

BAB II

KECEMASAN, KEBERANIAN DAN IMAN

2.1 Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan atau dalam bahasa Inggris *anxiety* berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang berarti kaku dan “*ango* atau *anci*” mencekik. *American Psychiatric* mengemukakan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang mengakibatkan ketakutan yang ditandai dengan gejala-gejala fisik seperti meningkatnya tekanan darah, berkeringat, jantung berdebar, merasa panik dan resah tanpa alasan yang tidak jelas. Menurut Lefrancois kecemasan adalah reaksi emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan ketakutan dan selalu mengantisipasi bahaya yang bersifat samar-samar. Kemudian Johnston berpendapat bahwa kecemasan dapat dialami oleh seseorang karena kekecewaan, ketidakpuasan dan perasaan tidak aman. Menurut post kecemasan merupakan kondisi emosional yang sangat tidak menyenangkan dan ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran atau ditandai juga dengan aktifnya sistem saraf pusat.⁵ Sedangkan di dalam buku Paul Tillich mengatakan bahwa kecemasan adalah keadaan keterbatasan yang dialami sebagai keterbatasan diri sendiri. Ini merupakan kecemasan alami manusia atas keberadaannya. Kecemasan ini akan ketiadaan, dan kesadaran akan keterbatasan.⁶

2.1.1 Pengertian Kecemasan

⁵ “*Tinjauan Alkitab Dan Para Tokoh Kristen Mengenai Wanita Yang Mengalami Kecemasan Akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga*,” n.d., 31–32.

⁶ Paul Tillich - *The Courage to Be*-Yale University Press (2000).

Kecemasan adalah reaksi yang normal akibat stress dan sebenarnya dapat bermanfaat dalam beberapa situasi.⁷ Kecemasan merupakan ketakutan yang samar-samar dan yang tidak jelas sebabnya, tidak terarah pada suatu objektif yang dirasakan karena pengalaman atau melalui generalisasi rangsangan dan seringkali terjadi sebagai akibat frustrasi.⁸ Dalam buku Prof. Dr. Singgih D. Gunarsa mengemukakan bahwa kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang. Kecemasan yang normal memberikan rangsangan kepada seseorang untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Namun kecemasan yang membuat seseorang tidak berdaya adalah kecemasan yang negatif. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga dari dalam diri yang timbul karena sesuatu hal yang tidak dapat diterima diterima misalnya, pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan.⁹

Menurut Stuart, kecemasan memiliki empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan panik. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini membuat seseorang menjadi waspada, memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. kecemasan berat sangat mempengaruhi lapangan persepsi individu dan cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir pada hal lain. kecemasan panik, kecemasan ini menimbulkan ketakutan yang berhubungan

⁷ *Mengenal Kecemasan Dan Serangan Panik (Etc.)* (Z-Library), n.d., 3.

⁸ “Kamus Istilah Psikologi (Fuad Hassan, Dkk.) (Z-Library),” n.d., 40.

⁹ Singgih D. and Ny. Singgih D, *Psikologi Perawatan*, 27.

dengan perasaan takut, dan teror. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.¹⁰

Menurut Sigmund Freud seorang psikolog mengemukakan bahwa lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud mengatakan bahwa sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari id dan tuntutan-tuntutan dari superego. Dalam melaksanakan fungsi-fungsi eksekutif ini, ego harus berusaha menegaskan tuntutan id, superego dan dunia luar yang sering bertentangan. Hal ini menyebabkan timbulnya tegangan berat pada ego dan munculnya kecemasan pada individu.¹¹

Kecemasan merupakan salah satu aspek pikiran yang paling misterius dan mendalam. Kecemasan telah menjadi masalah manusia yang paling membingungkan sejak awal mula kesadaran¹². kecemasan jika tidak ditangani, dapat menyebar menjadi ketidakpercayaan, keterasingan, kemarahan, kekerasan dan keputusan. kecemasan adalah masalah yang jauh lebih besar dalam masyarakat daripada yang disadari secara umum, saat mengalaminya, sebagian besar kita memilih terisolasi karena merasa malu akan perasaan cemas dan takut. Baik pria dan wanita dapat mengalami kecemasan, walaupun dengan cara yang berbeda. Namun, perempuan lebih mudah mengakui bahwa mereka mengalami

¹⁰ Muchlisin Riadi, *Pengertian-Jenis-Gejala-Dan-Penyebab-Kecemasan*, September 15, 2021, <https://www.kajianpustaka.com/2019/03/pengertian-jenis-gejala-dan-penyebab-kecemasan.htm>.

¹¹ “*Tinjauan Alkitab Dan Para Tokoh Kristen Mengenai Wanita Yang Mengalami Kecemasan Akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga*,” n.d,” 32.

¹² Robert Gerzon, *Finding Serenity in the Age of Anxiety*, n.d., 7.

kecemasan, dibandingkan dengan pria yang sulit untuk mengutarakan perasaannya. Pria yang mengalami kecemasan lebih cenderung lari kepada alkohol, kecanduan kerja dan kekerasan.¹³ Dari pendekatan *eksistensial* mengatakan bahwa orang perlu ditolong untuk bisa mengendalikan kecemasan, memilih untuk diri sendiri dan menerima kenyataan bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban dari kekuatan menentukan di luar diri mereka sendiri.¹⁴

Kecemasan dapat menghambat pertumbuhan kita lebih efektif dibandingkan kemiskinan, penyakit, kemalangan atau faktor lingkungan. Ini disebabkan oleh karena kecemasan mempengaruhi cara kita berpikir, mempengaruhi cara kita memandang keadaan hidup. Seseorang yang pernah tersiksa oleh kecemasan namun berhasil ia hadapi akan tahu bahwa kecemasan sering kali seperti hantu yang mengintai relung terdalam pikiran. Kecemasan awalnya berkedok seperti teman yang penuh perhatian, lalu tiba-tiba berubah menjadi iblis kejam dan tak kenal ampun. Ketika kecemasan mengintai dengan jahat dibalik layar, kita mungkin merasa gelisah dan tegang. ketika kecemasan membara, ia dapat memicu teror paling mendebarakan yang pernah kita alami.¹⁵

2.1.2 Perbedaan antara ketakutan dan kecemasan

Meskipun berakar dari sumber yang sama, yaitu keberadaan kita sebagai manusia, namun ketakutan dan kecemasan merupakan dua hal yang berbeda.

¹³ Gerzon, 10.

¹⁴ Abdul Hayat, “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya,” *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12, no. 1 (September 2017): 53, <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.

¹⁵ Gerzon, *Finding Serenity in the Age of Anxiety*, 11-12.

Ketakutan itu seperti lampu sorot, menerangi objek yang jelas, misalnya saja, rasa takut saat berada di ketinggian atau dikejar anjing. Sementara itu, kecemasan bagaikan kabut yang tebal, menyelimuti dengan perasaan khawatir dan terancam tanpa tahu apa penyebabnya. Ketakutan bisa diatasi dengan menghilangkan sumbernya, seperti menjauh dari ketinggian atau anjing tersebut. Tetapi, kecemasan lebih rumit, membuat kita merasa tidak berdaya, kehilangan arah dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Ibarat dua sisi mata uang, ketakutan dan kecemasan saling berkaitan erat. Ketakutan yang berlebih bisa memicu kecemasan dan kecemasan yang mendalam bisa berujung pada ketakutan yang nyata. Ketakutan merupakan reaksi terhadap ancaman yang jelas, seperti rasa sakit, kehilangan, atau penolakan. Sedangkan kecemasan muncul sebagai antisipasi terhadap ancaman tersebut, bahkan sebelum ancaman itu terjadi. Contohnya, kecemasan akan penderitaan atau kematian yang tiba-tiba datang tanpa sebab yang jelas.¹⁶

Para ahli psikologis berpendapat bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam, sedangkan ketakutan menurut batasannya merupakan sesuatu yang memang nyata, ketakutan akan sesuatu yang benar-benar menakutkan. Menurut Frans S. Yoseph, ketakutan adalah rasa takut yang disadari oleh seseorang akan adanya bahaya yang sedang mengancam keselamatan dirinya. Orang yang mengalami ketakutan akan didorong dan diperkuat oleh situasi yang ia rasakan. Seketika indra akan lebih tajam, sehingga dapat menemukan jalan dan cara pemecahan yang sungguh disadari. Berbeda dengan kecemasan, menurut

¹⁶ "Paul Tillich - *The Courage to Be*-Yale University Press (2000)," 40-42.

Yosep, kecemasan membuat seseorang merasa terancam dan didalam perasaan itu sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya. Di Dalam pemikirannya akan kecemasan yang ia alami ia merasa terkepung,sudah terjepit,dan sudah ditangkap dan di dalam bahaya.¹⁷

2.1.3 Tiga kecemasan Eksistensial Menurut Paul Tillich

Kecemasan eksistensial muncul dalam tiga bentuk yaitu kecemasan akan takdir dan kematian,kecemasan akan ketidakberartian serta kecemasan akan rasa bersalah. Nasib dan kematian merupakan cara penegasan akan keberadaan manusia terancam oleh ketiadaan. Kecemasan akan takdir dan kematian adalah hal yang paling mendasar, paling umum, dan tak terelakkan. Secara eksistensial setiap orang menyadari akan hilangnya diri sendiri sepenuhnya yang didasarkan oleh kepunahan biologis. Kecemasan akan kematian sebagai ancaman mendasar terhadap eksistensi manusia, melahirkan kebutuhan akan keberanian yang diupayakan melalui berbagai aktivitas,baik psikologis maupun ritual. Kecemasan ini bukan hanya tentang kematian itu sendiri melainkan juga tentang takdir yang tidak pasti,yang mencakup ketidakmenentuan dan ketidakmungkinan memahami makna hidup.

Kecemasan akan ketidakberartian muncul sebagai ancaman keberadaan terhadap kehidupan spiritual manusia, dimana ketiadaan tidak hanya mengancam keberadaan fisik namun juga kemampuan untuk menemukan makna dalam hidup. Manusia berusaha menjelaskan dirinya secara spiritual melalui partisipasi kreatif

¹⁷ Dr.Tri Suwito Prapto and Dr. Yonas P.A.P., *Pastoral Konseling (Dalam Berbagai Situasi)* (CV Detak Pustaka, 2025), 61.

dalam dunia makna, tetapi ketika makna tertinggi hilang, maka kekosongan dan ketidakberartian menyelimuti. Kekosongan dan hilangnya makna adalah ekspresi dari ancaman ketiadaan bagi kehidupan spiritual. Keraguan dan keterasingan dari realitas umum memperburuk kecemasan ini, sehingga mendorong manusia untuk mencari jalan keluar, baik melalui keyakinan yang tidak dipahami sepenuhnya, penyerahan kebebasan berpikir yang berujung pada fanatisme atau bahkan pikiran mengenai kematian sebagai respons terhadap ketidakberartian. Sehingga akhirnya kecemasan ini menekankan kebutuhan manusia untuk menemukan dan mempertahankan makna dalam kehidupan mereka, menghadapi ancaman ketiadaan yang mengintai baik di ranah eksistensi maupun spiritual.

Kecemasan akan rasa bersalah muncul dari kesadaran manusia bahwa keberadaannya tidak hanya diberikan, namun juga dituntut darinya, sehingga ia bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Manusia memiliki kebebasan namun terbatas, harus berusaha mencapai potensi dirinya, tetapi seringkali gagal karena keterasingan dari diri sendiri. Kegagalan ini mengakibatkan perasaan rasa bersalah, seolah-olah ada hakim internal yang menghukum karena tidak memenuhi takdir. Kecemasan ini bisa berujung pada penolakan diri total atau kutukan diri. Manusia berusaha menghindari dengan melakukan tindakan normal, meskipun selalu ada ambiguitas dan ketidaksempurnaan.¹⁸

2.2 Keberanian untuk Menjadi (*The Courage to Be*)

2.2.1 Konsep Dasar Keberanian untuk Menjadi

¹⁸ “Paul Tillich - *The Courage to Be*-Yale University Press (2000),” 42–54.

Keberanian untuk menjadi merupakan konsep yang merangkum kemampuan manusia untuk menyatakan keberadaannya di tengah kecemasan eksistensial yang tak terhindarkan. Kecemasan ini muncul dari kesadaran akan keterbatasan, ketidakpastian, dan ketiadaan dalam hidup. Keberanian yang dimaksud bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan kemampuan untuk tetap melangkah maju dan menegaskan diri untuk menghadapi kecemasan tersebut. Ini melibatkan penerimaan terhadap ketidakpastian, risiko, dan keterbatasan serta mampu untuk terus-menerus menantang diri sendiri dan memperluas batas-batas keberadaan. Keberanian ini juga terkait erat dengan kreativitas, karena orang yang berani menghadapi kecemasan mereka seringkali memiliki wawasan yang lebih dalam dan mampu menciptakan sesuatu yang baru. Atau dengan kata lain keberanian untuk menjadi merupakan pilihan untuk hidup secara normal walaupun dengan segala ketidakpastian dan ketakutan yang menyertainya.

Keberanian untuk menjadi merupakan kekuatan untuk menguatkan diri sendiri di tengah ketidakpastian dan ancaman. Ini bukan hanya tentang keberanian fisik, namun juga keberanian psikologis dan spiritual. Keberanian ini bersumber dari vitalitas yaitu kekuatan hidup yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dan perkembangan. Vitalitas ini tidak hanya biologis, namun terkait juga dengan kemampuan kita untuk menemukan makna dalam hidup, untuk berkreasi, dan untuk terhubung dengan nilai-nilai yang lebih tinggi. Keberanian sejati adalah keseimbangan antara menghadapi rasa takut dan mengambil resiko yang realistis, demi mencapai tujuan yang lebih bermakna. Ini merupakan anugerah yang tidak bisa dipaksakan tetapi bisa dikembangkan

melalui pemahaman diri, pengalaman, dan hubungan dengan nilai-nilai spiritual yang kita junjung tinggi.¹⁹

2.2.2 Penerimaan diri dan penemuan makna hidup

Penerimaan diri merupakan sikap kesadaran atau kepekaan seseorang terhadap gejala, kondisi, keadaan, atau suatu masalah²⁰. Penerimaan diri dan penemuan makna hidup dalam buku *The Courage to Be* dibahas oleh pemikiran non-kolektivisme yang menawarkan jalur unik untuk individu yang mengalami kecemasan. Penerimaan diri dalam bentuk ini seringkali ditemukan melalui pengenalan yang kuat dengan kelompok rasa memiliki yang mendalam muncul dari pengakuan kelompok terhadap nilai dan keberadaan individu. Individu akan merasa diterima sebagai bagian dari sesuatu yang berharga serta penegasan identitas mereka melalui peran dalam kolektif. Terjalannya hubungan yang erat dengan kelompok membuat penemuan makna hidup terhadap individu menjadi lebih bersinergi. Partisipasi bertujuan untuk melampaui kepentingan pribadi memberikan rasa tujuan yang kuat, dimana pengorbanan diri dianggap sebagai tindakan mulia. Kemudian *neo-kolektivisme* membantu individu mengatasi kecemasan eksistensial dengan mengalihkan fokus dari diri sendiri ke kelompok. Rasa memiliki dan tujuan bersama meredakan perasaan terisolasi, memberikan rasa aman dan kepastian. Namun, pencarian penerimaan diri dan makna ini seringkali menuntut pengorbanan kebebasan dan kepentingan pribadi. Individu percaya

¹⁹ “Paul Tillich - *The Courage to Be*-Yale University Press (2000),” 70–85.

²⁰ | Ketut Swarjana, S.K.M., M.P.H., Dr.PH, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid 19, Akses Pelayanan Kesehatan-lengkap dengan konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Kuesioner* (ANDI (Anggota IKAPI), 2022), 13.

bahwa pengabdian pada kelompok akan menghasilkan kepuasan yang lebih besar. Dengan demikian neo-kolektivisme menciptakan kerangka di mana penerimaan diri dan makna hidup ditemukan melalui pengorbanan dan partisipasi dalam tujuan kolektif. Dengan keterlibatan individu dalam sebuah kelompok atau masyarakat, akan membuat kecemasan individu teralihkan bahkan menurun.

2.2.3 Konsep Ground of Being

Dalam konteks *ground of being*, pertemuan antara Ilahi dan manusia dipahami sebagai sumber utama keberanian eksistensial. Dan keberanian yang diperoleh dari-Nya merupakan keberanian percaya diri dalam realita pribadi yang terwujud dalam pengalaman religius. Menurut Tillich keberanian percaya diri seringkali diidentikkan dengan keberanian iman, khususnya dalam kekristenan. Keberanian percaya diri, yang diperoleh dari perjumpaan dengan Tuhan lewat pengalaman spiritual menjadi inti dari keberanian untuk menghadapi kecemasan. Keberanian ini melampaui keyakinan semata, mencakup partisipasi keyakinan mistik dan keyakinan pribadi, seperti yang ditekankan dalam Alkitab, Luther dengan penekanannya pada hubungan langsung dengan Tuhan, menunjukkan keberanian yang berakar pada keyakinan tak tergoyahkan, menegaskan bahwa keberanian sejati berasal dari perjumpaan pribadi dengan Tuhan yang adalah *ground of Being*. Tuhan sebagai sumber segala sesuatu memberikan dasar yang tak tergoyahkan bagi keberanian individu untuk menghilangkan kecemasan dan memberikan rasa damai serta kepastian yang mendalam.

Konsep iman dalam uraian keberanian untuk menjadi yang didasarkan pada perjumpaan pribadi dengan Tuhan. Keberanian untuk menjadi merupakan ekspresi keimanan dan apa yang dimaksud dengan keimanan harus dipahami melalui keberanian untuk menjadi. Tuhan dalam perjumpaan ilahi-manusia melampaui manusia tanpa syarat. Iman menjembatani jurang tak terbatas ini dengan menerima fakta bahwa meskipun demikian, kekuatan keberadaan hadir, bahwa dia yang terpisah diterima. Iman adalah pengalaman hidup yang mendalam, bukan sekedar teori. Iman bukanlah sebuah opini, melainkan sebuah keadaan dimana seseorang digenggam oleh kekuatan keberadaan yang melampaui segala sesuatu yang ada dan dimana segala sesuatu yang ada ikut berpartisipasi.²¹

2.3 Perspektif Kecemasan dari Teolog lain dan Kecemasan menurut Alkitab

2.3.1 Perspektif Soren Kierkegaard tentang kecemasan

Menurut Soren Kierkegaard, kecemasan merupakan kualifikasi jiwa yang sedang bermimpi, dan karena itu ia memiliki tempatnya dalam psikologi. Aktualitas roh terus-menerus menunjukkan dirinya sebagai bentuk yang menggoda kemungkinannya namun menghilang segera setelah ia berusaha meraihnya, dan itu adalah ketiadaan yang hanya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan tidak ditemukan pada binatang karena pada dasarnya binatang tidak memenuhi syarat sebagai roh. Kecemasan adalah antisipasi simpatik dan simpatik antipati. Atau dengan kata lain kecemasan merupakan kondisi dimana seseorang merasakan dan memahami kemungkinan-kemungkinan yang mungkin terjadi di

²¹ “Paul Tillich - *The Courage to Be*-Yale University Press (2000),” 156–67.

masa depan, namun juga merasakan ketidakpastian dan ketidakjelasan mengenai apa yang akan terjadi. Soren membahas mengenai kecemasan yang diposisikan dalam kepolosan, dimana dalam kepolosan pertama-tama bukanlah rasa bersalah dan kedua bukanlah beban yang menyusahkan, bukan penderitaan yang tidak dapat diselaraskan dengan kebahagiaan kepolosan.

Soren mengemukakan kecemasan adalah kemungkinan kebebasan, dan hanya kecemasan seperti itu yang dengan iman benar-benar mendidik, karena ia menghabiskan semua tujuan yang terbatas dan menemukan tipu daya mereka. kecemasan dalam buku Soren memandang kecemasan sebagai kekuatan transformatif yang mendidik individu melalui konfrontasi dengan kemungkinan-kemungkinan tak terbatas dalam hidup. Kecemasan ini tidak sekedar perasaan takut biasa melainkan pengalaman mendalam yang mengungkap keterbatasan diri dan ilusi kenyamanan. Memaksa individu menghadapi ketidakpastian, menyadari bahwa segala hal, baik indah maupun kengeriaan mungkin terjadi. Kecemasan menuntut kejujuran dan keyakinan dimana individu belajar menerima kenyataan, baik suka maupun duka dan memahami bahwa kenyataan, seberat apa pun, jauh lebih ringan daripada beban kemungkinan yang tak terbatas. Kecemasan yang dihadapi dengan iman dapat menuntun pada penebusan, yaitu pembebasan dari rasa bersalah dan penderitaan. Iman dalam pengertian ini merupakan keyakinan akan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, yang membantu individu dalam mengatasi kecemasan dan menemukan kedamaian dalam pemeliharaan Tuhan.²²

2.3.2 Kecemasan dari sudut pandang Alkitab

²² Soren Kierkegaard, *THE CONCEPT OF ANXIETY*, 1980, 41–46.

Pentingnya seseorang yang sedang mengalami kecemasan berlebih untuk bersandar pada Tuhan dan menjadikan sumber-sumber dari alkitab sebagai pegangan. Plato mengatakan bahwa kesalahan terbesar seorang dokter adalah, mereka berusaha untuk menyembuhkan tubuh tanpa berusaha untuk menyembuhkan pikiran, padahal pikiran dan tubuh adalah satu dan tidak boleh ditangani secara terpisah. Kecemasan terjadi diakibatkan oleh karena memikirkan dengan pikirannya sendiri. Paulus mengatakan untuk tidak khawatir melainkan menyerahkan seluruh kekhawatiran akibat timbulnya kecemasan, kepada Tuhan. Dalam Filipi 4:6-7 jelas mengatakan bahwa : "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.

Seseorang yang mengalami kecemasan selalu berpendapat bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi persoalan dan bahkan dia sendirian untuk menghadapi kecemasan tersebut. Padahal di dalam Kitab Amsal 3:5-8 berbunyi” percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar pada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka ia akan meluruskan jalanmu. Janganlah engkau menganggap dirimu sendiri bijak, takutlah akan Tuhan dan jauhilah kejahatan; itulah yang akan menyembuhkan tubuhmu dan menyegarkan tulang-tulangmu. Penulis Amsal mengatakan bahwa seringkali orang yang mengalami kecemasan diakibatkan oleh kemampuan dan pengertiannya sendiri. Ayat ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami

kecemasan kadang tidak sadar untuk melibatkan Tuhan dalam membantunya terlepas dari kecemasan atau kadang ia merasa bijak.²³

Penulis Kitab Mazmur memberi nasehat kepada seseorang yang mengalami kecemasan lewat ayat alkitab “Mazmur 42:6 “Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku dan gelisah di dalam diriku? Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya, penolongku dan Allahku. Kemudian dalam Lukas 12:22-23 “Yesus berkata kepada murid-murid-Nya” karena itu aku berkata kepadamu: Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Sebab hidup itu lebih penting daripada makanan dan tubuh itu lebih penting daripada pakaian. Ayat-ayat ini mau mengatakan untuk tidak cemas atau khawatir dalam menjalani hidup karena Allah adalah sumber segala sesuatu dalam hidup ini. Saat mengalami kecemasan dalam hidup percaya dan berharaplah hanya kepada Tuhan, bahwa ia yang akan memberikan jalan keluar dari semua masalah-masalah kehidupan yang dialami individu.

2.4. Dampak kecemasan berlebih pada kualitas Hidup

2.4.1 Dampak Psikologis dan Emosional

Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan, berulang dan tidak rasional terhadap hal-hal yang sebenarnya tidak jelas. Beberapa dampak gangguan kecemasan dalam kehidupan seseorang.

- Gangguan mental dan emosional

²³ 2_Sahara_VIII_2_042017 (2), 40–41.

Ini merupakan satu dampak negatif utama dari gangguan kecemasan. Orang dengan gangguan kecemasan akan sering mengalami stress kronis, yang dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, perubahan suasana hati serta depresi.²⁴

- Gangguan Panik

Gangguan panik merupakan gangguan cemas yang ditandai dengan munculnya kecemasan berlebihan atau rasa takut yang sangat tiba-tiba muncul. Gangguan panik mengacu pada serangan panik tak terduga berulang yang muncul secara tiba-tiba sehingga memunculkan ketidaknyamanan.²⁵ Saat serangan panik ini muncul, penderita kecemasan berlebih akan merasa tidak berdaya, tidak dapat berpikir dengan tenang, dan merasakan gejala fisik tertentu.

- Fobia

Fobia adalah ketakutan berlebih terhadap objek atau situasi tertentu, misalnya takut melihat darah, kematian, ketinggian atau ruangan yang sempit. Selain takut saat berhadapan langsung dengan hal yang memicu fobianya, orang yang mengalami fobia juga bisa merasakan kecemasan walau hanya memikirkan hal tersebut.²⁶

2.4.2 Dampak Sosial dan Interpersonal

²⁴ 4 Dampak Gangguan Kecemasan Dalam Kehidupan Sehari-Hari, January 9, 2024, <https://kumparan.com/info-psikologi/4-dampak-gangguan-kecemasan-dalam-kehidupan-sehari-hari-21vyAaDdesZ>.

²⁵ Catur Wisnu Pati Bayu, *PENGANTAR PSIKOLOGI ABNORMAL: Defenisi, Teori, dan Intervensi* (Pekalongan, Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management, 2022), 22.

²⁶ dr. Sienny Agustin, *Kecemasan Berlebihan, Kenali Gejala Dan Cara Efektif Mengatasinya*,

June 17, 2022, <https://www.alodokter.com/kecemasan-berlebihan-kenali-gejala-serta-cara-efektif-mengatasinya>.

Kecemasan berlebih juga bisa mempengaruhi hubungan sosial dan interpersonal seseorang. Selain memicu gejala gangguan psikologi kecemasan juga dapat menghambat kinerja dan produktivitas, kerusakan hubungan sosial serta penurunan kualitas hidup. Gangguan kecemasan dapat menghambat kinerja dan produktivitas seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. Saat individu merasa cemas, ia merasa sulit untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas secara efektif. Dampak negatif juga dari kecemasan bisa meluas pada hubungan sosial individu. Orang yang mengalami kecemasan cenderung terlalu khawatir dan cemas tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya sehingga sulit untuk bersosialisasi dengan baik dan menutup diri dari interaksi dengan sesamanya. Dari dampak kecemasan ini membuat individu mengalami penurunan kualitas hidup. Gangguan kecemasan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang membuatnya merasa tidak bahagia, tidak puas atau tidak berdaya dalam menghadapi tantangan hidup.²⁷

2.4.3 Dampak pada Kesehatan Fisik

Selain dampak psikologi, emosional dan sosial, kecemasan juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Dimana orang yang mengalami gangguan ini akan mengalami gejala fisik misalnya saja gangguan pencernaan, melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit kronis, risiko penyakit kardiovaskular, mengganggu sistem saraf pusat, dan memicu masalah pernafasan. Berikut penjelasan mengenai dampak kecemasan pada kesehatan mental:

²⁷ 4 Dampak Gangguan Kecemasan Dalam Kehidupan Sehari-Hari.

- Gangguan pencernaan bisa dialami akibat dari rasa cemas sehingga memicu berbagai gangguan pencernaan misalnya mual, perut kembung, sembelit, diare dan hilangnya nafsu makan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan usus mengirimkan sinyal ke otak bahwa kita sedang merasa cemas dan harus waspada.
- Saat tubuh merasakan cemas ia akan melepaskan hormon stress, misalnya adrenalin yang meningkatkan denyut nadi dan pernapasan untuk membantu tubuh bersiap menghadapi situasi darurat. Sebenarnya ini bermanfaat dalam jangka pendek karena meningkat kekebalan tubuh tetapi akibat cemas berlebih dan stress kronis dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, yang membuat tubuh lebih mudah sakit dan rentan terhadap infeksi virus.
- Risiko penyakit kronis seperti asma, artritis, sakit kepala, tukak lambung, dan penyakit jantung merupakan efek dari kecemasan berlebih. Hal ini dapat terjadi dikarenakan hormone stress yang dilepaskan saat cemas dapat mempengaruhi sistem saraf dan organ tubuh lainnya.
- Efek selanjutnya dari kecemasan berlebih adalah penyakit kardiovaskular yang dapat memicu peningkatan detak jantung, jantung berdebar, nyeri dada, risiko tekanan darah tinggi, dan bahkan penyakit jantung. Maka dari itu, penderita penyakit jantung bila mengalami kecemasan berlebih justru akan memperburuk kondisi dan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner.

- Serangan panik yang timbul akibat kecemasan dapat menyebabkan otak melepaskan hormon stress secara teratur sehingga meningkatkan gejala seperti sakit kepala, pusing dan depresi.
- Cemas berlebih dapat memicu pernapasan cepat dan dangkal. Ini memperburuk kondisi bagi penderita penyakit paru obstruktif kronis dan memperparah gejala asma.