



APA YANG HARUS KAMU KETAHUI *Tentang* **KECEMASAN**

Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si.
Aileen Bakti, S.Psi.
Michelle Aveline Kurniawan, S.Psi.
Patrichia Friska Savira Gozali



Sering kita mendengar orang mengatakan 'saya cemas' atau kita sendiri juga merasa mengalami kecemasan. Apa sih sesungguhnya kecemasan itu? Buku saku ini berisi penjelasan singkat dari sudut pandang psikologi mengenai kecemasan, mulai dari definisi, penyebab, gejala hingga cara mengatasi kecemasan.



Penerbit:
CV. EUREKA MEDIA AKSARA
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongpilar - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-5581-24-8



9 786235 581248

APA YANG HARUS KAMU KETAHUI TENTANG KECEMASAN

Dr. Dessi Christanti, S.Psi.,M.Si.
Aileen Bakti, S.Psi.
Michelle Aveline Kurniawan, S.Psi.
Patrichia Friska Savira Gozali



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

APA YANG HARUS KAMU KETAHUI TENTANG KECEMASAN

- Penulis** : Dr. Dessi Christanti, S.Psi.,M.Si.
Aileen Bakti, S.Psi.
Michelle Aveline Kurniawan, S.Psi.
Patrichia Friska Savira Gozali
- Kontributor Foto** : N. Niken Nuswantari, S.E.
Dr. Dessi Christanti, S.Psi.,M.Si.
Steven Gusti Hutama
- Desain Sampul** : Eri Setiawan
- Tata Letak** : Nana Umi Latifah, S.Pd, Gr.
- ISBN** : 978-623-5581-24-8
- Diterbitkan oleh** : EUREKA MEDIA AKSARA,
OKTOBER 2021
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga
Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2021

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
Apa sih yang dimaksud dengan kecemasan?.....	1
Kenapa ya seseorang bisa mengalami kecemasan??.....	3
Apa gejala dari kecemasan pada seseorang yaa?	5
Beberapa tips untuk terhindar dari kecemasan.....	6
DAFTAR PUSTAKA	16
TENTANG PENULIS.....	18

"Jantung berdebar-debar, rasanya tak menentu..."



Waduh, ini bukan jatuh cinta ya teman-teman! Disini kita akan membahas mengenai sesuatu yang bikin kalian khawatir dan deg-degan. Apakah itu?

Ya! Jawabannya adalah rasa cemas atau kecemasan ya!



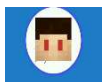
Apa sih yang dimaksud dengan kecemasan?



Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon-respon psikofisiologis sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan

yang disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari oleh individu secara langsung (Hjelle & Ziegler, 1992).

Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif.



Yuk kita cari tahu jenis-jenis kecemasan.

Menurut Spielberger (1966) ada dua jenis kecemasan yaitu *Trait Anxiety* dan *State anxiety*.

***Trait Anxiety* itu apa?** *Trait Anxiety* adalah kecemasan yang menetap pada diri seseorang dan merupakan pembeda antara satu individu dengan individu lainnya. Kecemasan ini sudah terintegrasi dalam kepribadian sehingga seseorang yang memiliki kecemasan ini lebih mudah merasa cemas bila menghadapi suatu situasi.



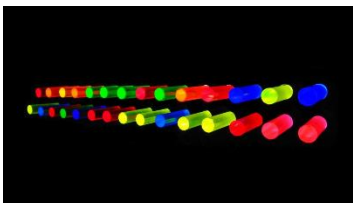
State anxiety itu apa? *State anxiety* adalah gejala kecemasan yang timbul apabila seseorang dihadapkan pada situasi yang dirasakan mengancam, berlangsung sementara dan ditandai dengan perasaan subyektif akan tekanan-tekanan tertentu, kegugupan dan aktifnya susunan syaraf pusat.

Kenapa ya seseorang bisa mengalami kecemasan??



Menurut Johnston (1971) kalian merasa cemas bila kalian mengalami perasaan kecewa, perasaan ketidakpuasan, perasaan tidak aman atau adanya permusuhan dengan orang lain.

Kecemasan juga bisa terjadi akibat adanya konflik batin dalam diri kalian (Davidoff, 1988).



Kecemasan dapat dikatakan sebagai pengalaman subyektif karena setiap individu memiliki persepsi sendiri apa yang disebut dengan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan (Spielberger & Reheiser, 2009).



Misalnya saja ketika individu berada di tempat yang baru, mungkin ada individu yang merasa biasa saja atau malah bergairah ingin menjelajah tempat yang baru, namun ada juga individu yang merasa cemas karena, individu dapat mempersepsinya sebagai situasi yang mengancam.



Nah sudah tau kan kenapa sih seseorang bisa mengalami cemas atau kecemasan, maka dari itu sebisa mungkin hindari penyebab-penyebab kecemasan yang sudah disampaikan di atas yaa.



Apa gejala dari kecemasan pada seseorang yaa?

Menurut Tirtojiwo (2012) dan Hawari D. (2001) Jika seseorang mengalami kecemasan maka akan muncul gejala-gejala fisik seperti:

- jari tangan yang dingin,
- keringat dingin,
- kepala mudah pusing,
- nafsu makan berkurang,
- adanya mual dan diare,
- gangguan tidur,
- dada terasa sesak,
- disfungsi genitourinaria
- memicu iritabilitas kardiovaskuler.

Selain gejala-gejala fisik yang sudah disebutkan, seseorang juga dapat mengalami gejala psikologis seperti:

- ketakutan akan ditimpa bahaya,
- tidak dapat fokus,
- perasaan tidak aman,
- memiliki pikiran untuk lari dari kenyataan,
- kehilangan motivasi dan minat,
- menjadi lebih sensitif,
- mudah gelisah,
- sering muncul perasaan keraguan
- ketakutan yang sangat mengganggu
- individu akan sering memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andalasar, R.; Berbudi, A. (2018) Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol 5 Nomor 2, Maret 2018, hlm : 179- 191.
- Buddury, S.; Fitriyani, A.; Sari, D.J.E. (2020). Media sosial dan Kesehatan jiwa mahasiswa selama pandemic Covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 551-556
- Davidoff, Linda. (1988). *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga
- Fahmi, A.Y.; Agista, D.; Soekardjo, S. (2020). Kualitas tidur terhadap kecemasan pada warga binaan wanita: Cross sectional study. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(1),1-7
- Hawari D. (2001). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Fakultas kedokteran universitas Indonesia.
- Hjelle, L.A. & Ziegler D.J. (1992). *Personality theories*. 3rd ed. NY: McGraw Hill.
- Johnston, R. C. (1971). *Child Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Livana PH & Arisdiani, T. (2019) Hubungan tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indekos. *Community of Publishing in Nursing*, 7(2), 103-110
- Pangastuti, M. (2014). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi

ujian nasional pada siswa sekolah menengah atas.
Jurnal Psikologi Integratif, 2(1).

Spielberger. C. (1966). *Anxiety and behavior*. New York:
Academic Press

Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of
Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity.
Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(3), 271–302.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>

Tirtojiwo. (2012). *Anxiety* (kecemasan). Jogjakarta.

Wahyuni, I; Sutarno, Andika, R. (2020). Hubungan tingkat
religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa di
masa pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*,
13(2) <https://doi.org/10.36760/jka.v13i2.114>

TENTANG PENULIS

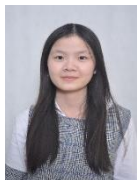


Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si.

Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya

Email: dessi@ukwms.ac.id

Aileen Bakti, S.Psi.



Michelle Aveline Kurniawan, S.Psi.

Patrichia Friska Savira Gozali

