

MENGENAL ARTI PENTINGNYA KECEMASAN

Najwa Salsa Bila Wijaya *¹

Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Yogyakarta, Indonesia
najwasalsabilawijaya@gmail.com

Anna Dina Kalifia

Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Yogyakarta, Indonesia
anna.dina.kalifia@staff.uty.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is a problem experienced by many people, both teenagers, adults and children. Anxiety has various causes, symptoms, and types. This research aims to recognize symptoms of anxiety in society and provide an understanding of how to identify these symptoms so that people can recognize when to seek professional help. This research is important to reduce the stigma of mental health problems and encourage people to be proactive in taking care of themselves. Educational steps such as outreach and training can help increase public understanding of anxiety symptoms. It is hoped that this research can make a positive contribution to changing people's attitudes and behavior regarding mental health.

Keywords :. anxiety, symptoms, public education.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah yang dialami banyak orang, baik remaja, dewasa, maupun anak-anak. Kecemasan memiliki berbagai penyebab, gejala, dan jenis. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali gejala kecemasan di masyarakat dan memberikan pemahaman mengenai cara mengidentifikasi gejala tersebut agar masyarakat dapat mengenali kapan harus mencari bantuan profesional. Penelitian ini penting untuk mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan mendorong masyarakat agar proaktif dalam merawat diri. Langkah-langkah edukatif seperti penyuluhan dan pelatihan dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gejala kecemasan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada perubahan sikap dan perilaku masyarakat terkait kesehatan mental.

Kata Kunci :. kecemasan, gejala, edukasi masyarakat

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah masalah setiap manusia, bisa muncul setiap saat pada orang dewasa remaja ataupun anak-anak di sekolah. Ada bermacam-macam jenis kecemasan, ada kecemasan telah melakukan kesalahan atau dosa, kecemasan akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya dan kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas. Gejala-gejala kecemasan ada yang muncul dan terlihat dari fisik, seperti gelisah, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung

berdebar, dan merasa tegang. Selanjutnya, gejala kecemasan yang bersifat psikis di antaranya ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang.

Individu dewasa yang tinggal di kota besar dengan berbagai latar belakang tujuan. Tujuannya diantaranya memenuhi kebutuhan hidup, keinginan untuk meningkatkan taraf hidup mencari pekerjaan, dan belajar atau menikah.

Individu dewasa yang hidup di kota besar dihadapkan pada berbagai persoalan yang menuntut setiap individu mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, berperan aktif di tengah masyarakat, bersosialisasi, memenuhi berbagai norma dan aturan, status perkawinan, orientasi seksual, serta berbagai tuntutan sosial yang berujung pada pemenuhan sebuah pengakuan dan aktualisasi diri. Setiap individu dewasa memiliki cara pandang dan karakter yang berbeda-beda, tidak setiap individu dewasa mampu beradaptasi dengan mudah, mungkin ada dari mereka yang mengalami kesulitan bersosialisasi bahkan sama sekali tidak membutuhkan aktualisasi diri. Hal yang bisa saja terjadi adalah kemungkinan masyarakat memberikan label, stigma bahkan diskriminasi pada individu dewasa yang masuk dalam kategori kurang berperan aktif secara sosial, tidak mudah menerima sebuah perbedaan dan cenderung mudah menerima berita hoax dari sumber yang tidak bertanggung jawab.

Faktor penyebab kecemasan pada siswa melibatkan berbagai aspek, termasuk rasa percaya diri yang terancam oleh keraguan terhadap penampilan fisik dan kemampuan, ketidakpastian akan masa depan yang dapat mengancam kesejahteraan pribadi, keraguan dalam pengambilan keputusan, keprihatinan akan materi, serta konflik yang tidak terpecahkan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan. Selain itu, dalam konteks pembelajaran, beberapa faktor pemicu kecemasan melibatkan target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, tugas yang padat, dan sistem penilaian yang dianggap ketat dan kurang adil.

Penelitian ini difokuskan pada pengenalan gejala cemas di kalangan masyarakat dan upaya untuk memberikan pemahaman kepada mereka mengenai cara mengidentifikasi gejala tersebut. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memberikan bantuan kepada masyarakat agar memahami gejala cemas dan dapat mengenali kapan sebaiknya mencari bantuan profesional. Penelitian ini mencerminkan kesadaran akan pentingnya pemahaman mengenai kesehatan mental, khususnya terkait dengan gejala cemas. Dengan memberikan edukasi kepada masyarakat, diharapkan mereka dapat lebih peka terhadap perubahan perilaku dan kondisi mental yang mungkin mengindikasikan kecemasan. Hal ini bertujuan untuk mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dan mendorong masyarakat untuk mencari bantuan jika diperlukan.

METODE PENELITIAN

Metode yang saya gunakan dalam penelitian ini, menggunakan metode narrative review. Yakni dari jurnal “Gambaran Kecemasan Individu Dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG:Gejala dan Penyebab”, “Kecemasan Dalam Proses Belajar”, “Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”, “Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas”, “Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Meyelesaikan Skripsi”, “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi COVID-19 di Kabupaten Manggarai”, “Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah”, “Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, “Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa”, “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi COVID-19 di Kabupaten Manggarai”.

Metode naratif merupakan pendekatan sistematis untuk menyusun dan mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber literatur dengan cara yang naratif atau deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

KECEMASAN

Kecemasan atau anxiety pasti pernah dialami oleh semua orang, yang berbeda adalah bagaimana mereka menyikapi hadirnya perasaan ini. Ada yang mampu mengen- dalikannya namun tidak jarang yang justru mereka dikendalikan oleh perasaan ini sehingga mereka tenggelam di dalamnya. Banyak ditemui seseorang yang sukses dalam hidupnya dikarenakan dia mampu untuk menyelesaikan kecemasan. Sebaliknya banyak orang yang labil (stres) salah satu di antaranya karena tidak mampu untuk mengatasi kecemasan dalam dirinya.

Menurut Lubis (2009:14) "kecemasan adalah perasaan yang anda alami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi". Menurut Soemanto (2003:188) kecemasan yang dialami oleh anak didik, yaitu kecemasan menggambarkan keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Jenis yang meng- gambarkan kecemasan berbeda-beda. 1) Takut akan situasi sekolah secara menyeluruh, 2) takut aspek khusus lingkungan sekolah, guru, teman, mata pelajaran, atau ulangan dan 3) School phobia, menyebabkan anak menolak untuk pergi sekolah. Menurut Leonard's (2008:11) kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Keadaan ini menyebabkan orang akan kehilangan penyesuaian. Dari uraian di atas disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran yang mem- pengaruhi fisik dan psikis.

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas (Sudrajat, 2008:1). Kecemasan yang menyertai kejadian-kejadian tidak menyenangkan dapat menciptakan suatu berkas ingatan kuat yang mengandung rekaman peristiwa itu dan juga reaksi fisik yang menyertai peristiwa-peristiwa itu (Wood dkk, 2007:186).

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif, justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Salah satu penelitian yang meneliti tentang gangguan kecemasan yang terjadi pada individu dewasa terutama yang tinggal di kota besar adalah penelitian oleh Raiza Azza Putri dalam Jurnal FKM Universitas Airlangga menyebutkan bahwa orang dewasa di Amerika Serikat berpotensi lebih tinggi terkena gangguan kecemasan dan depresi pada tahun 2020 dibandingkan tahun 2019. Pada kelompok usia, peningkatan kecemasan dan depresi paling banyak diantara usia 18-29 tahun dan paling sedikit terjadi diantara mereka yang berusia 60 tahun atau lebih. Hal ini dikarenakan individu dewasa yang lebih muda beresiko lebih besar untuk kehilangan pekerjaan daripada orang dewasa yang lebih tua selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan jenis kelamin, pria memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada wanita. Pada ras/etnis, kecemasan dan depresi paling tinggi diantara orang Asia-Amerika. Hal ini terjadi ketika protes tentang ketidakadilan rasial melanda negara itu. Kecemasan meningkat pada tingkat yang hampir sama pada ras kulit putih, hitam, Asia dan Amerika lainnya. Sementara tingkat kecemasan diantara orang Amerika Hispanik. Kecemasan pada ras ini juga disebabkan karena pandemi Covid-19, dan lebih berpeluang untuk mengalami stigma, diskriminasi, atau bahkan serangan fisik karena ras mereka yang berasal dari daerah tempat awal kemunculan virus corona.

Kecemasan merupakan reaksi yang wajar dialami oleh setiap individu seperti cemas pada saat akan presentasi, cemas terhadap peningkatan karir, cemas karena belum kunjung mendapatkan pasangan, cemas karena berkurangnya pendapatan. Kondisi ini merupakan suatu respon terhadap situasi yang membahayakan atau mengancam namun apabila kecemasan tersebut menjadi berlebihan dan mempengaruhi keseharian dari individu, hal ini yang patut untuk diambil langkah-langkah penanggulangan maupun terapi yang dapat mengurangi tingkat kecemasan tersebut dengan tujuan agar tidak mengganggu pada kehidupan individu.

MACAM-MACAM KECEMASAN

Kecemasan yang dialami oleh tiap individu berbeda-beda karena kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas.

Kecemasan dapat dialami siapa pun dan di mana pun, termasuk juga para siswa di sekolah, mahasiswa di kampus, perawat saat bekerja ataupun lainnya. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan objektif, neurotik (saraf) atau kecemasan moral (Soelaeman, 2005:105).

Berkaitan dengan kecemasan moral yang merupakan kecemasan terhadap hati nurani, Chomaria (2009:153) menyatakan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan salat dengan kecemasan. Makin teratur seorang menjalankan shalat makin rendah tingkat kecemasan. Selain salat yang dilakukan seorang yang mengalami kecemasan moral bisa dilakukan dengan cara berdoa, berzikir, meditasi untuk menjadikan hidup lebih bermakna dan bahagia secara spiritual. Dengan memberikan suntikan spiritual, doa menjadikan penyembuh beragam kegelisahan yang hadir dalam kehidupan kita sehari-hari seperti kecemasan, ketakutan dan lainnya.

Ada tiga kecemasan (Suyantini, 2010:9) yaitu: 1) kecemasan yang disebabkan merasa berdosa atau merasa bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar menyontek, pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeringat dingin, takut diketahui. 2) Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, menjadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya. 3) Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya sesuatu perbuatan yang biasa/wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti dan seimbang. Bila takut yang sangat, luar biasa dan tidak sesuai terhadap objek yang ditakuti sebenarnya patologis yang disebut phobia. Phobia adalah rasa takut yang sangat atau berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui penyebabnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam kecemasan, yaitu kecemasan yang bersifat objektif, misalnya: menyadari bahaya sedang mengancam dirinya, tidak realistis (neurotik) dan berdasarkan hati nurani meliputi: moral, merasa bersalah, merasa bersalah/berdosa.

GEJALA KECEMASAN

Gejala-gejala kecemasan secara umum dapat dibedakan menjadi dua hal, yaitu fisik dan psikis. Menurut Wood dkk (2007:186) ada beberapa gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik, yaitu gelisah, pegal-pegal, kedutan pada kelopak mata, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering, kencing terus menerus, sulit konsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, rasa tersumbat, pada tenggorokan. Selanjutnya gejala bersifat psikis: Ketakutan, pikiran kacau dan merasa malang. Soemanto (2003:188) menyatakan bahwa ada beberapa indikator fisik dalam kecemasan, yaitu sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik

serta menggigit kuku, berkeringat, berbicara tersendat-sendat. Selanjutnya, indikator psikis dalam kecemasan yaitu kikuk, tidak bisa diam, kebingungan.

Menurut Froggatt dalam (Supriyantini, 2010:12) gejala yang muncul dari rasa cemas, yaitu: jantung berdebar-debar, denyut nadi meningkat, napas pendek atau perasaan tercekik, kedinginan, rasa panas, dada sakit, berkeringat, gemetar, rasa kebal/mati rasa atau kesemutan, mual atau sakit perut, pusing, kepala terasa ringan, pingsan, tidak stabil, merasa takut mati, kehilangan kendali atau menjadi gila. Rasa cemas seperti itu dan gejala kecemasan yang muncul, biasa membuat orang stres. Ia biasa merasa terganggu dalam pekerjaan, fungsi pribadi, maupun fungsi sosial di tengah masyarakat.

Menurut Priest (dalam Lubis, 2009:15) pada saat menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik meliputi: 1) berdebar-debar karena ketika di bawah pengaruh stres, seseorang akan merasa jantung terpacu dengan cepat. 2) gemetar; tangan atau lutut gemetar ketika berusaha melakukan sesuatu dan terhuyung-huyung. 3) Tegang; tanda yang paling utama dari kecemasan adalah ketegangan. Ketika saraf di belakang leher sangat kencang dan menegang, dan ini akan menyebabkan rasa tersiksa. Ketegangan saraf pada kulit kepala, merupakan salah satu penyebab timbulnya pusing yang akan mengantarkan pada keresahan. 4) Gelisah atau sulit tidur; dan mungkin merasa kesulitan jika akan tidur. 5) Keringat terlalu banyak, seperti pada hari yang panas. Tanda-tanda fisik lain dari kecemasan dan ketegangan dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga selalu ingin buang air kecil tak seperti biasanya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang bersifat psikis adalah gangguan sistem saraf, berdebar-debar, sesak nafas, berkeringat, telapak tangan dan kaki dingin, kelelahan fisik, sakit kepala mulut kering dan pencernaan tidak sempurna. Kemudian yang termasuk gejala-gejala yang bersifat psikis adalah gangguan tidur (mimpi buruk), tidak mampu memusatkan perhatian, perasaan sensitif (mudah merasa malu dan tegang, mudah khawatir dan takut, tidak tenang dan cepat bingung, bersikap pesimis dan tidak percaya diri dan merasa tidak bahagia.

PENYEBAB KECEMASAN

Kecemasan dalam berkomunikasi turut ditemukan pada subjek dalam penelitian ini. Komunikasi merupakan kegiatan yang dilakukan hampir setiap saat oleh makhluk hidup, terutama manusia. Maisarah (2016) mendefinisikan komunikasi dengan kalimat “who is saying what to whom using what medium with what effects?” Kalimat tersebut mengartikan bahwa komunikasi merupakan suatu proses penyampaian pesan yang disampaikan oleh seorang komunikator yang bergerak melalui media tertentu sehingga menciptakan suatu efek atau dampak tertentu.

Salah satu gejala komunikasi adalah public speaking, dimana public speaking dapat didefinisikan sebagai kegiatan menyampaikan pesan di depan publik atau sekelompok orang secara menarik, formal, dan terstruktur. Contoh kegiatan yang termasuk ke dalam public speaking adalah pidato, presentasi memandu acara, serta kegiatan-kegiatan lainnya yang memerlukan banyak audiens. (dalam Girsang, 2018).

Berbicara di depan orang banyak kerap kali dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan. Hal tersebut dikarenakan dalam melakukan public speaking, seorang individu perlu memiliki keberanian, menguasai materi serta ketrampilan yang diperlukan untuk menarik audiens sambil menyampaikan informasi dengan baik dan tepat (Maisarah, 2016). Tidak jarang terjadi kecemasan sebelum atau saat sedang melakukan public speaking.

Topik tentang kecemasan mahasiswa adalah topik yang penting untuk selalu diperhatikan. Kecemasan adalah fenomena yang dibahas luas di berbagai literatur. Nechita, Nechita, dan Motorga (2018) memperlihatkan sebuah data bahwa prevalensi kecemasan di Eropa sebesar 13,6%. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa perempuan lebih terpengaruh daripada laki-laki. Data juga menunjukkan bahwa populasi yang paling terdampak adalah kelompok usia 18 hingga 24 tahun. Data ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa, yang sebagian besar berusia 18-24 tahun, adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami dampak kecemasan.

Baberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan terkait dengan prestasi mahasiswa (Erzen, 2017; Hidayati & Nurwanah, 2019; Rana & Mahmood, 2010; Zavera & Suherman, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa apabila prestasi mahasiswa menjadi tolok ukur kualitas pendidikan dan kualitas sumber daya manusia, maka kecemasan menjadi relevan untuk diperhatikan. Penelitian tentang kecemasan mahasiswa sudah banyak dilakukan dan semakin menegaskan bahwa kecemasan berhubungan dengan banyak konstruk lain yang penting dimiliki mahasiswa, seperti penyesuaian diri (Seskoadi & Ediati, 2018), serta kapasitas mengingat dan performa akademik (Moran, 2016).

Perkuliahan online adalah hal peringkat pertama yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Pandemi Covid-19 dan PSBB mengharuskan perubahan perkuliahan luring menjadi daring. Kekhawatiran pada perkuliahan online terkait dengan pelaksanaan kelas online, kelancaran jaringan (yang juga ada di peringkat 9), kemampuan perangkat yang dimiliki mahasiswa untuk mendukung perkuliahan online, penerimaan materi (yang ada di peringkat 4), pelaksanaan praktek secara online, ujian online, serta kerja kelompok secara online.

Perkuliahan daring ini menjadi hal paling banyak yang dicemaskan mahasiswa. Hal berikut di peringkat kedua adalah relasi pertemanan. Banyak responden yang menuliskan bahwa PSBB karena pandemi Covid-19 menyebabkan mobilitas mereka terbatas di rumah saja. Mereka cemas hal ini membuat pertemanan mereka

renggang, komunikasi dengan teman menjadi terhambat, dan tidak bisa keluar bermain bersama teman.

Tantangan kecemasan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa menjelang lulus, terutama terkait dengan pemilihan karir yang sesuai dengan minat dan bakat mereka. Tingkat pengangguran yang tinggi bisa memunculkan ketidakpastian mengenai masa depan, mengakibatkan pikiran negatif yang menghantui. Kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa pada fase ini memiliki variasi tingkatannya. Mulai dari rasa gelisah terhadap masa depan yang tidak jelas, ketakutan berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, hingga gejala fisik seperti sulit tidur, gemetar, detak jantung yang cepat, keringat berlebihan, bahkan kesulitan bernafas. Semua ini merupakan gejala kecemasan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang.

Hal lain yang menimbulkan kecemasan mahasiswa adalah pekerjaan orang tua. Pekerjaan orang tua terkait dengan ekonomi keluarga. Pekerjaan orang tua, turunya pendapatan orang tua, dan keadaan ekonomi keluarga yang lebih berat adalah faktor-faktor yang disebutkan oleh partisipan terkait dengan kecemasan mereka, yang terkait dengan pekerjaan orang tua. Responden menulis bahwa karena pandemi dan PSBB penghasilan orang tua menurun, sehingga penghasilan orang tua dan kondisi ekonomi keluarga menjadi lebih buruk daripada sebelum pandemi.

Pada dasarnya setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kece-masan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan. Menurut Burnham (dalam Supriyanti, 2010:13), sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti 3 penyebab dasar, yaitu: 1) rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan. 2) Kesejahteraan pribadi kita mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi. 3) Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan

EDUKASI MASYARAKAT

Penelitian ini difokuskan pada pengenalan gejala cemas di kalangan masyarakat dan upaya untuk memberikan pemahaman kepada mereka mengenai cara mengidentifikasi gejala tersebut. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memberikan bantuan kepada masyarakat agar memahami gejala cemas dan dapat mengenali kapan sebaiknya mencari bantuan profesional.

Penelitian ini mencerminkan kesadaran akan pentingnya pemahaman mengenai kesehatan mental, khususnya terkait dengan gejala cemas. Dengan

memberikan edukasi kepada masyarakat, diharapkan mereka dapat lebih peka terhadap perubahan perilaku dan kondisi mental yang mungkin mengindikasikan kecemasan. Hal ini bertujuan untuk mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental dan mendorong masyarakat untuk mencari bantuan jika diperlukan.

Langkah-langkah edukatif dalam penelitian ini mungkin melibatkan penyuluhan, penyebaran informasi, atau program pelatihan yang dapat membantu masyarakat meningkatkan pemahaman mereka tentang gejala cemas. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi positif terhadap perubahan sikap dan perilaku masyarakat terkait dengan kesehatan mental, sehingga mereka lebih proaktif dalam merawat diri dan mencari pertolongan ketika diperlukan.

PENUTUP

Kesadaran akan gejala-gejala kecemasan cukup penting untuk disoroti karena jika dibiarkan akan berpengaruh kepada individu tersebut. Dengan kesadaran akan gejala cemas dan juga pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari dan dengan mengetahuinya gejala cemas diharapkan responden dapat menilai dirinya, kapan harus meminta bantuan kepada profesional.

Faktor-faktor penyebab kecemasan yang paling umum dialami oleh peserta penelitian berasal dari lingkungan keluarga. Namun, masalah-masalah pribadi juga turut berperan dalam memicu kecemasan, seperti kekhawatiran akan masa depan, permasalahan dalam kehidupan sosial, ketidakpastian dalam pendidikan, serta tekanan di tempat kerja. Temuan ini juga menyoroti kompleksitas dari faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan pada individu dewasa. Dari lingkup personal hingga pengaruh dari lingkungan sekitarnya, semua dapat berperan dalam menggiring seseorang ke dalam tingkat kecemasan yang signifikan.

Pada kasus kecemasan siswa penting bagi pendidik untuk memahami bahwa kecemasan siswa tidak hanya bersumber dari tugas-tugas akademis, tetapi juga dari faktor-faktor pribadi dan sosial. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung, memberikan tugas yang sesuai dengan tingkat kesulitan siswa, dan menilai dengan cara yang adil dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran. Upaya untuk mengatasi kecemasan siswa juga perlu mencakup pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek-aspek moral dan spiritual. Memberikan dukungan emosional, memfasilitasi diskusi terbuka mengenai kecemasan, dan menciptakan atmosfer positif dapat membantu menciptakan kondisi yang lebih baik bagi siswa untuk berkembang tanpa terhambat oleh kecemasan yang berlebihan.

Namun jika disoroti pada kasus kecemasan mahasiswa pada covid-19 mendapatkan hasil dari penelitian yang dimana memberikan sorotan penting terhadap perlunya perhatian khusus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa

selama masa pandemi Covid-19. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan di kalangan mahasiswa, penelitian ini menunjukkan urgensi untuk melakukan penelitian lanjutan guna mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang penuh tantangan seperti ini. Upaya ini dapat membantu institusi pendidikan dalam menyediakan dukungan dan layanan yang lebih baik untuk mahasiswa dalam menghadapi dampak psikologis dari pandemi.

Pada akhirnya memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai gejala cemas dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, diharapkan akan ada peningkatan dalam permintaan pertolongan profesional dan upaya untuk mengelola gejala cemas sehingga tidak mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Edukasi semacam ini bertujuan untuk memberdayakan individu agar mampu mengevaluasi diri mereka sendiri dan mengetahui kapan saat yang tepat untuk mencari bantuan dari para profesional kesehatan mental

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadillah, S. (2020). Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). <http://repository.ubharajaya.ac.id>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Jumlah penduduk kota Tangerang 2018. <https://tangerangkota.bps.go.id/indicator/12/60/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-tangerang.htm>
- Pardede, J. A., Rohana, T., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 98-108. <https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/298>
- Putri, R.A. (2020). Gangguan Kecemasan dan Gejala Depresi pada Orang Dewasa di Amerika Serikat Tahun 2019 VS 2020. <https://fkm.unair.ac.id/gangguan-kecemasan-dan-gejala-depresi-pada-orang-dewasa-di-amerika-serikat-tahun-2019-vs-2020/>
- Rahardjo, M. (2017). Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorder* (5th ed). Arlington, VA: APA Press.
- American Psychological Association. Anxiety [Halaman web]. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, 893-897.
- Biro Kerja Sama dan Hubungan Masyarakat

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020). Sikapi COVID-19, Kemendikbud Terbitkan Dua Surat Edaran [Halaman web].
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/sikapi-Covid19-kemendikbud-terbitkan-dua-surat-edaran>