi menjadi empat, yaitu:

1. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari; kecemasan pada tingkat ini dapat menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan presepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga orang mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu lebih banyak jika diberi arahan.

3. Kecemasan berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Individu cenderung untuk berfokus pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat berfokus pada suatu area yang lain.

4. Panik

Tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan error. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik mengakibatkan disorganisasi kepribadian dan terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan 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 bahkan kematian (Stuart & Sundeen, Keperawatan Psikiatrik, 2015).

2.2 Covid-19

2.2.1 Pengertian Covid-19

Covid-19 atau Penyakit Virus Corona 2019 merupakan salah satu penyakit pernapasan akut yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (Isbaniah et al; Huang et al 2020). Virus Covid-19 awalnya didapatkan dari hewan. Sebelumnya memang virus ini menyebar dari hewan ke manusia, namun saat ini telah berubah. Penyebarannya dari manusia ke manusia (Gralinski & Menachery V.D, 2020).

Kasus Global sampai dengan tanggal 20 Desember 2020, dilaporkan total kasus konfirmasi positif sebesar 75.129.306 kasus dengan 1.680.794 kematian dimana kasus dilaporkan di 219 negara terjangkit dan 180 negara transmisi local (WHO, 2020). Sedangkan di Indonesia sendiri kasus Covid-19 pertama muncul pada tanggal 2 Maret 2020 sampai pada tanggal 13 Desember 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi positif Covid-19 sebanyak 617.820 kasus dengan 18.819 kematian dimana kasus dilaporkan dari 34 Provinsi di Indonesia.

2.2.2 Tanda Gejala Virus Covid-19

Menurut Kemenkes Republik Indonesia, indikasi klinis yang dialami oleh orang yang terinfeksi virus Covid-19 adalah sebagai berikut.

1. Mengalami demam.
2. Mengalami batuk pilek.
3. Mengalami gangguan pernapasan.
4. Mengalami sakit tenggorokan.
5. Badan terasa letih dan lesu (Kemenkes RI, 2020).

Sedangkan menurut WHO dalam Adi Susanto, tanda gejala dari virus Covid-19 adalah sebagai berikut.

1. Uncomplicated illness

Uncomplicated illness adalah pasien dengan gejala non-spesifik seperti demam, batuk, nyeri tenggorokan, hidung tersumbat, malaise, sakit kepala, nyeri otot. Perlu diwaspadai pada pasien dengan immunocompromised.

2. Pneumonia berat

Pneumonia berat adalah dengan demam atau dalam pengawasan infeksi saluran napas ditambah dengan satu dari:

- Frekuensi napas > 30 x/menit
- Distress pernapasan berat
- Saturasi oksigen (SpO₂) <90% pada udara udara kamar

3. Pneumonia ringan

Pneumonia ringan adalah pasien dengan pneumonia namun tidak ada tanda pneumonia berat.

4. Sepsis

Sepsis adalah pasien dengan disfungsi organ yang mengancam jiwa disebabkan oleh disregulasi respon tubuh terhadap dugaan atau terbukti infeksi. Tanda disfungsi organ yaitu perubahan status mental/ kesadaran, sesak napas, saturasi oksigen rendah, urin output menurun, denyut jantung cepat, nadi lemah, ekstremitas dingin atau tekanan darah.

5. Syok sepsis

Syok sepsis adalah **salah satu kondisi kegawatdaruratan disebabkan oleh kondisi sepsis. Syok sepsis ditandai dengan kegagalan fungsi sirkulasi akibat infeksi yang berlanjut** (Isbaniah & Susanto, 2020).

2.3 Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis (Bariyyah Hidayati & Farid, 2016).

Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu. Remaja saat ini dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan (Jannah, 2017).

Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. (Fitri et al., 2018)

Dari pendapat beberapa ahli mengenai definisi dari remaja, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah fase dimana individu mengalami transisi dari anak-anak menuju lebih dewasa dan mengalami perkembangan emosional, biologis, juga psikososial dengan rentan usia antara 11 – 20 tahun.

2.3.2 Ciri-ciri Remaja

Masa remaja dikenal sebagai masa gawat dalam perkembangan kepribadian, sebagai masa yang penuh dengan masalah ataupun stres. Dalam masa ini individu dihadapi dengan pertumbuhan yang cepat, berupa perubahan-perubahan badaniah dan pematangan seksual (Apriady et al., 2016).

Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder. Sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Bariyyah Hidayati & Farid, 2016).

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau periode tertentu dalam kehidupan individu. Tugas-tugas perkembangan remaja sendiri berkaitan dengan tuntutan terhadap perubahan yang dialaminya, dimana perubahan tersebut ada hubungannya dengan sikap dan perilaku sebagai persiapan memasuki usia dewasa (Jannah, 2017).

2.3.4 Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

Di masa pandemi Covid-19 ini, selama masa karantina ini terjadi penurunan produktivitas, adanya ancaman tertular penyakit beserta beragam informasi yang membingungkan, menyebabkan potensi gangguan mental tidak dapat disepelekan lagi khususnya pada remaja. Penutupan sekolah selama masa pandemi mau tidak mau membuat remaja belajar di rumah. Hal tersebut jelas menyebabkan remaja memiliki kecenderungan menjadi cemas dan tertekan (Achjar et al., 2021).

Kecemasan yang terjadi pada remaja bisa dikarenakan minimnya pengetahuan yang detail mengenai pandemi Covid-19 yang diketahui oleh remaja. Hal ini berkesinambungan dengan pendapat dari Purwanto et al. (2020) yang menyatakan bahwa penyebab kecemasan pada segala kalangan terutama remaja disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima oleh remaja terkait pandemi covid-19 ini.

Seperti pada penelitian Yudiantoro (2020) mengenai kecemasan para taruna muda saat pandemi Covid-19 dengan hasil bahwa sekitar 73 taruna mengalami kecemasan. Saat diwawancara alasan kecemasan yang dialami, para taruna menjawab adanya pemberlakuan belajar dirumah (daring) menyebabkan mereka merasa khawatir.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan remaja pada saat pandemi Covid-19 merupakan hal yang harus diberi perhatian dan mendapat tindakan lanjut agar dapat mengurangi tingkat kecemasan pada remaja.

2.3.5 Mekanisme Koping

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Mutoharoh, 2010). Remaja dapat menangani kecemasan dengan menggunakan sumber koping yang tepat contohnya dari lingkungan baik dari sosial, intrapersonal juga interpersonal (Ciptiasrini & Putri, 2019).

Secara umum mekanisme koping remaja terhadap kecemasan diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu strategi pemecahan masalah (*problem solving strategic*) dan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*). Dengan adanya strategi pemecahan masalah (*problem solving strategic*) menghasilkan perilaku adaptif yang dilakukan oleh remaja. Sedangkan dengan strategi pertahanan diri (*defence mechanism*) menyebabkan remaja berperilaku maladaptif. Maka dari itu, mekanisme koping yang tepat seperti strategi pemecahan masalah (*problem solving strategic*) sangat diperlukan untuk membentuk perilaku baik remaja dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Asmadi, 2008).