

Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik.

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005:28) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Mulai munculnya perasaan-perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman.

a. Kecemasan Merupakan Pengalaman Emosional

Reaksi emosional/cemas terhadap situasi yang menekan merupakan bagian dari pengalaman manusia sehari-hari. Kecemasan memiliki tingkatan tertentu yaitu kecemasan yang wajar atau tidak. Kecemasan yang wajar tidak akan mengganggu kehidupan manusia

sehari-hari, dan akan mendorong individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi yang mengancam (Barstein, 1994).

Kecemasan dapat timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan bayi (Stuart & Sundeen, 1993). Kecemasan juga merupakan sesuatu yang diperoleh dari belajar. Hal ini ditunjukkan dengan kesukaran berfikir jernih dan bertindak secara efektif terhadap tuntutan lingkungan (Mischel, 1991). Individu akan belajar dari pengalaman kegagalan memenuhi tuntutan lingkungan yang mengancam. Individu yang merasa terancam akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan sebagai sesuatu emosi yang muncul dari pengalaman subyektif individu biasanya tidak dapat dikenali secara nyata. Hal ini berdasarkan pernyataan bahwa "Emosi yang tidak disertai dengan obyek yang spesifik biasanya dibangkitkan oleh sesuatu yang tidak dikenal."(Stuart & Sundeen, 1993).

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

b. Kecemasan Merupakan Hasil dari Situasi yang Mengancam

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

Individu yang merasa berada pada suatu kondisi yang tidak jelas akan menimbulkan kecemasan, contohnya: khawatir akan kehilangan orang yang kita cintai, perasaan-perasaan bersalah dan berdosa yang bertentangan dengan hati nurani, dan sebagainya (Kartono, 1981). Hal ini juga dinyatakan Branca (1946), bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan karena individu mengalami frustrasi dan ketidakpastian tentang apa yang terjadi dimasa yang akan datang, juga adanya suatu ancaman tentang kegagalan dan rasa sakit yang akan dialaminya. Kecemasan merupakan bagian dari kondisi manusia yang dianggap mengancam keberadaan individu. Hal ini dinyatakan (May, 1950) cemas merupakan afek atau perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat berupa ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul akibat sesuatu yang mengecewakan serta ancaman terhadap keinginan pribadi.

Kecemasan sebagai suatu tanda bahaya yang membuat orang bersangkutan waspada dan bersiap diri melakukan upaya untuk mengatasi ancaman yang bersifat internal, dan tidak jelas. Kecemasan merupakan pengantisipasi terhadap bahaya. Menurut Davidoff, (1987) kecemasan adalah emosi yang dikarakteristikan oleh keadaan pemikiran dan pengantisipasi terhadap bahaya. Hal ini muncul dikarenakan keputusan individu yang tidak mampu menyelesaikan masalahnya (Hurlock, 1978). Kecemasan digunakan untuk menggambarkan respon seseorang yang berada dalam bahaya. Sumber bahaya tersebut tidak bisa diidentifikasi dengan jelas (Chruden & Sherman, 1972).

Kecemasan merupakan implementasi rasa aman dari situasi yang mengancam. Hal ini berdasarkan Kartono, (1992) yang menyatakan bahwa situasi kecemasan seperti ini biasanya dialami saat seorang wanita menjalani kehamilan dan persalinan. Kebutuhan rasa aman ini menyangkut kegelisahan dan ketakutan yang dialami oleh ibu hamil.

c. Gejala Fisik, Psikologis, Sosial dari Kecemasan

Adanya gejala-gejala fisik maupun psikologis yang menyertai kecemasan dapat dijelaskan sebagai berikut: gejala fisik meliputi telapak tangan basah, tekanan darah meninggi, badan gemetar, denyut jantung meningkat dan keluarnya keringat dingin. Hal ini berdasarkan (Maramis, 1980; Sulistyaningsih, 2000) bahwa gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah palpitasi, keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin

Perubahan fisik yang dialami ibu hamil yang lain adalah perubahan pada kulit. Perubahan tersebut adalah munculnya *melasma*, jerawat, *varises*, dan noda peregangan kulit. *Melasma* adalah pigmentasi kulit yang menjadi lebih gelap di sekitar mata, pipi, dan kadang di atas bibir. Pigmentasi ini disebabkan oleh pengaruh *melanophore stimulating hormone* yang meningkat (Sarwono, 1976). *Varises*, *spider veins* yang lebih dikenal dengan pecahnya pembuluh darah halus. Hal ini disebabkan volume darah bertambah seiring dengan tekanan yang dilakukan oleh calon bayi pada pembuluh darah. *Varises* ini biasanya akan hilang setelah melahirkan, tetapi tidak jarang juga masih ada setelah melahirkan. Noda peregangan merupakan masalah yang paling umum dialami wanita hamil. Saat kulit meregang, muncul bintik kemerahan dan gatal. Kulit yang kemerahan akan menjadi gelap sehingga bagian di sekitarnya akan tampak lebih terang. Hal ini dapat dihilangkan dengan mengoleskan Vitamin E atau Minyak Zaitun.

Kecemasan merupakan respon terhadap kondisi stres atau konflik. Rangsangan berupa konflik, baik yang datang dari luar maupun dalam diri sendiri. Hal ini akan menimbulkan

respon dari sistem syaraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormon tersebut, maka muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun alat-alat gerak. Selain itu juga dapat memicu Sistem Simpatis sebagai mekanisme pertahanan tubuh. Sistem ini menutup arteri-arteri yang mengalir ke organ-organ yang tidak esensial untuk pertahanan. Sistem simpatis ini mempersiapkan tubuh untuk menghadapi kondisi darurat dan bahaya (Mongan, 2005:55)

Individu yang mengalami ancaman akan mengakibatkan perubahan-perubahan fisiologik dari sistem endokrin. Hal ini akan menyebabkan peningkatan kerja dari simpatik dan parasimpatik susunan syaraf otonom. Gangguan hormonal inilah yang akan menyebabkan terjadinya perubahan aktivitas metabolik di dalam tubuh (Simandjuntak, dkk, 1984)

Kecemasan akan melibatkan komponen kejiwaan maupun fisik. Hal tersebut pada tiap individu bentuknya berbeda-beda. Gejala-gejala tersebut merupakan akibat dari rangsangan sistem syaraf otonom maupun *visceral*. Individu akan mengeluh sering kencing atau susah kencing, mulas, mencret, kembung, perih di lambung, keringat dingin, berdebar-debar, darah tinggi, sakit kepala, dan sesak nafas.

Ada faktor-faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan. Faktor-faktor tersebut adalah keadaan biologis, kemampuan beradaptasi/ mempertahankan diri terhadap lingkungan yang diperoleh dari perkembangan dan pengalaman, serta adaptasi terhadap rangsangan, situasi atau *stressor* yang dihadapi. Sumber *stressor*/situasi yang dapat menyebabkan kecemasan didapatkan dari lingkungan sosial. Lingkungan sosial mempunyai aturan-aturan, kebiasaan, hukum-hukum yang berlaku di daerah tertentu. Hal inilah yang menyebabkan individu harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang ada. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan norma/aturan dalam masyarakat akan

menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri dan sosialnya, sehingga dapat menimbulkan kecemasn (Simandjuntak, dkk, 1984).

Dipresentasikan oleh:
Ratih Putri Pratiwi, 2010