

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia tidak pernah statis semenjak terjadinya pembuahan hingga ajal, yang ditandai dengan perubahan baik dalam kemampuan fisik maupun kemampuan psikologis. Berbagai perubahan dalam perkembangan bertujuan untuk memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami oleh siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi sudah menjadi gangguan, akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Menurut Kaplan (dalam Fausiah dan Widury, 2005), kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan suasana perasaan awal yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia, kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah atau resah), maupun respon fisiologis tertentu.

Kecemasan bersifat kompleks dan merupakan keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang dengan ditandai dengan adanya

kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang (Barlow dan Durand, 2006).

Kecemasan sangat mengganggu homeostasis dan fungsi individu, karena itu perlu segera dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian (Maramis, 2005). Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Fausiah dalam Widuri, 2005). Kecemasan sering kali disertai dengan gejala sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak dapat tenang dan tidak dapat duduk diam.

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur (Gunarsa, 1996).

Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang. Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya di pandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Oleh karena usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, biasanya usia tersebut di bagi-bagi kedalam dua sub bagian, yaitu : usia madya dini yang membentang dari usia 40 sampai 50 tahun dan usia madya lanjut yang membentang antara usia 50 sampai 60 tahun (Hurlock, 1980).

Masalah-masalah tertentu yang timbul dalam penyesuaian diri merupakan masalah dari usia madya pada kebudayaan masa kini. Masalah utama yang harus