

## Jenis-jenis Kecemasan

Ada tiga klasifikasi jenis kecemasan yaitu klasifikasi menurut sumber kecemasan, klasifikasi berdasarkan lamanya sifat itu menetap, klasifikasi berdasarkan dampak kecemasan. Klasifikasi berdasarkan sumber kecemasan yaitu: kecemasan realitas, kecemasan neurotis, kecemasan moral (Hall, S, Calvin, 1993)

### **a. Kecemasan Menurut Sumber Kecemasan**

Klasifikasi jenis ini merupakan varian dari kecemasan yang muncul dikarenakan ada bahaya yang mengancam. Freud mengemukakan tiga klasifikasi kecemasan yaitu:

#### 1. Kecemasan Realitas

Kecemasan ini merupakan kecemasan atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar, seperti banjir, gempa, runtuhnya gedung-gedung. Kecemasan realitas ini merupakan yang paling pokok, karena kedua kecemasan yang lain, kecemasan neurotis dan moral berasal dari kecemasan yang realistis ini.

Kecemasan realitas yang dialami oleh ibu hamil adalah takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa, dan sebagainya. Hal ini didasarkan (Kartono, 1992) bahwa kelahiran merupakan suatu fenomena fisiologis yang normal tetapi hal itu tidak terlepas dari resiko dan bahaya kematian. Takut mati adalah takut anaknya mati maupun diri ibu itu sendiri ketika melahirkan. Trauma kelahiran dapat menimbulkan kecemasan dikarenakan ibu hamil mempercayai cerita-cerita tentang sakitnya melahirkan anak. Rasa takut yang berlebihan inilah yang menimbulkan traumatis terjadi.

Ketakutan riil yang dialami oleh ibu hamil meliputi takut melahirkan bayi yang cacat, atau lahir dalam keadaan patologis, takut bayi yang dilahirkannya bernasib jelek/buruk, takut

tidak diterimanya bayi oleh suami dan keluarga, takut akan ditinggalkan suami sesudah ia menjalani proses persalinan karena bentuk tubuh yang telah berubah. Hal-hal tersebut termasuk dalam kecemasan realitas yang oleh Freud merupakan kecemasan yang berasal dari bahaya-bahaya nyata di dunia luar.

## **2. Kecemasan Neurotis.**

Kecemasan neurotis adalah kecemasan terhadap tidak terkendalinya naluri yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya. Ini berlandaskan kenyataan, sebab hukuman yang ditakutkan oleh ego individu berasal dari luar individu misalnya kecemasan terhadap kelemahan atau kekurangan yang dimilikinya dan ia berusaha menutupi kelemahannya atau kekurangan yang dimilikinya agar tidak diketahui orang lain.

Kecemasan neurotik merupakan kecemasan yang berasal dari dalam tubuh individu. Gejala fisiologis yang biasanya menyertai adalah ketegangan otot, kegelisahan, (agitasi), gemetar, pupil dan detak nadi cepat, susah tidur, mudah tersinggung. Daradjat, (1983) kecemasan merupakan rasa cemas terhadap penyakit. Bentuk penyakit yang paling sederhana ialah cemas umum, dimana orang merasa cemas yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa. Kecemasan tersebut akan mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Kecemasan neurotik berupa cemas akan benda-benda/hal-hal tertentu misalnya takut melihat darah, serangga, binatang-binatang kecil, takut tempat tinggi atau orang banyak. Ada pula cemas dalam bentuk ancaman yaitu kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa.

### **3. Kecemasan Moral**

Ketakutan terhadap hati nurani. Orang yang *das Uber Ichnya* (super ego atau aspek sosiologis) berkembang baik cenderung untuk merasa berdosa apabila dia melakukan atau berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar dalam realistik, karena di masa lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar moral dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.

Perasaan bersalah dan berdosa meliputi hamil di luar nikah, pernikahan yang tidak direstui oleh keluarga dan ketiadaan suami/keluarga pada saat hamil dan melahirkan. Perasaan bersalah dan berdosa ini muncul karena individu melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral yang ada dalam masyarakat. Hal inilah yang dapat menimbulkan kecemasan secara moral.

#### **b. Klasifikasi Menurut Lamanya Sifat itu Menetap**

Kecemasan ini didasarkan atas kondisi emosional individu. Hal ini berdasarkan (Lazarus, 1999; Spielberger, 1970) yang menyatakan bahwa ada dua jenis kecemasan yaitu: *State-anxiety* dan *Trait-anxiety*.

##### **1. *State-anxiety* (*A-state*)**

*A-state* adalah kondisi emosi yang sifatnya sementara, yang timbul apabila individu dihadapkan pada situasi tertentu. Hal ini biasanya disebabkan oleh kondisi stimulus khusus seperti penolakan sosial, kritik kegagalan, dan ancaman rasa sakit. *A-state* mengacu pada reaksi emosi yang kompleks dan unik yang terjadi jika individu menginterpretasikan situasi tertentu sebagai situasi yang mengancam. Reaksi emosi ini bervariasi intensitasnya serta

berfluktuasi sepanjang waktu. Gejala kecemasan ini akan tampak selama situasi tersebut masih ada

## **2. *Trait-anxiety (A-trait)***

*A-trait* lebih stabil dibandingkan *A-state* , terutama kecenderungan kecemasannya pada tiap orang. Kecemasan dipandang sebagai sesuatu yang sudah tetap ada pada individu. *A-trait* juga bisa dikonseptualisasikan sebagai tendensi/kecenderungan khusus untuk menerima situasi dalam cara-cara tertentu. Kecemasan ini sebagai suatu keadaan yang menunjukkan adanya kesukaran proses penyesuaian diri pada individu.

### **c. Klasifikasi Menurut Dampak yang Ditimbulkan**

Kecemasan berdasarkan sering/tidaknya kecemasan itu muncul ada dua macam. Menurut Kartono, (1992) kecemasan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

#### **1. Kecemasan yang Ringan**

Kecemasan yang ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya.

Kecemasan yang ringan muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbullah kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari.

Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

## **2. Kecemasan yang Berat.**

Adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama.

Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Jika individu mampu menemukan sumber kecemasannya maka kecemasan akan hilang.

Kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar). Kecemasan jenis ini biasanya tidak datang hanya sesekali, tetapi hampir setiap waktu, lebih dari enam bulan. Individu yang mengalaminya menjadi sangat peka, sehingga sering mengeluh, mudah terkejut, merasa terpojok, cepat tersinggung, susah konsentrasi, dan tidurnya terganggu.