

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Dalam bab ini akan dibahas mengenai 1) konsep hypnosis, 2) konsep *self hypnosis*, 3) konsep hypnosis lima jari, 4) konsep kecemasan, 5) konsep keluarga, 6) kerangka teori, 7) kerangka konsep, 8) hipotesis penelitian.

#### **2.1 Konsep Hypnosis**

##### **2.1.1 Definisi**

*Hypnosis* didefinisikan sebagai suatu kondisi pikiran dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk kedalam kondisi bawah sadar (*sub-conscious/unconscious*), dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. (Purwanto, 2013)

Hypnotherapy atau *clinical hypnosis* adalah suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku menjadi lebih baik. (Ratna, 2017)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan *hypnosis* adalah saat seseorang masuk dalam kondisi bawah sadar untuk diberikan sugesti positif

untuk penyembuhan suatu gangguan dalam tubuh dan meningkatkan kualitas hidup.

### **2.1.2 Manfaat Hypnosis**

*Hypnosis*, sebagaimana telah dijelaskan di awal, merupakan kondisi ketika kesadaran seseorang sangat terfokus terhadap sesuatu, baik itu terhadap ingatan, ide, perasaan, dan lain lain. Seseorang yang berada dalam keadaan terhipnosis terhadap sesuatu akan mengabaikan sesuatu hal lain yang berada disekitarnya (Eiroul, 2017)

Menurut Purwanto (2013), manfaat hipnoterapi atau hipnosis antara lain:

- a) Hypnosis sangat berguna dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia
- b) Membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat obatan
- c) Membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang yang bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok
- d) Khusus untuk phobia, hipnosis digunakan untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih control individu atas dirinya
- e) Hypnosis dapat digunakan untuk membawa orang mundur ke masa lampau atau regresi kehidupan masa lalu untuk mengobati trauma dengan memberikan kesempatan untuk mengubah “fokus” perhatian

- f) Hypnosis juga digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, hypnosis dapat diaplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreatifitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (*self limiting mental block*) dan lainnya.

### **2.1.3 Mekanisme Kerja Hypnosis**

Menurut Ratna (2017), Mekanisme kerja hypnosis yaitu melibatkan pemberian sugesti kepada pikiran bawah sadar manusia. Metode hypnosis modern mempunyai orientasi agar subjek lebih banyak berperan untuk membuka kesadarannya dalam mengetahui masalah tamanya. Subjek menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya. Maka dengan membangun sugesti yang positif atas masalah utama yang dihadapi akan membuat subjek lebih segar dan rileks kemudian diikuti beberapa regresi selama beberapa detik untuk membawa subjek ke keadaan normal kembali. Saat proses hypnosis yang terjadi adalah pengaktifan system syaraf parasimpatik sehingga subjek menjadi sangat rileks dan nyaman. Hal ini sangat bermanfaat dalam melakukan terapi karena subjek akan tetap rileks, meskipun fobia atau trauma sedang ditangani.

## 2.2 Konsep *Self Hypnosis*

### 2.2.1 Definisi

*Self hypnosis* atau hipnosis diri sendiri adalah suatu teknik untuk memprogram diri sendiri. Teknik ini dapat dilakukan dengan menjangkau pikiran bawah sadar untuk pemrograman ulang dan pembersihan data pada pikiran bawah sadar (Ratna, 2017). *Self hypnosis* ini merupakan suatu bentuk *guided imaginary therapy* yaitu relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan metode penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Tujuan terapi yang diinginkan dari tindakan ini adalah mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan stress, depresi, kecemasan, ketegangan otot, panik dan lain lain. Dengan demikian terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa (Purwanto, 2013)

Menurut sebuah penelitian oleh Widyanti (2013), salah satu contoh *self hypnosis* yang dapat dilakukan adalah hipnosis lima jari. Yang merupakan bagian dari reduksi stress hipnosis diri sendiri. Teknik 5 jari ini adalah proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran.

### 2.2.2 Prinsip Dasar

Prinsip dasar pada *self hypnosis* adalah berbicara dan memberikan instruksi kepada diri sendiri (pikiran bawah sadar). Selanjutnya diharapkan pada pikiran bawah sadar ini akan mempengaruhi tindakan kita di kehidupan sehari-hari, mengingat kontribusi dari pikiran bawah sadar sangat dominan, yaitu 88%. Keberhasilan dalam pemrograman ulang pikiran bawah sadar tergantung pada diri sendiri. Hal ini sebagaimana prinsip utama keberhasilan *hypnosis* bergantung pada kemauan subjek, kemanapun komunikasi subjek dan kemanapun fokus subjek (Ratna, 2017)

### 2.2.3 Cara Melakukan *Self hypnosis*

Berdasarkan penjelasan Lanny Kuswandi, pakar *hypnobirthing, self hypnosis* dapat dilakukan dengan mengistirahatkan pikiran, menenangkan diri, berusaha mencapai kondisi yang sangat rileks, dan membuka pikiran untuk menerima konsep serta pemahaman baru (Ratna, 2017)

Setelah tubuh rileks, maka selanjutnya adalah menanamkan sugesti kedalam diri sesuai dengan kebutuhan. Sugesti tersebut sebaiknya adalah sesuatu yang sederhana dan mudah dipahami. Secara spesifik dapat menggunakan :

- a) Kalimat positif jika menggunakan kalimat positif akan lebih memberi pengaruh yang nyaman bagi pikiran bawah sadar.

- b) Saat ini dapat menggunakan kalimat present untuk memberi sugesti pada pikiran bawah sadar.
- c) Dengan pengulangan segala sesuatu yang bersifat diulang akan memberi kesan yang lebih melekat. Dengan demikian lakukan pengulangan kalimat sugesti yang positif terhadap pikiran bawah sadar untuk melakukan self hypnosis

#### **2.2.4 Manfaat Self Hypnosis**

Menurut Ratna (2017), *self hypnosis* berguna untuk meningkatkan kualitas hidup sesuai dengan sugesti yang ingin diterapkan. Manfaat self hypnosis adalah:

- a) Mengubah kebiasaan buruk
- b) Mengatasi kecemasan atau grogi
- c) Memunculkan motivasi yang sangat kuat
- d) Meningkatkan kepercayaan diri

### **2.3 Hypnosis Lima Jari**

#### **2.3.1 Definisi**

Menurut Hastuti dan Arumsari,( 2015) dikutip dalam (Wati, Mariyati, & Aini, 2019)*Hypnosis* lima jari adalah suatu bentuk pemberian perlakuan dengan cara pengalihan situasi *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari

pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres.

Penggunaan *hypnosis* lima jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll (Barbara, 2010).

### **2.3.2 Manfaat Hypnosis Lima Jari**

Dalam penelitian Widyanti (2013) dikutip dalam (Wati, Mariyati, & Aini, 2019), teknik ini bermanfaat dalam penanganan kecemasan pada pasien karena dalam imajinasi terbimbing maka akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra maka dengan membayangkan sesuatu yang indah perasaan akan merasa tenang. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman.

Menurut Setiawan (2014) dikutip dalam (Syukri, 2017) , manfaat dari terapi hypnosis lima jari antara lain: memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi

ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak.

### **2.3.3 Langkah Hypnosis Lima Jari**

Dalam buku (Nurhalimah, 2016) langkah-langkah *hypnosis* lima jari yang harus dilakukan yaitu :

1. Atur posisi klien senyaman mungkin
2. Pejamkan mata dan lakukan teknik napas dalam secara perlahan sebanyak 3 kali. Minta pasien untuk relaks
3. Minta pasien untuk menautkan ibu jaridengan jari telunjuk, dan minta pasien untuk membayangkan kondisi dirinya ketika kondisi begitu sehat
4. Tautkan ibu jari dengan jari tengah minta pasien membayangkan ketika mendapatkan hadiah atau barang yang sangat disukai
5. Tautkan ibu jari kepada jari manis, bayangkan ketika Anda berada di tempat yang paling nyaman, tempat yang membuat pasien merasa sangat bahagia
6. Tautkan ibu jari dengan jari kelingng, bayangkan ketika Anda mendapat suatu penghargaan
7. Tarik nafas, lakukan perlahan, lakukan selama 3 kali
8. Buka mata kembali.

## **2.4 Konsep Kecemasan**

### **2.4.1 Definisi Kecemasan**

Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stress psikis dan ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tenang yang sering disertai keluhan fisik. (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016)

Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons. Seringkali sumber perasaan tidak santai tersebut tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Kecemasan (ansietas) merupakan sinyal yang menyadarkan/ memperingatkan akan adanya bahaya yang akan datang dan membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman. (Nurhalimah, 2016)

Cemas berbeda dengan takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap stimulus dan objek jelas, sedangkan cemas merupakan respon emosional terhadap penilaian. Menurut Sigmund Freud kecemasan merupakan ketegangan dalam diri sendiri tanpa objek yang jelas, objek tidak disadari berkaitan dengan kehilangan self image. Kecemasan timbul karena ancaman terhadap self image/esteem oleh orang yang terdekat. (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016)

Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan kecemasan adalah suatu perasaan yang samar sebagai respon terhadap stress dan ketidaknyamanan pada sumber atau obyek yang tidak jelas sebagai sinyal yang mengingatkan adanya bahaya yang akan datang untuk mempersiapkan individu menghadapi ancaman.

#### 2.4.2 Rentang Respon Kecemasan

Rentang kecemasan berfluktuasi antara respon adaptif antipasi dan yang paling maladaptif yaitu panic : (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016)



1. Antipasi

Suatu keadaan yang digambarkan lapangan persepsi menyatu dengan lingkungan.

2. Cemas Ringan

Ketegangan ringan, pengindraan lebih tajam dan menyiapkan diri untuk bertindak.

3. Cemas Sedang

Keadaan lebih waspada dan lebih tegang, lapangan persepsi menyempit dan tidak mampu memusatkan pada faktor/peristiwa yang penting baginya.

#### 4. Cemas Berat

Lapangan persepsi sangat sempit, berpusat pada detail yang kecil, tidak memikirkan yang luas, tidak mampu membuat kaitan dan tidak mampu menyelesaikan masalah.

#### 5. Panik

Presepsi menyimpang, sangat kacau dan tidak terkontrol, berfikir tidak teratur, perilaku tidak tepat dan agitasi/ hiperaktif.

### 2.4.3 Gejala – Gejala Kecemasan

Berikut merupakan respon fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif terhadap ansietas (Keliat & Pasaribu, 2016)

#### 1. Fisiologis

##### a. Kardiovaskuler

- 1) Palpitasi
- 2) Jantung berdebar-debar
- 3) Peningkatan Tekanan darah
- 4) Pingsan
- 5) Aktual pingsan
- 6) Penurunan tekanan darah
- 7) Penurunan denyut nadi

##### b. Respirasi

- 1) Nafas cepat

- 2) Sesak nafas
- 3) Tekanan pada dada
- 4) Pernafasan dangkal
- 5) Tenggorokan tersumbat
- 6) Sensasi tersedak
- 7) Terengah-engah

c. Gastrointestinal

- 1) Nafsu makan
- 2) Jijik terhadap makanan
- 3) Perut tidak nyaman
- 4) Nyeri perut
- 5) Mual
- 6) Rasa panas seperti terbakar
- 7) Diare

d. Neuromuskuler

- 1) Peningkatan refleks
- 2) Reaksi kejut
- 3) Kelopak mata berkedut
- 4) Insomnia
- 5) Tremor
- 6) Kekakuan
- 7) Gelisah

- 8) Mondar-mandir
  - 9) Wajah tegang
  - 10) Kelemahan umum
  - 11) Kaki goyah
  - 12) Gerakan kaku
- e. Saluran Kemih
- 1) Keinginan untuk buang air kecil
  - 2) Sering buang air kecil
- f. Kulit
- 1) Wajah Memerah
  - 2) Berkeringat lokal (mis, telapak tangan)
  - 3) Gatal
  - 4) Panas dan dingin
  - 5) Wajah pucat
  - 6) Berkeringat seluruh tubuh
2. Perilaku
- a. Kegelisahan
  - b. Ketegangan fisik
  - c. Tremor
  - d. Reaksi kejut
  - e. Hypervigilance
  - f. Bicara cepat

- g. Kurangnya koordinasi
  - h. Rawan kecelakaan
  - i. Penarikan interpersonal
  - j. Inhibisi
  - k. Fight
  - l. Penghindaran
  - m. Hiperventilasi
3. Kognitif
- a. Gangguan perhatian
  - b. Kontrasepsi yang buruk
  - c. Lupa
  - d. Kesalahan penilaian
  - e. Preokupasi
  - f. Pemblokiran pikiran
  - g. Lapang persepsi menurun
  - h. Kreativitas berkurang
  - i. Kebingungan
  - j. Malu
  - k. Kehilangan objektivitas
  - l. Takut kehilangan kontrol
  - m. Gambar visual menakutkan
  - n. Takut cedera atau kematian

- o. Kilas balik
- p. Mimpi buruk
- 4. Afektif
  - a. Kegelisahan
  - b. Ketidaksabaran
  - c. Rasa gelisah
  - d. Ketegangan
  - e. Gugup
  - f. Takut
  - g. Ketakutan
  - h. Frustrasi
  - i. Ketidakberdayaan
  - j. Alarm
  - k. Teror
  - l. Jitterness
  - m. Jumpiness
  - n. Mati rasa
  - o. Perasaan bersalah
  - p. Malu
  - q. Frustrasi
  - r. Ketidakberdayaan

#### 2.4.4 Karakteristik Tingkat Kecemasan

Dalam (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016) karakteristik tingkat kecemasan yaitu :

1. Cemas Ringan
  - a) Tingkah Laku
    - 1) Duduk dengan tenang, posisi relaks
    - 2) Isi pembicaraan tepat dan normal
  - b) Afektif
    - 1) Kurang Perhatian
    - 2) Nyaman dan Aman
  - c) Kognitif
    - 1) Mampu Konsentrasi
  - d) Fisiologis
    - 1) Nafas pendek
    - 2) Nadi meningkat
    - 3) Gejala ringan pada lambung
2. Cemas Sedang
  - a) Tingkah laku
    - 1) Tremor halus pada tangan
    - 2) Tidak dapat duduk dengan tenang
    - 3) Banyak bicara dan intonasi cepat

- 4) Tekanan suara meningkat secara intermitten
- b) Afektif
    - 1) Perhatian terhadap apa yang terjadi
    - 2) Khawatir, nervous
  - c) Kognitif
    - 1) Lapangan persepsi menyempit
    - 2) Kurang mampu memusatkan perhatian pada factor yang penting.
    - 3) Kurang sadar pada detail disekitar yang berkaitan
  - d) Fisiologis
    - 1) Nafas Pendek
    - 2) HR meningkat
    - 3) Mulut kering
    - 4) Anoreksia
    - 5) Diare, konstipasi
    - 6) Tidak mampu relaks
    - 7) Susah tidur
3. Cemas Berat
- a) Tingkah laku
    - 1) Pergerakan menyentak saat gunakan tangan
    - 2) Banyak bicara
    - 3) Kecepatan bicara meningkat cepat
    - 4) Tekanan meningkat, volume keras

## b) Afektif

- 1) Tidak adekuat, tidak aman
- 2) Merasa tidak berguna
- 3) Takut terhadap apa yang terjadi
- 4) Emosi masih dapat dikontrol

## c) Kognitif

- 1) Lapangan persepsi sangat sempit
- 2) Tidak mampu membuat kaitan
- 3) Tidak mampu membuat masalah secara luas

## d) Fisiologis

- 1) Nafas pendek
- 2) Nausea
- 3) Gelisah
- 4) Respon terkejut berlebihan
- 5) Ekspresi ketakutan
- 6) Badan bergetar

## 4. Panik

## a) Tingkah laku

- 1) Tidak mampu mengendalikan motorik
- 2) Kasar
- 3) Aktifitas yang dilakukan tidak bertujuan
- 4) Pembicaraan sulit mengerti

- 5) Suara melengking, berteriak
- b) Afektif
  - 1) Merasakaget, kejebak ditakuti teroro
- c) Kognitif
  - 1) Presepsi menyempit
  - 2) Berfikir tidak teratur
  - 3) Sulit membuat keputusan dan penilain
- d) Fisiologis
  - 1) Nafas pendek
  - 2) Rasa tercekik/tersumbat
  - 3) Nyeri dada
  - 4) Gerak involunter
  - 5) Tubuh bergetar
  - 6) Ekspresi wajah mengerikan

#### **2.4.5 Faktor Predisposisi**

Menurut Stuart dan Laraia (2005) dikutip dalam (Nurhalimah, 2016) terdapat beberapa teori yang dapat menjelaskan terjadinya ansietas, diantaranya:

##### **a. Faktor Biologis**

Otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine, yang membantu mengatur ansietas. Penghambat GABA juga berperan utama dalam mekanisme biologis timbulnya ansietas sebagaimana

halnya dengan endorfin. Ansietas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

b. Faktor Psikologis

1) Pandangan Psikoanalitik.

Ansietas adalah konflik emosional yang terjadi antara antara 2 elemen kepribadian id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang yang dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego atau aku berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi ansietas adalah mengingatkan ego bahwa akan bahaya.

2) Pandangan Interpersonal.

Ansietas timbul dari perasaan takut terhadap penerimaan dan penolakan interpersonal. Ansietas berhubungan dengan kejadian trauma, seperti perpisahan dan kehilangan dari lingkungan maupun orang yang berarti bagi pasien. Individu dengan harga diri rendah sangat mudah mengalami perkembangan ansietas yang berat.

3) Pandangan Perilaku

Ansietas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan

yang diinginkan. Pakar perilaku menganggap ansietas sebagai dorongan belajar dari dalam diri untuk menghindari kepedihan. Individu yang sejak kecil terbiasa menghadapi ketakutan yang berlebihan lebih sering menunjukkan ansietas dalam kehidupan selanjutnya dibandingkan dengan individu yang jarang menghadapi ketakutan dalam kehidupannya.

4) Sosial budaya.

Ansietas merupakan hal yang biasa ditemui dalam keluarga. Faktor ekonomi, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap terjadinya ansietas.

#### **2.4.6 Faktor Precipitasi**

Faktor presipitasi ansietas dibedakan menjadi 2 yaitu:

- 1) Ancaman terhadap integritas seseorang seperti ketidakmampuan atau penurunan fungsi fisiologis akibat sakit sehingga mengganggu individu untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari
- 2) Ancaman terhadap sistem diri seseorang. Ancaman ini akan menimbulkan gangguan terhadap identitas diri, harga diri, dan fungsi sosial individu.

### **2.4.7 Sumber Koping**

Seseorang dapat mengatasi stress dan ansietas dengan memobilisasi sumber koping yang dimiliki secara internal dan eksternal di lingkungan. Sumber daya seperti aset keuangan, kemampuan pemecahan masalah, dukungan sosial, dan keyakinan budaya dapat membantu seseorang mengintegrasikan pengalaman stres dalam hidup mereka dan belajar untuk mengadopsi strategi koping yang efektif. Semua ini dapat membantu seseorang menemukan makna dari pengalaman stres dan mempertimbangkan strategi alternatif untuk menangani peristiwa yang penuh stres. (Keliat & Pasaribu, 2016)

### **2.4.8 Mekanisme Koping**

Menurut (Nurhalimah, 2016) Pada pasien yang mengalami ansietas sedang dan berat mekanisme koping yang digunakan terbagi atas dua jenis mekanisme koping yaitu ;

1. Reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu upaya yang disadari dan berorientasi pada tindakan realistik yang bertujuan untuk menurunkan situasi stres, misalnya
  - 1) Perilaku menyerang (agresif).

Digunakan individu untuk mengatasi rintangan agar terpenuhinya kebutuhan.

2) Perilaku menarik diri.

Dipergunakan untuk menghilangkan sumber ancaman baik secara fisik maupun secara psikologis.

3) Perilaku kompromi.

Dipergunakan untuk mengubah tujuan-tujuan yang akan dilakukan atau mengorbankan kebutuhan personal untuk mencapai tujuan.

2. Mekanisme pertahanan ego. bertujuan untuk membantu mengatasi ansietas ringan dan sedang. Mekanisme ini berlangsung secara tidak sadar, melibatkan penipuan diri, distorsi realitas dan bersifat maladaptif.

Mekanisme pertahanan Ego yang digunakan adalah:

1) Kompensasi. Adalah proses dimana seseorang memperbaiki penurunan citra diri dengan secara tegas menonjolkan keistimewaan /kelebihan yang dimilikinya.

2) Penyangkalan (*Denial*). Menyatakan ketidaksetujuan terhadap realitas dengan mengingkari realitas tersebut. Mekanisme pertahanan ini paling sederhana dan primitif.

3) Pemindahan (*Displacemen*). Pengalihan emosi yang semula ditujukan pada seseorang/benda tertentu yang biasanya netral atau kurang mengancam terhadap dirinya.

4) Disosiasi. Pemisahan dari setiap proses mental atau perilaku dari kesadaran atau identitasnya.

- 5) Identifikasi (*Identification*). Proses dimana seseorang mencoba menjadi orang yang ia kagumi dengan mengambil/menirukan pikiran-pikiran, perilaku dan selera orang tersebut.
- 6) Intelektualisasi (*Intelektualization*). Penggunaan logika dan alasan yang berlebihan untuk menghindari pengalaman yang mengganggu perasaannya.
- 7) Introjeksi (*Intrijection*). Mengikuti norma-norma dari luar sehingga ego tidak lagi terganggu oleh ancaman dari luar (pembentukan superego)
- 8) Fiksasi. Berhenti pada tingkat perkembangan salah satu aspek tertentu (emosi atau tingkah laku atau pikiran) sehingga perkembangan selanjutnya terhalang.
- 9) Proyeksi. Pengalihan buah pikiran atau impuls pada diri sendiri kepada orang lain terutama keinginan. Perasaan emosional dan motivasi tidak dapat ditoleransi.
- 10) Rasionalisasi. Memberi keterangan bahwa sikap/tingkah lakunya menurut alasan yang seolah-olah rasional, sehingga tidak menjatuhkan harga diri.
- 11) Reaksi formasi. Bertingkah laku yang berlebihan yang langsung bertentangan dengan keinginan-keinginan, perasaan yang sebenarnya.

- 12) Regresi. Kembali ketingkat perkembangan terdahulu (tingkah laku yang primitif), contoh; bila keinginan terhambat menjadi marah, merusak, melempar barang, meraung, dsb.
- 13) Represi. Secara tidak sadar mengesampingkan pikiran, impuls, atau ingatan yang menyakitkan atau bertentangan, merupakan pertahanan ego yang primer yang cenderung diperkuat oleh mekanisme ego yang lainnya.
- 14) Acting Out. Langsung mencetuskan perasaan bila keinginannya terhalang.
- 15) Sublimasi. Penerimaan suatu sasaran pengganti yang mulia artinya dimata masyarakat untuk suatu dorongan yang mengalami halangan dalam penyalurannya secara normal.
- 16) Supresi. Suatu proses yang digolongkan sebagai mekanisme pertahanan tetapi sebetulnya merupakan analog represi yang disadari; pengesampingan yang disengaja tentang suatu bahan dari kesadaran seseorang kadang-kadang dapat mengarah pada represif berikutnya.
- 17) Undoing. Tindakan/perilaku atau komunikasi yang menghapuskan sebagian dari tindakan/perilaku atau komunikasi sebelumnya merupakan mekanisme pertahanan primitif.

#### **2.4.9 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan keluarga Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan menurut Kaplan& Sadock (1997) dalam (Ellias, 2013) dibagi sebagai berikut :

1. Faktor internal

a. Jenis kelamin

Bahwa perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan – tekanan lingkungan daripada laki-laki. Perempuan lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata .

b. Umur

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia , lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita , biasanya terjadi pada usia 21-45 tahun.

c. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan mereka dapat berfikir secara rasional dan menahan emosi dengan baik.

d. Pengalaman menunggu.

Keluarga yang baru pertama kali anggota keluarganya dirawat akan berbeda dengan yang sudah beberapa kali menghadapi hal yang sama dirawat dirumah sakit , hal itu karena sudah terbentuk coping yaitu upaya berupa aksi berorientasi dan intra fisik , untuk

mengelola (mentoleransi, menampung, meminimalkan) lingkungan dan kebutuhan internal mengenai hal tersebut.

## 2. Faktor Eksternal

### a. Kondisi medis atau penyakit.

Kecemasan yang berhubungan dengan diagnosa medis sering ditemukan walaupun insidenya gangguan bervariasi untuk masing-masing kondisi medis. Misalnya untuk diagnosa medis pembedahan akan mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga klien. Sebaliknya dengan diagnosa baik tidak terlalu mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien.

### b. Akses informasi

Pemberian informasi yang tepat akan membantu keluarga tidak hanya dalam perawatan pasien tetapi juga dalam mengatasi kecemasan itu sendiri. Akses informasi dapat berupa komunikasi, bimbingan dan konseling kepada keluarga agar keluarga dapat mengatasi kecemasan kearah adaptif sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan keluarga.

### c. Komunikasi terapeutik

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam pemberian asuhan keperawatan. komunikasi yang terjalin baik akan menimbulkan kepercayaan sehingga terjadi hubungan yang lebih hangat dan mendalam. Kehangatan suatu hubungan akan

mendorong pengungkapan beban perasaan dan pikiran yang dirasakan selama hospitalisasi) yang dapat menjadi jembatan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi

d. Lingkungan

Lingkungan yang tidak nyaman dan asing akan mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien. Kebijakan dalam ruangan serta suasana personil ruangan itu sendiri dapat menjadi pencetus terjadinya krisis bagi klien dan keluarga pasien, sehingga diperlukan adaptasi dengan cara yang berbeda dengan hasil proses adaptasi yang mereka alami sebelumnya .

e. Fasilitas kesehatan

Alat-alat yang canggih dan rumit akan mempengaruhi kecemasan, dikarenakan alat-alat tersebut asing bagi keluarga karena mereka beranggapan bahwa keluarga yang sakit serius bahkan mungkin sekarat, hal ini berhubungan dengan kurangnya pengetahuan keluarga mengenai kondisi penyakit yang diderita oleh pasien .Sehingga peran perawat sebagai pendidik memberikan informasi atau pendidikan kesehatan kepada keluarga.

#### **2.4.10 Pengukuran Tingkat Kecemasan**

Menurut Saputro & Fazris, 2017 dikutip dalam (Crisnawati & Aldino, 2019)*Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), pertama kali dikembangkan

oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa. Validitas instrumen HARS ditunjukkan pada bagian Corrected Item-Total Correlation seluruh soal memiliki nilai positif dan lebih besar dari syarat 0.05, sedangkan reliabilitas ditunjukkan dengan nilai Cronbach's Alpha adalah 0.793 dengan jumlah item 14 butir lebih besar dari 0.6, maka kuisioner yang digunakan terbukti reliabel ( $0.793 > 0.6$ ) (Crisnawati & Aldino, 2019). Skala HARS penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

1. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
3. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
4. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
5. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.

6. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
7. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
8. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
9. Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
10. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
11. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.
12. Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
13. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.

14. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0= tidak ada gejala sama sekali

1= satu gejala yang ada

2= sedang/separuh gejala yang ada

3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

4= sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil

(Nursalam, 2016):

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-56 = kecemasan berat sekali

#### **2.4.11 Dampak Kecemasan Bagi Keluarga Pasien.**

Dampak dari kecemasan akan mempengaruhi pikiran dan motivasi sehingga keluarga tidak mampu mengembangkan peran dan fungsinya yang bersifat mendukung terhadap proses penyembuhan dan pemulihan anggota keluarganya yang sedang dirawat di ruang ICU (Keltner, 1995; (Astuti & Sulastri, 2012)). Masalah kecemasan yang dialami keluarga dipandang sebagai ancaman yang mengganggu perasaan dan menimbulkan beban psikologis.

### **2.5 Konsep Keluarga**

#### **2.5.1 Definisi Keluarga**

Keluarga adalah dua atau lebih individu yang tergabung karena ikatan tertentu untuk saling membagi pengalaman dan melakukan pendekatan emosional, serta mengidentifikasi diri mereka sebagian dari keluarga (Friedman, 2010). Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan Menurut Departemen Kesehatan RI (2014) dikutip dalam (Arief, 2020). Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari dua atau lebih individu yang bergabung dalam hubungan darah melalui perkawinan atau pengangkatan untuk saling berinteraksi. (Arief, 2020)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan keluarga adalah bagian unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari beberapa orang yang memiliki hubungan darah dari hubungan perkawinan dipimpin oleh kepala keluarga dan saling berinteraksi.

### **2.5.2 Fungsi Keluarga**

Fungsi Keluarga menurut Friedman (1992) dikutip dalam (Mertajaya, Sitorus, Leniwita, Batu, & Anggraeni, 2019) adalah:

1. Fungsi afektif dan koping: keluarga memberikan kenyamanan emosional anggota, membantu anggota dalam membentuk identitas dan mempertahankan saat terjadi stres.
2. Fungsi sosialisasi: keluarga sebagai guru, menanamkan kepercayaan, nilai, sikap, dan mekanisme koping; memberikan *feedback*; dan memberikan petunjuk dalam pemecahan masalah.
3. Fungsi reproduksi: keluarga melahirkan anaknya
4. Fungsi ekonomi: keluarga memberikan financial untuk anggota keluarganya dan kepentingan di masyarakat.
5. Fungsi fisik: keluarga memberikan keamanan, kenyamanan lingkungan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan dan istirahat termasuk untuk penyembuhan dari sakit.

### 2.5.3 Struktur Keluarga

Struktur Keluarga Menurut Arief (2019) meliputi :

1. Struktur Komunikasi

Komunikasi dalam keluarga dikatakan berfungsi apabila jujur, terbuka, melibatkan emosi, konflik selesai dan ada hirerarki atau tingkatan kekuasaan pengambil keputusan dalam keluarga.

2. Struktur Peran

Struktur peran adalah serangkaian perilaku yang diharapkan sesuai posisi sosial yang diberikan. Struktur peran bisa bersifat formal atau informal.

3. Struktur Kekuatan

Struktur kekuatan adalah kemampuan individu mengontrol, mempengaruhi atau mengubah perilaku orang lain *legitimate power* (hak), *referent power* (ditiru), *expert power* (Keahlian), *reward power* (hadiah), *coercive power* (paksa) dan *affective power*.

4. Struktur Nilai dan Norma

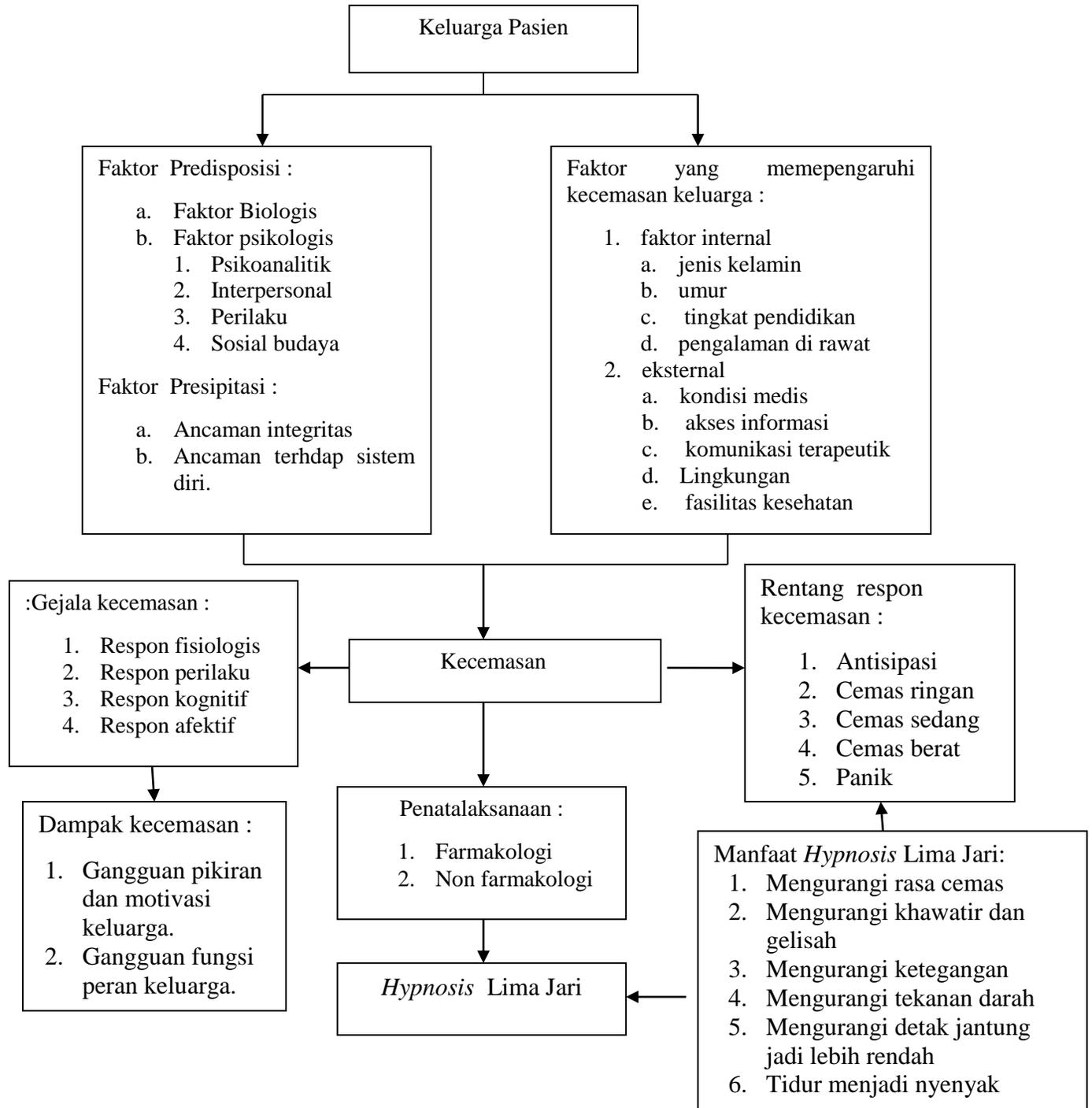
Nilai adalah sistem ide – ide, sikap keyakinan yang mengikat anggota keluarga dalam budaya tertentu, sedangkan norma adalah pola perilaku yang diterima pada lingkungan sosial tertentu yang berabti di sini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar keluarga.

#### **2.5.4 Sumber Dasar Stres keluarga**

Menurut (Mertajaya, Sitorus, Leniwita, Batu, & Anggraeni, 2019) sumber dasar stres keluarga meliputi:

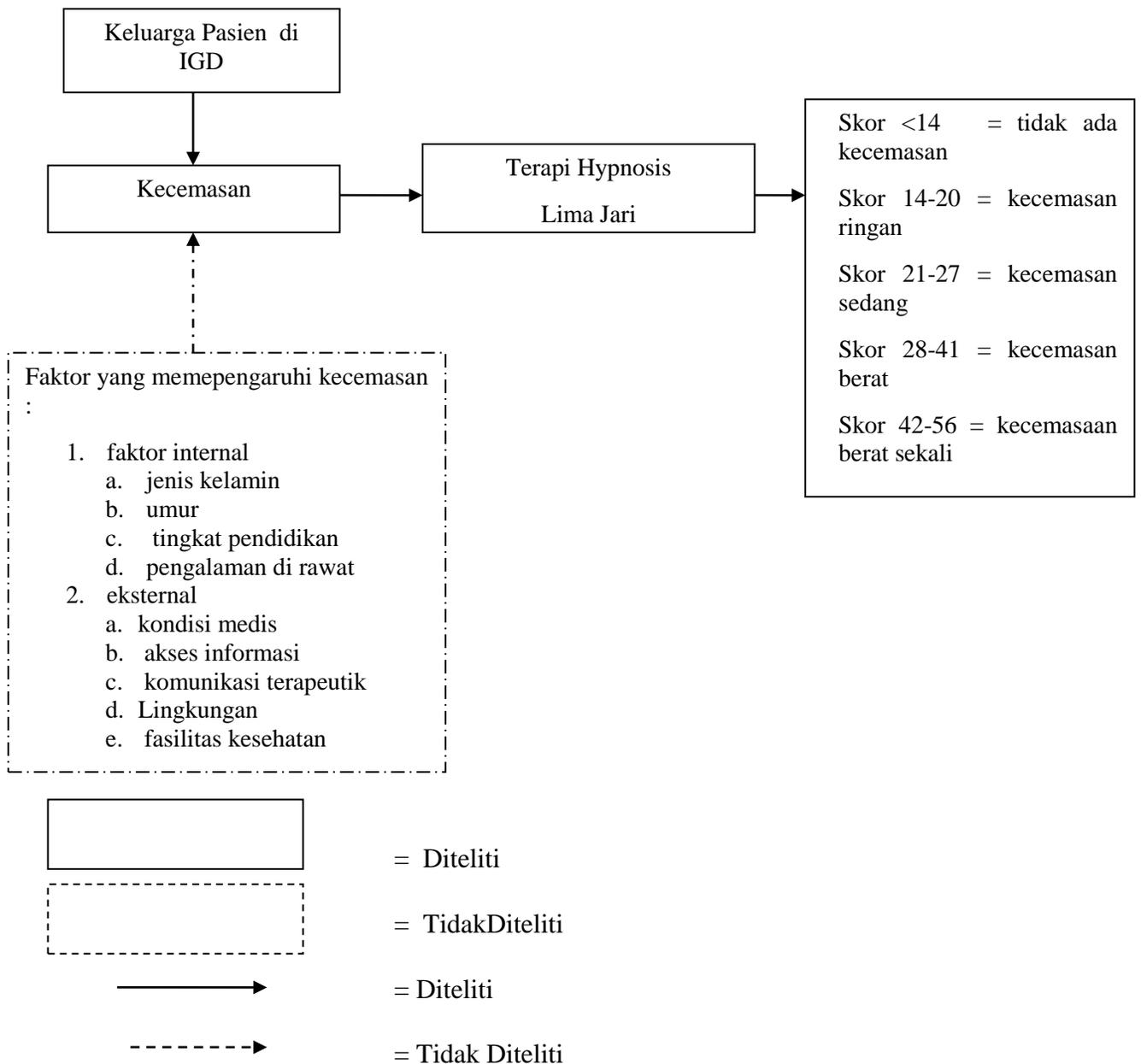
1. Kontak penuh stress anggota keluarga dengan kekuatan diluar keluarga  
Sumber stress antara lain: kehilangan pekerjaan, kena tindak pidana, masalah sekolah, masalah perkawinana dll.
2. Kontak penuh stress seluruh anggota keluarga dengan kekuatan diluar keluarga  
Sumber stress antara lain: kemiskinan, krisis ekonomi, krisis keamanan dll.
3. Stressor Situasional, Biasanya stressor ini tidak terantisipasi dan memaksa kapasitas coping seperti: anggota keluarga ada yang di rumah sakit sehingga perlu redistribusi peran dan fungsi keluarga.
4. Stresor Tradisional, Merupakan masalah-masalah transisi yang sering terjadi dalam perkembangan keluarga seperti: keluarga dengan bayi; keluarga dengan anak remaja; blended family; keluarga dengan orang tua (kakek dan nenek); keluarga dengan anak dewasa; dan keluarga dengan ditinggal pasangannya.

## 2.6 Kerangka Teori



**Gambar 2.1** Kerangka Teori Pengaruh Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga di Instalasi Gawat Darurat (IGD)

## 2.7 Kerangka Konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga di Instalasi Gawat Darurat (IGD)**

## 2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap tujuan penelitian yang diturunkan dari kerangka pemikiran yang telah dibuat. Hipotesis merupakan pernyataan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih (Sujarweni, 2014). Hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah :

H1 : Ada pengaruh terapi *hypnosis* lima jari terhadap tingkat kecemasan keluarga di IGD