

BAB II

GAGAL GINJAL, HEMODIALISA DAN KECEMASAN

A. Gagal Ginjal

1. Pengertian Gagal Ginjal

Secara normal ginjal selalu mengerjakan pekerjaannya dengan sempurna yaitu menyaring darah dari limbah-limbah metabolisme. Namun terkadang ginjal gagal melakukan pekerjaannya itu, maka kondisi seperti ini disebut gagal ginjal, sebagai akibatnya zat-zat yang berbahaya ini menumpuk dalam tubuh sehingga akan menimbulkan berbagai gejala gagal ginjal yang berbahaya.

Gagal ginjal merupakan istilah non-spesifik yang menggambarkan penurunan fungsi ginjal. Jika pada setiap penyaringan ginjal diblokir baik karena kerusakan ginjal langsung (misalnya karena diabetes) atau oleh penyumbatan tidak langsung (seperti batu ginjal), maka hal seperti itu dapat menyebabkan gagal ginjal.¹

2. Macam-Macam Gagal Ginjal

Secara umum gagal ginjal dapat dibagi menjadi dua macam yaitu gagal ginjal akut dan gagal ginjal kronik. Gagal ginjal akut adalah penurunan fungsi ginjal secara tiba-tiba, tetapi tidak seluruhnya, dan reversibel. Gagal ginjal akut merupakan sindrom klinis dimana ginjal tidak lagi mengekskresi produk-produk limbah metabolisme biasanya karena hipoperfungsi ginjal. Pada gagal ginjal akut terjadi penurunan fungsi ginjal secara tiba-tiba dalam waktu beberapa hari atau beberapa minggu dan ditandai dengan hasil pemeriksaan fungsi ginjal (ureum dan kreatinin darah) dan kadar urea nitrogen dalam darah yang meningkat. Penyakit gagal ginjal akut merupakan suatu penyakit dimana ginjal tidak dapat lagi menjalankan fungsinya sebagai organ pembuangan, ginjal secara relatif mendadak tidak dapat lagi memproduksi cairan urin yang mengandung zat-zat yang sudah

¹[http://www.mediskus.com. Penyakit Gagal Ginjal.html](http://www.mediskus.com. Penyakit_Gagal_Ginjal.html), diunduh pada tanggal 25 September 2016 jam 15.00 WIB

tidak diperlukan oleh tubuh. Gagal ginjal akut biasanya disertai oliguria (pengeluaran kemih <400 ml/hari).²

Sedangkan gagal ginjal kronik adalah keadaan klinis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang irreversibel, pada suatu derajat yang memerlukan terapi pengganti ginjal tetap berupa dialisis atau transplantasi ginjal.³ Gagal ginjal kronik merupakan destruksi struktur ginjal yang progresif dan terus menerus. Gagal ginjal kronik dapat timbul dari hampir semua penyakit penyerta, akan terjadi perburukan fungsi ginjal secara progresif. Gagal ginjal kronik yang memerlukan dialisis adalah penyakit gagal ginjal kronik yang mengalami penurunan fungsi ginjal dengan laju filtrasi glomerulus <15 ml/menit. Pada keadaan ini fungsi ginjal sudah sangat menurun sehingga terjadi akumulasi toksin dalam tubuh yang disebut uremia. Pada keadaan uremia dibutuhkan terapi pengganti ginjal untuk mengambil alih fungsi ginjal dalam mengeliminasi toksin tubuh sehingga tidak terjadi gejala yang lebih berat.⁴

3. Gejala Gagal Ginjal

Adapun tanda dan gejala terjadinya gagal ginjal yang dialami penderita secara akut antara lain: urin saat kencing berkurang, tubuh terlalu banyak menyimpan air sehingga menyebabkan pembengkakan di kaki, rasa kantuk yang berlebihan dan terus menerus, napas pendek/sulit bernapas, penderita akan merasa bingung, mual, lelah yang berlebihan, nyeri/perasaan tertekan pada dada, kejang bahkan tidak sadarkan diri, dan lain sebagainya.⁵

Gagal ginjal kronik awalnya tanpa gejala spesifik dan hanya dapat dideteksi sebagai peningkatan dalam serum kreatinin atau protein dalam urin. Tanda atau gejala umum awal adalah gatal-gatal secara terus menerus

²<http://www.informasi-kedokteran.com>, Gagal Ginjal Akut: Informasi Kedokteran dan Kesehatan.html, diunduh pada tanggal 25 September 2016 jam 13.00 WIB

³Sudoyo, *Ilmu Penyakit Dalam*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2006, H. 570

⁴Dewi Putri Mardyaningsih, *Skripsi: Kualitas Hidup pada Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RSUD dr. Soediran Mangunsumarso Kabupaten Wonogiri*, Surakarta: Stikes Kusuma Husada, 2014, h. 14-15

⁵Erni Susanti, Gagal Ginjal Akut dan Cara Pencegahan, diakses dari <http://tips-sehat-keluarga-bunda.blogspot.co.id/2014/01/gejala-gagal-ginjal-akut-dan-cara.html>, diunduh pada tanggal 23 September 2016 jam 21.00 WIB

di bagian tubuh, tidak nafsu makan, pembengkakan cairan di bagian kulit (contohnya di bagian kulit kaki, betis, dan area yang tidak biasanya), hemoglobin menurun drastis pada kisaran 6-9 ditandai dengan lemas dan tidak kuat untuk berjalan kaki dalam waktu yang lama, karena hemoglobin menurun aktivitas normal biasanya terasa lebih berat dari biasanya, sulit buang air kecil, volume atau kuantitas buang air kecil menurun, tekanan darah meningkat, dan lain sebagainya.⁶

4. Penyebab Gagal Ginjal

Terjadinya gagal ginjal disebabkan oleh beberapa penyakit serius yang diderita oleh tubuh yang mana secara perlahan-lahan berdampak pada kerusakan organ ginjal. Adapun beberapa penyakit yang sering kali berdampak pada kerusakan ginjal diantaranya, penyakit tekanan darah tinggi/ hipertensi, diabetes militus, adanya sumbatan pada saluran kemih (batu, tumor, penyempitan), kelainan autoimun misalnya lupus eritematosus sistemik, kanker, kelainan ginjal dimana terjadi perkembangan banyak kista pada organ ginjal, rusaknya sel penyaring pada ginjal akibat peradangan oleh infeksi atau dampak dari penyakit darah tinggi/glomerulonephritis.

Adapun penyakit lainnya yang juga dapat menyebabkan kegagalan fungsi ginjal apabila tidak cepat ditangani antara lain; kehilangan cairan yang banyak secara mendadak (muntaber, pendarahan, luka bakar), serta penyakit lainnya seperti penyakit paru (TBC), sifilis, malaria, hepatitis, preeklampsia, obat-obatan dan amiloidosis. Pada sebagian kasus, mengkonsumsi minuman berenergi secara rutin dan terus-menerus selama minimal 3 tahun dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal kronis. Bukan hanya konsumsi terhadap minuman berenergi saja, akan tetapi minum es teh dan kopi yang berlebihan dan rutin dapat menyebabkan masalah pada sistem ginjal.⁷

⁶<http://id.m.wikipedia.org/wiki/gagal-ginjal-kronis.html>, diunduh pada tanggal 22 September 2016 jam 20.00 WIB

⁷http://www.murtaqi_community.wordpress.com/Penyakit_gagal_ginjal.html, diunduh pada tanggal 19 September 2016 jam 20.00 WIB

B. Hemodialisa

1. Pengertian Hemodialisa

Hemodialisa berasal dari kata hemo = darah dan dialisa = pemisahan zat-zat terlarut. Hemodialisa adalah suatu metode terapi dialisis yang digunakan untuk mengeluarkan cairan dan produk limbah dari dalam tubuh ketika secara akut atau secara progresif ginjal tidak mampu melaksanakan proses tersebut.⁸

Terapi ini dilakukan dengan menggunakan sebuah mesin yang dilengkapi dengan membran penyaring semipermeabel (ginjal buatan). Hemodialisa dapat dilakukan pada saat toksin atau zat racun harus segera dikeluarkan untuk mencegah kerusakan permanen atau menyebabkan kematian. Tujuan dari hemodialisa adalah untuk memindahkan produk-produk limbah yang terakumulasi dalam sirkulasi klien dan dikeluarkan ke dalam mesin dialisis.⁹

2. Tujuan Hemodialisa

Tujuan dilakukannya hemodialisa adalah sebagai berikut; *pertama*, menggantikan fungsi ginjal dalam fungsi ekskresi, yaitu membuang sisa metabolisme dalam tubuh, seperti ureum, kreatin, dan sisa metabolisme yang lain. *Kedua*, menggantikan fungsi ginjal dalam mengeluarkan cairan tubuh yang seharusnya dikeluarkan sebagai urin saat ginjal sehat. *Ketiga*, meningkatkan kualitas hidup pasien yang menderita penurunan fungsi ginjal. *Keempat*, menggantikan fungsi ginjal sambil menunggu program pengobatan yang lain.¹⁰

3. Prinsip Kerja Hemodialisa

Ada tiga prinsip yang mendasari cara kerja hemodialisa, yaitu; difusi, osmosis dan ultrafiltrasi.

⁸Arif Muttaqin dan Kumalasari, *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan*, Salemba Medika, Jakarta, 2012, h. 266

⁹Arif Muttaqin dan Kumalasari, *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan . . .*, h. 266

¹⁰Raper Batra, *Hemodialisa*, diakses dari <http://keperawatan-lengkap.blogspot.com/28/5/2014/hemodialisa.html>, diunduh pada tanggal 1 Agustus 2016 jam 20.00 WIB

- a. Proses difusi adalah proses berpindahnya zat terlarut ke dialisat karena adanya perbedaan kadar di dalam darah.
- b. Proses osmosis adalah proses berpindahnya air karena tenaga kimiawi yaitu perbedaan osmosilitas dan dialisat.
- c. Proses ultrafiltrasi adalah proses berpindahnya zat terlarut dan air karena perbedaan hidrostatis di dalam darah dan dialisat.¹¹

4. Indikasi Dilakukan Hemodialisa

Hemodialisa diindikasikan pada pasien dalam keadaan akut yang memerlukan terapi dialisis jangka pendek (beberapa hari hingga beberapa minggu) atau pasien dengan gagal ginjal tahap akhir/kronik yang memerlukan terapi jangka panjang/permanen. Secara umum indikasi dilakukan hemodialisa pada penderita gagal ginjal adalah laju filtrasi glomerulus kurang dari 15 ml/menit, hiperkalemia, kegagalan terapi konservatif, kadar ureum lebih dari 200 mg/dl, kreatinin lebih dari 65 mEq/L, kelebihan cairan dan anuria berkepanjangan lebih dari 5 kali.¹²

5. Komponen Hemodialisa

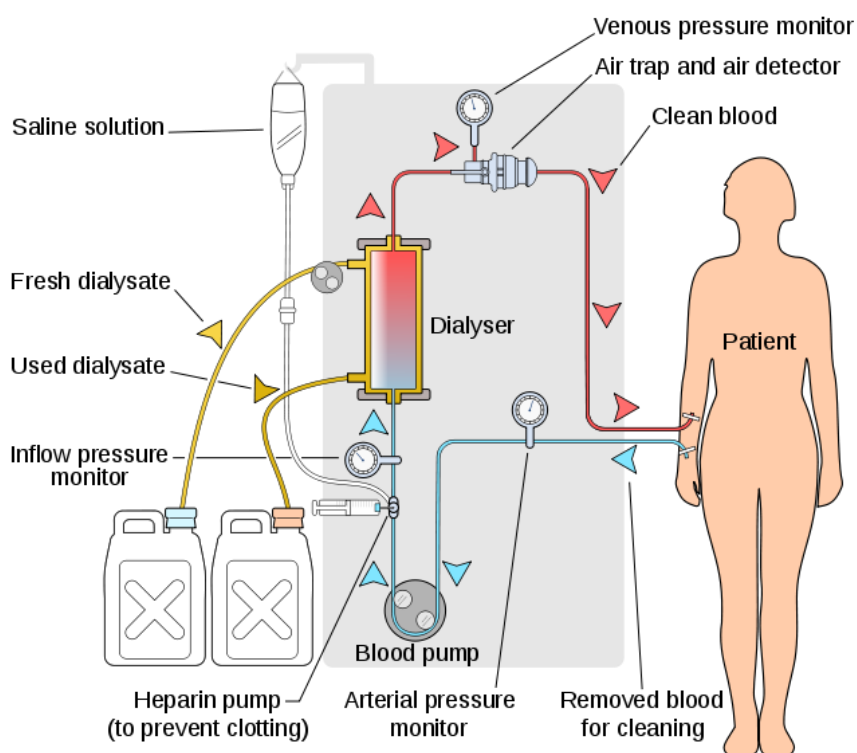
Ada 3 komponen utama yang terlibat dalam proses hemodialisa, yaitu alat dialiser (ginjal buatan), cairan dialisat dan sistem penghantaran darah. Dialiser adalah alat dalam proses dialisis yang mampu mengalirkan darah dan dialisat dalam kompartemen-kompartemen di dalamnya dengan dibatasi membran semipermeabel.

Dialisat adalah cairan yang digunakan untuk menarik limbah-limbah tubuh dari darah. Sementara sebagai buffer umumnya digunakan bikarbonat, karena memiliki resiko lebih kecil untuk menyebabkan hipotensi dibandingkan dengan buffer natrium. Kadar setiap zat di cairan dialisat juga perlu diatur sesuai kebutuhan. Sementara itu, air yang digunakan harus diproses agar tidak menimbulkan resiko kontaminasi.

¹¹Arif Muttaqin dan Kumalasari, *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan . . .*, h. 266

¹²Dewi Putri Mardyaningsih, *Skripsi: Kualitas Hidup pada Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa . . .*, h. 21

Sistem penghantaran darah dapat dibagi menjadi bagian di mesin dialisis dan akses dialisis di tubuh pasien. Bagian yang di mesin terdiri atas pompa darah, sistem pengaliran dialisat dan berbagai monitor. Sementara akses dialisis di tubuh pasien dibagi atas 2 bagian yaitu fistula dan graf/katerer. Prosedur yang dimulai paling efektif adalah dengan membuat suatu fistula dengan cara membuat sambungan secara anastomis antara arteri dan vena. Salah satu prosedur yang paling umum adalah menyambungkan arteri radialis dengan vena cephalica yang biasa disebut fistula cimino-brechia.¹³



Gambar 1 : Mesin Hemodialisa

6. Proses Hemodialisa

Efektivitas hemodialisa dapat tercapai bila dilakukan 2-3 kali dalam seminggu selama 4-5 jam, atau paling sedikit 10-12 jam seminggu. Hemodialisa di Indonesia biasanya dilakukan 2 kali seminggu dengan lama

¹³Imelda Herman, *Skripsi: Hubungan Lama Hemodialisa dengan Fungsi Kognitif Pasien Penyakit Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Moeloek Bandar Lampung*, Bandar Lampung Lampung, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 2016, h. 14-15

hemodialisa 5 jam, atau dilakukan 3 kali seminggu dengan lama hemodialisa 4 jam.

Sebelum hemodialisa dilakukan pengkajian pradiasis, dilanjutkan dengan menghubungkan pasien dengan mesin hemodialisa dengan memasang *blood line* dan jarum ke akses vaskuler pasien, yaitu akses masuknya darah ke dalam tubuh. Arterio venous fistula adalah akses vaskuler yang direkomendasikan karena cenderung lebih aman dan juga nyaman bagi pasien.

Setelah *blood line* dan vaskuler terpasang, proses hemodialisa dimulai. Saat dialisis darah dialirkan ke luar tubuh dan disaring di dalam dialiser. Darah mulai mengalir dibantu pompa darah. Cairan normal saling diletakkan sebelum pompa darah untuk mengantisipasi adanya hipotensi introdialisis. Infus heparin diletakkan sebelum atau sesudah pompa tergantung peralatan yang digunakan. Darah mengalir dari tubuh melalui akses arterial menuju ke dialiser sehingga terjadi pertukaran darah dan zat sisa. Darah harus dapat keluar dan masuk tubuh pasien dengan kecepatan 200-400 ml/menit.

Proses selanjutnya darah akan meninggalkan dialiser. Darah yang meninggalkan dialiser akan melewati detektor udara. Darah yang sudah disaring kemudian dialirkan kembali ke dalam tubuh melalui akses venosa. Dialisis diakhiri dengan menghentikan darah dari pasien, membuka selang normal salin dan membilas selang untuk mengembalikan darah dari pasien. Pada akhir dialisis sisa akhir metabolisme dikeluarkan. Keseimbangan elektrolit tercapai dan *buffer system* telah diperbarui.¹⁴

7. Komplikasi Hemodialisa

Berbagai komplikasi dapat terjadi pada pasien yang menjalani hemodialisa. Komplikasi dapat dibagi menjadi 2 (dua) yaitu komplikasi yang berhubungan dengan prosedur dialisis dan komplikasi yang berhubungan dengan penyakit ginjal.

¹⁴Anna Farida, *Thesis: Pengalaman Klien Hemodialisa Terhadap Kualitas Hidup dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUP Fatmawati Jakarta*, Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2010, h. 21-22

Komplikasi yang berhubungan dengan prosedur dialisis antara lain; hipotensi, sakit kepala, mual muntah, demam, menggigil, kram otot, nyeri dada, dan lain sebagainya. Sedangkan komplikasi yang berhubungan dengan penyakit ginjal antara lain; penyakit jantung, anemia, mual, lelah, malnutrisi, gangguan kulit, dan lain sebagainya.¹⁵

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam psikologi disebut dengan anxiety, yang secara etimologi anxiety berarti kecemasan atau kegelisahan. Anxiety memiliki beberapa makna yaitu; perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, ras takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, serta satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.¹⁶

Secara terminologi, kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan suatu yang buruk akan segera terjadi.¹⁷ Kecemasan merupakan suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang timbul oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern tubuh. Ketegangan ini akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan syaraf otonom.¹⁸ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau kurang percaya diri pada ketidakpastian di masa mendatang yang membuat seseorang gelisah serta takut bahwa suatu yang buruk akan terjadi.

2. Macam-Macam Kecemasan

Freud membedakan kecemasan menjadi tiga macam yaitu;

a. Kecemasan Realistis

¹⁵Anna Farida, Thesis: *Pengalaman Klien Hemodialisa. . .* , h. 22-27

¹⁶J. P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, cet. 7, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999, cet. 5, h. 32

¹⁷Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal . . .* , h. 163

¹⁸Calvin S. Hall, *Freud*, terj. Dudi Misky, *Freud : Seks, Obsesi, Trauma, dan Katarsis*, Jakarta: Delaptarasa, 1995, h. 56

Kecemasan realistis adalah perasaan tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Kecemasan ini sangat dekat kaitannya dengan rasa takut, namun berbeda dengan rasa takut karena rasa takut tidak perlu melibatkan obyek spesifik yang menakutkan. Kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap dunia luar.

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurotis didefinisikan sebagai kekhawatiran mengenai bahaya yang tidak diketahui. Perasaan seperti ini berada dalam ego namun berakar dari implus-implus id.

c. Kecemasan Moralistic

Kecemasan moralitas berasal dari konflik ego dan super ego. Kecemasan terjadi sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistis pendidikan superego mereka. Kecemasan juga bisa muncul akibat kegagalan untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap benar secara moral.¹⁹

3. Gejala-Gejala Kecemasan

Setiap orang mempunyai reaksi yang berbeda terhadap kecemasan tergantung pada kondisi masing-masing individu. Beberapa gejala kecemasan yang muncul pada setiap orang tidaklah sama. Terkadang beberapa gejala tersebut tidak berpengaruh berat pada beberapa individu, tetapi yang lainnya sangat mengganggu.

Menurut Dadang Hawari, secara umum gejala kecemasan mempunyai gejala-gejala yaitu; khawatir, firasat buruk, takut, mudah tersinggung, tegang, gelisah, tidak tenang, mudah terkejut, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi buruk dan menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, dan keluhan-keluhan somatik, seperti rasa sakit pada otot dan tulang,

¹⁹Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality . . .*, h. 31-32

pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.²⁰

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek gangguan kecemasan dalam tiga reaksi sebagai berikut; *pertama*, reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan. Indikatornya berupa perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan mencela orang lain. *Kedua*, reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Indikatornya berupa ketakutan, distorsi pikiran, berprasangka buruk kepada orang lain. *Ketiga*, reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing dan badan gemetaran.²¹

Sedangkan tanda-tanda klinis kecemasan menurut kepustakaan Ayurveda adalah ketakutan, kehilangan kepercayaan diri, tangan gemetaran atau menggigil, jantung berdebar-debar, mudah marah, keringat berlebihan, merasa sangat kehausan, mulut dan tenggorokan terasa kering, dada terasa sesak, pikiran berubah-ubah atau resah, letih, otot-otot wajah atau leher menjadi kaku, daya ingat lemah, berfikir negatif dan sakit badan.²²

4. Tingkatan Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen, tingkatan kecemasan manusia dapat digolongkan pada empat tingkatan kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

²⁰Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001, h. 66-67

²¹Tiantoro Safaria dan Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, cet. 1, h. 55-56

²²Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya . . .*, h. 76-77

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan tingkat ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu tingkat kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

d. Kecemasan Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.²³

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Reaksi terhadap kecemasan bervariasi antara orang satu dengan yang lain, dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Hal ini disebabkan adanya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan, yaitu: faktor kondisi individu, faktor emosional/kepribadian, faktor sosial,²⁴ dan faktor religiusitas.

a. Kondisi individu, meliputi usia dan tahap perkembangan, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman/lama hemodialisa, dan lain sebagainya.

1) Usia dan Tahap Perkembangan

Menurut Hurlock, tahap perkembangan manusia dapat dibagi sebagai berikut; masa prenatal (sebelum lahir/masih dalam kandungan), masa natal yaitu setelah lahir sampai 14 hari, masa bayi 2 minggu sampai 2 tahun, masa kanak-kanak awal umur 2-6 tahun, masa kanak-kanak akhir umur 6-11 tahun, masa puber umur 11-13 tahun, masa remaja awal 13-17 tahun, masa remaja lanjut 17-21 tahun, masa dewasa awal 21-40 tahun, masa dewasa menengah 40-60 tahun, dan masa dewasa akhir 60-meninggal.²⁵ Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang lebih dewasa lebih memungkinkan untuk

²³Denny Marco, *Tingkatan-Tingkatan Kecemasan*, diakses dari <http://dmarco.mywapblog.com/10/01/12,EmpatTingkatanKecemasan.html>, diunduh pada tanggal 25 Februari 2016 jam 20.00 WIB

²⁴Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994, h. 130

²⁵<http://kuliah-oti.blogspot.co.id/2015/11/tahap-perkembangan-elizabeth-b-hurlock.html>, diunduh pada tanggal 24 September 2016 jam 23.00 WIB

menggunakan koping yang baik dibandingkan usia yang lebih muda. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering dialami pada usia dewasa awal. Sebagian besar terjadi pada usia 21-40 tahun.²⁶

2) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru dalam menyelesaikan masalah.

3) Jenis Kelamin

Menurut Myers, mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Laki-laki juga lebih rileks dibanding perempuan.²⁷

4) Pengalaman Hemodialisa

Menurut Iskandariyah, pasien yang menjalani hemodialisa lebih dari 6 bulan telah mampu menyesuaikan diri dengan penyakitnya, dan menjelaskan bahwa semakin lama pasien menjalani hemodialisa maka semakin ringan tingkat kecemasannya. Pasien yang mempunyai kecemasan berat cenderung merupakan pasien yang belum lama/baru menjalani hemodialisa, karena pasien yang sudah lama telah mencapai tahap yang *accepted* (menerima).²⁸

²⁶Umi Lutfia dan Arina Maliya, *Jurnal; Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien dalam Tindakan Kemoterapi di Rumah Sakit dr. Moewardi Surakarta*, Berita Ilmu Keperawatan, ISSN 1979-2697, vol. 1 no. 4, Desember 2008, h. 188

²⁷Nyi Dewi Kuraisin, *Skripsi: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menghadapi Operasi di RSUP Fatmawati*, Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UIN Syarifhidayatullah, 2009, h. 29

²⁸ Farah Ullya, *Skripsi; Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh*, Banda Aceh: Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, 2016, h.41

b. Faktor emosional, meliputi kondisi emosi, tipe kepribadian, *locus of control*, dan lain sebagainya.

1) Emosi

Emosi berasal dari kata *emetus* atau *emoure* yang berarti mencerca, yaitu suatu yang mendorong terhadap sesuatu.²⁹ Menurut *Oxford English Dictionary*, emosi adalah setiap kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu serta keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.³⁰ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.³¹ Sedangkan emosi menurut Crow yang dikutip oleh Usman Effendi dan Juhaya S. Praja adalah suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi sebagai penyesuaian diri terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.³² Maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu yang telah ada dalam diri manusia yang memberikan pengalaman batin dan makna hidup. Emosi merupakan perasaan yang melampaui batas, cenderung muncul mendadak, dan sulit dikendalikan, sehingga komunikasi dengan lingkungan sekitarnya terganggu.

Menurut Dakir emosi dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam, yaitu :

- a) Emosi takut, yaitu suatu perasaan yang menyebabkan seseorang merasa lebih lemah dan tidak berani menghadapi masalah.
- b) Emosi khawatir, yaitu perasaan yang menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya terhadap sesuatu yang lebih kuasa dan sifatnya mengancam.
- c) Emosi terkejut, yaitu reaksi yang terjadi dikarenakan adanya hal-hal yang tidak disangka-sangka sebelumnya.

²⁹ Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, Bandung; Aksara, 1993, h.

³⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000, h. 41

³¹ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1997, h. 201

³² Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*. . . ,h. 81

- d) Emosi marah, yaitu reaksi terhadap suatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha.
- e) Emosi sedih, yaitu suatu kekosongan atau hilangnya suatu yang dihadapi.
- f) Emosi gembira, yaitu suatu rasa positif terhadap suatu yang dihadapi.
- g) Emosi heran, yaitu suatu reaksi rasa terhadap suatu obyek yang belum pernah dialami.³³

Wundt mengatakan bahwa ada tiga segi ciri-ciri emosi yaitu: gembira dan menderita, marah dan tenang, serta tegang dan kendur.³⁴ Gembira menurut Elizabeth B. Hurlock adalah emosi yang menyenangkan yang juga dikenal dengan keriang, kesenangan, dan kebahagiaan. Emosi kegembiraan selalu disertai dengan senyuman, tawa, atau suatu reaksi tubuh sepenuhnya.³⁵ Menderita adalah menanggung suatu yang tidak menyenangkan,³⁶ seperti mengalami sakit, kesusahan, dan lain sebagainya.

Marah adalah reaksi terhadap suatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha.³⁷ Tenang adalah kondisi seseorang yang merasakan ketenangan hati dan bebas dari gangguan kejiwaan.³⁸ Tegang merupakan sebagian dari rasa takut, dimana rasa takut adalah kondisi seseorang yang mengalami keraguan dan kebingungan, kecemasan, kegelisahan dan kekhawatiran terhadap suatu hal.³⁹

Seseorang yang dalam keadaan takut semua anggota badan menegang termasuk otot tidak rileks seperti biasanya. Ketegangan yang berlebihan itu akan berdampak pada ketidakseimbangan tubuh

³³ Dakir, *Dasar-Dasar Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1993, h. 96-97

³⁴ Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1996, h. 56

³⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Anak*, Jakarta: Gelora Aksara Pratama, 1993, h. 227

³⁶ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. . . , h. 227

³⁷ Sarlito wirawan, *Pengantar Psikologi Umum*. . . , h. 56

³⁸ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. . . , h. 1032

³⁹ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. . . , h. 994

dan akan memuncak menjadi kecemasan yang sering kali dirasakan sebagai suatu serangan panik.⁴⁰ Emosi takut merupakan keadaan gelisah luar biasa yang meliputi seluruh diri seseorang. Kegelisahan ini sebagai kegoncangan luar biasa yang menimpa manusia, sehingga membuatnya tidak mampu berfikir dan menguasai diri.⁴¹ Istirahat atau rileks/santai adalah keadaan yang tenang istirahat yang paling baik adalah tidur, karena mereka ketika seseorang dalam keadaan tidur semua anggota tubuhnya beristirahat kecuali jantung dan peredaran darah dengan beristirahat dapat mengendurkan ketegangan otot. Jika seseorang sudah dewasa pikirannya akan penat, karena penumpukan pikiran-pikiran dalam kelelahan jasmani, maka ada baiknya orang dewasa tersebut beristirahat dengan melakukan relaksasi, karena relaksasi dapat membantu menghilangkan beban sehingga keadaan tubuh dan pikiran serta emosinya menjadi stabil, sehat, dan fres kembali.

Adapun faktor-faktor yang dapat menimbulkan emosi, seperti:

- a) Keadaan jasmani individu, jasmani yang kurang sehat dapat mempengaruhi perasaan yang ada pada manusia.
- b) Keadaan dasar individu, hal ini bersangkutan dengan struktur pribadi individu. Ada yang mudah marah, sebaliknya ada yang sukar marah, sehingga struktur pribadinya akan menentukan mudah tidaknya orang mengalami perasaan.
- c) Keadaan individu pada suatu waktu, individu yang pada suatu waktu sedang kalut pikirannya akan mudah sekali terkena perasaan bila dibandingkan individu dalam keadaan normal.⁴²

2) Tipe Kepribadian

Kepribadian adalah keseluruhan perilaku individu dengan sistem kecenderungan tertentu yang berinteraksi dengan serangkaian

⁴⁰ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Primayasa, 1999, h. 62

⁴¹ Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1981, h. 66

⁴² Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989, h. 140-141

situasi⁴³. Menurut Hippocrates (460-370 SM) terdapat 4 tipe kepribadian manusia. Hal ini dipengaruhi oleh anggapan bahwa alam semesta beserta isinya tersusun dari empat unsur yaitu: kering, basah, dingin dan panas. Dengan demikian dalam diri seseorang terdapat empat macam sifat yang didukung oleh keadaan konstitusional berupa cairan-cairan yang ada di dalam tubuhnya, yaitu: sifat kering terdapat dalam *chole* (empedu kuning), sifat basah terdapat dalam *melanchole* (empedu hitam), sifat dingin terdapat dalam *plegma* (lendir), dan sifat panas terdapat dalam *sanguis* (darah).⁴⁴

Pendapat Hippocrates dan atas disempurnakan oleh Galenus (129-200 M) yang mengatakan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat 4 macam cairan tersebut dalam proporsi tertentu. Apabila suatu cairan yang terdapat di dalam tubuh manusia melebihi proporsi yang seharusnya (dominan), maka akan menimbulkan adanya sifat-sifat kejiwaan yang khas. Sifat-sifat kejiwaan yang khas pada seseorang sebagai akibat dari dominannya salah satu cairan tersebut yang oleh Galenus menggolongkannya menjadi 4 tipe berdasarkan tempramennya, yaitu: koleris, melankolis, plegmatis, dan sanguinis.⁴⁵

Menurut Galenus, seorang koleris mempunyai sifat khas yaitu semangat dan daya juang yang besar, serta hatinya mudah terbakar. Melankolis mempunyai sifat khas seperti mudah kecewa, daya juang dan semangat kecil, muram, serta pesimistis. Plegmatis mempunyai sifat khas seperti tenang, tidak terburu-buru, tidak mudah dipengaruhi dan setia. Sedangkan sanguinis mempunyai sifat khas seperti mudah berganti haluan, ramah, lekas bertindak tapi lekas berhenti.⁴⁶

Florence Littauer menjelaskan lebih rinci mengenai sifat masing-masing kepribadian. Sanguinis pada dasarnya mempunyai sifat ekstrovert, mudah bicara dan optimis. Dari segi emosi

⁴³ Florence Littauer, *Personaliti Plus*, Jakarta: Rosdakarya, 2006, h. 38

⁴⁴ Suryabrata S, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995, h. 145

⁴⁵ Suryabrata S, *Psikologi Pendidikan*. . . , h. 78

⁴⁶ Sujanto, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Bumi Aksara, 2001, h. 213

mempunyai ciri-ciri pribadi yang menarik, suka bicara, rasa humor yang hebat, secara fisik memukau, antusias, ekspresif, periang, penuh semangat, penuh rasa ingin tahu, mudah diubah, berhati tulus dan agak kekanak-kanakan. Dari segi pekerjaan mempunyai ciri-ciri sukarelawan untuk tugas, memikirkan kegiatan baru, kreatif dan inovatif, punya energi dan antusias. Sanguinis sebagai teman mempunyai sifat mudah berteman mudah menyayangi orang, suka dipuji, menyenangkan, disukai anak-anak, bukan pendendam, mencegah suasana membosankan, dan suka kegiatan yang spontan. Kelemahannya terlalu banyak bicara, mementingkan diri sendiri, suka pamer, kurang disiplin, senang menceritakan kejadian berulang-ulang, lemah dalam ingatan, kurang dewasa dan tidak tetap pendirian.

Melankolis pada dasarnya mempunyai sifat introvert, pemikir dan pesimis. Dari segi emosi mempunyai ciri-ciri seperti pemikiran mendalam, analitis, serius dan tekun, cenderung jenius, berbakat dan kreatif, artistik dan musikal, filosofis dan puitis, menghargai keindahan, perasa terhadap orang lain, suka berkorban, penuh kesadaran dan idealis. Dari segi pekerjaan mempunyai ciri-ciri seperti berorientasi jadwal, perfeksionis, standar tinggi, sadar perincian, gigih dan cermat, tertib terorganisir, teratur dan rapi, ekonomis, mendapat pemecahan kreatif, dan lain sebagainya. Dari segi pertemanan mempunyai sifat hati-hati dalam pertemanan, menetapkan standar tinggi, ingin dilakukan dengan benar, menghindari perhatian, mengobarkan keinginan sendiri untuk orang lain, setia dan berbakti, mau mendengarkan keluhan, bisa memecahkan masalah orang lain, sangat memperhatikan orang lain, mencari teman hidup yang ideal. Kelemahannya yaitu mudah tertekan, punya citra diri rendah, mengajukan tuntutan yang tidak realistis kepada orang lain, sulit memaafkan dan sakit hati, sering merasa sedih atau kurang kepercayaan, suka mengasingkan diri, suka menunda-nunda sesuatu.

Seorang koleris pada dasarnya mempunyai sifat ekstrovert, pelaku dan optimis. Dari segi emosi mempunyai ciri-ciri seperti berbakat jadi pemimpin, dinamis dan aktif, sangat memerlukan perubahan, harus memperbaiki kesalahan, berkemauan kuat dan tegas, memiliki motivasi berprestasi, tidak emosional dalam bertindak, tidak mudah patah semangat, bebas dan mandiri, memancarkan keyakinan, bisa mengerjakan apa saja. Dari segi pekerjaan sifat koleris memiliki ciri-ciri yaitu berorientasi target, melihat seluruh gambaran, terorganisasi dengan baik, mencari pemecahan praktis, bergerak cepat untuk bertindak, mendelegasikan pekerjaan, menekankan pada hasil, membuat target, merangsang kegiatan, berkembang karena saingan. Dari segi pertemanan mempunyai sifat tidak perlu pertemanan, mau memimpin dan berorganisasi, biasanya selalu benar, unggul dalam keadaan darurat, mau bekerja untuk kegiatan, memberikan kepemimpinan yang kuat, menetapkan tujuan. Kelemahannya yaitu pekerja keras, suka memerintah, mendominasi, tidak peka kepada orang lain, tidak sabar, merasa selalu benar, keras kepala, tidak bisa menerima pandangan orang lain.

Plegmatis pada dasarnya mempunyai sifat introvert, pengamat, dan pesimis. Dari segi emosi memiliki ciri-ciri kepribadian rendah hati, mudah bergaul dan santai, diam, tenang, sabar, seimbang, konsisten, cerdas, simpatik, baik hati, pandai menyembunyikan emosi, bahagia menerima kehidupan, serba guna. Dari segi pekerjaan mempunyai ciri-ciri yaitu cakap dan mantap, damai dan mudah sepakat, punya kemampuan administratif, menjadi penengah masalah, menghindari konflik, baik di bawah tekanan, menemukan cara yang mudah. Dari segi pertemanan mempunyai sifat mudah diajak bergaul, menyenangkan, pendengar yang baik, punya banyak teman, punya belas kasihan dan perhatian, tidak tergesa-gesa, bisa mengambil hal baik dari yang terburuk, tidak mudah marah. Kelemahannya cenderung tidak bergairah hidup, sering mengalami perasaan sedih,

khawatir, maupun gelisah, sulit membuat keputusan, tidak tertarik pada perkumpulan, tampak malas, lambat dalam bergerak, mundur dalam situasi sulit.⁴⁷

3) Locus of Control⁴⁸

Locus of control adalah sebuah keyakinan seseorang tentang keberadaan kontrol diri dan seberapa besar kontrol yang dimiliki terhadap keberhasilan atau kegagalan yang dialami serta situasi atau kejadian yang ada didalam kehidupannya. *Locus of control* dibagi menjadi dua yaitu, *eksternal locus of control* dan *internal locus of control*.

Eksternal locus of control meyakini bahwa hasil yang ada dipengaruhi oleh kesempatan, keberuntungan, takdir, kekuatan lain atau hal-hal lain yang tidak menentu dan tidak dapat dikontrol. Orang seperti ini yakin bahwa dirinya tidak memiliki kontrol penuh atas apa yang terjadi dalam hidupnya dan mempercayai bahwa sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dipengaruhi oleh kekuatan dari luar dirinya. Ketika seseorang dengan *eksternal locus of control* mencapai kesuksesan atau kegagalan, maka ia akan beranggapan bahwa semua itu terjadi bukan karena dirinya.

Sedangkan *internal locus of control* meyakini bahwa hasil dari perilaku mereka adalah tergantung pada perilaku atau karakteristik personal mereka sendiri. Orang yang memiliki internal locus of control yakin bahwa dirinya bertanggung jawab dan memiliki kontrol atas kejadian-kejadian yang dialaminya. Individu dengan *internal locus of control* meyakini kesuksesan atau kegagalan merupakan buah dari perilakunya sendiri.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki keyakinan bahwa nasib dalam kehidupannya berada dibawah

⁴⁷ Florence Littauer, *Personaliti Plus . . .* , h. 122

⁴⁸ Restu Winarni, *Skripsi: Pengaruh Karakteristik Tipe Kepribadian dan IPK Terhadap Kecemasan Berkomputer Mahasiswa Akuntansi dalam Menggunakan Software dengan Locus of Control sebagai Variabel Moderasi. . .* , h. 34-36

kontrol dirinya sendiri dapat dikatakan individu tersebut memiliki *internal locus of control*. Sementara individu yang memiliki keyakinan bahwa lingkunganlah yang mempunyai kontrol terhadap nasib yang terjadi dalam kehidupannya dikatakan individu tersebut memiliki *eksternal locus of control*.

Orang yang memiliki *eksternal locus of control* mempunyai sifat yang mudah cemas, depresi, neurosis, dan besar kemungkinannya mengalami frustrasi karena mudah tertekan. Sedangkan orang yang memiliki *internal locus of control* memiliki sifat mandiri, tekun, kuat, serta mempunyai daya yang kuat terhadap pengaruh sosial.

c. Faktor sosial, seperti dukungan sosial, hubungan dengan lingkungan sosial, dan lain sebagainya.

1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa emosi atau tingkah laku tertentu, informasi, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Berikut adalah jenis-jenis dukungan sosial antara lain; pertama, dukungan emosi merupakan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian kepada seseorang. Hal ini membuat seseorang nyaman, didukung dan merasa dicintai. Kedua, dukungan materi, merupakan bantuan yang berupa uang, benda/barang berharga atau pinjaman untuk menghadapi masalahnya. Ketiga, dukungan informasi, berupa pemberian nasehat, saran atau umpan balik dalam menghadapi masalah, keempat, dukungan jaringan sosial, merupakan dukungan yang terjadi dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota kelompok

tertentu dan memiliki masalah yang sama. Rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu.⁴⁹

2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah lingkungan yang terdiri dari makhluk sosial yang membentuk sistem pergaulan yang besar peranannya dalam membentuk kepribadian seseorang. Lingkungan sosial dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu lingkungan primer dan lingkungan sekunder. Lingkungan primer yaitu lingkungan sosial dimana terdapat hubungan yang erat antara anggota satu dengan anggota yang lain. Sedangkan lingkungan sekunder yaitu lingkungan sosial yang biasanya hubungan anggota satu dengan anggota lainnya agak longgar dan hanya berorientasi pada kepentingan-kepentingan formal serta aktivitas-aktivitas khusus.⁵⁰

d. Faktor Religiusitas

Religiusitas adalah seberapa dalam pemahaman, keyakinan, penghayatan tentang agama sehingga teraplikasikan dalam ibadah dan kaidah agama yang dianutnya. Aktivitas beragama diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktivitas tersebut tidak hanya yang tampak dan dilihat mata, tetapi juga aktivitas yang tidak dapat dilihat mata yang berada di dalam hati seseorang. Oleh karena itu, konsep religiusitas akan meliputi beberapa sisi dan dimensi. Dimensi-dimensi religius menurut Glock dan Stark yang dikutip Jalaluddin Rakhmat terdapat lima macam,⁵¹ yaitu:

- 1) Dimensi keyakinan atau rasa percaya. Dimensi ini merupakan sejauh mana seseorang mempunyai doktrin-doktrin agama. Dimensi ini berisikan keyakinan-keyakinan seseorang yang berpegang teguh pada

⁴⁹Ainun Ni'mah, *Skripsi; Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan 2009*, Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES, 2014, h. 45

⁵⁰<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/05/pengertian-lingkungan-sosial-dan.html>, diunduh pada tanggal 26 September 2016 jam 24.00 WIB

⁵¹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama; Sebuah Pengantar*, Bandung: Mizan Pustaka, 2004, h. 50

teologi tertentu. Contohnya percaya atas ke-Esaan Tuhan, rukun iman, surga dan neraka, percaya terhadap masalah-masalah ghaib yang diajarkan oleh agama, dan lain sebagainya.

- 2) Dimensi ritual atau praktek keagamaan. Dimensi ini yaitu sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban ibadah yang diperintahkan agamanya. Dimensi ini juga berkaitan dengan frekuensi dan intensitas pelaksanaan ibadah seseorang. Contohnya shalat, puasa, zakat, membaca al-Qur'an, dan lain sebagainya.
- 3) Dimensi pengamalan atau etika. Wujud religiusitas dalam dimensi ini adalah perilaku sosial seseorang. Misalnya seseorang selalu melakukan perilaku yang positif terhadap orang lain dengan didasari oleh motivasi agama untuk merealisasikan ajaran-ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari yang berdasarkan etika dan spiritualitas. Dimensi ini menyangkut hubungan manusia yang satu dengan yang lainnya dan hubungan manusia dengan lingkungannya. Contohnya ramah kepada orang lain, suka menolong, menjaga alam sekitar, dan lain sebagainya.
- 4) Dimensi penghayatan atau perasaan. Dimensi ini berisikan rasa keberTuhanan seseorang dan pengalaman-pengalaman yang unik dan spektakuler yang merupakan kewajiban yang datangnya dari Tuhan. Setelah memiliki keyakinan tinggi dan menjalankan agama (ibadah dan amal) secara maksimal dicapailah suatu penghayatan atau ihsan. Dimensi ihsan adalah seberapa jauh seseorang merasa dekat dan dilihat Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya perasaan dekat dengan Allah, perasaan nikmat melaksanakan ibadah, tersentuh hatinya saat mendengar maupun membaca al-Qur'an, selalu bersyukur atas nikmat Allah, dan sebagainya.
- 5) Dimensi intelektual atau pengetahuan. Dimensi ini merupakan sejauh mana pengetahuan agamanya serta motivasi untuk memiliki pengetahuan agamanya. Orang yang beragama paling tidak harus mengetahui hal-hal yang pokok mengenai dasar-dasar keyakinan,

ritual-ritual, kitab suci, tradisi-tradisi, dan juga pengetahuan al-Qur'an dan hadis sebagai tuntunan hidup. Dimensi ini mencakup empat bidang yakni ibadah, akidah, akhlak dan pengetahuan al-Qur'an dan hadis.