

# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalani hidup, ada beberapa masalah yang sering dihadapi. Masalah itu begitu dengan mudahnya dapat membuat perasaan cemas. Terkadang tanpa di sadari, perasaan cemas itu selalu ada dalam segala aktivitas sehari-hari. Semua dikarenakan banyaknya masalah yang dihadapi, yang mana masalah itu terkadang dapat menimbulkan perasaan cemas.

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan kepribadian, rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal seperti dalam (Stuart, 1998). Sedangkan dalam Taylor (1997) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang tidak jelas, adanya perasaan gelisah dan tidak tenang dengan sumber yang tidak spesifik dan tidak diketahui oleh seseorang.

Kebanyakan orang pernah merasa cemas dan mencemaskan hal-hal kecil seperti kehilangan kunci sampai hal-hal besar seperti orang tua atau anak sakit. Semuanya dapat menimbulkan perasaan cemas. Perasaan cemas itu normal dan wajar. Sedangkan arti dari cemas adalah mekanisme yang digunakan tubuh untuk mengatasi stress. Diketahui bahwa kecemasan adalah bentuk suatu reaksi yang dapat dialami oleh siapapun, dalam (<http://cemas.com/2007/11/20/fobia-ku>, 25 Des 2010).

Menurut Kartono (1996) kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Dengan berjalannya waktu, keadaan cemas tersebut biasanya akan dapat teratasi sendiri. Namun, ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitannya dengan suatu faktor penyebab atau pencetus tertentu. Hal ini merupakan pertanda gangguan kejiwaan yang dapat menyebabkan hambatan dalam berbagai segi kemampuan dan fungsi sosial bagi penderitanya. Tidaklah mudah untuk membedakan cemas yang wajar dan cemas yang sakit. Karena keduanya merupakan respon yang umum dan normal dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti dalam (Spielberger, 1970) keadaan cemas yang wajar merupakan respon terhadap adanya ancaman atau bahaya luar yang nyata jelas dan tidak bersumber pada adanya konflik. Sedangkan cemas yang sakit merupakan respon terhadap adanya bahaya yang lebih kompleks, tidak jelas sumber penyebabnya, dan lebih banyak melibatkan konflik jiwa yang ada dalam diri sendiri.

Menurut Sadock ( Fausiah dkk, 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.

Perasaan cemas sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang difius, tidak menyenangkan, seringkali disertai oleh gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, gelisah, dan sebagainya. Kumpulan gejala tertentu yang ditemui selama kecemasan cenderung bervariasi pada setiap orang tidak sama, dalam Asnawi dr (2007).