

# KECEMASAN DAN METODE PENGENDALIANNYA

**Abdul Hayat\***

Institut Agama Islam Negeri Antasari Jalan Ahmad Yani km. 4.5 Banjarmasin

*email:* abdulhayat@iain-antasari.ac.id

## **Abstract**

*Anxiety (anxiety) is part of the living conditions, meaning that there are concerns on everyone. Anxiety is a source of motivation to act towards progress and success in life, when anxiety was in a normal condition (normal anxiety), but high anxiety beyond normal limits (neurotic anxiety) she would offend stability of self and life balance. Therefore it needs to be controlled by the method of controlling anxiety. Many prusedures and anxiety control methods designed by psychotherapists and kaunseling, so we can use whichever is thought to be more suitable and easy to use. Privacy will be healthier if free from neurotic anxiety.*

## **Abstrak**

Kecemasan (*anxiety*) merupakan bagian dari kondisi hidup, artinya kecemasan ada pada setiap orang. Kecemasan merupakan sumber memotivasi untuk berbuat kearah kemajuan dan kesuksesan hidup, apabila kecemasan itu dalam kondisi normal (*normal anxiety*), tetapi kecemasan yang tinggi melebihi batas normal (*neurotic anxiety*) ia akan meganggu kesetabilan diri dan keseimbangan hidup. Oleh sebab itu ia perlu dikendalikan dengan metode pengendalian kecemasan. Banyak prusedur dan metode pengendalian kecemasan yang dirancang oleh para ahli psikoterapi dan kaunseling, sehingga kita bisa menggunakan mana yang dikira lebih cocok dan mudah digunakan. Pribadi akan menjadi sehat apabila terbebas dari kecemasan neurotik.

Kata Kunci: Prosedur, Metode, Pengendalian, Kecemasan.

---

\* Penulis adalah Dosen pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin.

## A. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom. Misalnya, apabila seseorang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering dan telapak tangannya berkeringat, reaksi semacam inilah yang kemudian menimbulkan reaksi kecemasan (Agustinus, 1985: 5-6).

Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Orang yang cemas merasakan dirinya terkungkung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan. Menurut May (dalam Corey, 1996: 179) kebebasan dan kecemasan adalah dua sisi dari sekeping mata uang. Banyak orang tidak sadar akan gagasan-gagasan yang kreatif yang dimiliki karena inspirasi mereka itu dihalangi oleh kecemasan sebelum gagasan-gagasan itu sampai kepada tingkat kesadaran. Oleh sebab itu maka kecemasan ini perlu untuk dikendalikan sehingga kecemasan tidak mengganggu kepribadian tetapi sebaliknya menjadi sumber motivasi menuju ke arah kemajuan yang positif.

Menurut pendekatan eksistensial (dalam Corey, 1996: 181), orang perlu ditolong untuk bisa mengendalikan kecemasan, memilih untuk diri sendiri dan kemudian menerima realitas bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban dari kekuatan menentukan di luar diri mereka sendiri.

Sigmund Freud (dalam Corey, 1996: 93) menjelaskan, setruktur kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen pokok, yaitu *id*, *ego*, ataupun *superego*. Ketiga dimensi tersebut saling berhubungan, walaupun masing-masing memiliki sifat, fungsi, tujuan dan kedudukan yang berbeza. Pribadi akan menjadi sehat apabila *ego* dapat menjalankan fungsinya dengan penuh sebagai eksekutif, pengendali, pengatur kepribadian, polisi lalu lintas bagi *id* dan *superego*, dan sebagai mediator rasional dari pengaruh biologis (*id*) dan kultural. Apabila *ego* ini berfungsi dengan penuh, maka akan bisa menyasikan fungsi *id* dan *superego* yang selalu berlawanan. Kalau fungsi *id*, *ego* dan *superego* berfungsi secara serasi maka orang akan terbebas dari kecemasan, baik kecemasan *realita*, *neurotik*, dan *moral*. Menurut *existential therapy* (dalam Corey, 1996: 179) pribadi akan menjadi sehat apabila terbebas dari kecemasan neurotik. Oleh karena itu sasaran terapi eksistensial ini salah satunya adalah membebaskan klien dari kecemasan ini.

## B. HAKIKAT DAN JENIS KECEMASAN

Kecemasan (*anxiety*) merupakan bagian dari kondisi hidup (Nelson-Jones, 1995:138), maknanya kecemasan ada pada setiap orang. Menurut Barlow (2002: 38: 39) kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat ini mengacu pada suatu disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa konsistensi dari waktu ke waktu atau ke seberang situasi.

Lang, 1969 (dalam Powell dan Engright, 1990: 22-23) mengungkapkan, bahwa kecemasan mungkin diterangkan dalam bentuk pemikiran, seperti “aku takut”, fisik sensasi atau perasaan seperti rasa gugup, berkeringat, tegangan, atau ungkapan perilaku seperti menghindari dari suatu situasi, lari/pergi. Individu yang berbeda pada keadaan kecemasan akan bertukar-tukar dalam kaitan dengan sistem yang dilafalkan.

Izard, 1977 (dalam Barlow, 2002: 41-42) mengemukakan pandangannya, bahwa kecemasan adalah sebagai campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/kepiluan (*distress/sadness*), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (*interest/excitement*). Lagi pula, kecemasan, menurut pandangan Izard, bisa diasumsikan suatu campuran berbeda ke seberang situasi dan waktu, misalnya dalam diri seseorang; ketakutan, kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut sebagai “kecemasan” dengan individu. Dalam kejadian yang lain, rasa bersalah dan malu adalah dikombinasikan dengan ketakutan. Secara alami, gabungan seperti itu membuat sulit untuk menyatakan kecemasan secara tepat. Meskipun demikian, kecemasan dianggap sebagai suatu campuran dari emosi pokok, bawaan, masing-masing yang dimodifikasi dengan pelajaran dan pengalaman. Individu bisa belajar untuk menghubungkan ciri emosi tersendiri seperti ketakutan dengan sejumlah besar teori dan situational faktor, mencakup pembangun dari yang lain yang terkait dengan emosi.

Pendekatan eksistensial (Corey, 1996:178) melihat ada dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*).

- a. Kecemasan biasa (*normal anxiety*) merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai motivasi ke arah perubahan.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*). adalah kecemasan yang keluar dari proporsi yang ada, ia terjadi di luar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan orang tidak memiliki keseimbangan.

Sigmund Freud (dalam Corey, 1996: 95) mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu; kecemasan realita (*rality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

- a. Kecemasan realita (*rality anxiety*), adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan ia dihukum.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*), adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka atau dengan introyeksi ibu bapa mereka.

Spielberger (dalam Slameto, 1995:185) membedakan kecemasan atas dua bagian; kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang diiringi dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya sistem saraf otonom.

### C. PROSEDUR PENDEKATAN PENGENDALIAN KECEMASAN.

Pengendalian kecemasan adalah upaya dalam mengatasi kecemasan yang mengganggu (*neurotic anxiety*) atau kecemasan yang tinggi. Pengendalian kecemasan merupakan bagian dari pengendalian diri (*self control*). Clark (1990), Cormier dan Cormier (1991) menjelaskan, bahwa istilah pengendalian diri sering juga digunakan untuk menyatakan istilah; mengelola diri (*self management*) yaitu proses dimana seseorang secara langsung mengubah tingkahlakunya dengan sebuah cara atau beberapa cara, mengarahkan diri (*self regulation*) yaitu menunjukkan tingkah laku mengarahkan diri dalam mengubah tingkah laku, dan menolong diri sendiri (*self help*) yaitu seseorang dapat membantu dirinya sendiri dalam memecahkan problem tanpa bantuan orang lain atau terapis. Dengan kata lain, pengendalian kecemasan adalah proses dimana seseorang mampu menyadari tentang kecemasan yang ada pada dirinya sendiri, dan mampu mengendalikannya tanpa bantuan orang lain atau kaunselor. Pengendalian ini bukan menekan atau menghilangkan kecemasan sama sekali, tetapi hanya menyadari dan mengendalikannya, sehingga kecemasan yang ada tidak mengganggu tetapi menjadi sumber motivasi untuk berbuat yang lebih baik.

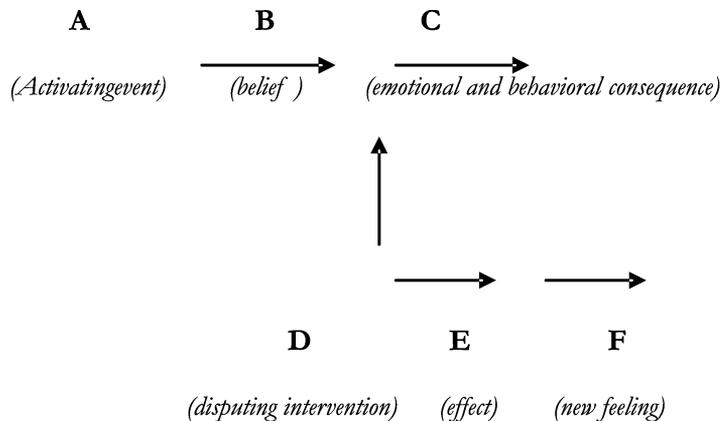
Berikut adalah beberapa prosedur untuk pengendalian diri yang ditawarkan oleh para ahli di bidang ini, yaitu antara lain:

1. Kanfer dan Karelouy (dalam King, 1988) mengemukakan empat langkah dalam mengembangkan keterampilan pengendalian diri, yaitu:
  - a. Membuat sebuah komitmen untuk mengubah perilaku yang ada.
  - b. Menentukan str yang spesifik dari perubahan perilaku sebagai tujuan perubahan itu sendiri,
  - c. *Self monitoring* dan *self evaluation* terhadap langkah-langkah itu sendiri,
  - d. Mengaplikasikan *self reinforcement* atau *self panishment* tergantung pada setr yang telah dicapai.
2. Mahoney dan Thoreson (dalam Upper, Dennis, 1977) mengemukakan tiga langkah pelatihan pengendalian diri sebagai berikut:
  - a. Pengamatan diri (*self observational*), yaitu seseorang memperhatikan, mengamati, dan merekam kejadian-kejadian yang mereka alami untuk mendapatkan feedback dan evaluasi.
  - b. Perencanaan lingkungan (*enviromental planing*), yaitu mengubah lingkungan di mana kejadian-kejadian yang mendahului tingkah laku atau konsekuen yang mengikuti tingkah laku dapat diubah,

- c. Perencanaan perilaku (*behavioral planing*), yaitu perencanaan tingkah laku dengan menggunakan teknik terapi seperti *self reinforcement* dan *self punishment*, atau *self administer* yang lain untuk mengubah frekuensi tingkah laku yang ada.
3. Albert Ellis (dalam Corey, 1996: 322) mengemukakan teori A-B-C sebagai prosedur untuk mengendalikan emosi termasuk kecemasan. Menurut Ellis, beberapa gangguan emosional seperti duka, menyesal, dan frustrasi adalah merupakan hasil pemikiran irasional. Kualitas irasionalnya berasal dari tuntutan agar dunia ini seharusnya, seyogyanya, dan harus berbeda. Untuk mengatasi masalah ini terapis dan klien bekerja sama untuk mempermasalahkan keyakinan yang irasional itu, yang menjadi penyebab konsekuensi emosional yang negatif. Mereka bekerja menuju pentranspormasian gaya berpikir yang tidak realistis, kurang dewasa, penuh tuntutan, dan mutlak ke pendekatan berpikir serta berperilaku yang realistis, dewasa, logis, dan empiris. Ini akan menghasilkan reaksi perasaan terhadap situasi hidup yang lebih tepat.

Menurut Ellis (1994) ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu; *antecedent event* (A), *belief* (B) dan *emotional consequence* (C), yang dikenal dengan teori A-B-C. (Latipun, 2001: 79). Setelah A, B, dan C maka munculah (D) *disputing intervention*, (E) *effect*, dan (F) *new feeling*.

Diagram berikut ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komponen yang sedang dibahas (Corey, 1996: 322) seperti berikut:



Gambar 3 : Interaksi prosedur pengendalian emosi teori A-B-C.

A, adalah keberadaan fakta, suatu peristiwa, perilaku atau sikap seorang individu.

B, adalah keyakinan si pribadi pada (A), pngan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa.

C, adalah konsekuensi emosi dan perilaku ataupun reaksi si individu; reaksi itu bisa cocok, bisa juga tidak.

Peristiwa yang sedang berjalan pada (A) tidak menjadi penyebab pada (C / konsekuensi emosi), melainkan (B / keyakinan si pribadi pada A) yang banyak menjadi penyebabnya.

Misalnya, apabila seseorang mengalami depresi setelah bercerai dengan suami/isterinya, mungkin bukan perceraian (A) itu sendiri yang menjadi penyebab reaksi dalam bentuk depresi, tetapi keyakinan si individu (B) bahwa ia gagal, merasa ditolak, atau kehilangan pasangan yang menjadi penyebabnya. (Corey, 1996: 323). Setelah A, B, dan C maka munculah D, E, dan F.

D, adalah yang meragukan /membantah (*disputing intervention*). Pada isensinya merupakan aplikasi dari metode ilmiah untuk menolong klien menantang keyakinan irasional mereka. Ellis dan Bernard (1986) (dalam Corey, 1996: 323) melukiskan tiga komponen dari proses meragukan atau membantah:

- a. Mendeteksi; klien belajar caranya mendeteksi keyakinan irasional mereka, terutama kemutlakan “seharusnya” dan “harus”, “sifat berlebihannya”, dan “pelecehannya pada diri-sendiri”.
- b. Memperdebatkan; klien memperdebatkan keyakinan yang disfungsiional itu dengan belajar cara mempertanyakan semuanya itu secara logis dan empiris dan dengan sekuat tenaga mempertanyakannya pada diri sendiri serta berbuat untuk tidak mempercayainya.
- c. Mendiskriminasi, klien belajar untuk mendiskriminasi keyakinan yang irasional dan yang rasionil.

E, adalah falsafah efektif, yang memiliki segi praktis. Falsafah rasional yang baru dan efektif terdiri dari menggantikan pikiran yang tidak pada tempatnya dengan yang cocok. Apabila berhasil dalam melakukan ini, juga menciptakan F.

F, adalah perangkat perasaan yang baru. Orang tidak lagi merasakan cemas yang sungguh-sungguh atau merasa tertekan, melainkan merasakan segala sesuatu sesuai dengan situasi yang ada. Sebab cara yang paling baik untuk memulai merasa lebih baik adalah mengembangkan falsafah yang efektif dan rasionil. Jadi, orang tidak lalu menyalahkan diri sendiri serta menghukum diri sendiri berupa depresi karena terjadinya perceraian, melainkan orang akan mencari kongklusi yang rasionil dan berdasarkan empiri: “Baiklah, saya benar-benar menyayangkan karena perkawinan tidak berjalan mulus dan harus bercerai. Meskipun saya ingin bisa menyelesaikan berbagai masalah, ternyata tidak menyelesaikannya, tetapi dunia tidak akan kiamat karenanya. Oleh karena perkawinan gagal tidak lalu berarti bahwa saya orang yang gagal dalam hidup ini, dan amatlah bodoh kalau saya terus-menerus menyalahkan diri saya sendiri dan mengatakan saya yang bertanggung jawab atas perceraian itu”. Menurut teori ini, akibat akhir adalah meminimalkan perasaan depresi dan mengutuk diri sendiri.

4. Beck (dalam Corey, 1996: 341) dengan terapi kognitifnya mengemukakan enam dasar prosedur dalam menangani gangguan emosional adalah sebagai berikut:
  - a. Mempersiapkan klien dengan memberika penjelasan alasan perlakuan,
  - b. Mengajar klien untuk memonitor pikiran-pikiran yang menyebabkan gangguan emosi.

- c. Mengajarkan klien untuk menerapkan teknik-teknik behavior dan kognitif.
  - d. Mengidentifikasi dan menantang proses berpikir yang menimbulkan pikiran-pikiran dalam situasi bermasalah.
  - e. Menguji keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi dalam kehidupan realita.
  - f. Mempersiapkan klien dengan mengajar mereka beberapa keterampilan yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan bila saat mereka mengalami problema emosi.
5. Meichenbaum (1977) (dalam Corey, 1996: 347) mengemukakan tiga tahapan proses perubahan tingkah laku, yaitu:
- a. Observasi diri (*self observation*), yaitu belajar cara mengamati perilaku mereka sendiri, bagaimana ia bersedia mendengarkan kata hatinya. Proses ini adalah untuk peningkatan kepekaan terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, serta reaksi-reaksi psikologis mereka, dan cara mereka bereaksi terhadap orang lain atau situasi dalam lingkungan.
  - b. Dialog internal yang baru (*starting a new internal dialogue*), yaitu belajar mengubah dialog internal, dialog internal ini berfungsi sebagai petunjuk bagi terjadinya perilaku baru, pada gilirannya proses ini akan berdampak pada struktur kognitif si klien.
  - c. Mempelajari keterampilan baru (*learning new skills*), yaitu belajar keterampilan baru dalam menangani sesuatu dengan lebih efektif yang bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan Meichenbaum ini disebut dengan *Cognitif Behavior Modification* (CBM) (Corey, 1996: 346). Ini merupakan terapi pembelajaran diri sendiri, yaitu menyusun kembali kognitif yang menfokuskan pada perubahan verbalisasi diri (*self verbalizations*) dan statemen diri (*self statement*) klien. *Cognitif Behavior Modification* membantu klien untuk menyadari kata-kata yang mereka arahkan kepada diri sendiri (*self talk*). Penekanan pendekatan ini adalah diperolehnya keterampilan praktis dalam menangani situasi bermasalah. Sentral penting dari pendekatan Meichenbaum's adalah penyusunan kembali kognitif (*cognitive restructure*), yaitu sebagai aspek pengorganisasian jalan pikiran yang memonitor dan megarahkan pilihan pemikiran.

Ketiga tahapan tersebut diterapkan dalam langkah-langkah pelatihan menekan stres.

Menurut Meichenbaum (1977, 1985) (dalam Corey, 1996: 350), bahwa pelatihan menangani stress (*Stress-Management*) ini berpotensi diaplikasi dan bermanfaat untuk klien dan permasalahan yang luas, kedua-duanya untuk penyelesaian sengketa dengan penengahan kembali dan pencegahan. Sebagian dari aplikasi ini meliputi control, manajemen kecemasan, pelatihan membuat pernyataan, meningkatkan pemikiran kreatif, perlakuan tekanan, dan berhadapan dengan permasalahan kesehatan. Pendekatan telah pula digunakan di dalam perlakuan terhadap orang kegemukan, anak-anak hiperaktif, menyendiri (*isolasi social*), dan berkenaan dengan penyakit skisofrenia.

#### D. METODE PENGENDALIAN KECEMASAN.

Metode yang sangat dikenal dalam dunia psikologi klinis dan kaunseling untuk mengatasi berbagai gangguan emosional termasuk juga kecemasan adalah relaksasi. Jacobson adalah orang yang dianggap pertama kali mengembangkan prosedur relaksasi (Corey, 1996: 291). Penggunaan relaksasi sebagai alat pengendali kecemasan dan manajemen stress adalah bukan suatu perwujudan baru, banyak Agama Ketimuran tengah menggunakan teknik seperti meditasi dan yoga untuk masa waktu berabad-abad dan kedua-duanya teknik ini bertahan bersamaan dengan lahirnya metode relaksasi klinis modern (Powel dan Enright, 1990).

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Sebagaimana dikemukakan oleh Powel dan Enright (1990), pelatihan relaksasi adalah suatu ketrampilan, mempelajari suatu respons, yang mana klien dapat menggunakan untuk menyerang pengalaman stress dan rasa cemas. Dengan raktek seseorang dapat menjadi pi mengenali dan memadamkan tegangan di dalam diri untuk diri mereka tanpa menggunakan obat. Walker (1981) juga mengemukakan, bahwa teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari dirumah.

Diterangkan oleh Utami (1991), bahwa dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler dan gairah seksual. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatetis dan sistem saraf parasimpatetis yang kerjanya saling berlawanan. Jika sistem saraf simpatetis meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menaikan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatetis. Pada saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Jadi relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan.

Powell dan Enright (1990) menjelaskan, bahwa relaksasi seperti umumnya ketrampilan, memerlukan banyak waktu dan praktek untuk belajar. Kalau perlu dan penting dapat dilakukan dalam suatu bulan dengan tigapuluh menit praktek setia sehari. Relaksasi akan menjadi responsi yang baik dan menjadi kebiasaan apabila dipraktekkan setiap hari selama 20 atau 25 menit (Corey, 1996: 291). Waktu yang terbaik untuk praktek relaksasi adalah manakala sedang merasakan paling di bawah tekanan (*stress*) tetapi ini sering tidak menyenangkan. Jangan hanya berpegang kepada satu waktu sahaja pada hari-hari latihan, tetapi usahakan untuk bertukar-tukar waktunya. Senang melaksanakan latihan relaksasi dengan berbaring tetapi akan lebih menyenangkan jika diawali duduk di suatu kursi malas yang empok: posisi duduk sesuaikan dengan postur badan, mengambil sikap sepanjang

hari manakala tekanan berkembang. (Yakinkanlah tidak akan ada gangguan). Duduklah di kamar yang tenang dan hangat dan padamkan semua cahaya terang. Tutuplah mata untuk melaksanakan latihan itu. Ini akan mengurangi kekacauan dan membantu berkonsentrasi atas perasaan.

Sebelum latihan benar-benar dimulai, untuk beberapa menit, tutuplah mata dan bernafaslah melalui hidung. Ambil napas pelan-pelan dan dalam dan berusaha untuk meniup dari perut, angkat dada supaya udara keluar lebih banyak. Usahakan jangan tegang. Dengan praktek bentuk pernapasan ini nanti akan datang secara alami. Katakan kata ‘tenang’ dalam pikiran setiap kali mengeluarkan nafas. Dengan melakukan ini otot akan secara berangsur-angsur mulai relax dan perasaan tenang dan gelisah berkembang secara alami. Manakala sudah menyelesaikan semua latihan kembali ke kata “tenang”, katakanlah itu di dalam pikiran setiap kali bernafas.

Banyak bentuk relaksasi yang bisa diadopsi dan dikembangkan untuk untuk pengendalian kecemasan, yaitu antara lain sebagai berikut:

### **1. Relaksasi Pernapasan.**

Bentuk relaksasi ini disebut relaksasi pernapasan yang bias dilakukan pada situasi yang tidak memungkinkan dilakukan relaksasi yang rumit. Misalnya, dalam kendaraan yang terjebak kemacetan lalu lintas atau ban mobil pecah di jalan yang ramai, tegang dan jenuh karena lama menunggu bus, atau jengkel harus menyelesaikan setumpuk pekerjaan, sehingga disebut relaksasi termudah dan termurah. Relaksasi ini dipandang sebagai cara mudah dan murah untuk mengubah stress menjadi gairah hidup, dan dapat mengendalikan emosi dan menunda kemarahan sebelum memutuskan tindakan yang lebih bijak (Kompas Cyber Media, 22 Desember 2005). Cara relaksasi ini adalah seperti berikut:

- a. Duduk tegak tetapi rileks.
- b. Tarik napas dalam-dalam, lalu embuskan perlahan-lahan, lebih baik dengan mata terpejam. Ulangi tiga, empat kali, atau lebih.
- c. Rasakan hangat-dinginnya aliran udara yang keluar-masuk menyentuh rongga hidung.
- d. Setelah beberapa kali melakukan, seseorang akan mampu mengontrol pernapasannya.
- e. Kenali pola pernapasan kala stres, jengkel, atau tegang. Semakin terampil merasakan aliran udara melalui saluran napas, semakin mahir dalam mengontrol pernapasan. Maka, bisa mengubah suasana emosi menjadi lebih tenang dan rileks, kapan saja.

Dengan mengatur pola napas, akan menemukan celah untuk keluar dari keadaan paling menyesakkan sekalipun. Ruang hidup makin luas dan semangat hidup pun bertambah. Logikanya, saat stres, tegang, atau emosi labil, pernapasan menjadi buruk, pendek, dan tersengal-sengal. Asupan oksigen ke paru-paru tidak kuat sehingga mempengaruhi kadar oksigen dalam darah. Akibatnya, sel-sel tubuh, termasuk sel-sel otak, kekurangan oksigen. Kekurangan oksigen di sel-sel otak akan mengacaukan aktivitas tubuh dan emosi. Dengan menarik napas dalam-dalam, pasokan oksigen meningkat untuk memenuhi kebutuhan sel-sel otak dan tubuh.

## 2. Relaksasi untuk mengendalikan kecemasan dan stress.

Powell dan Enright (1990) menawarkan bentuk relaksasi yang terdiri atas dua puluh wilayah otot, yang dimulai dengan otot-otot tangan secara dominan, dari sini terus ke wilayah badan, dan sampai ke wilayah kaki. Latihan ini diuraikan seperti berikut:

NO	WILAYAH	BENTUK LATIHAN OTOT
1	Tangan kanan	Kepalkan genggam tinju tangan kanan
2	Lengan kanan bawah	Tekukan tangan kanan pada sudut 90 derajat ke lengan tangan
3	Otot lengan atas kanan	Memaksakan - sendi engsel kanan ke bahu kanan
4	Tangan kiri	Kepalkan genggam tinju tangan kiri
5	Lengan kiri bawah	Tekukan tangan kiri pada sudut 90 derajat ke lengan tangan.
6	Otot lengan atas kiri	Memaksa sendi engsel tangan kiri ke bahu kiri
7	Dahi	Naikkan alis mata dengan mengerutkan dahi atas, memaksa alis mata menurun/jatuh.
8	Mata	Pandangan mata ke atas dengan ketat (sekuat mungkin)
9	Mulut, pipi, rahang	Merapatkan gigi dan mulut direntangkan dalam senyuman yang dibuat-buat.
10	Belakang leher	Dengan pelan-pelan dorong kepala ke belakang.
11	Leher muka, dagu	Memaksa dagu turun ke arah dada
12	Bahu sebelah belakang (pundak)	Gerakan pundak ke depan dan ke belakang
13	Dada bagian belakang	Tarik nafas dalam-dalam, lanjutkan, dan lebarkan/busungkan dadamu
14	Perut	Tekan otot perut di bawah tulang rusuk
15	Paha kanan	Luruskan kaki kanan, angkat dari tanah
16	Betis kanan	Bengkokkan ke bawah kaki kanan, bengkokkan ke bawah jari kaki
17	Pergelangan kaki kanan	Membungkuk ke atas kaki kanan, membungkuk ke atas jari kaki
18	Paha kiri	Meluruskan kaki kiri, angkat kaki dari tanah
19	Betis kiri	Membungkuk ke ke bawah kaki kiri, membungkuk ke bawah jari kaki
20	pergelangan kaki kiri	Menekuk atas kaki kiri atas, tekukan ke atas jari kaki

Oleh karena banyaknya manfaat yang diberikan oleh latihan relaksasi ini maka cukup penting bila metode ini dapat dilakukan oleh setiap orang dimanapun meski tanpa bantuan pelatih, instruktur atau terapis.

## E. PENUTUP

Berdasarkan beberapa uraian di atas, penulis kemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecemasan adalah unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki seseorang pada saat ia menghadapi suatu kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan intern dari tubuh atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom, biasanya jantung akan bergerak lebih cepat, nafas menjadi sesak, mulut menjadi kering dan telapak tangan berkeringat. Orang yang dilanda kecemasan ini juga bisa merasakan tegang, takut, khawatir, resah dan gelisah, gugup, bingung, dan perasaan ngeri.
2. Kecemasan yang perlu dikendalikan adalah kecemasan tinggi atau kecemasan neurotik (*neurotik anxiety*) sehingga ia tidak mengganggu kepribadian tetapi sebaliknya menjadi

sumber motivasi menuju ke arah kemajuan yang positif tidak terkecuali dalam belajar Matematika. Sebab kecemasan biasa (*normal anxiety*) ia merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, bahkan sebagai sumber motivasi ke arah perubahan positif kepribadian.

3. Ada beberapa prosedur pendekatan pengendalian diri dan kecemasan yang dikemukakan para ahli. Untuk itu dalam upaya pengendalian kecemasan kita tidak perlu harus mengambil semuanya, tetapi pilih mana yang dirasa lebih mudah dan cocok untuk diri sendiri.
4. Relaksasi dapat digunakan sebagai metode kendali diri termasuk juga kecemasan, baik menggunakan relaksasi yang sederhana atau yang lebih rumit dan rinci. Gunakan dan sesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinus, N. (1985). *Phobia*. Surabaya: Rama Press Institute.
- Barlow, H.D. (2002). *Anxiety and Its Disorders; The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press.
- Clark, Richard, (1990). *Self Control dan Self Control Therapy*. (on line 6/3/2004). <http://www.Ph.Weingarten.de/homepage/facher/psychologie/konrad/theory.htm>.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cormier, William H, Cormier Sherilyn L., (1991). *Interviewing Strategi For Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Intervention*. Pacific California. Brook/Cole Publishing Company.
- Goldstein, Sam, Goldstein, Michael, (1990). *Managing Attention Disorder in Children: A Guide for Practitioners*. USA, John Wiley dan Son Inc.
- King, N.J. Hamilton, D.J, Ollendick, Thomas. H. I, (1988). *Children's Phobias: A Behavioral Perspective*. Great Britain: John Wiley dan Sons Ltd.
- Kompas (2006). *Sarana Sekolah Distanjkan Rumusan dari BSNP Memasuki Tahap Uji Publik* (on line, 5/2/2007). <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0612/02/humaniora/3138067.htm>.
- Latipun, (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nelson-Jones, 1995. *Counseling and Personality: Theory and Practice*. Australia: Allen dan Unwin Pty Ltd.
- Powell, T.P. dan Enright, S.M. 1990. *Anxiety and Management*. London: Routledge.
- Slameto, (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Upper, Dennis (ed), (1977). *Perspectives in Behaviordelia*. Inc.Kalamazoo. Michigan 49005.
- Utami, M.S. (1991), *Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum*, Tesis, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Walker, C.E., Clement, P.W., Hedberg, A.G., and Wright.L. (1981). *Clinical Procedures for Behavior Therapy*. New Jersey: Prentice-Hall Inc. Englewood Cliffs.

