

# Rentang kecemasan : Dari kekhawatiran normal hingga gangguan

Ayu Syarifatul Aulya<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 220401110069@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Kecemasan, Gangguan

Kecemasan, Remaja,

Psikoterapi, Intervensi

## Keywords:

Anxiety, Anxiety Disorders,

Adolescents,

Psychotherapy,

Intervention

## ABSTRAK

Artikel ini meneliti spektrum kecemasan, dari kekhawatiran normal hingga gangguan klinis, dengan fokus khusus pada prevalensinya di kalangan remaja. Dengan menggunakan metodologi kualitatif melalui tinjauan pustaka, penelitian ini menganalisis karakteristik pembeda antara kecemasan normal dan gangguan kecemasan. Kecemasan normal berfungsi sebagai respons adaptif yang meningkatkan kewaspadaan dan motivasi, sementara gangguan kecemasan ditandai dengan gejala persisten yang secara signifikan mengganggu fungsi sehari-hari. Penelitian ini mengidentifikasi gejala fisik (seperti palpitasi dan tremor),

manifestasi psikologis (termasuk kekhawatiran berlebihan dan kesulitan berkonsentrasi), dan indikator perilaku (seperti perilaku penghindaran dan pengecekan kompulsif) yang menjadi ciri gangguan kecemasan. Artikel ini mengkategorikan enam jenis utama gangguan kecemasan: Gangguan Kecemasan Umum, Gangguan Panik, Gangguan Kecemasan Sosial, Fobia Spesifik, Gangguan Obsesif-Kompulsif, dan Gangguan Stres Pascatrauma. Penelitian ini diakhiri dengan intervensi berbasis bukti termasuk pendekatan psikoterapi seperti Terapi Perilaku Kognitif, perawatan farmakologis, dan modifikasi gaya hidup yang dapat secara efektif mengelola gangguan kecemasan.

## ABSTRACT

This article examines the spectrum of anxiety, from normal worry to clinical disorders, with a particular focus on its prevalence among adolescents. Using qualitative methodology through literature review, the study analyzes the distinguishing characteristics between normal anxiety and anxiety disorders. Normal anxiety serves as an adaptive response that enhances alertness and motivation, while anxiety disorders are characterized by persistent symptoms that significantly impair daily functioning. The research identifies physical symptoms (such as palpitations and tremors), psychological manifestations (including excessive worry and difficulty concentrating), and behavioral indicators (like avoidance behaviors and compulsive checking) that characterize anxiety disorders. The article categorizes six main types of anxiety disorders: Generalized Anxiety Disorder, Panic Disorder, Social Anxiety Disorder, Specific Phobias, Obsessive-Compulsive Disorder, and Post-Traumatic Stress Disorder. The study concludes with evidence-based interventions including psychotherapy approaches like Cognitive Behavioral Therapy, pharmacological treatments, and lifestyle modifications that can effectively manage anxiety disorders.

## Pendahuluan

Kecemasan merupakan hal yang wajar dan alami dirasakan tubuh saat dirinya menghadapi stress atau ancaman. Kecemasan atau biasa dikenal dengan anxiety merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa cemas, tegang dan emosi (Ghufron dan Rishawita:2017). Kecemasan merupakan hal yang normal apabila, menyebabkan perilaku yang adaptif atau positif. Hal positif tersebut seperti membantu untuk tetap waspada, memotivasi untuk mempersiapkan diri dengan baik, dan meningkatkan kinerja dalam situasi yang menantang. Namun dapat dikategorikan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

sebagai gangguan apabila hal itu sudah mulai mengganggu aktifitas sehari-hari, mengganggu perilaku, dan apabila dirasa sudah tidak normal.

Gangguan kecemasan biasa berawal dari masa remaja sekitar usia 12 - 18 tahun. Pada usia ini, seseorang rentang dan sering mengalami gangguan kecemasan yang berawal dari overthinking tanpa sadar, serta penggunaan media social yang kurang tepat. Pada usia remaja seseorang rentan mengalami kecemasan, karena kurangnya pengalaman, dan ketakutan akan masa depan yang belum tentu dialami.

Menurut penelitian I-NAMHS pada tahun 2022, menyebutkan bahwa gangguan yang banyak dialami remaja adalah gangguan kecemasan sebanyak 3,7%. Hal ini sejalan dengan data dari kemenkes pada tahun sebelumnya, yang menyebutkan bahwa Tingkat gangguan kecemasan di Indonesia yang dialami remaja mencapai 47,7% dihitung dari seluruh populasi penduduk Indonesia. Kecemasan memang hal yang umum terjadi di usia remaja, mengetahui bahwa masa remaja adalah masa transisi. Dimana seseorang akan mengalami banyak perjalanan yang membuatnya belajar hal baru, tapi sebelum dapat mempelajari itu, ia akan menghadapi tantangan yang pastinya membuatnya cemas dan takut.

Kecemasan normal dan gangguan kecemasan dapat dibedakan dari ciri-cirinya, seperti Apabila kecemasan normal itu memiliki respon yang sementara terhadap stress. Namun apabila gangguan kecemasan itu berlangsung secara terus menerus. Kecemasan normal juga membantu waspada terhadap situasi yang menantang, sedangkan gangguan kecemasan menganggu aktivitas sehari-hari.(Aziz & Guenther, 2023)

## Pembahasan

### 1. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dialami dan dirasakan tubuh saat dirinya menghadapi stress atau ancaman. Kecemasan menurut Hawari merupakan gangguan alam perasaan dengan kekhawatiran yang mendalam serta berkelanjutan, namun belum mengalami gangguan, kepribadian utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batasan yang normal (Hawari pada Yanti Budyanti, Lisna Annisa Fitriana, Lena Helen Supriatna, Erna Irawan, 2022). Kecemasan sendiri berasal dari Bahasa latin anxius dan Bahasa Jerman anst, yang merupakan suatu kata yang digunakan menimbulkan efek negatif. Kecemasan sendiri merupakan keadaan emosi yang muncul data mengalami stress, yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir disertai respon fisik seperti jantung berdetak cepat.

Kecemasan itu wajar selama tidak menganggu aktivitas dan tidak berlangsung secara lama. Kecemasan itu bentuk mekanisme alami yang berfungsi sebagai sistem peringatan dini yang membantu mengidentifikasi dan merespon bahaya. Ketika ada perasaan cemas, tubuh melepas hormon stress seperti adrenalin dan kortisol yang menyiapkan individu untuk bereaksi cepat yang dalam kata lain disebut respon fight-or-flight (lawan atau lari). Kecemasan perlu diperhatikan jika sudah terlalu intens dan berlangsung secara terus menerus. Selain itu kecemasan yang muncul tanpa pemicu yang jelas juga perlu diperhatikan, hal tersebut dapat memicu adanya gangguan kecemasan yang menganggu Kesehatan mental. Kecemasan ada yang normal dan ada gangguan

kecemasan. Kecemasan banyak dialami diusia remaja, seperti pada survey yang dilakukan oleh I-NAMHS pada tahun 2022, menyebutkan bahwa gangguan yang banyak dialami remaja adalah gangguan kecemasan sebanyak 3,7%. Kecemasan pada remaja umumnya dialami karena adanya ketakutan akan masa depan. Remaja merupakan masa transisi yang Dimana seseorang akan mengalami banyak rintangan yang membuatnya mengalami kecemasan. Namun kecemasan masih normal apabila menimbulkan perilaku adaptif yang mendorong perilaku yang membuat individu itu berkembang menjadi lebih baik.

## 2. Kecemasan Normal

Kecemasan normal disebut juga kecemasan ringan. Kecemasan ringan merupakan perasaan saat ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian yang khusus. Kecemasan ringan mendorong individu untuk fokus pada belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, dan bertindak untuk melindungi dirinya. Kecemasan ringan bersifat sementara dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun meskipun tergolong normal dan ringan, kecemasan jenis ini juga perlu diperhatikan karena semua hal besar diawali dari hal kecil, begitupun kecemasan, gangguan kecemasan juga berawal dari kecemasan ringan yang tidak diatasi.

## 3. Tanda Kecemasan Normal Dan Gangguan Kecemasan

### 1) Kecemasan ringan

- persepsi dan perhatian meningkat, waspada, serta sadar akan dorongan dari luar maupun dari dalam.
- mampu mengatasi permasalahan dan mampu mengatasi perubahan dengan belajar.
- Perubahan dibidang fisiologis dilihat dari perasaan gelisah, mengalami sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

Menurut Dadang Hawari (2006). Gejala atau tanda kecemasan ringan dapat dilihat dari

- Perasaan Cemas, khawatir, tidak tenang, serta ragu-ragu
- Takut akan masa depan, atau memandang masa depan dengan khawatir
- Sering gugup dan tidak percaya diri apabila tampil didepan umum
- Sering merasa bersalah atau mudah menyalahkan orang lain
- Tidak mau mengalah
- Gelisah
- Sering mengeluh (keluhan somatik), khawatir yang berlebihan tentang penyakit
- Dramatis, seperti mudah tersinggung dan membesarakan masalah
- Ragu dalam mengambil keputusan
- Mengulang pertanyaan atau pernyataan
- Histeris saat emosi

### 2) Gangguan Kecemasan

Gejala atau tanda gangguan kecemasan di bagi menjadi 3 gejala, yakni gejala fisik, gejala psikologis, dan perilaku.

#### 1. Gejala Fisik

Gejala fisik yang dialami penderita gangguan kecemasan meliputi, Detak jantung berdebar cepat (Palpitasi), Sesak nafas, Berkeringan banyak diarea tangan dan wajah, Tubuh termor, Ketegangan otot leher, bahu, dan punggung, gangguan pencernaan (Sakit perut, diare, atau mual), Mulut kering dan susah menelan, Pusing, sakit kepala, atau sensasi melayang, Kelelahan tanpa alasan, Insomnia

2. Gejala Psikologis

Sementara gejala psikologis yang dialami dapat berupa Kekhawatiran yang berlebihan dan sulit dikendalikan, Perasaan bahaya yang mengancam tanpa sebab yang jelas, Kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, Iritabilitas atau mudah tersinggung, Kewaspadaan yang berlebihan terhadap bahaya potensial, Perasaan gelisah atau tegang, Ketakutan akan kehilangan kendali atau "menjadi gila", Perasaan terlepas dari realitas (derealisasi) atau dari diri sendiri (depersonalisasi), Pikiran katastrofik (membayangkan skenario terburuk), dan Kesulitan dalam mengambil keputusan karena takut melakukan kesalahan

3. Gejala Perilaku

Pada gejala perilaku, biasanya orang dengan gangguan kecemasan akan menunjukkan perilaku seperti, Menghindari situasi yang memicu kecemasan, Mencari jaminan berulang kali, Perilaku mengecek berulang-ulang, Kesulitan untuk tetap diam atau tenang, Kesulitan berbicara dalam situasi social, Performa kerja atau akademik yang menurun, Peningkatan penggunaan alkohol, nikotin, atau obat-obatan untuk meredakan kecemasan, Menunda-nunda pekerjaan atau keputusan karena takut akan hasil, Serta Kesulitan menolak permintaan karena takut mengecewakan orang lain

4. Jenis Gangguan Kecemasan Jenis-Jenis Gangguan Kecemasan dan Gejala Spesifiknya

1) Gangguan Kecemasan Umum (GAD)

Kekhawatiran yang berlebihan tentang berbagai hal sehari-hari. Ketegangan dan kecemasan yang menetap selama minimal 6 bulan. Kesulitan mengendalikan kekhawatiran

2) Gangguan Panik

Serangan panik yang berulang dan tidak terduga, Ketakutan intens akan serangan panik berikutnya. Perubahan perilaku untuk menghindari situasi yang mungkin memicu serangan

3) Gangguan Kecemasan Sosial

Ketakutan yang intens terhadap situasi sosial atau performa, Kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain, Menghindari situasi sosial atau menanggungnya dengan distres yang berat

4) Fobia Spesifik

Ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu, Reaksi kecemasan langsung ketika menghadapi pemicu fobia, Menghindari objek atau situasi fobia

5) Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD) Pikiran atau gambar yang

mengganggu dan tidak diinginkan (obsesi), Dorongan untuk melakukan ritual atau tindakan berulang (kompulsi), Distres yang signifikan dan gangguan fungsi sehari-hari

6) Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD)

Mengalami kembali trauma melalui kilas balik atau mimpi buruk, Menghindari pemicu yang mengingatkan pada trauma, Perubahan negatif pada pikiran dan suasana hati, Peningkatan reaktivitas dan kewaspadaan

5. Penanganan

Kecemasan perlu ditangani ketika kecemasan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, berlangsung lebih dari 6 bulan, atau intensitasnya tidak proporsional dengan pemicunya. Tanda lain yang menunjukkan bahwa kecemasan perlu ditangani adalah ketika seseorang mulai menghindari situasi tertentu karena kecemasan, mengalami gejala fisik yang signifikan seperti serangan panik, atau kecemasan berdampak pada hubungan dengan orang lain. Perilaku menggunakan zat untuk mengatasi kecemasan, munculnya pikiran membahayakan diri, serta komorbiditas dengan kondisi mental lain juga menjadi indikasi perlunya penanganan profesional.

Gangguan kecemasan dapat ditangani melalui beberapa pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi individu. Psikoterapi menjadi salah satu pilihan utama, dengan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) sebagai metode yang paling terbukti efektif. CBT membantu pasien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta mengembangkan strategi perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, terapi seperti Acceptance and Commitment Therapy (ACT), terapi pemaparan, serta teknik mindfulness dan relaksasi juga menunjukkan hasil positif dalam mengurangi gejala kecemasan.(Nugraha, 2020)

Dari sisi farmakologis, beberapa jenis obat dapat diresepkan oleh psikiater untuk mengatasi gejala kecemasan. Antidepresan seperti SSRI dan SNRI sering digunakan sebagai pengobatan lini pertama untuk gangguan kecemasan jangka panjang. Benzodiazepin dapat membantu meredakan gejala akut namun biasanya hanya digunakan jangka pendek karena risiko ketergantungan. Selain itu, buspirone dan beta-blocker juga dapat diresepkan untuk kondisi tertentu. Pengobatan farmakologis ini idealnya dikombinasikan dengan psikoterapi untuk hasil yang optimal.

Modifikasi gaya hidup juga berperan penting dalam penanganan kecemasan. Olahraga teratur telah terbukti efektif mengurangi kadar hormon stres dan meningkatkan produksi endorfin. Pola makan seimbang dengan mengurangi konsumsi kafein, alkohol, dan gula yang dapat memperburuk kecemasan juga direkomendasikan. Tidur yang cukup dan berkualitas serta penerapan teknik manajemen stres sehari-hari turut mendukung pemulihan. Tidak kalah penting adalah dukungan sosial, baik melalui kelompok dukungan, pendidikan keluarga, maupun konseling pasangan atau keluarga.

## Kesimpulan dan Saran

Kecemasan merupakan respons alamiah yang dapat bermanfaat ketika berfungsi sebagai mekanisme adaptif, namun dapat berkembang menjadi gangguan yang memerlukan penanganan profesional. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang spektrum kecemasan sangat penting, dari kecemasan normal yang mendorong kewaspadaan hingga gangguan kecemasan yang menghambat fungsi sehari-hari. Gejala fisik seperti jantung berdebar dan tremor, gejala psikologis seperti kekhawatiran berlebihan dan kesulitan berkonsentrasi, serta gejala perilaku seperti penghindaran dan pemeriksaan berulang menjadi indikator penting dalam mendiagnosis gangguan kecemasan. Temuan penelitian mengkonfirmasi bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kecemasan karena berada pada masa transisi perkembangan yang penuh tantangan. Data menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai angka yang mengkhawatirkan, yaitu 3,7% menurut I-NAMHS dan 47,7% menurut Kemenkes, yang menggarisbawahi pentingnya intervensi dini dan tepat. Penanganan gangguan kecemasan yang efektif memerlukan pendekatan komprehensif yang menggabungkan psikoterapi seperti Cognitive Behavioral Therapy dan Acceptance and Commitment Therapy, intervensi farmakologis yang sesuai dengan kondisi individu, serta modifikasi gaya hidup yang mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran yang dapat diajukan antara lain: (1) Perlunya peningkatan edukasi tentang kecemasan di lingkungan sekolah dan keluarga untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan kecemasan pada remaja; (2) Penguatan sistem rujukan kesehatan mental yang terintegrasi antara sekolah, puskesmas, dan rumah sakit untuk memudahkan akses layanan bagi remaja yang mengalami gangguan kecemasan; (3) Pengembangan program intervensi berbasis komunitas yang fokus pada pengajaran keterampilan regulasi emosi dan manajemen stres untuk remaja; (4) Pelatihan bagi guru dan orang tua dalam mengenali dan memberikan dukungan awal pada remaja dengan gejala kecemasan; dan (5) Penelitian lanjutan dengan metode mixed-method untuk mengidentifikasi faktor protektif yang dapat memperkuat ketahanan mental remaja dalam menghadapi pemicu kecemasan. Dengan implementasi saran tersebut, diharapkan deteksi dini dan penanganan gangguan kecemasan pada remaja dapat dilakukan secara lebih efektif, sehingga dampak negatif gangguan kecemasan terhadap perkembangan dan kesejahteraan remaja dapat diminimalisir.

## Daftar Pustaka

- Aziz, R., & Guenther, U. (2023). Psychometric Properties of Creative Personality Scale Among Secondary School Students. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 12(2), 162–176. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.31808>
- Al Fajri M. H., et al. (2022b). Spektrum Kecemasan dalam Perspektif Islam. *Ma'arif Journal of Education, Madrasah Innovation and Aswaja Studies*, 1(1), 1–11
- Budiyanti Y., F. L. A. S. L. H. & I. E. (2022b). *Pemahaman Gangguan Kecemasan*.
- Ghufron M. N., & R. R. (2017a). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghufron M. N., & R. R. (2017b). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- I-NAMHS. (2022a). *Laporan Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja*. Badan Penelitian Kesehatan.
- I-NAMHS. (2022b). *Laporan Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja*. Badan Penelitian Kesehatan.
- Indonesia, K. K. R. (2021a). *Data Kesehatan Remaja Indonesia*. Kemenkes RI
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>