

## Gangguan Kecemasan

### GANGGUAN KECEMASAN

Gangguan kecemasan mencakup sekelompok gangguan dimana kecemasan merupakan gejala utamanya, yang berupa kecemasan menyeluruh dan gangguan panik ataupun kecemasan yang dialami jika individu berusaha mengendalikan perilaku maladaptive tertentu yang dialaminya (phobia dan gangguan obsesif-kompulsif).

### Macam-macam gangguan kecemasan:

#### 1. Gangguan kecemasan menyeluruh dan gangguan panik

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan menyeluruh (generalized anxiety disorder) setiap hari hidupnya dalam keadaan tegang. Penderita merasa serba salah atau khawatir serta cenderung memberi reaksi yang berlebihan terhadap stress yang ringan. Keluhan fisik yang muncul antara lain: tidak tenang, tidur terganggu, kelelahan, sakit kepala, pening, dan jantung berdebar-debar dan sulit sekali untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan.

Penderita yang mengalami kecemasan menyeluruh juga dapat mengalami serangan panik (panic attack). Serangan ini juga ditandai dengan gejala-gejala fisik seperti: kehabisan nafas, berkeringat, otot-otot bergetar, pusing dan rasa mual.

#### 2. Phobia

Penyebab munculnya phobia adalah stimulus atau situasi tertentu yang menurut kebanyakan orang adalah biasa dan tidak berbahaya. Beberapa macam phobia menurut Atkinson dkk, 1992., Chaplin, 1995 :

- Acrophobia : ketakutan terhadap ketinggian
- Agoraphobia : ketakutan pada tempat terbuka
- Claustrophobia : ketakutan pada tempat tertutup
- Hemaphobia : ketakutan pada darah
- Nyctophobia : ketakutan pada kegelapan
- Enophobia : ketakutan pada orang asing
- Zoophobia : ketakutan pada binatang tertentu
- Phobia sekolah : phobia pada anak kecil yang takut berpisah dengan orang tuanya, karena harus sekolah

#### 3. Gangguan obsesif-kompulsif

Penderita gangguan obsesif-kompulsif merasakan keterpaksaan berpikir tentang hal-hal yang tidak ingin mereka pikirkan atau melakukan hal-hal yang tidak mereka inginkan. Obsesi adalah gangguan terus menerus dari pikiran atau bayangan yang tidak tertahankan untuk melakukan tertentu.

Sumber: <http://hackz-zone.blogspot.com/2010/03/gangguan-kecemasan.html>

## Tanya Jawab

Pertanyaan:

Saya seorang wanita, 30 tahun, berkeluarga dengan 2 anak, suami bekerja wiraswasta. Setahun yang lalu, usaha suami saya bangkrut, kami sangat sedih dan hampir putus asa. Sekarang suami mencoba dengan susah payah dan dengan bantuan sana-sini untuk bangkit lagi. Semenjak itu saya sering mengalami kecemasan dan ketakutan, nanti jangan-jangan usaha kami jatuh lagi. Selalu muncul bayangan-bayangan negatif yang menghantui, sehingga bangun tidurpun saya sudah mulai cemas. Bila muncul menghebat, saya tidak mampu bekerja, bahkan mendampingi anak-anak belajar pun kacau. **Kecemasan itu dibarengi keringat dingin, jantung berdebar keras, dan tangan gemetaran.** Oleh teman-teman, saya dianjurkan ke psikiater, tapi saya tunda-tunda. Apakah saya harus minum obat penenang Dok? Apakah ada cara yang bagus untuk mengatasi kecemasan yang muncul hampr tiap hari itu?  
Nk di Yogyakarta.

### Jawaban psikiater:

Ya, tampaknya Anda mengalami gangguan cemas menyeluruh. Ini suatu gangguan psikis yang ditandai dengan kecemasan berlebihan karena pikiran akan terjadinya musibah atau hal-hal buruk. Terjadi hiperaktivitas saraf otonom dengan gejala berdebar-debar, kerongkongan seperti tersumbat, keringat dingin, tangan gemetaran, mual-mual dsb. Stressor yang nyata untuk timbulnya gangguan cemas ini biasanya sudah tak jelas lagi, atau tidak disadari individu. Namun biasanya karena suatu ingatan atau pikiran yang disadari maupun tidak disadari, tentang suatu hal yang mencemaskan di masa lalu yang dikhawatirkan akan terjadi sekarang. Dengan kata lain individu ketakutan akan khayalan atau pikirannya sendiri yang tak

sengaja tercipta. Karena harus "melawan" pikiran dan ingatannya sendiri inilah maka biasanya hal ini sangat sukar disembuhkan.

Individu sangat terganggu dan tersiksa setiap hari sehingga para psikiater harus memberikan obat-obatan anti cemas jangka panjang selain terapi-terapi psikologik yang membutuhkan waktu untuk dilihat hasilnya.

Para psikiater selain menjalankan psikoterapi sesaat pada pasien-pasien gangguan cemas seperti ini, juga menganjurkan pasien untuk menjalankan meditasi, yoga, dzikir khusuk sesudah sholat, atau relaksasi beberapa menit sehari dua kali. Ternyata sering kali belum membuahkan hasil. tetap saja pasien-pasien itu membutuhkan obat anti cemas sehari dua kali dan ketakutan bila dosis obat harus diturunkan. Mengapa upaya-upaya terapi itu biasanya tak membuahkan hasil? Disebabkan pikiran yang merangsang emosi kecemasan masih dominan melekat pada pasien-pasien itu. Individu-individu yang mengalami kecemasan itu harus memindahkan pikirannya ke hal lain yang memberikan kesibukan yang mengasyikkan.

Mengapa hal sederhana, seperti sibuk memancing, sibuk bekerja atau sibuk membaca di perpustakaan, dapat membantu menghilangkan kecemasan kita? Hal ini disebabkan oleh sebuah hukum yang mendasar bahwa hampir tidak mungkin bagi pikiran manusia untuk berpikir lebih dari satu hal pada saat yang bersamaan. Otak manusia tidak bisa berpikir dua hal secara sistematis pada waktu yang bersamaan. Hal yang sama juga terjadi di bidang emosi. Kita tidak bisa merasa bersemangat dan antusias untuk melakukan suatu hal yang menarik dan pada saat bersamaan merasa hancur karena kecemasan. Satu emosi menghilangkan emosi yang lain. Penemuan inilah yang menyebabkan para psikiater menganjurkan terapi kerja dan kesibukan yang bersemangat untuk menghancurkan emosi-emosi kecemasan

Sumber: Sumber: Buku "Mereka Bilang Aku Sakit Jiwa" oleh Inu Wicaksana (psikiatri, penulis dan pembicara dalam seminar-seminar), penerbit Kanisius Yogyakarta.