

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalani hidup, banyak masalah dengan berbagai macam persoalan, sehingga terkadang persoalan yang di hadapi tersebut dapat membuat diri dan hidup berada dalam situasi cemas. Ada beberapa pengertian yang dapat diambil dari bentuk suatu kecemasan. Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (DepKes RI, 1990).

Menurut Chaplin (1999) kecemasan adalah suatu perasaan yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus. Sementara menurut Kartini Kartono (2006) kecemasan adalah suatu kagelisahan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak jelas penyebabnya. Kecemasan ini memiliki segi yang disadari, tidak disadari, dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, rasa semacam itu seperti rasa bersalah, terancam, rasa tidak berdaya, rasa tidak berdosa dan sebagainya. Rasa cemas ini terdapat dalam suatu gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam.

Dalam (DSM-IV, 1994) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman perasaan yang bersifat subyektif yang menyakitkan dan ditimbulkan oleh ketegangan. Melalui kesulitan-kesulitan dan tekanan yang menyertai suatu konflik dengan tuntutan lingkungan atau “super ego” tindakan defensive dari

“ego”, dapat menimbulkan kecemasan. Menurut (Wiramihardja, 2005), seseorang yang menderita kecemasan biasanya menafsirkan sesuatu yang tidak menyenangkan sebagai suatu hal yang akan mengancam dirinya bila dibandingkan dengan seseorang yang tidak mengalami kecemasan.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal, dalam (Gerald, 2006). Sedangkan menurut Kaplan kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual (Kaplan dkk, 1997).

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Widuri, 2005). Bentuk kecemasan dapat terlihat dari adanya gejala sakit perut, sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, tidak dapat tenang dan duduk diam. Gejala kecemasan yang muncul, pada orang pertama tidak sama dengan gejala kecemasan yang muncul pada orang yang kedua. Karena bentuk suatu kecemasan akan muncul berbeda-beda terhadap individunya.

Menurut (Sadock dkk, 1998), 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 yang tidak diatasi seawal mungkin berpotensi menimbulkan akumulasi emosi negatif yang secara terus menerus ditekan kembali ke bawah sadar (*represi*). Pola respon negatif tersebut dapat berkembang terhadap objek-