

Pemicu Anxiety Disorder



Hingga saat ini belum diketahui penyebab pasti dari gangguan kecemasan secara umum. Terdapat tiga teori psikologi tentang penyebab kecemasan:

1 Sebagai tanda adanya bahaya yang tidak disadari

Kecemasan dipandang sebagai hasil konflik antara keinginan kamu dengan ancaman yang datang dari superego (sisi moral) atau kenyataan disekitar kamu. Sebagai respon, ego (menangani sesuai realita) menciptakan pertahanan untuk mencegah pikiran atau perasaan yang tidak dapat diterima keluar ke alam sadar.

2 Respon terhadap adanya stimulus yang spesifik dari lingkungan

Kamu menerima stimulus tertentu yang tidak disukai, sehingga menimbulkan kecemasan. Setelah terjadi berulang-ulang akhirnya menjadi kebiasaan untuk menghindari stimulus tersebut.

3 Meragukan eksistensi

Teori ini memberi bentuk dari kecemasan menyeluruh, di mana tidak ada stimulus yang dapat diidentifikasi untuk perasaan cemas. Konsep inti dari teori ini adalah bahwa orang mengalami perasaan hidup dalam dunia yang tanpa tujuan. Kecemasan merupakan respon terhadap persepsi kehampaan tersebut.

Berdasarkan berbagai sumber selain teori-teori di atas, terdapat pula beberapa penyebab lain seperti:

1 Kegagalan atau kesulitan dalam beradaptasi

Tanda umum dari ketidakmampuan penyesuaian diri meliputi: Tidak bertanggung jawab seperti mengabaikan pelajaran untuk bersenang-senang, bersikap agresif, perasaan insecure sehingga kamu patuh mengikuti standar kelompok, ingin pulang jika jauh

dari lingkungan yang kamu kenal, perasaan menyerah, terlalu banyak berkhayal karena tidakpuas dengan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari, dan berperilaku kekanakan agar disenangi dan diperhatikan.

2 Trauma atau pernah mengalami peristiwa yang membuat stres

Gangguan yang terjadi biasanya tidak terlepas dari pengalaman masa kecilnya, misalnya: trauma, kekerasan psikis, pengabaian psikis (pengabaian hak untuk menyatakan perasaan, tidak adanya perasaan dicintai, dan diperhatikan), kekerasan fisik, pengabaian fisik, dan kekerasan seksual. Gangguan kecemasan pada remaja biasanya disebabkan oleh pengalaman kekerasan psikis dan pengabaian psikis saat kecil.

3 Peristiwa kehilangan

Perpisahan singkat maupun lama dan peristiwa kehilangan akan menimbulkan gangguan.

4 Konflik keluarga

Konflik dalam keluarga sering disebabkan hubungan orang tua-anak atau hubungan antar anak yang tidak harmonis, dan masalah latar belakang keluarga.

5 Bentuk atau keadaan fisik tak sesuai harapan

Ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapan, maka akan muncul rasa tidak puas, kecemasan, dan rasa rendah diri.

6 Konflik dengan orang lain

Saat remaja, kamu harus mampu mematangkan hubungan dengan teman, muncul seleksi dalam pertemanan yang terkadang memicu pertengkaran. Kamu juga mulai mengenal lawan jenis dan cinta. Masalah yang berhubungan dengan percintaan merupakan masalah yang rumit.

7 Ketakutan akan kegagalan dan kehilangan harga diri

Bagi remaja, pendapat orang disekitarnya adalah hal yang sangat penting. Kritik yang bertubi-tubi atau kegagalan tanpa diimbangi dengan pujian atau keberhasilan akan menimbulkan rasa rendah diri bahkan kehilangan harga diri.

8 Lingkungan tempat tinggal

Diperlukan adanya adaptasi untuk tinggal di lingkungan yang baru (kos, asrama, rumah relasi).

9 Lingkungan Sekolah

Kondisi seperti persaingan yang ketat, tuntutan akademis/ standar nilai yang tinggi, tugas yang menumpuk, peraturan sekolah, hubungan siswa-guru maupun hubungan antar siswa, dan biasanya untuk memenuhi tuntutan akademis akan mengikuti berbagai macam kursus sampai tidak memiliki waktu untuk melakukan hal yang disenangi/ hobi. Hal ini akan semakin memperburuk kemampuan adaptasi.

10 Lingkungan Pergaulan

Lingkungan pergaulan kamu berpengaruh sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh lingkungan lainnya.

*Sumber: jurnal "HUBUNGAN PRESTASI REMAJA SMA YANG DIKONSULKAN KE BIMBINGAN DAN KONSELING DENGAN KEJADIAN KECEMASAN" BAB II, oleh Natalia, CH
[http://eprints.undip.ac.id/46261/3/Natalia_CH_22010111120047_Lap.KTI_Bab_2.pdf]*