

ANALISIS STUDI KASUS KLIEN DENGAN GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER)

Penulis : Fenty Febriyana
Institusi : Universitas Muhammadiyah Jakarta
Email Korespondensi : fentytyty21@gmail.com
DOI : 10.53947/perspekt.v2i2.281

Abstrak

Intervensi ini bertujuan untuk memberikan hasil analisis klien yang memiliki diagnosis gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Intervensi ini diperoleh melalui metode kualitatif. Peneliti berusaha menggambarkan keadaan yang sesungguhnya mengenai bagaimana kondisi klien dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Informasi dan data diperoleh dengan cara mengumpulkan data dan informasi di lapangan dengan melakukan wawancara kepada klien serta melakukan observasi guna mengamati peristiwa yang terjadi serta melakukan dokumentasi. Dalam kaitannya dengan gangguan kecemasan, tentunya yang harus menjadi perhatian adalah bagaimana yang dirasakan klien, faktor apa yang mempengaruhi klien dari gangguan kecemasan tersebut. Kondisi ini memerlukan perawatan dan layanan kesehatan atau seorang ahli. Seperti psikolog, psikiater, dan pekerja sosial. Karena, akan sangat tepat mengatasi gangguan kesehatan mental seseorang

Kata Kunci:
 gangguan kecemasan
 kondisi
 faktor

Abstract

This intervention aims to provide the results of the analysis of clients who have a diagnosis of anxiety disorder. This intervention was obtained through a qualitative method. Researchers are trying to describe the real state of affairs in terms of a client with anxiety disorder. Information and data are obtained by collecting data and information in the field by conducting interviews with clients and making observations to observe events that occur and do documentation. In relation to anxiety disorders, of course, what must be a concern is how the client feels, what factors influence the client from the anxiety disorder. This condition requires treatment and health services or an expert. Such as psychologists, psychiatrists, and social workers. Because, it will be very appropriate to overcome someone's mental health disorder.

Keywords:
*anxiety disorder
 condition
 factor.*

1. PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan munculnya rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal dan kondisi. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) didefinisikan sebagai sekelompok penyakit mental yang membuat orang menderita perasaan gugup dan khawatir yang berlebihan. Gangguan kecemasan dalam waktu yang lama dapat mengganggu keteraturan hidup sehari-hari.

Jika dilihat secara kasat mata gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) ini seperti bukan penyakit serius karena orang luar termasuk keluarga klien tidak akan menyadarinya, namun klien sendirilah yang mengetahui dan mengerti rasa sakitnya. Bahkan klien mengaku sampai merasa terisolir karena tidak bisa bertemu dengan orang lain, mereka hanya bisa mengurung

diri sendiri di rumah tidak melakukan aktivitas apa pun. Begitu buruknya dampak

yang disebabkan gangguan kecemasan ini, sehingga penderita sangat dianjurkan menjalani pengobatan.

Seorang ahli pada dasarnya mereka tepat untuk terlibat dalam pengawasan kesehatan mental. Seperti psikolog, psikiater, dan pekerja sosial. Karena, untuk seorang ahli, tidak hanya sekedar mengetahui kondisi tersebut, namun terlebih harus mengetahui dan memahami keadaan manusia atau orang yang terlibat dalam gangguan mental, bagaimana memberikan arahan kepada klien yang memiliki gangguan mental. Karena mereka telah mempelajari perihal berhadapan dengan manusia.

2. KAJIAN LITARATUR

KECEMASAN (ANXIETY)

• PENGERTIAN KECEMASAN

Pengertian kecemasan (dalam Nur Aziz Rohmansyah, 2017), kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kemudian (dalam I Ketut Swarjana, 2022), kecemasan adalah keadaan emosional yang kompleks dan berkepanjangan yang terjadi ketika seseorang mengantisipasi bahwa beberapa situasi, peristiwa, atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi menyusahkan, tidak terduga, dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya.

Dari pengertian kecemasan (*anxiety*) yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman

yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya.

• GEJALA KECEMASAN

Dadang Hawari (2006: 65-66) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya.

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
2. Memandang masa depan dengan rasa waswas (khawatir).
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung).
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
5. Tidak mudah mengalah, suka *ngotot*.
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
7. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi).
9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.
10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya sering kali diulang-ulang.
11. Ketika sedang emosi sering kali bertindak histeris.

• GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER)

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) merupakan kecemasan yang terjadi terhadap situasi dan keadaan mengancam seperti konflik, yang mengakibatkan rasa cemas hingga stres dan terkadang merasa khawatir saat berada di kumpulan orang-orang, perasaan itu terkadang berubah menjadi amarah atau perasaan takut yang

menyebabkan jantung berdebar kencang dan pikiran menjadi bertentangan dengan apa yang akan dilakukan. Terdapat beberapa faktor *anxiety*:

1. Faktor Sosial : Lingkungan
2. Faktor Biologi : Genetik (Bawaan)
3. Faktor Psikologi : Kepribadian / Pola asuh

JENIS KECEMASAN BERLEBIHAN

Secara umum, terdapat beberapa jenis kecemasan berlebihan, yaitu :

- **AGORAPHOBIA**

Agoraphobia merupakan salah satu gangguan pada kepribadian dimana seseorang mudah sekali merasa cemas hingga menimbulkan panik. Rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan ini kebanyakan dialami oleh anak remaja hingga dewasa karena kondisi lingkungan luar yang menurut dirinya tidak bersahabat dan yang menyebabkan kelainan ini muncul. Contoh kasus : takut di tempat umum, takut di tempat orang banyak, dan lebih suka di rumah.

- **GENERALIZED ANXIETY DISORDER**

Gangguan *Generalized anxiety disorder* merupakan jenis gangguan kecemasan yang bersifat neurotik (gangguan jiwa yang berkepanjangan) dan terlalu mengkhawatirkan banyak hal yang berlangsung lebih dari 6 bulan.

Penderita akan lebih merasa gelisah terhadap lingkungan sekitar secara tiba-tiba dan terus menerus. Ini akan mempengaruhi dalam keseharian yang membawa sinyal pada tubuh dengan merasakan jantung berdebar secara tiba-tiba, sakit kepala, berkeringat,

otot terasa tegang. Dan jika dilihat dari gejala fisik, akan terlihat sulit berkonsentrasi, gelisah, insomnia.

- **FOBIA SPESIFIK**

Fobia Spesifik melibatkan ketakutan *persisten* dan irasional terhadap situasi atau objek tertentu yang berada di luar proporsi terhadap risiko sebenarnya. Ketakutan yang kuat ini membuat seseorang menghindari benda atau binatang yang menyebabkan fobia spesifik ini. Orang yang menderita fobia spesifik tidak hanya menghindari benda atau binatang itu sendiri, tapi sering kali juga video atau gambar.

- **GANGGUAN PANIC (PANIC DISORDER)**

Gangguan panik ialah seseorang yang mengalami panik / kecemasan secara tiba-tiba, dan berulang kali dengan tanpa alasan yang jelas. Gangguan panik bisa berlangsung selama 5 menit atau bahkan lebih.

- **POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)**

PTSD merupakan gangguan kecemasan yang membuat penderitanya teringat pada kejadian traumatis. Peristiwa traumatis yang dapat memicu PTSD antara lain perang, kecelakaan, bencana alam, dan pelecehan seksual.

- **GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY DISORDER)**

Social anxiety disorder atau gangguan kecemasan sosial merupakan rasa takut dan cemas diberi penilaian buruk, dianggap remeh, atau bahkan tidak diterima dalam berbagai situasi sosial. Dasar dari gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial ini adalah ketakutan akan diamati, dinilai oleh mata

publik, atau mempermalukan diri sendiri di depan umum.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Intervensi ini diperoleh melalui metode kualitatif. Peneliti berusaha menggambarkan keadaan yang sesungguhnya mengenai bagaimana kondisi klien dengan diagnosis gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Informasi dan data diperoleh dengan cara mengumpulkan data dan informasi di lapangan dengan melakukan wawancara kepada klien serta melakukan observasi guna mengamati peristiwa yang terjadi serta melakukan dokumentasi. Setelah seluruh data yang terkumpul (hasil observasi, wawancara dan dokumentasi), penulis melakukan analisis data dengan mereduksi dengan cara memilah mana saja data yang diperlukan, kemudian menyajikan data, lalu memverifikasi data-data tersebut dengan menarik kesimpulan mengenai kondisi klien dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

4. PEMBAHASAN

ANALISIS KLIEN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, klien merupakan seorang wanita yang berumur 20 tahun dengan berat badan 62 kg dan tinggi badan 168 cm, klien tidak memiliki adanya kecacatan, dan tidak ada tanda kekerasan atau penelantaran di dirinya (klien). Penampilan klien dari perilaku dan badan pada klien terlihat depresi dan kesedihan yang menyebabkan perasaannya cemas berlebihan. Kemudian, untuk cara bicara klien yang pastinya terdapat

emosional, dan untuk respons awal terhadap wawancara tidak ada masalah baik-baik saja.

Klien dinyatakan mengidap diagnosis *anxiety disorder*. Dari hasil wawancara, klien mengalami trauma yang diduga akibat melihat jenazah yang baru pertama kali lihat dan klien mempunyai keturunan, karena ibu klien juga tidak pernah melihat jenazah dan memiliki larangan tidak boleh untuk melihat jenazah dan sampai sekarang jadinya ketakutan, kecemasan berpikir negatif itu yang membuat klien menjadi *anxiety disorder*. Dari ketakutan klien melihat jenazah, yang ditakuti klien ialah takut karena mayatnya, lalu semakin lama kecemasan itu semakin menjadi, klien takut akan kematian itu ke diri klien.

Tidak hanya itu, Psikiater juga menyatakan bahwa klien mengalami gangguan *cognitive error*. Dari masalah kesehatan jiwa yang dialami membuat klien sempat menarik diri dari lingkungan pertemanan. Karena klien merasa kecemasan kambuh ketika berada di tempat yang terlalu ramai orang. Kondisi klien saat ini sudah membaik. Karena klien telah berkonsultasi ke layanan kesehatan kurang lebih satu tahun. Klien juga telah diberikan obat yaitu anti depresian dan anti cemas. Anti depresian itu di konsumsi saat pagi hari untuk mengurangi pikiran negatif saat klien berkuliah, dan anti cemas itu untuk mengurangi rasa cemas klien di malam hari supaya klien bisa tidur lebih *rilax* dan tidur menjadi teratur.

KEBUTUHAN KLIEN/SOLUSI

Kebutuhan atau solusi untuk klien dari permasalahan tersebut yaitu klien bisa dengan cara menantang pikiran negatif tersebut, untuk memberikan afirmasi positif.

Afirmasi diri dengan kata “Aku harus ingatlah, kecemasan itu bukan seperti yang aku pikirkan! Aku bisa melewatinya”, tetap fokus pada momen saat itu. Karena, dengan melakukan cara seperti itu dapat mengatasi rasa kecemasan.

Tidak hanya itu, klien bisa menormalisirkan rasa kecemasan berlebihan dengan melakukan aktivitas pola hidup sehat. Dengan melakukan aktivitas tersebut akan berfungsi mengurangi tingkat stress yang akan membuat diri klien lebih bahagia ketimbang tidak olahraga, atau coba untuk bersepeda atau jalan kaki. Karena, dengan olahraga dapat menyatukan antara jiwa dan pikiran menjadi lebih seimbang. Selain itu, istirahat yang cukup juga bisa menormalisirkan rasa kecemasan yang berlebihan. Karena jika tidak beristirahat dengan cukup, maka akan mengurangi sistem kekebalan tubuh. Yang mana akan lebih cepat terserang penyakit seperti penyakit ringan pusing, depresi, hingga penyakit berat seperti kanker dan jantung.

PERAN PEKERJA SOSIAL TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL ANXIETY DISORDER

Pada umumnya, kesehatan mental merupakan hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Dalam hidup, seseorang memiliki masa-masa merasa tertekan, sedih, atau takut. Sering kali perasaan itu hilang sejalan dengan selesainya permasalahan yang dihadapi. Terkadang perasaan itu berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Hal itu bisa terjadi pada siapa saja. Dan di saat itulah keluarga atau pekerja sosial dapat membantu individu dalam

menyelesaikan masalah yang tidak sanggup diselesaikan lagi.

Pekerja sosial dalam membantu menyelesaikan gangguan kesehatan mental seperti pada gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dapat menggunakan dengan cara strategis *affective-cognitive* dan *systemic desentization*. Strategi *affective-cognitive* bertujuan untuk membawa alam bawah sadar ke alam sadar klien dengan mengaitkan antara peristiwa masa lalu dengan sekarang. Digunakan ketika menolong seseorang yang memiliki trauma. Sedangkan strategi *systemic desentization* digunakan untuk menghilangkan kecemasan yang berlebihan, misalnya fobia. Prinsip dasar pendekatan ini bahwa kecemasan dapat dikondisikan dan tidak dikondisikan. Dalam pendekatan ini pekerja sosial dapat memberikan salah satu solusi yang perlu dilakukan klien untuk menormalisirkan rasa kecemasannya yaitu melakukan relaksasi. Teknik relaksasi digunakan untuk mengurangi aktivitas fisik dan mental selama masa stres, kecemasan atau khawatir yang berlebihan.

5. PENUTUP

Dari proses intervensi ini membuahkan hasil kesimpulan, bahwa gangguan kecemasan (*anxiety disoreder*) merupakan kecemasan yang terjadi terhadap situasi dan keadaan mengancam seperti konflik, yang mengakibatkan rasa cemas hingga stres dan terkadang merasa khawatir saat berada di kumpulan orang-orang, perasaan itu terkadang berubah menjadi amarah atau perasaan takut yang menyebabkan jantung berdebar kencang dan pikiran menjadi bertentangan dengan apa yang akan

dilakukan. Seseorang yang dinyatakan diagnosis *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan berbeda dengan rasa cemas normal terhadap orang pada umumnya. *Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan bukanlah hal yang wajar dan termasuk penyakit mental yang cukup serius.

Untuk meminimalisir rasa kecemasan berlebihan, penderita dapat melakukan teknik merelaksasikan diri dengan aktivitas pola hidup sehat. Dengan melakukan aktivitas tersebut akan berfungsi mengurangi tingkat stres yang akan membuat diri klien lebih bahagia ketimbang tidak olahraga. Selain itu, istirahat yang cukup juga bisa meminimalisir rasa kecemasan yang berlebihan. Karena jika tidak beristirahat dengan cukup, maka akan mengurangi sistem kekebalan tubuh. Yang mana akan lebih cepat terserang penyakit seperti penyakit ringan pusing, depresi, hingga penyakit berat seperti kanker dan jantung.

6. REFERENSI

- Annisa, D.F, Ifdil. (2016). "Konsep Kecemasan(Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia) , Jurnal Konselor, 5(2).
- Fajarullah., Murinto. (2019). "Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Kecemasan (Anxiety) Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Web , Jurnal Sarjana Teknik Informatika, 7(1).
- Pakpahan, N. (2017). "Komunikasi Terapeutik Dalam Hipnoterapi Pasien Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Di Glow Mind Klinik Hipnoterapi Pekanbaru , Jurnal JOM FISIP, 4 (2).
- Rohmansyah, N.A. (2017). "Pengertian Tentang Teori Kecemasan , Jurnal Ilmiah PENJAS, 3(1). Salma, J.K., Rendy, P.B., & Adya, M.P. (2021). "Perancangan Komik Digital tentang Anxiety Disorder untuk meningkatkan Awareness , Jurnal e-Proceeding of Art & Design, 8 (6), 2840-2857.
- Suradika, A. (2019). Pendidikan Keluarga dan Keluarga Berpendidikan: Perspektif Islam. Jakarta: Direktorat Advokasi dan KIE BKKBN.
- Swarjana, I.K. 2022. Konsep Pengetahuan, Sikap, Prilaku, Presepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan. Yogyakarta: ANDI
- Wicaksono, A.B. (2013). "Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika, Jurnal Prosiding.