

## Cara Mengatasi Kecemasan

Setiap manusia pasti pernah merasa cemas. Perasaan cemas tersebut sering disertai dengan gejala tubuh seperti: jantung berdetak lebih cepat, otot-otot menegang, berkeringat, gemetar, perasaan susah bernapas. Perasaan cemas diperlukan oleh manusia agar bersiap-siap menghadapi bahaya atau masalah. Misalnya; seseorang yang cemas ketika akan maju ujian membuat yang bersangkutan tergerak untuk belajar. Seseorang yang cemas karena sakit batuk yang berlanjut membuat orang tersebut pergi berobat atau menghentikan kebiasaan merokok. Cemas menjadi masalah bila berlangsung lama, intensitas tinggi (sangat cemas), tanpa alasan yang jelas, dan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Perasaan cemas sering terjadi pada orang yang mempunyai pengalaman hidup yang menakutkan atau karena mempunyai berbagai masalah yang datang bersamaan, seperti masalah keuangan, pekerjaan, hubungan dengan istri, dan lain-lain. Kecemasan juga sering muncul pada orang yang mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan. Misalnya: orang pernah mengalami kecelakaan kapal laut, maka dia merasa cemas setiap kali naik kapal laut.

Perasaan cemas yang berlebihan juga sering terjadi pada orang dengan pola pikir yang kurang sehat. Orang yang selalu melihat sesuatu kejadian dari sisi negatif, pesimis, dan selalu berpikir secara berlebihan bahwa kejadian jelek akan terjadi. Mereka cenderung berpikir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (misalnya: ujian tidak lulus, kendaraan yang dinaikinya akan menabrak kendaraan lain). Kecemasan juga terkait dengan masalah biologis. Keluarga dengan riwayat kecemasan akan cenderung mempunyai keturunan yang gampang merasa cemas juga.

Ada beberapa cara mengatasi kecemasan:

### 1. Belajar tentang kecemasan.

Langkah pertama dalam mengatasi kecemasan adalah mengetahui seluk beluk tentang kecemasan itu sendiri. Pemahaman pertama yang perlu diketahui adalah bahwa merasa cemas itu adalah normal. Setiap orang pernah mengalami rasa cemas. Perasaan cemas itu juga penting buat kehidupan agar kita bersiap menghadapi bahaya atau masalah, misalnya: perasaan cemas menghadapi kebakaran membuat kita menerapkan ketentuan dirumah agar berhati-hati mengenai kompor, listrik, dan lain-lain.

Perasaan cemas yang berlarut-larut dan dengan penyebab yang tidak sepadan dengan tingkat kecemasan memerlukan tindak lanjut. Untuk itu, bila kita mengalami kecemasan perlu dibuat catatan tentang: (a) pikiran apa yang ada dibenak kita ketika timbul rasa cemas tersebut, (b) kejadian apa yang mendahului atau menjadi pemicu munculnya perasaan cemas. Dengan mengetahui kejadian atau pikiran yang berkaitan dengan

munculnya rasa cemas, maka kita akan bisa secara langsung mengatasi akar masalah yang menyebabkan timbulnya kecemasan.

2. **Belajar santai.**

- a. **Mengatur napas.** Ketika cemas, biasanya kita bernapas dangkal dan lebih cepat daripada ketika sedang santai. Agar menjadi santai, maka napas perlu diatur sehingga kita bernapas menggunakan sekat rongga dada (diaphragm). Caranya: Tarik napas pelan pelan melalui hidung dan masukkan napas ke bagian perut selama 4 detik. Tahan napas selama 2 detik. Keluarkan napas lewat mulut selama 4 detik dan tahan napas selama 2 detik sebelum mulai menarik napas lagi.
- b. **Melemaskan otot otot.** Salah satu gejala orang yang sedang cemas adalah otot otot yang menegang. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melemaskan otot otot tubuh yang tegang. Caranya: Tarik napas secara perlahan dan bersamaan dengan itu tegangkan otot otot di daerah tertentu (misalnya di bahu kiri, lengan, atau leher) selama beberapa detik (sekitar 5 detik) kemudian lemaskan otot otot tersebut selama 5 detik sambil mengeluarkan napas. Perhatikan perbedaan Antara otot ketika ditegangkan dengan otot ketika dilemaskan. Perbedaan tersebut harus benar benar terasa. Lakukan penegangan dan pelepasan pada otot otot di daerah tertentu selama beberapa (5-6 kali) kali. Kemudian lanjutkan dengan melakukan penegangan dan pelepasan otot otot di daerah lainnya. Lakukan terus sehingga kecemasan menjadi berkurang.

3. **Sediakan dan batasi waktu khusus untuk cemas.**

Orang dengan gangguan kecemasan cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk memikirkan hal hal yang membuatnya cemas. Biasanya semakin lama dan semakin mendalam memikirkan sesuatu yang membuat cemas, semakin tinggi tingkat kecemasannya. Oleh karena itu, dengan menyediakan dan membatasi waktu khusus untuk memikirkan hal hal yang mencemaskan akan dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Caranya dengan mengalokasikan waktu khusus, misalnya selama 15-20 menit, setiap harinya untuk merasa cemas. Bila perasaan cemas atau pikiran yang membuat cemas muncul diluar waktu khusus untuk cemas, maka catat pikiran yang muncul dan lupakan hingga datangnya waktu cemas. Dengan mencatat hal yang membuat cemas, maka anda tidak akan lupa akan hal tersebut.

Ketika waktu cemas tiba, maka segera ambil catatan dan segera melangkah ke pemecahan masalah yang membuat cemas tersebut. Jangan terlalu banyak memikirkan masalahnya, tapi segera melangkah kepada langkah langkah pemecahan masalah. Begitu waktu cemas habis, segera hentikan memikirkan masalah yang membuat cemas dan beralih kepada kegiatan lain. Pada awalnya, akan agak sulit beralih dari memikirkan hal yang membuat cemas ke pemikiran lainnya. Namun dengan banyaknya melakukan

hal tersebut, maka lama kelamaan akan semakin mudah berpindah memikirkan atau mengerjakan hal lain ketika waktu cemas sudah habis. Bila waktu cemas sudah habis dan belum ketemu pemecahan masalahnya, maka lanjutkan pemecahan masalah tersebut pada hari berikutnya di waktu yang telah disediakan.

**4. Menerapkan teknik pemecahan masalah.**

Kecemasan sering timbul karena adanya permasalahan yang sulit dipecahkan. Dengan meningkatkan kemampuan dalam pemecahan masalah, maka tingkat kecemasan bisa dikurangi atau dihilangkan. Berikut ini metode sederhana dalam pemecahan masalah.

- Langkah pertama adalah kenali atau identifikasi semua masalah. Contoh masalah yang dihadapi: laporan bulanan harus diserahkan minggu depan
- Identifikasi sebanyak mungkin cara mengatasi masalah tersebut (solusi). Contoh cara mengatasi masalah tersebut : (a) mulai mengerjakan sedikit demi sedikit laporan, (b) bekerja lembur agar bisa menyelesaikan laporan tepat waktu, (c) meminta tolong teman untuk membantu membuat laporan, (d) mencontoh laporan bulan sebelumnya dan mengganti dengan data atau informasi yang baru.
- Pilih solusi (cara yang paling baik) dalam mengatasi masalah. Agar bisa memilih solusi (pemecahan ) terbaik, maka perlu dibuat daftar hal hal yang mendukung atau tidak sesuai dengan solusi tersebut. Setiap solusi dinilai kekuatan dan kelemahannya. Dari situ akan bisa dipilih satu atau lebih solusi untuk mengatasi masalah tersebut.
- Membuat rincian kegiatan sesuai dengan solusi yang dipilih. Misalnya solusi yang dipilih adalah mencontoh dan mengubah laporan bulan yang lalu, maka kegiatannya adalah : (1) mencari laporan bulan lalu, (2) mengumpulkan data untuk laporan bulan ini, (3) membandingkan data bulan lalu dengan bulan sekarang, (4) mengganti data bulan lalu dengan bulan sekarang, (5) mengganti kesimpulan dan saran bulan lalu dengan saran dan kesimpulan yang sesuai dengan data bulan sekarang.
- Laksanakan atau uji coba pemecahan masalah tersebut apakah bisa berhasil atau tidak. Bila perlu dilakukan perubahan atau penyesuaian agar pemecahan masalah tersebut bisa diterapkan dengan baik dan memberikan hasil sesuai dengan yang direncanakan.

Berikut ini alat yang bisa dipakai untuk membantu pemecahan masalah :

<b>Masalah yang dihadapi :</b>
--------------------------------

<b>Alternatif pemecahan masalah</b>	<b>Kekuatan (+)</b>	<b>Kelemahan (-)</b>	<b>Solusi yang paling sesuai</b>

<b>Solusi yang paling sesuai :</b>
Langkah langkah yang harus dilaksanakan :
1. Langkah 1 2. Langkah 2 3. Dan seterusnya

**5. Alihkan perhatian**

Kecemasan timbul biasanya karena seseorang memikirkan masa lalu atau masa depan. Oleh karena itu, agar kecemasan berkurang atau hilang, maka perlu mengalihkan perhatian ke hal hal yang ada disekitar saat ini atau dengan mengerjakan sesuatu. Teknik ini disebut mindfulness (mengerjakan sesuatu dengan sepenuh hati, pikiran tidak melayang ketempat lain).

Banyak orang yang mengerjakan sesuatu secara otomatis, dalam arti ketika mengerjakan hal tersebut (misalnya: jalan kaki atau naik motor ke kantor), maka pikiran melayang kemana-mana. Agar pikiran tidak sering melayang ke masa lalu atau masa depan (yang sering membuat cemas), maka pikiran dan perhatian perlu dilatih dengan cara memperhatikan keadaan sekitar atau memperhatikan apa yang dilakukan.

Dengan mengarahkan pikiran dan perhatian pada keadaan sekitar dan kegiatan yang sedang dilakukan, maka kecemasan bisa dikurangi.

**6. Lawan pikiran yang negatif/ yang membuat cemas.**

Seringkali kecemasan timbul karena pola pikir yang kurang sehat. Untuk itu, seseorang yang mengalami kecemasan berlarut-larut dan tanpa alasan yang wajar perlu mengenali kejadian dan pikiran atau kepercayaan yang muncul ketika timbul rasa cemas. Beberapa pola pikir kurang sehat tersebut sama dengan pola pikir kurang sehat yang sering ditemui pada orang depresi (lihat bab cara mengatasi depresi).

Sebagai contoh: karena beberapa hari yang lalu ulangan matematika mendapat nilai 5, maka timbul pikiran “saya tidak akan naik kelas tahun ini”. Pikiran tidak naik kelas tersebut kemudian menimbulkan rasa cemas yang berlarut larut.

Cara melawan pikiran negatif tersebut adalah dengan membuat alternatif pemikiran terhadap kejadian tersebut. Misalnya: saya kemarin dapat nilai 5 ketika ulangan matematika karena kurang belajar. Bila saya belajar lebih tekun, saya akan bisa mendapat nilai ulangan lebih baik.

Tabel berikut bisa dipakai sebagai alat bantu.

Kejadian	Pikiran atau keyakinan yang muncul	Perasaan (suasana hati)	Perilaku
Ulangan matematika mendapat nilai 5	Aku tidak akan naik kelas tahun ini	Cemas, takut, bingung	Tidak bisa tidur, tidak mau ke sekolah
	<u>Alternatif pikiran:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saya mendapat nilai jelek karena saya kurang belajar. Terlalu banyak bermain. <u>Bukti pendukung:</u> ulangan matematika bulan lalu mendapat nilai tinggi. <u>Perilaku:</u> saya akan belajar matematika lebih giat.</li><li>• Saya memang tidak pandai matematika, tapi saya pandai biologi. Saya akan sekolah di kedokteran yang tidak perlu banyak matematika. <u>Bukti pendukung:</u> Hasil ulangan mata pelajaran biologi, ilmu kimia selalu bagus. <u>Perilaku:</u> bertambah rajin belajar. Berusaha agar nilai matematika paling tidak mencapai 6.</li></ul>		

### 7. Hadapi ketakutan.

Salah satu cara kurang sehat dalam mengatasi ketakutan adalah dengan menghindari atau menjauhi hal hal yang menakutkan tersebut. Misalnya: merasa cemas bila harus berbicara didepan banyak orang karena takut dinilai bodoh. Sebagai akibatnya, orang tersebut tidak berani memimpin rapat atau berpidato di depan umum.

Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan menghadapi hal hal yang membuat cemas tersebut. Langkah langkah yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut:

- Langkah 1: Buat daftar hal hal yang membuat cemas dan kemudian buat nilai (skor) tingkat kecemasannya.
- Langkah 2: urutkan berdasar tingkat kecemasan.

- Hadapi atau lakukan kegiatan yang paling sedikit tingkat kecemasannya. Kerjakan hal tersebut berulang ulang sehingga tingkat kecemasan tinggal sedikit atau bisa diabaikan.
- Lakukan kegiatan berikutnya yang mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi.
- Begitu seterusnya sehingga tidak ada lagi situasi atau kegiatan yang dihindari karena takut menimbulkan kecemasan.

Berikut ini contoh keadaan atau kegiatan yang dihindari:

<b>Keadaan yang dihindari</b>	<b>Nilai kecemasan</b>
1. Berjalan sendiri ke pasar/ toko	30
2. Berbicara didepan sekelompok orang	50
3. Mengajukan usul kepada atasan didalam rapat	60
4. Memimpin rapat	70
5. Melakukan presentasi didepan rapat atau pertemuan	90

Setiap orang bisa memakai cara yang berbeda dalam mengatasi kecemasan. Berbagai cara yang diutarakan diatas terbukti berhasil atau cocok dilakukan oleh sebagian orang namun kurang sesuai untuk orang lainnya. Silahkan coba dan terapkan tehnik yang sesuai untuk anda masing masing.