

GANGGUAN ANXIETAS



A. PENJELASAN

Gangguan anxietas merupakan gangguan yang berhubungan dengan psikologis, emosional, dan sikap. Anxietas juga merupakan suatu keadaan kekhawatiran yang berlebihan dan dapat mempengaruhi emosi menjadi tidak stabil.

Anxietas adalah salah satu gangguan alam perasaan yang individunya mengalami perasaan takut dan khawatir secara terus-menerus. Anxietas ini merupakan rasa khawatir atau takut yang tidak jelas penyebabnya, juga merupakan bentuk gangguan psikologis yang melibatkan reaksi tubuh terhadap situasi yang membahayakan.

Anxietas merupakan ketidakberdayaan neurotik yang menyebabkan ketidaknyamanan serta was-was akibat tuntutan lingkungan sehingga terjadi perubahan sistem jaringan tubuh.

B. MACAM-MACAM GANGGUAN ANXIETAS

1. Generalized Anxiety Disorders (GAD)

GAD ditandai dengan perasaan cemas yang terus-menerus, berat, disertai gejala somatik yang akan mengakibatkan gangguan fungsi sosial dan pekerjaan. Kriteria GAD yaitu kecemasan dan gelisah berlebih selama beberapa hari dalam kurun waktu enam bulan terakhir, kesulitan dalam mengontrol perasaan cemas dan gelisah, disertai 78 tiga gejala lain, seperti merasa tertekan, tubuh mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur, terganggunya fungsi sosial dan okupasional dalam kehidupan sehari-hari.

2. Gangguan Panik

Gangguan panik merupakan peristiwa panik yang tidak diharapkan oleh seseorang kemudian merasa ketakutan berulang hingga mengubah perilaku individu

3. Gangguan Fobia

Gangguan fobia adalah salah satu dari perilaku kecemasan berupa ketakutan berlebih yang tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu melebihi penilaian terhadap tingkat bahaya yang sebenarnya. Fobia ini merupakan salah satu bentuk kecemasan dengan focus yang spesifik

4. Gangguan Obsesif-Kompulsif

Individu yang mengalami gangguan obsesif-kompulsif membutuhkan waktu yang lama untuk memeriksa segala sesuatu sebelum melanjutkan aktivitas selanjutnya. Perilaku ini menggambarkan sebuah dorongan yang tak tertahankan, tidak dapat dikontrol, mendatangkan kecemasan, dan akan hilang jika dorongan tersebut ditindaklanjuti serta perilaku tersebut bertentangan dengan kehendak hati. Orang yang mengalami ini dipenuhi dengan gagasan yang menetap dan tidak terkontrol, dipaksa melakukan tindakan berulang, sehingga menimbulkan stres dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari

5. Gangguan Stress Pasca Trauma/ Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Bencana merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan kondisi ini berdampak pada fisik dan psikologis masyarakat. Hal ini disebabkan karena ketersediaan fasilitas umum yang terbatas, lingkungan sosial dan sanitasi yang buruk sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan dan timbulnya penyakit serta kehilangan keluarga terutama yang mencari nafkah sehingga berdampak khawatir yang berkepanjangan

C. IDENTIFIKASI GANGGUAN ANXIETAS

1. Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956 yang berguna untuk mengukur tanda-tanda kecemasan baik psikis maupun somatik yang terdiri dari 14 item meliputi perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan perilaku sewaktu wawancara. Pada gejala kardiovaskuler akan mempengaruhi rencana pengobatan, karena akan menyebabkan penurunan kemampuan dalam beradaptasi terhadap dampak penyakit

2. Tes Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

Tes ini berguna untuk mengevaluasi kondisi kesehatan mental berupa fungsi kepribadian, keadaan emosional, sifat keparahan psikopatologi, dan dapat merumuskan intervensi atau pengobatan selanjutnya. MMPI ini didesain pada tahun 1930-1940 sebagai instrument psikologi yang dapat membantu mendiagnosa pasien neuroses atau psychoses. Tes MMPI ini merupakan tes psikometrik standar yang banyak digunakan dan diteliti mengenai kepribadian orang dewasa.

D. AKIBAT DARI GANGGUAN ANXIETAS

Anxietas yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi fisik sehingga menjadi tidak tenang, tidur terganggu, kelelahan, sakit kepala, tangan gemetar, dan jantung yang berdebar-debar.

E. CARA MENGATASI GANGGUAN ANXIETAS

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan alternatif yang dapat mengurangi tingkat stress dan kecemasan. Minyak esensial merupakan salah satu minyak yang berasal dari lavender, buah jeruk bargamot, buah lemon dan pepermin, bunga kamomil, bunga kenanga, , daun sereh, , buah jeruk pahit, dan tanaman rosemary. Selain itu, upaya pencegahan terjadinya kecemasan juga bisa dengan teknik mindfulness.

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang dilakukan untuk menangani masalah yang berhubungan dengan kognisi, emosi, dan tingkah laku dengan cara mengubah persepsi klien sehingga klien lebih dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan diri. Selain itu Terapi rekreasional diperlukan juga dalam penanganan trauma dan ketakutan sebagai efek psikis.

Salah satu media edukasi berupa motion comic dapat mencegah kecemasan. Motion comic ini merupakan media hasil penggabungan antara komik dengan pergerakan animasi permainan layer per layer dengan gerakan minimalis ke kiri atau ke kanan, zoom in atau zoom out serta dilengkapi dengan backsound.. Selain itu Teknik imagery akan melatih klien dalam menghadapi situasi yang ditakutinya