

Gambaran Kecemasan Individu Dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan Penyebab

Sitti Rahmah Marsidi^{*}, Alwi Ainul Yaqiin¹, Asad Amsyar¹, Euis Komala¹,
Galih Pratomo¹, Irine Vidya Ayuningtiyas Kim¹, Renee Basania Zaneta
Hutagalung¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, DKI Jakarta 11510 – Indonesia

Email : sitti.rahmah@esaunggul.ac.id

^{*}Correspondence

Abstract:

This study aims to provide an overview of anxiety in adults who live in Jabatang related to its symptoms and causes. This study uses qualitative methods and data collection through interviews and observations. The participants in this study were 6 people based on a BAI score test of more than 16 of medium and high categories. The results showed that the participants felt the most symptoms related to anxiety in the form of physical and psychological symptoms. The most common cause of anxiety comes from family factors, followed by personal problems like future, social, education, and work.

Keywords: *anxiety, adults, symptoms of anxiety, causes of anxiety*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kecemasan pada orang dewasa yang tinggal di Jabatang terkait dengan gejala dan penyebabnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Peserta dalam penelitian ini adalah enam orang dewasa dengan skor BAI lebih dari 16 pada kategori sedang dan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta paling banyak merasakan gejala yang berhubungan dengan kecemasan berupa gejala fisik dan psikologis. Penyebab kecemasan yang paling umum berasal dari faktor keluarga, diikuti oleh masalah pribadi seperti masa depan, sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

Kata kunci: kecemasan, orang dewasa, gejala kecemasan, penyebab kecemasan

1. Pendahuluan

Jakarta sebagai ibu kota negara memiliki karakteristik berbeda dibandingkan dengan provinsi lain di Indonesia, salah satunya adalah banyaknya peluang lapangan kerja. Hal ini didorong pula oleh terjadinya laju penduduk yang tinggi terutama pada masyarakat dewasa yang disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor perpindahan penduduk dari desa ke kota, yang berkontribusi pada peningkatan jumlah individu dewasa yang mengadu nasib di kota besar, baik kota Jakarta maupun di kota besar penyokong Jakarta seperti Tangerang dan Bekasi.

Data yang dilansir dari BPS (2021), tercatat sebanyak 4.327.942 individu dewasa yang tinggal di Jakarta berkisar usia dari 19-40 tahun. Ini menunjukkan bahwa 40,8% dari jumlah penduduk Jakarta yaitu 10.609.681 individu, adalah penduduk dengan kisaran usia dewasa. Banyaknya lapangan pekerjaan, peluang peningkatan taraf hidup dibandingkan dengan kota asal memicu terjadinya laju pertumbuhan penduduk yang memungkinkan adanya perpindahan

penduduk dari kota lain, terutama terjadi pada individu dewasa. Tercatat jumlah penduduk Bekasi pada tahun 2020 sebanyak 2.543.676 individu, yang tinggal di Bekasi dengan usia dewasa pada umur 19-40 tahun (BPS, 2020) dan individu dewasa yang tinggal di Tangerang sebanyak 846.754 individu (BPS, 2018).

Individu dewasa yang tinggal di kota besar dengan berbagai latar belakang tujuan. Tujuannya diantaranya memenuhi kebutuhan hidup, keinginan untuk meningkatkan taraf hidup mencari pekerjaan, dan belajar atau menikah. Individu dewasa yang hidup di kota besar dihadapkan pada berbagai persoalan yang menuntut setiap individu mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, berperan aktif di tengah masyarakat, bersosialisasi, memenuhi berbagai norma dan aturan, status perkawinan, orientasi seksual, serta berbagai tuntutan sosial yang berujung pada pemenuhan sebuah pengakuan dan aktualisasi diri. Setiap individu dewasa memiliki cara pandang dan karakter yang berbeda-beda, tidak setiap individu dewasa mampu beradaptasi dengan mudah, mungkin ada dari mereka yang mengalami kesulitan bersosialisasi bahkan sama sekali tidak membutuhkan aktualisasi diri. Hal yang bisa saja terjadi adalah kemungkinan masyarakat memberikan label, stigma bahkan diskriminasi pada individu dewasa yang masuk dalam kategori kurang berperan aktif secara sosial, tidak mudah menerima sebuah perbedaan dan cenderung mudah menerima berita hoax dari sumber yang tidak bertanggung jawab.

Demikian juga dalam bidang ekonomi. Tuntutan individu dewasa terhadap ekonomi jauh lebih berat. Hal ini disebabkan individu dewasa idealnya telah mandiri, mampu menghidupi diri sendiri dan keluarga serta mampu memenuhi berbagai kebutuhan yang menjadi tanggung jawabnya. Namun pada kenyataannya tidak semudah membalikkan kedua telapak tangan. Individu dewasa yang telah lulus kuliah, kenyataannya sulit mencari pekerjaan. Individu dewasa yang sudah bekerja karena kondisi tertentu harus mengalami pemutusan hubungan kerja karena habis kontrak atau karena penyebab lainnya, atau usaha yang tidak berjalan baik karena pandemi. Permasalahan lainnya hingga kesulitan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi harus dihadapi. Namun tidak semua individu dewasa siap dengan kondisi tersebut. Lainnya, masalah satu belum terselesaikan sudah muncul masalah yang lain yang dapat membebani tanggung jawab individu dewasa. Selain itu, bidang kesehatan juga menjadi hal penting yang perlu diperhatikan bagi individu dewasa. Beberapa individu dewasa dapat saja mengabaikan masalah kesehatan. Individu dewasa terkadang bekerja tak mengenal waktu, pola makan yang tidak teratur, waktu istirahat yang terbatas, ketergantungan dengan rokok dan kopi, sering begadang, makanan cepat saji dan tidak didukung dengan asupan gizi atau suplemen yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal tersebut bisa berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan individu dewasa baik secara fisik dan mental.

Persoalan-persoalan tersebut di atas dapat menyebabkan individu dewasa mengalami kecemasan dengan tingkat ringan, sedang, bahkan mungkin bisa berdampak berat, jika individu dewasa tidak menyadari dan tidak mampu menghadapinya. Kecemasan adalah suatu keadaan yang khawatir, gugup atau takut saat menghadapi pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang

dan menganggap bahwa sesuatu hal yang buruk akan terjadi. Banyak hal yang bisa dicemaskan, misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan dan sebagainya. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau seperti datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Nevid, dkk 2018).

Salah satu penelitian yang meneliti tentang gangguan kecemasan yang terjadi pada individu dewasa terutama yang tinggal di kota besar adalah penelitian oleh Raiza Azza Putri dalam Jurnal FKM Universitas Airlangga menyebutkan bahwa orang dewasa di Amerika Serikat berpotensi lebih tinggi terkena gangguan kecemasan dan depresi pada tahun 2020 dibandingkan tahun 2019. Pada kelompok usia, peningkatan kecemasan dan depresi paling banyak diantara usia 18-29 tahun dan paling sedikit terjadi diantara mereka yang berusia 60 tahun atau lebih. Hal ini dikarenakan individu dewasa yang lebih muda beresiko lebih besar untuk kehilangan pekerjaan daripada orang dewasa yang lebih tua selama pandemi Covid-19. Berdasarkan jenis kelamin, pria memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada wanita. Pada ras/etnis, kecemasan dan depresi paling tinggi diantara orang Asia-Amerika. Hal ini terjadi ketika protes tentang ketidakadilan rasial melanda negara itu. Kecemasan meningkat pada tingkat yang hampir sama pada ras kulit putih, hitam, Asia dan Amerika lainnya. Sementara tingkat kecemasan diantara orang Amerika Hispanik. Kecemasan pada ras ini juga disebabkan karena pandemi Covid-19, dan lebih berpeluang untuk mengalami stigma, diskriminasi, atau bahkan serangan fisik karena ras mereka yang berasal dari daerah tempat awal kemunculan virus corona.

Kecemasan merupakan reaksi yang wajar dialami oleh setiap individu seperti cemas pada saat akan presentasi, cemas terhadap peningkatan karir, cemas karena belum kunjung mendapatkan pasangan, cemas karena berkurangnya pendapatan. Kondisi ini merupakan suatu respon terhadap situasi yang membahayakan atau mengancam namun apabila kecemasan tersebut menjadi berlebihan dan mempengaruhi keseharian dari individu, hal ini yang patut untuk diambil langkah-langkah penanggulangan maupun terapi yang dapat mengurangi tingkat kecemasan tersebut dengan tujuan agar tidak mengganggu pada kehidupan individu.

Provinsi DKI (Daerah Khusus Ibukota) Jakarta merupakan salah satu provinsi yang berdasarkan kategori pekerjaan menderita gangguan mental emosional yang cukup tinggi. Hasil Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan bahwa angka kejadian gangguan mental emosional di Jakarta yaitu sebesar 10,1% dengan jumlah responden 28.746 (Riskesdas, 2018). Hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur di atas 15 tahun menurut karakteristik pekerjaan di Jakarta yaitu tidak bekerja 6,4% pegawai 3,2% wiraswasta 5,0% petani/nelayan/buruh 7,0%, dan lainnya 2,9%. Hasil Riskesdas tersebut menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan mental emosional pada penduduk yang berumur lebih dari 15 tahun di Provinsi DKI Jakarta lebih banyak yang bekerja dibandingkan yang tidak bekerja. Hasil Riskesdas

tersebut juga terlihat bahwa pekerja formal pada pegawai di provinsi DKI Jakarta lebih banyak mengalami gangguan mental emosional dibandingkan dengan pekerja sektor informal. Peningkatan persentase gangguan kecemasan pada tahun 2020 yang dialami masyarakat dipengaruhi pula oleh meningkatnya pandemi Covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia. Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan dan lebih dari 23.000 jiwa mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri (Antaraneews, 2021).

Melihat tingginya masalah kesehatan mental terutama dipengaruhi oleh kecemasan yang berlebih khususnya usia dewasa di kota besar, baik penduduk asli maupun pendatang sangat memungkinkan terjadinya berbagai masalah baik masalah sosial, ekonomi dan kesehatan (fisik dan mental) terutama terjadi pada individu dewasa yang memiliki peran besar dalam berbagai aspek kehidupan di kota besar. Salah satu fenomena yang terjadi pada lingkungan peneliti yang telah dilakukan pengamatan (interview dan observasi) adalah gangguan kecemasan yang terjadi pada dewasa awal dengan usia antara 18 - 40 tahun. Hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang akan berfokus pada gejala kecemasan dan penyebab terjadinya kecemasan yang dialami oleh individu dewasa yang tinggal di Kota Jakarta, Bekasi dan Tangerang. Penelitian ini akan fokus meneliti pada gangguan kecemasan umum atau Generalized Anxiety Disorder (GAD) yang terjadi pada subjek yang berdomisili di tiga kota besar di Indonesia yaitu Jakarta, Bekasi dan Tangerang.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tujuan mengetahui gambaran gejala dan penyebab kecemasan pada individu dewasa yang tinggal di wilayah Jakarta, Bekasi, dan Tangerang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang tergolong ke dalam jenis *probability sampling*.

Adapun karakteristik yang menjadi pertimbangan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 18-40 tahun; domisili di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang, dan memiliki skor Beck Anxiety Inventory atau BAI lebih dari 16 pada kategori sedang dan tinggi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi.

Subjek penelitian ini berjumlah 6 (enam) orang yang berada di wilayah Jakarta, Bekasi, dan Tangerang. Subjek penelitian ini digunakan untuk mengetahui kecemasan yang terjadi pada usia dewasa awal. Kondisi psikologis didalam penelitian ini mencakup reaksi emosional, perilaku subjek, dan juga penanganan subjek dalam menghadapi situasi. Pada penelitian ini informan mengalami kondisi psikologis yaitu kecemasan yang dibuktikan berdasarkan skala kecemasan yang disajikan dari hasil BAI.

3. Hasil

Penelitian ini dilakukan pada enam orang subjek dengan latar belakang pendidikan yang berbeda. Berikut data subjek yang telah berkontribusi dalam penelitian ini yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Gambaran Subjek Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Alamat
1.	DHN	Laki-laki	44	Bekasi
2.	RF	P	26	Tangerang
3.	UR	P	21	Tangerang
4.	DHO	L	35	Jakarta
5.	INR	P	18	Jakarta
6.	BYT	P	21	Bekasi

Berikut adalah data mengenai skor BAI subjek penelitian yang disajikan di Tabel 2.

Tabel 2
Skor BAI Subjek Penelitian

No.	Nama	Hasil Skor	Kategori Tingkat Kecemasan
1.	DHN	33	Tinggi
2.	RF	34	Tinggi
3.	UR	34	Tinggi
4.	DHO	16	Sedang
5.	INR	32	Tinggi
6.	BYT	21	Sedang

Berdasarkan hasil wawancara telah diperoleh data tentang gejala dan penyebab kecemasan dari masing-masing subjek dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3.

Hasil Wawancara tentang Gejala dan Penyebab Kecemasan

No.	Nama	Gejala Kecemasan yang dirasakan	Faktor Penyebab Kecemasan
1.	DHN	Tangan berkeringat berlebih, jantung berdebar lebih cepat, sakit kepala bahkan kadang jika subjek sedang cemas bisa mengalami perut kembung seperti asam lambung.	Jika banyak waktu luang yang tidak produktif, subjek banyak memikirkan hal-hal tertentu yang berujung pada kekhawatiran dan kecemasan seperti cemas akan masa depan anak, kesehatan subjek, masa pensiun, dan lain-lain.
2.	RF	Jantung berdebar, keringat dingin, susah berfikir, nafas pendek-pendek	Khawatir tidak bisa menyelesaikan skripsi dengan baik karena bersamaan dengan bekerja dan saat ini subjek merasakan cemas karena belum memiliki pasangan pada usia 26 tahun sehingga subjek merasa cemas karena belum menikah.
3	UR	Jantung berdebar-debar, dada bagian kiri merasakan sakit, sesak nafas, gangguan tidur, kepala sering merasakan sakit.	Merasa sendiri dan merasa tidak memiliki dukungan dari keluarga terdekat.
4.	DHO	Gundah, gelisah	Merasa cemas terhadap keluarga jika jauh dari dirinya dan juga cemas terhadap target perusahaan jika tidak tercapai
5.	INR	Jantung berdebar, susah tidur, cemas berlebihan, gelisah, dan dada sesak	Jika sedang sendiri, teringat kejadian yang lalu, memulai aktivitas
6	BYT	Tangan berkeringat, sakit perut, gugup, serta jantung berdebar-debar	Merasa cemas ketika berbicara di depan umum atau <i>public speaking</i> . Kecemasan tersebut dipicu oleh perlakuan teman-teman semasa SMP yang kerap kali menginterupsi serta menertawakan subjek ketika sedang mengutarakan pendapat

4. Diskusi

Dari hasil wawancara pada enam orang subjek yang menjadi sumber data dan informasi dalam penelitian ini, beberapa subjek menunjukkan faktor penyebab dan gejala kecemasan yang sama yang dialami oleh subjek. Subyek DHN, dengan kategori tingkat kecemasan termasuk tinggi (33), sebagai kepala keluarga yang tinggal di Bekasi menjelaskan bahwa faktor yang menjadi

penyebab dirinya cemas adalah ketika ada waktu luang yang tidak produktif, sering timbul pikiran tentang hal-hal yang menjadi ketakutan atau kekhawatiran terhadap kesehatannya misalnya, cemas akan masa depan anak-anaknya dan masa pensiunnya.

Subjek DHN menyadari bahwa dirinya sangat berisiko tinggi terhadap kesehatannya, dengan keluhan darah tinggi yang dialami, beban kerja dan kesibukannya, Ia juga merasakan cemas jikalau suatu saat dia tidak bisa melanjutkan kerja, pendidikan tinggi anaknya tidak bisa diraih, masa depan dan cita-cita anaknya jadi tidak tercapai karena kesehatannya. Hal ini dapat membuat subjek sangat menghindari waktu luang dan sering mengalihkan waktu luang diisi dengan hal-hal yang produktif dan menyenangkan. Hal ini dikarenakan subjek DHN menyadari bahwa kecemasan pasti akan datang dan pergi meskipun subjek berupaya untuk tidak terlalu terbebani dalam hidupnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan untuk penggalan masalah kecemasan subjek, baik penyebab dan gejala kecemasan subjek, dapat diketahui bahwa latar belakang keluarga subjek, latar belakang pendidikan, hubungan subjek dengan keluarga, teman, lingkungan dan informasi lainnya yang dapat menjadi faktor penyebab lain sehingga subjek mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi.

Subjek RF, dengan kategori tingkat kecemasan tinggi (34), subjek merupakan seorang pekerja swasta di salah satu Rumah Sakit di Balaraja Tangerang. Subjek menceritakan tentang penyebab kecemasan yang dialami adalah saat subjek masih di bangku kuliah dan saat akan menyelesaikan skripsi. Subjek merasa cemas tidak dapat menyelesaikan skripsi dan kuliahnya karena subjek kuliah dan bekerja sehingga adanya perasaan cemas yang timbul. Kecemasan yang dirasakan seperti jantung berdebar kencang, keringat dingin, tiba-tiba susah berfikir sampai dengan merasakan nafas yang pendek-pendek. Kecemasan tersebut masih dirasakan sampai saat ini dengan penyebab yang lain yaitu subjek dengan usia 26 tahun belum memiliki pasangan dan belum menikah sehingga dikatakan ada kecemasan yang dirasakan dari lingkungan keluarga subjek namun bukan dari lingkungan kerja. Subjek mengatakan bahwa subjek dapat mengatasi kecemasan yang dialami dengan beberapa cara seperti selalu ingat akan Allah, mengatasi dengan tarik nafas panjang pada saat merasa cemas dan juga tidak memikirkan kata-kata atau hal yang membuat subjek merasa cemas. Subjek juga menyampaikan memiliki keinginan untuk melanjutkan kuliah ke tingkat Strata Dua dan meningkatkan karir.

Subjek DHO, dengan kategori tingkat kecemasan sedang yang juga sebagai kepala keluarga yang tinggal di Jakarta Timur menjelaskan bahwa faktor yang menjadi penyebab kecemasan pada dirinya yaitu kecemasan pada saat meninggalkan keluarganya atau pada saat istri dan anaknya berpergian sedangkan dirinya tidak mendampingi. Hal ini yang membuat DHO merasa cemas dan takut terjadi sesuatu pada keluarganya sehingga membuat DHO khawatir dan selalu menanyakan kabar pada saat istri dan anaknya sedang berpergian keluar, dan juga kecemasan yang dialaminya yaitu cemas akan target perusahaan yang tidak tercapai hal ini membuat dirinya untuk selalu bekerja keras supaya target perusahaan yang diberikan kepadanya

bisa tercapai dengan baik dan sesuai rencana. Kecemasan pada keluarga yang menjadi satu masalah pada DHO dimana kecemasan keluarga juga menjadi permasalahan yang sering terjadi di kalangan individu dewasa yang sudah berumah tangga. Subjek menangani kecemasan yang dialami yaitu kecemasan dalam keluarga diatasi dengan melakukan komunikasi yang intens kepada keluarganya di rumah. Di tempat kerja, subjek mengurangi kecemasannya dengan melakukan koordinasi dengan tim dan menjaga tim agar lebih baik dan semua target yang diberikan oleh perusahaan bisa tercapai dan terlaksana dengan baik.

Gangguan umum sering terjadi biasanya karena pengalaman-pengalaman tertentu yang menyebabkan kondisi cemas berlebihan dan mengakibatkan *overthinking*. Kondisi ini biasanya terjadi dalam jangka waktu lama, dan individu yang mengalami kondisi ini akan mengalami tidak fokus dan sulit untuk menjalani hidup. Pada subjek INR memiliki skor yang tinggi dengan total 32. Dia pekerja kontrak yang sedang merantau dan bekerja di perusahaan daerah Jakarta. Iia sering mengalami kecemasan ketika ingin berangkat kerja, gelisah, jantung berdebar, takut akan pekerjaannya tidak sesuai. Tidak hanya itu, jika ada waktu menyendiri ia sering merasa ingat masa lalu saat kecil karena pernah mendapatkan perlakuan kurang yang mengenakkan. INR pernah mengalami *bullying* di sekolah, karena itu kecemasan sering berulang kali dirasakannya. Saat bertemu orang baru, ia memiliki kewaspadaan tinggi terhadap orang tersebut. Cara mengatasi kecemasan yang ia alami dengan cara menulis diary apabila dia mengingat kejadian yang lalu, melakukan rileksasai dengan membuang jauh pikiran negatif dan terus berlatih jika bertemu dengan orang baru.

Kecemasan dalam berkomunikasi turut ditemukan pada subjek dalam penelitian ini. Komunikasi merupakan kegiatan yang dilakukan hampir setiap saat oleh makhluk hidup, terutama manusia. Maisarah (2016) mendefinisikan komunikasi dengan kalimat “*who is saying what to whom using what medium with what effects?*” Kalimat tersebut mengartikan bahwa komunikasi merupakan suatu proses penyampaian pesan yang disampaikan oleh seorang komunikator yang bergerak melalui media tertentu sehingga menciptakan suatu efek atau dampak tertentu. Salah satu gejala komunikasi adalah *public speaking*, dimana *public speaking* dapat didefinisikan sebagai kegiatan menyampaikan pesan di depan publik atau sekelompok orang secara menarik, formal, dan terstruktur. Contoh kegiatan yang termasuk ke dalam *public speaking* adalah pidato, presentasi, memandu acara, serta kegiatan-kegiatan lainnya yang memerlukan banyak audiens. (dalam Girsang, 2018).

Berbicara di depan orang banyak kerap kali dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan. Hal tersebut dikarenakan dalam melakukan *public speaking*, seorang individu perlu memiliki keberanian, menguasai materi serta ketrampilan yang diperlukan untuk menarik audiens sambil menyampaikan informasi dengan baik dan tepat (Maisarah, 2016). Tidak jarang terjadi kecemasan sebelum atau saat sedang melakukan *public speaking*. Kecemasan dalam berkomunikasi terjadi kepada subjek BYT yang merupakan seorang mahasiswi di salah satu universitas swasta di Bekasi.

Adapun kecemasan yang dialami oleh BYT umumnya terjadi ketika sedang melakukan presentasi atau ketika sedang berbicara di depan khalayak umum (public speaking), baik secara daring maupun luring. Kecemasan yang dialami ditandai dengan telapak tangan yang berkeringat, sakit perut, perasaan gugup, serta jantung yang berdebar-debar. Karakteristik kecemasan yang dialami oleh BYT sejalan dengan Aryadillah (2017) yang menyatakan bahwa kecemasan dalam berkomunikasi atau public speaking berkaitan dengan konsep psikologi yang lebih luas, yakni kecemasan sosial dan komunikasi (social and communication anxiety). Lebih lanjutnya, Patterson dan Ritts (dalam Aryadillah, 2017) mengungkapkan bahwa beberapa gejala kecemasan sosial dan komunikasi antara lain jantung berdebar, wajah memerah, perilaku menghindar, serta self thinking dalam konteks persepsi diri yang negatif. Kecemasan terkait public speaking yang dialami BYT dipicu oleh perilaku teman-temannya semasa SMP, yang kerap menginterupsi atau menertawakannya ketika sedang berbicara serta mengutarakan pendapat. Sejalan dengan Aryadillah, perilaku teman-teman BYT memantik persepsi diri negatif dalam diri BYT. Kekhawatiran/kecemasan yang berlebihan dalam pemikiran BYT terhadap dirinya terhadap lingkungannya dapat menyebabkan terganggunya proses pengolahan informasi, yang kemudian menghambat proses penyampaian informasi.

BYT mengungkapkan beberapa solusi yang ia lakukan dalam menghadapi kecemasannya, antara lain: melakukan relaksasi pernapasan, berlatih sebelum melakukan presentasi maupun berbicara di depan orang banyak, serta tidur sejenak. Cara-cara BYT dalam mengurangi kecemasannya sejalan dengan penelitian Girsang (2018), dimana peneliti diminta untuk melakukan teknik pernapasan guna membiarkan oksigen mengalir dengan baik, kemudian peserta juga diminta untuk berlatih serta melakukan role play agar lebih percaya diri serta nyaman ketika melakukan presentasi. Dengan demikian, gejala kecemasan yang dialami oleh subjek BYT adalah kecemasan sosial dan komunikasi yang tergolong ke dalam state anxiety yang disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang kurang baik.

Subjek UR, dengan kategori tingkat kecemasan tinggi (34). Pada saat wawancara subjek menyampaikan bahwa saat ini subjek mengalami kecemasan yang bersumber dari lingkungan keluarga. Ketika seseorang mendapatkan dukungan dari keluarga, maka individu dapat lebih semangat. Dukungan memberikan pengaruh kepada menurunnya mortalitas, mendukung cepatnya kesembuhan, meningkatkan fungsi kognitif, fisik, dan kesehatan psikis (Pardede, dkk., 2021). Keluarga sebagai sumber dukungan sosial dapat menjadi faktor kunci dalam penyembuhan seseorang. Walaupun anggota keluarga tidak selalu merupakan sumber positif dalam kesehatan jiwa, mereka paling sering menjadi bagian penting dalam penyembuhan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Afton (2021) pada penderita asma bahwa dukungan keluarga yang baik dapat menurunkan kecemasan.

Untuk mengatasi kecemasan UR, subjek melakukan cara yaitu menghindar dengan menarik diri dari keluarga dan pergi ke psikiater, serta rutin minum obat. Subjek menceritakan

bahwa kecemasan terjadi saat subjek teringat akan Ibu dan Ayah dan kurangnya dukungan dari keluarga namun subjek belum diceritakan secara rinci akan penyebabnya. Subjek memiliki keinginan untuk melanjutkan cita-cita dengan berkuliah dan berbisnis untuk masa depannya.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka gejala kecemasan yang paling banyak dialami oleh para subjek di JaBeTang adalah kecemasan yang disebabkan oleh faktor keluarga. Keluarga memegang peran yang signifikan terhadap perilaku, kesehatan fisik serta kesehatan mental anggotanya secara jangka panjang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marie Yap (Doyle, 2013) yang menyatakan bahwa peran orangtua sangat krusial terhadap kehidupan anak-anak mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung. Berdasarkan data U.S. Centers for Disease Control and Prevention ditemukan bahwa depresi mempengaruhi 5 hingga 10 persen individu dewasa awal, diikuti dengan kecemasan, serta gangguan panik.

Pada penelitian ini bentuk kecemasan paling banyak oleh individu dewasa di Jakarta Bekasi Tangerang adalah kecemasan dari faktor keluarga. Keluarga sebagai lingkup terdekat dari subjek, namun dorongan maupun dukungan keluarga mempunyai andil terbesar bagi kondisi psikologis seseorang. Hal ini didukung oleh penelitian (Rizqi & Ediati, 2020) dari hasil analisis data ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal. Hal ini mengindikasikan semakin kuat dukungan sosial keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, begitu pula sebaliknya.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 6 subjek penelitian dengan latar belakang pendidikan dan tempat tinggal yang berbeda, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan individu dewasa dari hasil tes kecemasan menunjukkan bahwa 4 orang termasuk dalam kategori tingkat kecemasanannya “Tinggi” (skor diatas 30), sebanyak 2 orang dengan kategori tingkat kecemasan “Sedang”. Beberapa subjek menunjukkan gejala kecemasan yang hampir sama dengan subjek lainnya. Gejala tersebut meliputi gejala fisik, ada gejala psikis yang muncul saat para subjek mengalami kecemasan. Penyebab kecemasan yang paling banyak oleh individu dewasa di Jakarta Bekasi Tangerang adalah kecemasan dari faktor keluarga.

Beberapa saran pada penelitian ini yaitu bagi individu yang berusia 18-40 tahun, diharapkan dapat menjadi referensi mengenai gambaran dalam menjalani kehidupannya supaya bisa lebih sehat mental, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya, dapat lebih mengembangkan lagi penelitian ini misal menambah subjek penelitian, interview dan observasi yang lebih mendalam, guna mendapatkan lebih banyak gambaran bentuk dan penyebab kecemasan dan juga cara mengatasi kecemasan.

Daftar Pustaka

- Afton, a. a. (2021). dukungan keluarga dan kecemasan pada penderita asma di kabupaten jember. *medical journal of al-qodiri*, 6(1), 58-65. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v6i1.71
- Aryadillah, S. (2020). Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). <http://repository.ubharajaya.ac.id>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Jumlah penduduk kota Tangerang 2018. Diakses : 19 Juni 2022, dari <https://tangerangkota.bps.go.id/indicator/12/60/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-tangerang.html>
- _____. (2020). Jumlah penduduk kota Bekasi 2020. Diakses : 19 Juni 2022, dari <https://bekasikota.bps.go.id/indicator/12/29/1/jumlah-penduduk-kota-bekasi.html>
- _____. (2021). Jumlah penduduk kota Jakarta 2021. Diakses : 19 Juni 2022, dari <https://jakarta.bps.go.id/indicator/12/111/1/jumlah-penduduk-provinsi-dki-jakarta-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Doyle, K. (2013). Parent behaviors linked to kids' anxiety, depression. Reuters. Diakses: 27 July 2022, from <https://www.reuters.com/article/us-parent-kids-anxiety-depression-idUSBRE9BC0VR20131213>
- Girsang, L. R. M. (2018). 'Public Speaking' Sebagai Bagian Dari Komunikasi Efektif (Kegiatan Pkm Di Sma Kristoforus 2, Jakarta Barat). *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.30813/jpk.v2i2.1359>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal Ashri Publishing.
- Maisarah, M. (2016). Ungkapan-Ungkapan Penting dalam Public Speaking Important Expressions in Public Speaking. *Diglossia: Jurnal Kajian Ilmiah Kebahasaan dan Kesusastraan*, 8(1), 57-68. <https://doi.org/10.26594/diglossia.v8i1.672>
- Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2018). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Pardede, J. A., Rohana, T., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasarakatan. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 98-108. <https://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/298>
- Putri, R.A. (2020). Gangguan Kecemasan dan Gejala Depresi pada Orang Dewasa di Amerika Serikat Tahun 2019 VS 2020. Diakses: 19 Juni, 2022, dari <https://fkm.unair.ac.id/gangguan-kecemasan-dan-gejala-depresi-pada-orang-dewasa-di-amerika-serikat-tahun-2019-vs-2020/>
- Rahardjo, M. (2017). Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya. Diakses: 3 Juli 2020, dari <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif.pdf>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 19 Juni 2022, dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>

-
- _____. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses: 19 Juni 2022, dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas2018_1274.pdf
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Empati*, 8(4), 725-730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Shanti, Hreeloita Dharma. (2021, Oktober 8). Kemenkes: Angka gangguan kecemasan naik 6,8 persen selama pandemi. Diakses dari <https://www.antaranews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV Alfabeta
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.