

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu melakukan berbagai aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah sesuatu kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari. Untuk melakukan aktivitas tersebut sangat diperlukan tenaga dan pikiran. Berbicara tentang pikiran, di sini dibicarakan tentang aktivitas sehari-hari yang memerlukan pikiran. Terkadang pikiran itu, dapat membuat manusia menjadi lelah, cemas, panik, dan bahkan sampai menimbulkan stres.

Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan kuatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh, seperti : jantung berdebar-debar, keringat dingin.

Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap "bahaya" baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak (hasil dari imajinasi saja) yang seringkali disebut dengan "*free-floating anxiety*" (kecemasan yang terus mengambang tanpa diketahui penyebabnya), seperti dijelaskan dalam (Wiramiharja, 2005).

Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidakpastian, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal (Kartono, 2006).

Davison dkk (2006), menyatakan bahwa kecemasan juga dapat menimbulkan stres, takut, dan perasaan tegang (*tension*) meski merupakan istilah

dengan pengertian yang berbeda satu dengan yang lainnya, tetapi semuanya itu menggambarkan kondisi penuh dengan berbagai ketidakpastian.

Di antara sekian bentuk persoalan kejiwaan yang terjadi, para pakar kejiwaan sependapat bahwa kecemasan merupakan salah satu problematika manusia terbesar pada jaman ini. Menurut Sadock dkk (dalam Fausiah, 2010), 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 memiliki beberapa kriteria berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Widuri, 2005). Kecemasan dapat terlihat dari adanya gejala sakit perut, sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, tidak dapat tenang dan duduk diam.

Fobia yang dialami sesungguhnya adalah suatu keadaan dimana dirinya butuh memasuki situasi yang menakutkan, yang kemudian memunculkan kecemasan sebagai antisipasi. Penjelasan (Maramis, 1995) jika dipaksa memasuki situasi yang menimbulkan fobia, ia biasanya akan mengalami kecemasan yang sangat kuat. Oleh karenanya, biasanya mereka menghindar dari tempat-tempat itu. Salah satu fobia yakni fobia sosial memiliki dimensi khusus.

Pada latar belakang masalah ini akan dibahas tentang seseorang yang mengalami suatu kecemasan yang menimbulkan ketakutan. Ketakutan disini adalah ketakutan terhadap ketinggian pada saat beraktivitas, hingga ketakutan