

MENGELOLA KECEMASAN DI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

M. Imam Bahri, M.Psi., Psikolog





Halo! Salam kenal

M. Imam Bahri, M.Psi., Psikolog

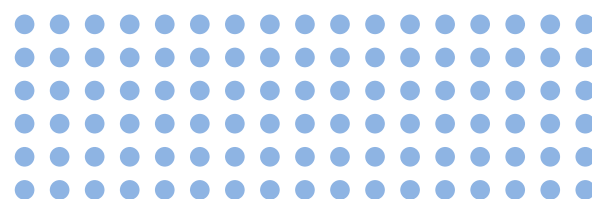
Saya adalah seorang psikolog klinis yang berpraktik di inspirasi dengan pengalaman lebih dari 2 tahun dalam mendukung individu dan kelompok untuk tumbuh dan menemukan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui sesi konseling, seminar, maupun workshop tentang stress reduction, mindfulness, dan pengelolaan emosi, saya membantu orang-orang tidak hanya memahami diri mereka lebih baik, tetapi juga memberdayakan diri untuk menjalani hidup yang lebih bermakna dan seimbang.

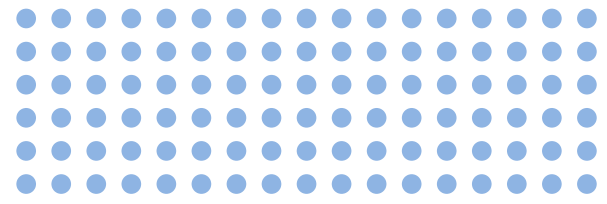
Latar Belakang Pendidikan

S1 Psikologi - Universitas Gadjah Mada

S2 Magister Profesi bidang Klinis - Universitas Gadjah Mada

bahriimm@gmail.com | www.linkedin.com/in/bahriimm | [@imampsy](https://www.instagram.com/imampsy)

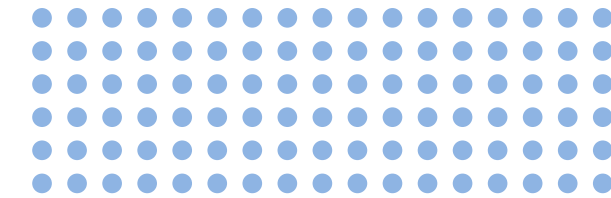




**Yuk refleksi sebentar, di
momen seperti apa
biasanya kamu
mengalami rasa cemas?**



Beberapa contohnya...



Situasi Akademik/Pekerjaan

- Ujian atau presentasi di depan kelas / tim
- Deadline tugas yang menumpuk
- Wawancara kerja
- Gagal mencapai target / KPI
- Konflik dengan atasan atau teman kerja

Relasi sosial

- Bertemu orang baru atau berada di lingkungan yang asing
- Takut dinilai / takut salah ngomong
- Konflik atau pertengkaran dengan orang terdekat
- Takut ditolak atau kehilangan hubungan
- Merasa dibanding-bandingkan dengan orang lain

Masalah Finansial

- Kehilangan pekerjaan / penghasilan
- Utang yang belum terlunasi
- Biaya hidup yang meningkat
- Kebutuhan mendadak (misal: keluarga sakit, biaya kuliah)

Perubahan Hidup

- Lulus kuliah & transisi ke dunia kerja
- Pindah rumah / kota / negara
- Putus hubungan / perceraian
- Kehilangan orang yang dicintai
- Menghadapi masa pensiun atau perubahan peran dalam keluarga

Kondisi Kesehatan (Fisik & Mental)

- Diagnosis penyakit (diri sendiri atau orang dekat)
- Takut terkena penyakit tertentu
- Merasa tubuh tidak normal (jantung berdebar, sesak, dll)

Pikiran & Imajinasi Sendiri

- Overthinking tentang masa depan
- Menganalisis kejadian berulang-ulang (“kenapa tadi aku ngomong gitu ya?”)
- Takut akan hal yang belum tentu terjadi
- Merasa tidak cukup baik

Apa itu kecemasan?

Cemas adalah antisipasi dari ancaman di masa depan, sekalipun itu belum terjadi. Ketika kita merasa cemas, kita akan mengalami ketegangan di tubuh dan bersiap untuk bahaya yang ada di masa depan, merasa waspada, dan cenderung melakukan penghindaran. Rasa cemas merupakan hal yang wajar dan manusiawi.



Tanda-tanda yang bisa dikenali...

Tubuh

- Jantung berdebar lebih cepat,
- Nafas pendek atau terasa sesak,
- Perut mual,
- Keringat dingin,
- Kaki/tangan gemetar,
- Tegang di leher/bahu,
- Sakit kepala,
- Sulit tidur.

Tubuh

- Overthinking,
- Pikiran negatif berlebih,
- Sulit fokus,
- Sulit ambil keputusan,
- Terus membayangkan kemungkinan terburuk

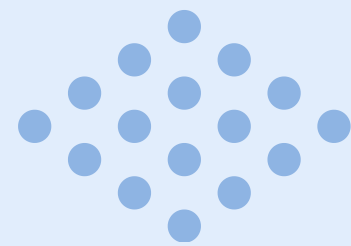
Tubuh

- Overthinking,
- Pikiran negatif berlebih,
- Sulit fokus,
- Sulit ambil keputusan,
- Terus membayangkan kemungkinan terburuk

Tubuh

- Gelisah/tidak tenang,
- Takut tanpa sebab yang jelas,
- Mudah tersinggung,
- Merasa tidak aman atau tidak nyaman
- Sensasi ingin kabur/menghindar,
- Merasa kewalahan.

Reaksi alami ketika mengalami stres

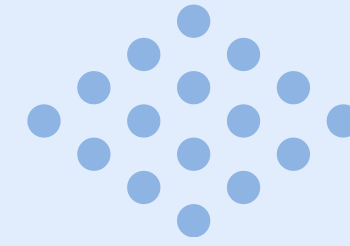


Fight

Melawan.
Tubuh siap menghadapi bahaya secara langsung

Flight

Melarikan diri.
Tubuh bersiap menghindari bahaya secepat mungkin



Freeze

Membeku.
Tubuh merasa tidak bisa melawan atau kabur, jadi “diam” sebagai bentuk perlindungan.



Dampak dari cemas

Jika berlangsung dalam waktu lama, cemas dapat menyebabkan kondisi berikut...

FISIK

- Sakit kepala
- Gangguan pencernaan (mual, maag, diare)
- Jantung berdebar terus-menerus
- Otot tegang, pegal, nyeri punggung
- Kelelahan kronis
- Gangguan tidur (sulit tidur, mimpi buruk)



PSIKOLOGIS

- Merasa overthinking dan sulit fokus
- Rasa percaya diri menurun
- Mudah merasa kewalahan
- Perasaan takut terus-menerus
- Mudah panik atau khawatir berlebihan
- Merasa tidak berdaya atau tidak punya kendali



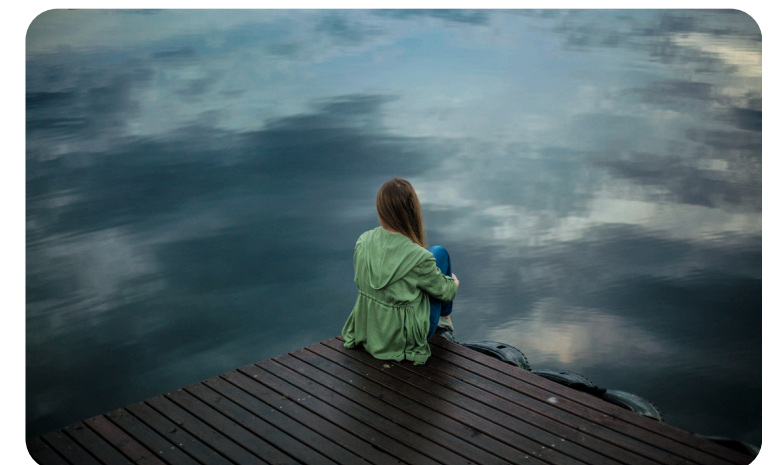
PERILAKU

- Menghindari tanggung jawab / tantangan
- Menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi)
- Menghindari interaksi sosial
- Muncul kebiasaan kompulsif (misal: ngecek ulang terus, nyari reassurance)
- Kesulitan membuat keputusan



SOSIAL

- Mudah tersinggung atau menarik diri
- Sulit terbuka atau percaya orang lain
- Ketergantungan pada orang tertentu untuk merasa aman
- Hubungan jadi tidak seimbang (karena diwarnai kecemasan terus-menerus)

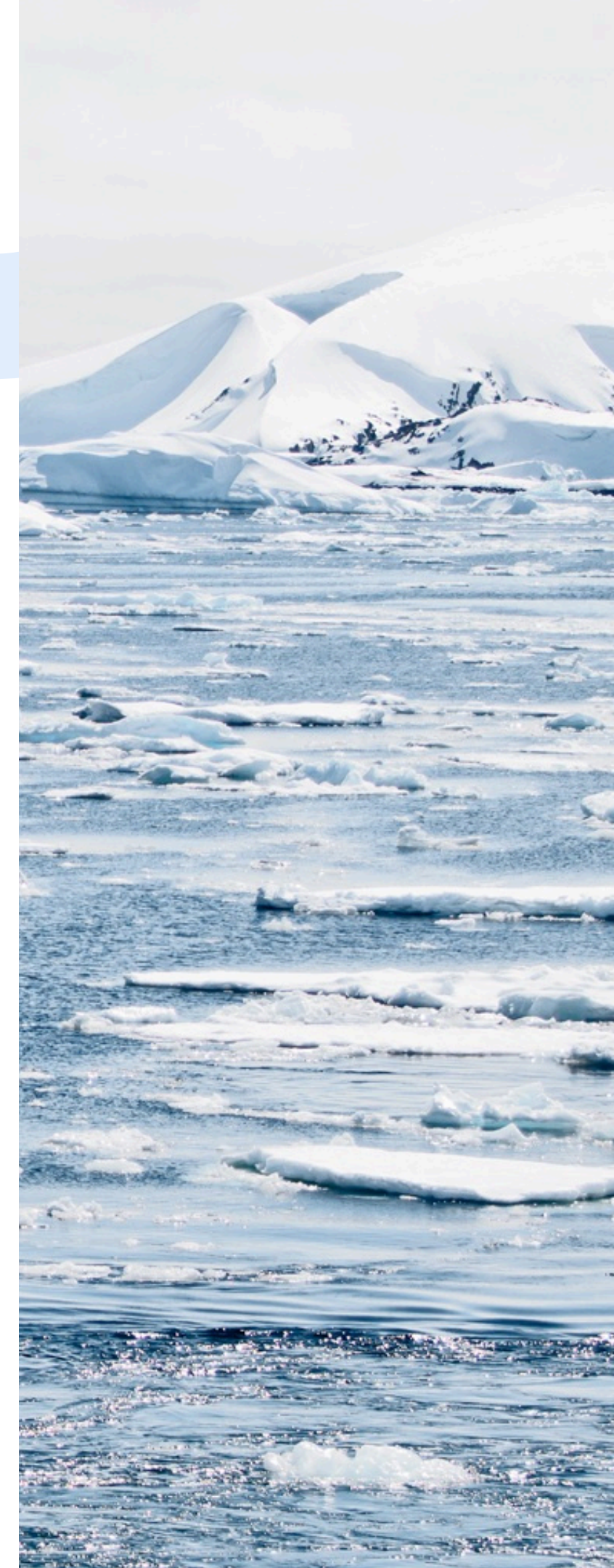
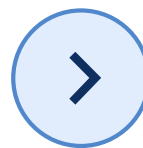


Rasa cemas merupakan hal yang wajar. Kehadirannya dapat membantu kita untuk lebih waspada dalam kondisi tertentu. Namun demikian, rasa cemas juga dapat menjadi berbahaya manakala tidak ditangani dengan bijak.

Kapan perlu waspada terhadap kecemasan yang dialami?

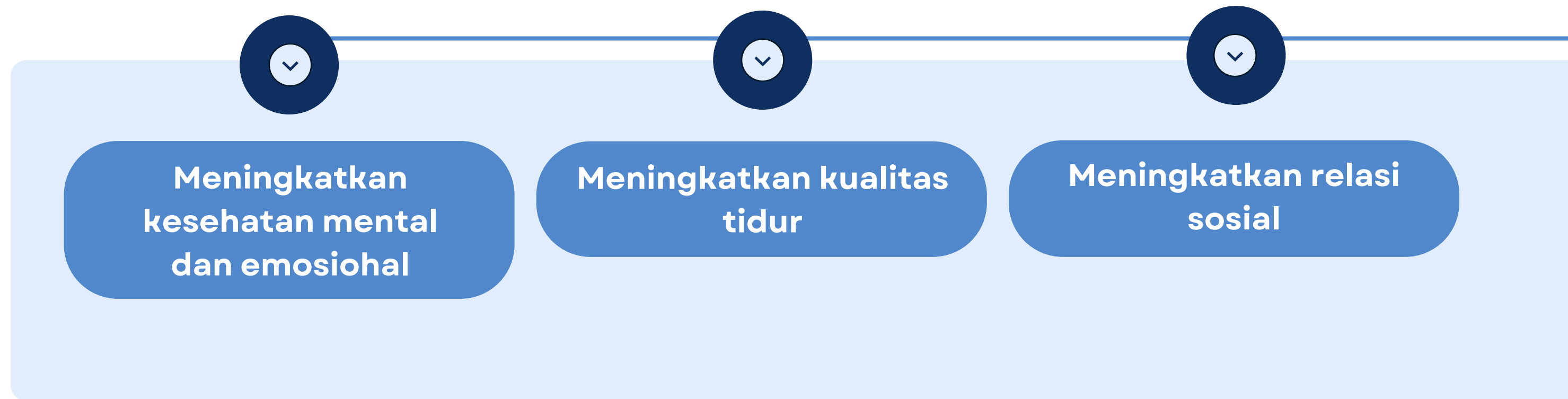


- **Muncul terlalu sering, tanpa sebab, meski pada situasi aman**
- **Mengganggu aktivitas sehari-hari**
- **Menimbulkan gejala fisik yang mulai mengganggu**
- **Disertai dengan perasaan tidak berdaya**
- **Berlangsung lebih dari 6 bulan**





Mengapa penting untuk dikelola?



Mengelola kecemasan dapat merupakan bentuk dari kasih sayang ke diri sendiri. Meski badai cemas datang, kita tetap bisa melakukan kegiatan yang penuh arti. Dampaknya, kualitas hidup pun dapat meningkat.





Cara mengelola kecemasan menggunakan prinsip acceptance and commitment therapy

Acceptance and commitment therapy (ACT) adalah pendekatan dalam psikologi yang membantu individu untuk mengembangkan fleksibilitas psikologis dengan cara : terhubung dengan momen kini-di sini, menerima emosi yang sulit, dan bergerak ke arah hidup yang bermakna.

Be present - hadir utuh

Terhubung dengan momen di sini kini dengan sengaja,, tanpa menilai. dan penuh kasih,

Open up - terbuka dan menerima

Menerima segala perasaan yang sulit tanpa perlu melawan atau menghilangkan perasaan tersebut.

Melakukan hal yang penting dan bermakna

Meski cemas muncul, kita tetap dapat melakukan hal yang bermakna sesuai dengan value hidup kita.

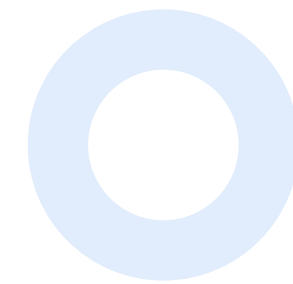


Hadir utuh

Sering kali ketika kita mengalami rasa cemas, perhatian kita terserap oleh bayangan/pikiran tentang masa depan. Pikiran kita lihai membuat skenario paling buruk dalam rangka untuk melakukan antisipasi. Itu merupakan mekanisme yang wajar, namun jika kita tidak menjangkarkan diri kita pada momen di sini kini, maka kita berpotensi terhanyut dan terjebak pada narasi yang dibuat oleh pikiran kita. Akhirnya, kita meyakini pikiran itu sebagai kenyataan.

Kita dapat berlatih terhubung dengan masa sekarang dengan menjangkarkan perhatian kita pada nafas; dengan sengaja mengamati sensasi fisik, arus pikiran, dan perasaan, tanpa menilai dan bereaksi.

Setelah itu kita dapat berlatih mengamati dan merefleksikan kembali isi pikiran yang muncul; apakah pikiran tersebut memberdayakan atau justru melemahkan?





Menerima

Perasaan cemas membuat kita cenderung menghindari bahaya. Jika memang ada bahaya yang nyata terjadi maka emosi tersebut menjadi adaptif. Misalnya: binatang berbahaya tiba-tiba masuk ke kamarmu, lantas kamu merasa cemas dan berupaya menyelamatkan diri. Maka respon emosi tersebut dapat membantumu beradaptasi dari ancaman bahaya.

Namun, sering kali cemas juga muncul bahkan ketika tidak ada bahaya nyata yang terjadi. Efeknya, kita melakukan penghindaran. Misalnya: enggan berobat ke dokter ketika tahu sakit karena khawatir akan mengetahui sakitnya lebih parah, enggan menemui dosen pembimbing skripsi karena cemas setiap kali bertemu beliau, dll.

Penghindaran terhadap rasa cemas sering kali justru membuat diri kita semakin kewalahan. Oleh karenanya, langkah selanjutnya yang bisa dilakukan adalah menerima perasaan sulit itu. Menyadari, mengakui, menerima, dan mengizinkan perasaan yang sulit itu untuk hadir tanpa berupaya untuk menghilangkannya. Ingatlah, *this too shall pass..*





Do what matters!

Lakukan apa yang bermakna bagimu.

Seringkali perasaan cemas membuat kita melakukan penghindaran dan akhirnya membuat kita tidak menjalani hidup yang bermakna.

Kenali apa yang value yang kamu miliki dan gunakan value tersebut untuk mengarahkan hidupmu, alih-alih terus menerus didikte oleh kecemasannya.

Cara-cara mengenali value di dalam diri

Tanyakan ke dalam dirimu:

- Apa yang membuatku merasa benar-benar hidup?
- Apa yang ingin aku perjuangkan atau lakukan dalam hidup, meski tantangan besar datang?
- Apa yang aku anggap sebagai sesuatu yang tidak dapat dikompromikan?

Tentukan nilai-nilai di setiap aspek kehidupan

- Hubungan (keluarga, teman, pasangan)
- Karier atau pekerjaan
- Kesehatan
- Pertumbuhan pribadi
- Sosial kemasyarakatan



METAFORA

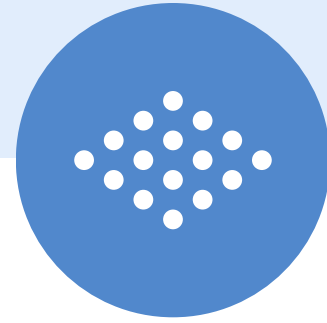
Ingatkan dirimu bahwa kamu bukanlah perasaanmu. Bayangkan kamu mengendarai sebuah mobil, kamu adalah supir yang duduk di driver seat dan kamu boleh mengizinkan si cemas untuk duduk di bangku penumpang. Dengan demikian, kita punya kendali atas diri sendiri dan kehidupan kita, alih-alih dikendalikan oleh si cemas dalam diri kita.



BE KIND TO YOURSELF



Dalam perjalanan mengelola rasa cemas di dalam diri, penting juga untuk bersikap baik dan welas asih ke diri sendiri. Ibarat seperti badai yang sedang terjadi, kamu dapat meredakan badai itu dengan pelukan hangat dan sikap mengasihi ke diri sendiri. It's okey, this too shall pass <3



**THANK
YOU!**

