

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam perjalanan kehidupan, kita seringkali dihadapkan pada perasaan yang susah untuk dijelaskan yaitu *anxiety* atau kecemasan. Rasa takut serta khawatir yang sering muncul tanpa sebab yang jelas ini, ternyata memiliki pengaruh yang penting terhadap perkembangan kepribadian dan pencapaian kedewasaan seseorang. Gejala ini bukanlah sekedar teori psikologis, melainkan kenyataan yang kita saksikan disekitar kita. Misalnya saja seseorang yang tiba-tiba menarik diri dari pergaulan, atau seorang mahasiswa yang kesulitan berbicara di depan umum. Kecemasan memiliki kekuatan yang luar biasa. Mampu menggerakkan perilaku seseorang. Kecemasan mendorong seseorang untuk mengambil tindakan yang bertujuan untuk mengurangi atau menghindari rasa takut tersebut. Tentu semua orang pernah mengalami kecemasan, tidak seorangpun yang kebal terhadapnya. Namun, rangsangan kecemasan yang ringan dapat memotivasi seseorang untuk mengatasi tantangan dan menyingkirkan sumber kecemasan. Tapi, sebaliknya kecemasan yang berlebihan dapat membuat seseorang merasa tidak berdaya dan putus asa, sehingga mengganggu kualitas hidupnya. Kecemasan berlebih ini menjadi sesuatu yang negatif. Sehingga penting bagi kita untuk memahami dan mengelola kecemasan dengan bijak, agar dapat mencapai kedewasaan yang optimal.¹

¹ Gunarsa Singgih D. and Gunarsa Ny. Singgih D, *Psikologi Perawatan* (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), 27.

Di Tengah gemerlapnya kota-kota besar yang ada di Indonesia, sebuah ironi tersembunyi mulai terungkap. Dimana survey Asia Care 2024 dari Manulife mengungkapkan fakta yang mengejutkan: masyarakat Indonesia tidak hanya bergulat dengan penyakit fisik, tetapi juga dihantui oleh bayang-bayang gangguan kesehatan mental. Bayangkan saja dari seribu responden, hampir sepertiga di antaranya mengaku cemas. WHO pun berulang kali mengingatkan bahwa kesehatan mental adalah saudara kembar kesehatan fisik. Ketika jiwa terluka, tubuh pun ikut merana. Produktivitas merosot, senyum memudar dan perlahan kita menarik diri dari dunia luar.

Anxiety, kata yang berasal dari bahasa latin '*angere*', yang berarti mencekik. Ini bukan sekadar istilah medis, melainkan musuh nyata yang mengintai setiap sudut kehidupan. Rollo May, seorang psikologi ternama, mengatakan bahwa kecemasan muncul ketika nilai-nilai dasar *eksistensi* kita terancam, ketika kita merasa tak berdaya. Disayangkan di tengah kemajuan zaman, banyak yang mencari pelarian instan dari kecemasan. Obat-obat psikotropika, seperti valium menjadi primadona, sementara alkohol menawarkan halusinasi ketenangan sesaat. Padahal solusi yang sebenarnya tak pernah ditemukan di balik pil atau gelas. Ini adalah panggilan bagi kita semua untuk membuka mata, merangkul kesehatan mental dan menemukan cara yang lebih bijak untuk menghadapi badai kecemasan. ²

Ketika bayang-bayang kecemasan menyelimuti jiwa, kita seringkali mencari jawaban di berbagai sudut pandang. Salah satu perspektif yang menarik

² Howard S. Friedman and Miriam W. Schustack, *Kepribadian* (Jakarta: Penebit Erlangga, 2008), 347.

untuk dikaji adalah teologi Paul Tillich, seorang teolog dan filsuf Jerman-Amerika yang pemikirannya telah melampaui zamannya. Tillich, dengan kedalaman pemikirannya, melihat kecemasan sebagai kondisi psikologis dan eksistensial yang tak terpisahkan dari keberadaan manusia. Bagi Paul kecemasan berakar pada takdir dan kematian, kecemasan akan ketidakberartian serta kecemasan akan rasa bersalah. Penelitian ini akan menyelami pemikiran Tillich untuk mengetahui kecemasan berlebih dalam konteks yang lebih luas, yaitu eksistensial dan teologis.

Pemilihan perspektif Tillich karena pemikirannya dalam memahami hubungan antara kecemasan dan teologi sangatlah signifikan. Ia menawarkan kerangka kerja yang mendalam untuk memahami kecemasan eksistensial, yang menurut Tillich berakar pada kondisi manusia yang terbatas dan sadar akan ketiadaan. Walaupun kecemasan merupakan bagian tak terhindarkan dari *eksistensi* manusia namun Tillich meyakini bahwa keberanian untuk menjadi dapat memberikan solusi bagi orang yang mengalami kecemasan. Penelitian ini akan menggali bagaimana pemikiran Paul Tillich dapat memberikan wawasan baru dalam memahami dan mengatasi kecemasan berlebih, serta bagaimana konsep keberanian untuk menjadi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.³

Penulis meneliti topik ini karena kecemasan berlebih adalah masalah yang sangat kompleks dan beragam. Kecemasan berlebih tidak hanya mempengaruhi mental namun juga dapat mempengaruhi kualitas hidup dan hubungan interpersonal. Banyak orang yang mengalami kecemasan berlebih atau *anxiety* namun beberapa diantaranya tidak menyadari hal itu. Ada Pula yang menyadari bahwa dirinya mengalami *anxiety*. Namun memilih diam dan semakin parah,

³ "Paul Tillich - *The Courage to Be*-Yale University Press (2000)," n.d., 40–90.

sehingga mereka kehilangan kendali atas diri mereka sendiri. Kehilangan jati diri ini membuat seseorang yang mengalami *anxiety* tercekik dalam situasi yang terancam oleh hal yang ia tidak tahu sebabnya. Untuk itu Paul mengatakan bahwa kecemasan eksistensial tidak dapat dihindari atau dihilangkan namun harus dihadapi dengan menjadi diri sendiri dan menerima diri sendiri. Paul juga meyakini bahwa keberanian untuk menjadi atau penerimaan terhadap ketidakpastian dan penemuan makna hidup dapat diatasi dengan percaya Tuhan sebagai dasar dari keberadaan yang memberikan kekuatan dan makna dari kehidupan yang dijalani. Seperti dalam ayat alkitab, Filipi 4:6-7: "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.

1.2 Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang masalah diatas maka penulis merumuskan masalah ini, sebagai berikut: kecemasan seharusnya memberikan dampak yang positif dimana ketika seseorang mengalaminya ia menggerakkan orang tersebut bahkan memberikan motivasi untuk keluar dari masalah itu dan berani untuk menghadapi nya, namun kecemasan berlebih justru membuat seseorang kehilangan kendali akan hidupnya, rusaknya interaksi dengan sesamanya, menutup diri bahkan berujung kepada kematian. Sebagaimana pernyataan diatas maka penulis merumuskan pertanyaan sebagai berikut: Apa itu kecemasan berlebih? Bagaimana perspektif Paul Tillich tentang kecemasan dalam konsep keberanian

untuk menjadi ? Berapa persen masyarakat Toraja Utara yang mengalami kecemasan?

1.3 Batasan Masalah

Kecemasan berlebih dapat ditinjau dan dikaji dari berbagai perspektif, maka dari itu dalam penelitian ini, penulis membatasi untuk mengkaji kecemasan pada masyarakat Toraja Utara dengan perspektif Paul Tillich.

1.4 Tujuan Penulisan

Tujuan tulisan ini adalah untuk menganalisis seberapa banyak masyarakat Toraja Utara yang terkena kecemasan berlebih dan kecemasan seperti apa yang dialami oleh mereka dan hubungannya dengan kecemasan eksistensial yang dikemukakan oleh Paul Tillich serta meneliti pemikiran Paul tentang keberanian untuk menjadi sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan, dimana penerimaan diri dan makna hidup dengan Tuhan sebagai dasar dari segala sesuatu sebagai pemberi kekuatan dalam menghadapi kecemasan, lalu menganalisis apakah konsep ini relevan untuk masyarakat Toraja Utara.

1.5 Metode Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian di atas, penulis menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif akan dilakukan melalui wawancara dengan individu yang mengalami kecemasan, konselor dan teolog di Toraja Utara. Sementara itu, metode kuantitatif akan digunakan melalui survei kuesioner yang akan disebarakan kepada masyarakat Toraja Utara untuk mengukur prevalensi

kecemasan berlebih dan mengidentifikasi persentase penderita kecemasan berlebih di Toraja Utara.

Mix method adalah strategi penelitian yang melibatkan pengumpulan, analisis dan integrasi data kualitatif dan kuantitatif dalam satu studi atau rangkaian penelitian. Metode kualitatif berfokus pada pemahaman terhadap fenomena atau perilaku melalui pengamatan langsung, wawancara mendalam, atau analisis dokumen. Sedangkan metode kuantitatif berfokus pada pengukuran variabel, dan analisis statistik untuk menemukan pola atau hubungan antar variabel.⁴

1.5.1 Gambaran Umum Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian tentang kecemasan berlebih dilaksanakan di Toraja Utara dengan membagikan survei kuesioner ke wilayah-wilayah yang ada di Toraja Utara, dan mewawancarai 4 individu yang mengalami kecemasan, seorang konselor dan seorang pendeta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025.

1.5.2 Teknik Pengumpulan Data

1.5.2.1 Sumber Data Primer

Data Primer adalah sumber informasi yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian melalui proses pengumpulan data dari subjek yang bersangkutan. Sumber data ini diperoleh melalui respon subjek lewat wawancara dan survei kuesioner. Subjek Penelitian ini adalah masyarakat Toraja Utara yang terkena kecemasan berlebih.

⁴ INA, *Pendekatan Mix Method: Kombinasi Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Penelitian*, October 7, 2024, <https://klikwisuda.com/pendekatan-mix-method-kombinasi-kualitatif-dan-kuan/>.

1.5.2.2 Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yang digunakan penulis dalam menyusun skripsi ini adalah sumber data alamiah, dan terakreditasi seperti buku, artikel dan jurnal.

1.5.3 Instrumen Penelitian

1.5.3.1 Wawancara

Teknik wawancara dilakukan dengan peneliti yang memberi pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan peneliti untuk diajukan kepada responden penelitian, yakni individu yang mengalami kecemasan berlebih. Hasil wawancara inilah yang kemudian akan dituangkan kedalam bab III Skripsi dan akan dianalisis pada bab selanjutnya. Berikut pertanyaan-pertanyaan wawancara yang akan diajukan kepada responden:

Bagian 1: pertanyaan untuk Individu yang mengalami kecemasan berlebih.

1. Apakah anda mengetahui bahwa kecemasan berlebih adalah gangguan mental?
2. Bisakah anda ceritakan tentang kecemasan yang anda alami dan kapan pertama kali Anda merasakannya?
3. Apa saja yang anda rasakan saat anda merasa cemas?
4. Bagaimana kecemasan mempengaruhi kehidupan anda sehari-hari?
5. Apakah bantuan profesional dapat membantu anda dalam mengatasi kecemasan?

6. Menurut anda, sebagai bagian dari masyarakat Toraja Utara, apakah budaya dan adat Toraja Utara menjadi pemicu kecemasan?
7. Apakah anda pernah mendengar atau membaca mengenai konsep kebebasan untuk menjadi dan jika pernah apakah anda merasa konsep ini relevan dengan situasi anda?
8. Apakah anda yakin bahwa iman dapat menguatkan anda dalam menghadapi kecemasan?

Bagian 2: Pertanyaan Untuk Konselor

1. Sebagai seorang konselor, seberapa sering Bapak/ibu menangani kasus kecemasan berlebih di Toraja Utara?
2. Apakah betul kasus kecemasan di Toraja Utara meningkat?
3. Apa tantangan terbesar yang Bapak/Ibu hadapi dalam menangani kasus kecemasan?
4. Bagaimana Bapak/Ibu membantu klien mengatasi kecemasan berlebih yang mereka alami? Pendekatan apa yang Bapak/Ibu gunakan?
5. Menurut Bapak/Ibu apa yang memicu masyarakat Toraja mengalami kecemasan berlebih?
6. Bagaimana pandangan Bapak/Ibu tentang konsep keberanian untuk menjadi (*courage to be*)?

7. Menurut Bapak/Ibu bagaimana peran keluarga dalam membantu individu mengatasi kecemasan?

Bagian 3: Pertanyaan untuk Teolog

1. Bagaimana Bapak/Ibu memandang kecemasan dari sudut pandang teologi?
2. Bagaimana Bapak/Ibu menjelaskan konsep kecemasan eksistensial menurut Paul Tillich?
3. Bagaimana peran Iman dan spiritualitas dalam membantu individu mengatasi kecemasan berlebih?
4. Apakah menurut Bapak/Ibu budaya dan Toraja dapat memicu kecemasan seseorang?
5. Bagaimana menurut Bapak/Ibu peran gereja dalam memberikan dukungan kepada individu yang mengalami kecemasan ?
6. Adakah ayat-ayat Alkitab yang menurut Bapak/Ibu sangat relevan kepada individu yang mengalami kecemasan berlebih?

1.5.3.2 Survei Kuesioner

Dalam penelitian ini, selain wawancara peneliti juga menyebar survei kuesioner kepada masyarakat Toraja Utara. Peneliti akan menyiapkan pertanyaan-pertanyaan terkait kecemasan berlebih yang dialami oleh individu kapan, bagaimana, dan apa penyebabnya. Itu semua dilakukan guna untuk memperoleh

data komprehensif yang mendukung keberhasilan penelitian. Berikut Pertanyaan-pertanyaan kuesioner yang akan diajukan:

Bagian 1: Data Demografis

1. Usia Anda?

- 15-20
- 21-25
- 26-30
- 31-35
- 36 Tahun ke atas

2. Apa jenis kelamin Anda?

- Pria
- Wanita

3. Apa pekerjaan Anda saat ini?

- Pelajar/Mahasiswa
- Pegawai Negeri Sipil
- Karyawan Swasta
- Wiraswasta
- Tidak Bekerja
- pLainnya

4. Pendidikan terakhir Anda?

- Tidak sekolah
- SD
- SMP

- SMA/SMK
- Diploma
- Sarjana

Bagian 2: Skala Kecemasan

1. Apakah selama 2 minggu terakhir ini Anda merasa cemas tentang berbagai hal?

- Tidak pernah
- Beberapa hari
- Lebih dari separuh hari
- Hampir setiap Hari

2. Selama 2 minggu terakhir, seberapa sering anda merasa sulit mengendalikan kecemasan Anda?

- Tidak pernah
- Beberapa hari
- Lebih dari separuh hari
- Hampir setiap hari

Bagian 3: faktor-faktor terkait kecemasan

1. Apakah anda pernah memikirkan tentang kematian?

- Ya
- Tidak

2. Apakah saat anda memikirkan kematian tersebut seolah muncul rasa khawatir?

- Ya
 - Tidak
3. Apakah anda mengalami masalah keluarga yang signifikan dalam 6 bulan terakhir?
- Ya
 - Tidak
4. Apakah anda pernah merasa tertekan dengan pekerjaan anda?
- Ya
 - Tidak
5. Seberapa sering anda merasakan gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak napas atau gangguan pencernaan?
- Tidak pernah
 - Jarang
 - Kadang-kadang
 - Sering
 - Selalu
6. Apakah anda merasa cemas berlebihan akan suatu hal?
- Ya
 - Tidak
7. Jika ya, hal apa yang membuat anda cemas?
- Masalah pekerjaan
 - Masalah keluarga
 - Masalah keuangan
 - Kesehatan

- Kematian
 - Lainnya.....
8. Apakah kecemasan berlebih yang anda alami mengganggu aktivitas sehari-hari?
- Ya
 - Tidak
9. Apakah saat anda mengalami kecemasan berlebih , anda mencari bantuan profesional untuk mengatasi?
- Ya
 - Tidak
10. Menurut anda, apakah faktor budaya di Toraja Utara mempengaruhi tingkat kecemasan masyarakat?
- Ya
 - Tidak
11. Apa saja menurut anda faktor pemicu kecemasan berlebih pada masyarakat Toraja Utara?
- Tuntutan Adat
 - Perubahan sosial
 - Harapan keluarga
 - Lainnya.....
12. Apakah anda pernah mendengar atau membaca tentang konsep keberanian untuk menjadi dari perspektif teologi?
- Ya
 - Tidak

13. Menurut Anda apakah konsep “keberanian untuk menjadi”

(konsep ini membahas mengenai Tuhan sebagai dasar dari segala sesuatu, dengan iman kita dapat mengatasi kecemasan berlebih) relevan dalam mengatasi kecemasan berlebih di Toraja Utara?

- Ya
- Tidak

14. Apakah anda memiliki solusi yang efektif untuk mengatasi kecemasan berlebih?

- Ya
- Tidak

15. Jika Ya, sebutkan.

1.6 Hipotesis

Banyak orang di Toraja Utara yang mengalami kecemasan berlebih namun belum dipresentasikan. Perspektif Teologi Paul akan memberikan keringanan dalam menghadapi kecemasan berlebih.

1.7 Signifikansi Penelitian

1.7.1 Signifikansi Teoritis

Dalam penelitian ini penulis berharap dapat memberikan pemahaman mengenai kecemasan berlebih. Melalui perspektif teologi Paul Tillich, penelitian ini dapat memperkaya literatur teologis dan psikolog dalam memahami hubungan spiritualitas dan kesehatan mental.

1.7.2 Signifikansi Praktis

Penulis berharap penelitian ini memberikan wawasan penting bagi masyarakat Toraja Utara dalam menghadapi kecemasan, dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi, membantu konselor dan teolog, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, sehingga memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental.

1.8 Kerangka Berpikir

Untuk memberikan gambaran yang jelas dalam penulisan ini maka secara garis besar sistematika penulisan ini sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan. Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, signifikansi penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II Kerangka Teori. Bab ini memaparkan landasan teori yang akan membahas mengenai kecemasan berlebih dalam perspektif Teologi Paul Tillich.

Bab III Pemaparan Hasil Penelitian. Dalam bab ini berisi tentang gambaran umum lokasi penelitian dan hasil pemaparan data lapangan.

Bab IV Analisis. Bab ini membahas analisis dari peneliti mengenai keterkaitan teori di bab II dan hasil pemaparan data lapangan di bab III.

Bab V Penutup. Dalam bab ini memaparkan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.