

PROBLEMATIKA ANXIETY DISORDER PADA REMAJA DI ERA MODERN

Encep Muhammad Fajri^{1*}

Universitas Islam Darussalam¹

***Email Corresponding:** encepmohfajri@gmail.com

Abstrak

Pada umumnya setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang berkaitan dengan masalah kejiwaan yang menyebabkan penderitanya mengalami kecemasan yang hebat atau kecemasan yang berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui problematika gangguan kecemasan yang terjadi pada remaja di era modern seperti saat ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah study kepustakaan Fokus penelitian kepustakaan adalah pencarian berbagai teori, hukum, postulat, prinsip, pendapat, gagasan, dan lain-lain. Hasil kajian mengemukakan bahwasanya gangguan kecemasan merupakan suatu keadaan cemas yang disebabkan oleh suatu konflik atau kejadian. Gangguan ini bisa dialami 19% dari seluruh populasi yang ada dunia. Gangguan kecemasan terbagi menjadi lima tipe, dan setiap orang memiliki kemungkinan untuk mengidap lebih dari satu tipe anxiety disorder. Banyak sekali faktor yang bisa menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan. Gejala yang biasanya dirasakan oleh penderita penyakit ini adalah seperti sakit dada dan kesulitan bernafas. Dalam mengatasi gangguan kecemasan biasanya menggunakan beberapa metode seperti Progressive muscle relaxation, Emosional freedom Technique dan Cognitive Behavioral Therapy.

Kata kunci: problematika, *anxiety disorder*, remaja, era modern

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian dari pengertian kesehatan sebagaimana yang tertuang dalam Undang-Undang tentang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 pasal 1 yang menyatakan: "Kesehatan adalah keadaan sejahtera, baik jasmani, mental, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan setiap orang bisa menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi." Indonesia telah memiliki rujukan hukum khusus untuk masalah kesehatan mental ini, yaitu UU No. 18 Tahun 2014. Pengertian kesehatan mental adalah "suatu keadaan dimana individu mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga individu tersebut dapat mengenali kemampuannya, mampu menahan tekanan, dan dapat bekerja secara produktif dan efektif serta dapat memberikan berkontribusi pada masyarakat." Pada tahun 2017, jumlah masalah kesehatan mental termasuk depresi, kecemasan, skizofrenia, gangguan bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan makan, disabilitas intelektual, dan gangguan pemusatan perhatian serta hiperaktif meningkat. Remaja merupakan kelompok yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Salah satu masalah kesehatan mental yang dihadapi remaja saat ini adalah gangguan kecemasan.

Pada dasarnya semua orang pasti pernah mengalami gangguan kecemasan. Hal ini dirasa wajar karena rasa cemas adalah bagian dari emosi manusia. Meskipun hal tersebut kelihatannya normal, namun jika rasa cemas itu tidak dapat dikendalikan dengan baik, bisa menjadi berbahaya jika sudah luar batas kewajaran. Gangguan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang berkaitan dengan

masalah kejiwaan yang menyebabkan penderitanya mengalami kecemasan yang hebat atau kecemasan yang berlebihan, disertai dengan beberapa tanda dan gejala tertentu (Eridani et al., 2018). Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang yang tidak bisa dikendalikan, Mengalami kembali peristiwa traumatis atau kekhawatiran yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan. Dalam kasus yang jarang terjadi, banyak orang menunjukkan salah satu perilaku abnormal ini sebagai respons normal terhadap kecemasan (Diferiansyah et al., 2016).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Usia remaja merupakan usia yang lebih rentan terkena masalah gangguan kecemasan dikarenakan adanya fenomena dunia modern yang menjadi penyebab meningkatnya kasus tersebut, dan kini dengan adanya media sosial rasa cemas tersebut semakin merebak karena prasangka yang muncul dari diri sendiri, seperti merasa sendirian, terkucilkan, dan bahkan dipermalukan. Bagi penyandang gangguan kecemasan, perasaan-perasaan tersebut menjadi semakin tidak dapat dibendung. WHO menyebut angka bunuh diri yang terjadi pada negara dengan penghasilan menengah ke bawah mencapai 79% pada tahun 2016. Di Indonesia sendiri, kasus depresi yang berujung bunuh diri mengancam mereka yang berada di usia produktif yaitu pada rentang usia 15 hingga 29 tahun (Anjarsari et al., 2022). Sedangkan menurut Survei Global Health Data Exchange pada tahun 2017 menunjukkan ada 27,3 juta orang di Indonesia yang mengalami masalah kejiwaan. Gangguan kejiwaan yang paling banyak yaitu gangguan kecemasan dengan jumlah penderitanya lebih dari 8,4 juta jiwa (Lataima et al., 2020).

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang menjadi lebih sadar akan siklus emosi seperti: Rasa bersalah yang disebabkan oleh kemarahan. Masa remaja juga dapat dikatakan sebagai masa labil, dimana anak dihadapkan pada situasi yang tidak terduga. Sehingga Hal tersebut bisa menjadi pemicu perasaan cemas (Viratama & Oktaviani, 2019). Rasa cemas pada usia remaja muncul karena upaya proses berfikir yang mulai berkembang. Namun demikian, rasa cemas dapat dijadikan sebuah sinyal atau cara mengukur diri sendiri terhadap beberapa aspek situasi. Kemampuan remaja dalam merespon, memperbaiki serta mengevaluasi kemampuan yang dimiliki akan mampu meminimalkan perasaan tersebut (Sulistyo et al., 2023). Kecemasan akibat dari adanya pemberitaan yang tidak jelas kebenarannya atau berita Hoax membuat kecemasan normal yang dialami seseorang menjadi tingkat kecemasan yang tinggi atau abnormal, apalagi jika berita yang viral tersebut mengandung unsur yang aneh-aneh sehingga berita tersebut dapat menyita perhatian banyak masyarakat. Tingkat kecemasan yang dialami remaja pada era modern memang sangat di pengaruhi oleh media sosial. Secara bertahap remaja yang mengalami kecemasan memang tidak terjadi secara tiba-tiba namun ada keterlibatan proses yang dialami sehingga mencapai tingkatan tertentu (Viratama & Oktaviani, 2019).

Meski gangguan ini merupakan salah satu penyakit psikologis yang sering terjadi di masyarakat, namun banyak orang yang tidak menyadari akan fenomena tersebut. Banyak orang yang mengira bahwa gangguan kecemasan yang dialaminya merupakan gangguan jiwa, bahkan ada pula yang tidak menyadari bahwa dirinya mengidap gangguan kecemasan. Tidak dapat dipungkiri bahwa penderita kelainan ini merasa sangat sulit untuk menjalani kehidupan normal seperti masyarakat pada umumnya (Eridani et al., 2018). Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap berkembangnya gangguan kecemasan pada remaja adalah penggunaan teknologi informasi yang tidak terkontrol. Di era digital yang berkembang semakin pesat, teknologi informasi dan penggunaan internet sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut

laporan di situs "Survei Kominfo dan UNICEF tentang perilaku anak-anak dan remaja saat menggunakan Internet" (SIARAN PERS NOMOR. 17/PIH/KOMINFO/2/2014) membuktikan bahwa penggunaan media sosial dan digital sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari selama beberapa generasi. Studi menunjukkan bahwa 98% anak-anak dan remaja yang disurvei mengetahui tentang Internet, dan 79,5% di antaranya adalah pengguna Internet. Perkembangan teknologi di era digital telah membawa peningkatan kualitas hidup masyarakat yang mengikutinya. Mereka semakin memperoleh keterampilan yang sebelumnya tidak terpikirkan. Menguasai perangkat dan aplikasi komunikasi terkini merupakan prasyarat untuk berpartisipasi. Namun perkembangan teknologi ini juga membawa tantangan baru dan dampak negatif bagi pelajar, khususnya generasi muda. Media sosial semakin terkait dengan kehidupan remaja, sehingga memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Umumnya mereka menderita kecemasan dan depresi (Pertiwi & Sihotang, 2023).

METODE

Dilihat dari sifatnya, penelitian ini bersifat sastra dan juga merupakan jenis penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan mengacu pada penelitian yang mengumpulkan dari berbagai sumber. Literatur yang akan diteliti tidak terbatas hanya pada buku, tetapi dapat juga mencakup bahan tertulis, terbitan berkala, surat kabar, dan lain-lain. Fokus penelitian kepustakaan adalah pencarian berbagai teori, hukum, postulat, prinsip, pendapat, gagasan, dan lain-lain yang dapat digunakan untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti (Oktamarina et al., 2022). Peranan studi pustaka dalam penelitian, khususnya penelitian pada bidang pendidikan adalah untuk menyusun hipotesis. Di samping itu kajian pustaka juga diperlukan oleh peneliti untuk menemukan permasalahan penelitian yang tertera secara jelas di setiap latar belakang masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan)

Gangguan kecemasan (anxiety disorder) merupakan perasaan cemas yang disebabkan oleh situasi dan keadaan yang mengancam seperti konflik, yang mengakibatkan timbulnya rasa cemas hingga stres bahkan terkadang merasa khawatir saat berada di kumpulan banyak orang, perasaan itu terkadang berubah menjadi amarah atau perasaan takut yang menimbulkan jantung berdebar kencang dan pikiran menjadi bertentangan dengan apa yang akan dilakukan (Febriyana, 2022). Kecemasan adalah suatu emosi negative atau keadaan tidak nyaman berupa rasa khawatir yang tidak jelas yang disebabkan oleh perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Sedangkan gangguan kecemasan umum adalah kecemasan yang disertai dengan simptom somatic yang dapat menyebabkan terganggunya kehidupan sosial atau pekerjaan individu secara signifikan atau menyebabkan stress yang nyata (Jannah et al., 2020).

Lebih lanjut, menurut Kartono dalam Akbar (2016), mengemukakan bahwasanya kecemasan itu, ada yang disadari dan ada pula yang di luar kesadaran. Kecemasan yang disadari contohnya seperti rasa takut karena terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam (fisik/psikis) dan sebagainya. Sedangkan kecemasan yang di luar kesadaran ialah dapat berupa kondisi atau hal-hal yang memang tidak menyenangkan tetapi tidak bisa dihindari. Sebuah penelitian menyatakan bahwa fenomena gangguan kecemasan terbilang cukup umum dirasakan. Gangguan ini bisa dialami 19% dari seluruh populasi yang ada dunia. Anxiety disorder terbagi menjadi lima tipe, dan setiap orang memiliki kemungkinan untuk mengidap lebih dari satu tipe anxiety disorder (Weiten, 2013).

Faktor Penyebab Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan)

Tidak ada jawaban jelas mengenai penyebab gangguan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat sejumlah hal yang disinyalir menjadi faktor penyebab gangguan kecemasan. Tidak berbeda dengan gangguan kesehatan mental lainnya, gangguan kecemasan dapat disebabkan oleh kombinasi dari beberapa faktor, di antaranya faktor biologis dan faktor psikologis. Pengalaman hidup yang berat seperti kejadian dalam hidup yang traumatis, masalah perkembangan anak, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, serta masalah kesehatan mental yang lain (Putra Sany, 2022).

Savita Ramaiah dalam Faozi et al. (2023), menjelaskan bahwasanya terdapat beberapa faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada individu, diantaranya yaitu:

- Lingkungan atau kondisi tempat tinggal adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam cara berpikir terhadap diri sendiri maupun kepada orang yang ada disekitarnya. Kondisi tersebut biasanya seseorang mendapatkan perilaku atau pengalaman yang kurang menyenangkan berasal dari keluarga, tetangga maupun dari rekan kerja nya sendiri. Sehingga efek yang ditimbulkan akibat dari pengalaman yang kurang menyenangkan tersebut individu akan merasa kurang nyaman terhadap lingkungannya hal tersebut berpotensi seseorang mengalami gangguan kecemasan.
- Tekanan terhadap emosi, munculnya perasaan cemas akibat seseorang sering memendam perasaannya dikarenakan ketidak sanggupannya dalam menemukan solusi untuk perasaan nya sendiri, khususnya disaat dirinya sendiri memendam rasa marah dan frustrasi dalam jangka waktu yang relative lama.
- Fisik dan pikiran, pada dasarnya kedua komponen tersebut selalu saling berkaitan dan berinteraksi antara satu sama lainnya. Oleh sebab itu jika fisik dan fikiran tidak sinkron maka akan menyebabkan timbulnya rasa kecemasan.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap gangguan kecemasan antara lain kegagalan menyelesaikan tugas perkembangan, pengalaman masa lalu, peristiwa kehilangan, bentuk dan keadaan, konflik keluarga, konflik antar pribadi, ketakutan akan kegagalan dan kehilangan harga diri, lingkungan tempat tinggal, dan lingkungan sekolah, serta lingkungan sosial (Suhadi, 2022).

Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan

Menurut Pamungkas & Samsara (2018) Jenis-jenis gangguan kecemasan yang umum adalah:

- Gangguan kecemasan menyeluruh (generalised anxiety disorder -- GAD)
GAD merupakan perasaan cemas yang berat, menetap, disertai dengan gejala somatik yang menyebabkan gangguan fungsi sosial dan fungsi pekerjaan (Locke et al., 2015).
- Gangguan panic
Gejala untuk panic disorders biasanya dimulai dengan serangkaian serangan panik yang tak terduga (Locke et al., 2015).
- Gangguan obsesif-kompulsif (obsessive-compulsive disorder -- OCD)
OCD ditandai dengan adanya intrusi kecemasan yang tidak diinginkan secara tidak terkontrol (obsesi), dan adanya tindakan kompulsif untuk menghilangkan kecemasan tersebut. Obsesi seringkali menjadi sebuah inti dari tindakan atau keinginan untuk melukai se-seorang, kegagalan personal, bunuh diri, atau tindakan seksual. Orang yang memiliki obsesi seringkali kehilangan kendali atas pikiran mereka. Kompulsi berperan sebagai ritual untuk menghilangkan kecemasan sesaat (Priyata et al., 2022).

- Gangguan stress pasca-trauma (post-traumatic stress disorder -- PTSD).

Dalam PTSD, kejadian trauma dapat menyebabkan rasa takut yang intens, tidak berdaya, atau horor. Penderita disebut PTSD apabila memiliki setidaknya satu gejala reexperiencing, tiga gejala avoidance yang persisten, dan dua gejala hiper-arousal. Gejala dari setiap kategori harus lebih dari 1 bulan dan menyebabkan distress atau gangguan yang signifikan (Locke et al., 2015).

- Fobia

Menurut Bandelow dalam Vildayanti et al (2018), menyatakan bahwa Merupakan gangguan fobia yang terbatas pada situasi tertentu, biasanya meliputi ketakutan terhadap hewan (misalnya kucing, laba-laba atau serangga), atau fenomena alam (misalnya darah, ketinggian dan kedalaman air). Penderita yang mengalami gangguan ini akan menghindari objek-objek yang ditakuti.

Sedangkan menurut Freud dalam Annisa & Ildil (2016) mengelompokkan kecemasan kedalam tiga jenis kecemasan yaitu:

- Kecemasan Neurosis

Kecemasan Neurosis adalah perasaan takut akan bahaya yang tidak diketahui. Emosi ini berada dalam ego, namun muncul dari dorongan id. Ketakutan neurotik bukanlah ketakutan terhadap naluri itu sendiri, melainkan ketakutan akan hukuman yang mungkin terjadi jika naluri itu terpenuhi.

- Kecemasan Moral

Kecemasan ini berakar pada konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini mungkin berasal dari kurangnya keselarasan dengan apa yang diyakini benar secara moral. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nurani. Kecemasan moral juga mempunyai dasar yang nyata, di masa lalu orang tersebut telah melanggar norma moral dan telah dihukum dan mungkin akan dihukum lagi.

- Kecemasan Realistik

Kecemasan realistik adalah emosi yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang melibatkan kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan yang realistik adalah rasa cemas akan bahaya nyata yang datang dari dunia luar.

Gejala Gangguan Kecemasan

Dibawah ini adalah gejala utama dari gangguan kecemasan:

- Sakit dada: sakit dada yang diakibatkan oleh kecemasan sering kali dicampuradukkan dengan sakit kepala yang diakibatkan oleh serangan jantung atau angina.
- Kesulitan bernapas: Selama serangan panik, dada Anda mungkin terasa seperti diremas, sehingga pernapasan Anda mungkin menjadi lebih cepat dan sesak. Anda mungkin juga merasakan keinginan untuk menghirup lebih banyak udara. Semakin lama pernapasan jenis ini berlangsung, semakin banyak CO₂ (karbon dioksida) yang bisa hilang. Ketika penyerapan CO tidak seimbang, muncul gejala tambahan, antara lain mati rasa atau kesemutan pada jari kaki, kaki, dan wajah, pusing, dan perasaan tidak enak badan (seperti terjatuh).
- Gejala lain: Beberapa orang yang menderita kecemasan melaporkan wajah panas, berkeringat, rambut berdiri tegak, dan gemetar. Rasa sakit dan mati rasa juga bisa terjadi (Ramaiah, 2003).

Dalam hal ini (Jeffrey S et al., 2005) mengemukakan pendapatnya tentang gejala atau ciri-ciri orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain:

- Gejala yang terlihat pada fisik dari kecemasan, diantaranya: 1) gelisah, gugup, 2) tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, 3) sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, 4) kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, 5) banyak berkeringat, 6) telapak tangan yang berkeringat, 7) pening atau pingsan, 8) mulut atau kerongkongan terasa kering, 9) sulit berbicara, 10) sulit bernafas, 11) bernafas pendek, 12) jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, 13) suara yang bergetar, 14) jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin,

15) pusing, 16) merasa lemas atau mati rasa, 17) sulit menelan, 18) kerongkongan merasa tersekat, 19) leher atau punggung terasa kaku, 20) sensasi seperti tercekik atau tertahan, 21) tangan yang dingin dan lembab, 22) terdapat gangguan sakit perut atau mual, 23) panas dingin, 24) sering buang air kecil, 25) wajah terasa memerah, 26) diare, dan 27) merasa sensitif atau “mudah marah”.

- Gejala behavioral dari kecemasan, diantaranya: 1) perilaku menghindar, 2) perilaku melekat dan dependen, dan 3) perilaku terguncang.
- Gejala kognitif dari kecemasan, diantaranya: a) merasa kahawatir tentang sesuatu, b) Perasaan cemas atau takut yang mengganggu terhadap sesuatu yang akan terjadi di kemudian hari, c) Percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas, d) terpaku pada sensasi ketubuhan, e) sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, f) merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, g) ketakutan akan kehilangan kontrol, h) ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah, i) berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, j) berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, k) berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, l) khawatir terhadap hal-hal yang sepele, m) berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, n) berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, o) pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, p) tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, q) berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, r) khawatir akan ditinggal sendirian, dan s) sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Upaya Mengatasi Gangguan Kecemasan

Pada beberapa penelitian yang membandingkan antara Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan EFT didapatkan bahwa Baik kelompok PMR dan EFT mengalami penurunan kecemasan, tetapi kelompok EFT yang mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dibandingkan dengan kelompok Progressive Muscle Relaxation (PMR).

Terdapat solusi lainnya yang dinilai efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan yang berlebihan tersebut. Solusi ini bernama Cognitive Behavioral Therapy atau CBT. CBT membantu kita untuk lebih mengerti tentang bagaimana pikiran manusia berfungsi karena hal ini berdasar pada neuroscience, penelitian, dan psikologi sains. CBT adalah pengobatan yang efektif untuk anxiety disorder dan biasanya mengarahkan kita untuk menurunkan kecemasan. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa terapi ini setara dengan pengobatan dengan obat-obatan dan lebih efektif dalam enam bulan setelah pemeriksaan berkala .

CBT sebagai pengobatan untuk anxiety disorder meliputi pengembangan dari analisis fungsional, pemberian informasi melalui edukasi psikologi, dan penelitian yang akan menghasilkan sikap dan emosi yang baru (eksposisi dan relaksasi), serta pendekatan kognitif.

Analisis fungsional memungkinkan kita untuk mengetahui tempat, waktu, frekuensi, intensitas, dan pada kondisi apa sebuah respon anxiety terpicu. Hal ini dilakukan dengan pasien dan digabungkan dengan faktor-faktor yang dapat mempersulit keadaan. Analisis fungsional ini sangat penting untuk mempermudah terapi karena hal ini dapat mempermudah pengenalan makna penting dari psikologi. Hal ini memungkinkan kita untuk memvisualisasikan keadaan mental dari seseorang.

Kemudian, tahap selanjutnya adalah edukasi psikologi. Langkah ini sangat penting untuk memungkinkan kita mengerti tentang apa yang akan menjadi instrumen-instrumen terapi dan memfasilitasi peningkatan motivasi untuk berubah. Pasien mulai memiliki pemikiran yang baru akan sikap apa yang paling memungkinkan untuk berguna baginya.

Pendekatan emosional dan perilaku merupakan hal yang paling disukai oleh pasien. Ahli terapi mencoba untuk mengajarkan relaksasi yang berguna untuk menciptakan emosi yang positif, tetapi bukan untuk mengatur emosi yang negatif.

Dimensi perilaku yang ada di dalam CBT merupakan hal yang paling penting. Pasien akan mampu menunjukkan diri mereka kepada emosi mereka sendiri. Pasien juga akan mampu untuk mempelajari cara untuk mengatasi faktor-faktor yang mempersulit mereka dan menghindari perilaku yang akan menguntungkan anxiety disorder mereka (Borza, 2017).

KESIMPULAN

Gangguan kecemasan termasuk kedalam gangguan psikologis yang berkaitan dengan masalah kejiwaan. Gangguan kecemasan merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh situasi yang mengancam seperti konflik. Gangguan kecemasan ada yang disadari ada juga yang tidak disadari. Berdasarkan beberapa penelitian gangguan kecemasan banyak disarasakan oleh orang pada umumnya. Faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan adalah lingkungan, tekanan terhadap emosi dan juga fisik dan pikiran. Gangguan kecemasan terbagi kedalam beberapa jenis ada gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan panik, gangguan obsesif kompulsif, fobia, gangguan stress pasca trauma. Gejala yang biasa dirasakan oleh penderita gangguan kecemasan adalah sakit dada, kesulitan bernafas dan wajah terasa panas serta berkeringat. Terdapat beberapa cara dalam mengatasi gangguan kecemasan yaitu Progressive Muscle Relaxation, Emotional Freedom Technique, Dan Cognitive Behavioral Therapy.

REFERENSI

- Akbar, M. A. (2016). Kontribusi Zikir : Solusi Mengantisipasi Kecemasan dalam Konteks Kehidupan Modern. *Fitra*, 2(1), 52–61.
- Anjarsari, T., Indra Astutik, I. R., & Indahyanti, U. (2022). Deteksi dini gangguan kecemasan menggunakan metode naïve bayes. *JIPi (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, 07(04), 1198–1210.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Borza, L. (2017). Cognitive-behavioral therapy of generalized anxiety - Current theoretical foundations. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 203–208.
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63–68.
- Eridani, D., Miftahul Rifki, M. A., & Isnanto, R. R. (2018). Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android. *Edu Komputika Journal*, 5(1), 62–68.
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>
- Febriyana, F. (2022). Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (anxiety disorder). *Jurnal Perspektif*, 2(2), 149–154.
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Nurchayati, Kusuma Dewi, D., & Darmawanti, I. (2020). Kecemasan dan music 8d. CV. AA. RIZKY.
- Jeffrey S, N., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W. C., Beverly, G., & Spencer A, R. (2005). Psikologi Abnormal. Erlangga.



- Lataima, N. S., Kurniawati, N. D., & Astuti, P. (2020). Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 129–132.
- Locke, A. B., Kirst, N., & Shultz, C. G. (2015). Diagnosis and Management of Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *Family Physician*.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., & Apriyani, T. (2022). GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 01(01), 116–131.
- Pamungkas, J. A., & Samsara, N. (2018). Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik. *Jagat Jiwa*.
- Pertiwi, A. R. C. E., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 180–195. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946>
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun. *Nirmana*, 20(2), 52–61. <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.2.52-61>
- Putra Sany, U. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan: bagaimana mengatasi dan penyebabnya. *Pustaka Populer Obor*.
- Suhadi, M. (2022). Tingkat Kecemasan Remaja Mengenai Pemberitaan Covid-19 Di Media Sosial. *Jurnal Digital Media Dan Relationship*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.51977/jdigital.v4i1.740>
- Sulistyo, A., Ristanti, Suharyono, E., Djamil, farah D., & Sudanang, E. A. (2023). JURNAL HARMONI NUSA BANGSA Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 28–39. <http://stipram.co.id>
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). REVIEW: FARMAKOTERAPI GANGGUAN ANXIETAS. *Farmaka*, 16(1), 196–213. <http://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17446>
- Viratama, A., & Oktaviani, F. (2019). THE LEVEL OF ANXIETY OF STUDENTS ABOUT COVID-19 NEWS IN SOCIAL MEDIA. *Metakom.YEAR*, 5(2), 33–43. <https://doi.org/10.23960/metakom.v5i2.198>
- Weiten, W. (2013). *Psychology Themes and Variation*. Wadsworth: Cengage Learning.