

BAB II

TINJAUAN *FORGIVENESS* DAN *ANXIETY DISORDER* SECARA KEBAHASAAN

A. *Forgiveness* dalam Psikologi

Selama beberapa dekade terakhir, para peneliti dalam konsep kepribadian dan psikologi sosial telah memperhatikan konsep *forgiveness*. *Forgiveness* mungkin menarik perhatian karakter prososial. Selain memiliki dampak positif pada orang lain, *forgiveness* sering diasumsikan memiliki dampak positif pada penyesuaian psikologis orang yang memaafkan. Jika ini memiliki dampak positif pada penyesuaian psikologis orang yang memaafkan, ini akan sangat penting untuk konseling dan psikoterapi tentang pengalaman menyakitkan²³.

Menurut salah seorang pakar psikologi *forgiveness*, Michael McCullough, *forgiveness* didefinisikan sebagai penurunan keinginan untuk menghindari orang yang pernah menyakiti kita dan penurunan keinginan untuk melukai atau membalas dendam kepada orang tersebut. Hal ini juga disertai dengan peningkatan belas kasih (*compassion*) dan keinginan untuk bertindak secara positif terhadap orang yang menyakiti kita²⁴. Enright mengatakan, *forgiveness* adalah kemampuan seseorang untuk berperilaku baik terhadap orang yang telah melukai meskipun mereka masih memiliki perasaan negatif terhadapnya. Pada

²³ Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L. L., & Znoj, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 365–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.003>

²⁴ McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 43-55.

tahap *forgiveness*, seseorang akan merasakan perubahan pada emosi, pikiran, dan perilaku mereka yang awalnya negatif menjadi positif atau setidaknya netral²⁵.

McCullough dkk mengatakan bahwa memaafkan dapat memotivasi seseorang untuk berhenti membalas dendam, meredakan kebencian mereka terhadap orang yang menyakiti, dan meningkatkan keinginan mereka untuk berdamai dengan orang yang menyakiti²⁶. Worthington dan Wade menyetujui gagasan bahwa memaafkan memiliki manfaat psikologis secara kesehatan, dan bahwa memaafkan adalah terapi yang efektif untuk membebaskan seseorang dari kemarahan dan rasa bersalah²⁷. Disisi lain, memaafkan dapat membantu dalam penyesuaian dalam suatu hubungan dan mengurangi kemarahan, depresi, dan kecemasan berlebih²⁸.

Sedang menurut Enright beserta The Human Development Study Group, *forgiveness* didefinisikan sebagai kesediaan seseorang yang telah disakiti atau dilecehkan untuk meninggalkan hak mereka untuk membenci, menilai negatif, dan berperilaku tidak peduli kepada orang yang telah berperilaku tidak adil, dan sebaliknya menumbuhkan perasaan kasihan, belas kasihan, dan bahkan cinta yang tidak mungkin diberikan kepada orang yang telah menyakitinya²⁹.

²⁵ Enright, R. D. (2019). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.

²⁶ McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321.

²⁷ Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>

²⁸ Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 240.

²⁹ McNulty J. K. (2011). The dark side of forgiveness: the tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality & social psychology bulletin*, 37(6), 770–783. <https://doi.org/10.1177/0146167211407077>

Dalam penelitiannya, Worthington menekankan dua aspek pengampunan interpersonal: pengampunan emosional dan pengampunan keputusan³⁰. Worthington membedakan antara keputusan emosi untuk mengampuni dan pengampunan dalam perihal keputusan. Orang yang disakiti memilih untuk mengampuni dan tidak membalas dendam atau menghindarinya. Mereka bertindak seperti saat kesalahan terjadi, bila mungkin, dan berusaha untuk rekonsiliasi dengan aman³¹.

1. Makna Umum

Secara etimologi, konsep *forgiveness* berasal dari bahasa Inggris Kuno *forgiefan*, yang terdiri dari dua unsur, yaitu *for-* yang berarti "sepenuhnya" atau "menyangkal" dan *giefan* yang berarti "memberi." Secara harfiah, kata ini mengandung makna "memberi secara penuh" atau "melepaskan sesuatu sepenuhnya."³² Dalam perkembangannya, makna ini digunakan untuk menggambarkan tindakan melepaskan rasa marah, dendam, atau tuntutan terhadap kesalahan yang dilakukan oleh orang lain. Dalam bahasa Latin, konsep serupa diwakili oleh kata *perdonare* (*per-* berarti "sepenuhnya" dan *donare* berarti "memberi" atau "mengampuni"), yang kemudian masuk ke dalam bahasa Prancis Kuno sebagai *pardoner* dan turut memengaruhi bahasa Inggris.

³⁰ Worthington, E. L., Jr, Witvliet, C. V., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291–302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>

³¹ Worthington E. L., Jr., Sandage S. J. (2016). *Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

³² Diakses pada 3 Maret 2025 <https://english.stackexchange.com/questions/343990/etymology-of-word-forgive>

Mengacu pada *The Oxford Advanced Learner's Dictionary*, *forgiveness* memiliki makna “*The act of forgiving somebody; the quality of being willing to forgive somebody*”³³. Kata asal dari *forgiveness* adalah *forgive* dengan tambahan *ness* di akhir kata sebagai pembentuk kata benda yang berasal dari kata sifat³⁴. *Forgive* memiliki makna pengampunan atau sama halnya dengan sikap yang menunjukkan kebaikan hati terhadap orang lain (*pardon or show mercy to somebody*), seperti halnya tidak memelihara kebencian dan perasaan buruk terhadap orang lain (*no longer have hard feeling towards*). Dengan demikian, secara etimologi, *forgiveness* berarti tindakan memberikan pengampunan secara penuh dan tanpa syarat, sehingga membebaskan individu dari beban emosional akibat kesalahan yang telah dilakukan oleh pihak lain.

a. Secara etimologi

Pemaafan merupakan kata yang berasal dari bahasa Indonesia. Kata ini berasal dari kata dasar *maaf*, yang kemudian mendapat imbuhan *pe-an* sehingga membentuk makna sebuah proses, cara, atau perbuatan memaafkan; juga memiliki makna pengampunan³⁵. Dalam pengertian yang lebih mendalam, pemaafan bukan sekadar menghapus kesalahan orang lain, tetapi juga mencerminkan sikap tulus untuk menerima kenyataan tanpa menyimpan dendam atau kebencian. Pemaafan dapat dipahami sebagai bagian dari konsep pengampunan, yang sering dikaitkan dengan nilai-nilai moral, etika, dan

³³ Dalam bahasa Indonesia berarti: suatu tindakan memaafkan seseorang; suatu kualitas kesediaan untuk memaafkan seseorang

³⁴ Diakses pada 14 Februari 2025 https://www-britannica-com.translate.goog/dictionary/eb/qa/Nouns-ending-in-ness?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=The%20suffix%20%22%2Dness%22%20means,quality%20of%20being%20that%20adjective.

³⁵ Diakses pada 18 Februari 2025 <https://id.wiktionary.org/wiki/pemaafan>

ajaran spiritual. Dalam banyak budaya dan ajaran agama, pemaafan dianggap sebagai tindakan mulia yang dapat membawa ketenangan batin serta memperkuat hubungan sosial.

Tinjauan umum mengenai istilah *forgiveness* dapat dibagi menjadi dua konsep utama, yaitu *pemaafan* dan *pengampunan*. Dalam Kamus *Al-Munawwir*³⁶, *pemaafan* diartikan dengan istilah العفو (*al-'afw*), المسامحة (*al-musamahah*), dan المعافاة (*al-mu'afah*), yang secara umum merujuk pada tindakan memaafkan seseorang tanpa menuntut balasan atau hukuman. Sementara itu, *pengampunan* dalam bahasa Arab diterjemahkan dengan istilah عفو (*'afwu*) dan غفران (*ghufrān*), yang lebih menekankan pada aspek penghapusan kesalahan atau dosa, baik dalam konteks sosial maupun keagamaan.

Pada kitab *Lisan al-'Arab*, kata pemaafan diartikan sebagai *al-'afwu* yang memiliki makna *tajaawuzu 'anidzanbi wa tarkul 'iqabi 'alaihi* dengan arti mengampuni kesalahan dan menanggalkan hukuman terhadap hal yang membuatnya terluka³⁷. Dalam kitab *Mujam Maqayis al-Lughat* disebutkan, kata *'afw* yang terdiri dari huruf *ain-fa-waw* pada asalnya mempunyai dua makna, pertama, meninggalkan sesuatu (*tarkul syai*), dan yang kedua, mencari sesuatu (*thalab syai*), yang dimaksudkan di sini makna yang pertama

³⁶ A.W. Munawwir. 2007. Kamus Al-Munawwir Indonesia Dan Arab, (Surabaya: Pustaka Progressif).

³⁷ Ibnu Manzur. Lisan al-Arab. (Bairut: Daru Sadir). Jilid 15.

yaitu meninggalkan sesuatu (balasan) atau tidak memberikan sesuatu (balasan) terhadap kesalahan seseorang³⁸.

Berdasarkan definisi diatas, penelitian ini memaknai *pemaafan* atau *pengampunan* sebagai tindakan memaafkan kesalahan yang disebabkan oleh orang lain secara formal atau sekadar mengampuni seseorang yang telah melukai perasaan. Lebih dari itu, konsep ini dimaknai sebagai sebuah tindakan yang lebih mendalam, yang melibatkan aspek emosional, kognitif, dan spiritual. Pemaafan dalam konteks ini bukan hanya sebatas menghilangkan rasa marah atau dendam, tetapi juga menjadi sebuah proses transformatif yang memungkinkan seseorang untuk menemukan kedamaian batin, membangun kembali hubungan, dan bahkan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, pemaafan atau pengampunan tidak hanya bersifat pasif sebagai respons terhadap kesalahan, tetapi juga merupakan keputusan aktif yang melibatkan kesadaran dan keikhlasan dalam melepaskan beban emosional yang muncul akibat kesalahan orang lain.

b. Istilah Serupa

Bahasa Inggris memiliki banyak istilah yang berkaitan dengan proses menghadapi kesalahan dan memperbaiki relasi, baik secara personal maupun sosial. Namun, masing-masing istilah memiliki konotasi, fokus, dan peran gramatikal yang berbeda. Berikut penulis jabarkan perbedaan istilah-istilah tersebut secara rinci:

No.	Makna Dasar	Makna Dasar	Subjek Utama	Fokus Tindakan	Perbedaan Utama
1.	<i>Forgiveness</i>	Tindakan melepaskan	Pihak yang	Pengampunan atas	Menekankan pada

³⁸ Ibn Faris. *Maqayis al-Lughat* (Beirut: Darl Fikr). Jilid IV.

		kesalahan, dosa, atau pelanggaran	dilukai atau Tuhan	kesalahan yang sudah terjadi	penerimaan, kasih, pembebasan beban emosional serta spiritual
2.	<i>Apologize</i>	Menyatakan permintaan maaf atas kesalahan	Pihak yang bersalah	Pengakuan secara verbal	Tindakan menjamin pengampunan yang inisiatifnya awalnya dari pihak pelaku
3.	<i>Pardon</i>	Pengampunan secara formal atas resmi (seringnya dalam konteks hukum)	Otoritas atau figur yang memiliki kuasa	Pembebasan dari hukuman	Lebih legalistik dan struktural dan tidak selalu mencakup rekonsiliasi emosional
4.	<i>Reconcile</i>	Mengembalikan hubungan ke keadaan harmonis setelah konflik	Kedua belah pihak	Pemulihan hubungan	Fokus pada relasi sosial
5.	<i>Let go</i>	Melepaskan kemarahan atau dendam tanpa harus menyatakan maaf atau memaafkan secara eksplisit	Pihak yang dirugikan	Pembebasan dari beban emosional	Maknanya lebih pada healing personal, dan tidak mengandung aspek moral atau spiritual yang kuat

2. Klasifikasi *Forgiveness*

Forgiveness dapat diklasifikasikan berdasarkan aspek intrapersonal, interpersonal, dan transpersonal. Klasifikasi ini membantu memahami bagaimana

pemaafan terjadi dalam diri individu, dalam hubungan sosial, serta dalam konteks spiritual atau transendental. Berikut beberapa aspek yang dikembangkan oleh Synder dan Lopez³⁹:

a. *Forgiving Oneself* (Memaafkan Diri Sendiri)

Memaafkan diri sendiri adalah kondisi ketika seseorang dapat melepaskan diri (menerima) karena kesalahan yang telah mereka lakukan. Ini terjadi ketika seseorang dengan mudah mengakui bahwa mereka telah melakukan kesalahan tersebut dan segera menghentikan pikiran, perasaan, ucapan, atau tindakan yang menyalahkan diri mereka. Memaafkan diri sendiri juga berarti seseorang dapat memahami dan menerima kesalahan yang telah mereka lakukan, belajar menjadi lebih baik setelah mengalami pengalaman yang buruk, dan memiliki kemampuan untuk berkomitmen meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup.

b. *Forgiving Another Person* (Memaafkan Orang Lain)

Pemaafan tidak hanya diucapkan oleh kedua pihak; itu lebih berkaitan dengan proses pengambilan keputusan yang akan datang. Pemaafan terhadap orang lain dianggap sebagai proses keterlibatan terus-menerus melalui reaksi interpersonal serta membangun dan mempertahankan hubungan sosial dalam situasi kesalahan interpersonal. Selain itu, dikatakan bahwa orang lebih cenderung memaafkan orang lain jika mereka memiliki hubungan yang dekat, berkomitmen, dan puas dengan diri mereka sendiri.

c. *Forgiving of a Situation* (Memaafkan Keadaan)

³⁹Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc

Bagi orang yang menghadapi masalah yang serius dalam situasi tertentu, seperti penyakit, nasib, bencana alam, perasaan marah, sedih, atau pikiran tentang situasi yang telah menghancurkan hidup mereka dan membuat mereka menganggap hidup mereka tidak layak lagi, pemaafan pada situasi dianggap sebagai tanggapan negatif pada situasi yang tengah dihadapi. Dalam hal ini, individu memiliki kemampuan untuk melepaskan pikiran negatif tentang peristiwa yang tengah dialami dengan berdamai dan melihatnya dari dampak positif yang memberikan pelajaran bermakna.

Namun, *forgiveness* dapat dikategorikan ke dalam berbagai aspek lain, menurut McCullough, yang mencerminkan dinamika dan proses pemaafan dalam berbagai situasi⁴⁰. Faktor-faktor tersebut termasuk aspek emosional, kognitif, dan perilaku, yang masing-masing memengaruhi bagaimana seseorang menanggapi kesalahan atau pelanggaran yang dilakukan oleh orang lain.

a. *Avoidance Motivations*

Dalam hal ini, pelaku memiliki keinginan untuk menghindari orang yang telah melakukan kesalahan, menghindari berinteraksi dengan mereka, atau bahkan menghindari berpikir tentang peristiwa yang menyebabkan rasa sakit emosional. Karena individu cenderung tidak menghadapi atau merekonstruksi makna dari pengalaman negatif tersebut, motivasi ini seringkali menyebabkan proses pemaafan yang lebih lambat. Semakin sedikit motivasi untuk menghindari pelaku, semakin sedikit keinginan untuk mempertahankan jarak.

⁴⁰ McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>

b. *Revenge Motivations*

Korban akan kehilangan keinginan untuk bertindak balas terhadap tindakan pelaku. Semakin sedikit keinginan untuk membalas dendam terhadap hubungan sosial, semakin sedikit keinginan untuk membalas dendam terhadap perselisihan yang telah menyakiti. Aspek ini menjadi hambatan utama dalam proses pemaafan, karena individu lebih berkonsentrasi pada pembalasan daripada melepaskan emosi negatif atau merekonstruksi hubungan.

c. *Benevolence Motivations*

Terdapat peningkatan keinginan untuk melakukan kebijakan dengan pelaku meskipun subjek merasa menjadi korban. Pelaku berpikir bahwa pembalasan lebih penting daripada mengobati emosi negatif atau memperbaiki hubungan. Terlebih untuk dapat termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku, meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya, keinginan untuk berdamai atau melihat kesejahteraan orang yang menyakitinya.

Melihat daripada keeterkaitan uraian di atas, memaafkan diri sendiri melibatkan pelepasan rasa bersalah dan penerimaan diri, sedangkan memaafkan orang lain berkaitan dengan mengatasi rasa sakit dan mengurangi dendam. Sementara itu, memaafkan keadaan mengacu pada penerimaan terhadap peristiwa yang tidak dapat diubah. Ketiga aspek ini berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial yang lebih sehat.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Forgiveness*

Terdapat beragam faktor yang mempengaruhi *forgiveness* antaranya psikologis, sosial, dan situasional. Berbagai faktor mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu memaafkan, baik diri sendiri maupun orang lain. Karakteristik individu, dinamika hubungan interpersonal, dan konteks lingkungan yang mendukung peristiwa yang membutuhkan pemaafan adalah beberapa faktor yang mempengaruhi proses pemaafan.

a. Tingkat tekanan atau trauma

Tidak semua orang mampu memaafkan orang lain dengan mudah, tetapi ada juga orang yang mampu melakukannya setelah menjalani proses. Seseorang yang sulit memaafkan orang lain biasanya karena telah menjadi korban dari kejadian traumatis. Seseorang mengalami rasa benci, kemarahan, atau dendam yang menguasai hatinya sehingga sulit baginya untuk memaafkan pelaku.

b. Karakteristik Individualitas

Mereka yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung memiliki sifat sosial, ekspresif, dan asertif, yang membuatnya lebih mudah berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Mereka juga memiliki sifat hangat dan kooperatif, yang menunjukkan bahwa mereka terbuka untuk bekerja sama dan memperhatikan hubungan interpersonal. Selain itu, sifat seperti tidak egois, menyenangkan, jujur, dermawan, sopan, dan fleksibel membantu seseorang lebih mengalami empati dan lebih memahami perspektif orang lain. Ketika ekstrovert memiliki kombinasi sifat-sifat ini, mereka lebih

mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan lebih mampu membangun hubungan yang harmonis dan positif.

c. Empati

Dengan pengambilan peran sosial, kemampuan empati terkait dengan kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, termasuk orang yang telah menyakiti mereka. Seseorang dapat berempati dengan pelaku karena mereka mungkin mengalami perasaan bersalah dan tekanan sebagai akibat dari tindakan yang telah dilakukan. Ada kemungkinan bahwa kesadaran ini akan menurunkan rasa dendam dan meningkatkan kemungkinan memaafkan. Akibatnya, banyak penelitian menunjukkan bahwa empati sangat penting dalam mempercepat dan mempermudah proses pemaafan.

d. *Religiusitas*

Hampir semua agama mengajarkan nilai-nilai moral yang menekankan pentingnya memaafkan sebagai cara untuk mencapai kebajikan dan keseimbangan sosial. Penelitian empiris tentang hubungan antara religiusitas dan pemaafan, terutama dalam tradisi Islam⁴¹, menunjukkan hasil yang konsisten: orang yang lebih religius cenderung memiliki tingkat pemaafan yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh ajaran agama yang mendorong kasih sayang, pengampunan, dan kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif, yang menghasilkan kecenderungan yang lebih besar untuk memaafkan.

⁴¹ Muzzamil, F., Supriadi, T., & Alurmei, W. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Pemaafan Pada Siswa Muslim Di SMA Negeri 09 Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 803-813. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10472243>

4. Tahapan-tahapan *Forgiveness*

Memaafkan kesalahan orang lain tidak selalu berarti memaafkan mereka secara langsung. Ini perlu melalui beberapa tahapan, yang kita sadari atau tidak sadari terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Enright⁴², proses pemaafan terdiri dari empat tahap: pengungkapan (*uncovering phase*), keputusan (*decision phase*), tindakan (*work phase*), dan pendalaman (*outcome* atau *deepening phase*).

a. *Uncovering Phase*

Pada titik ini, seseorang memberi tahu diri mereka bahwa mereka telah memendam kemarahan mereka selama bertahun-tahun karena mereka merasa tidak pantas memilikinya. Akibatnya, ia cenderung memendam semua kemarahan yang mereka rasakan. Seseorang ini juga dibuat untuk menyadari bahwa meskipun subjek marah dapat sangat menyakitkan, pemaafan tidak berarti berpura-pura tidak ada apa-apa atau menyembunyikan perasaan sakit. Lalu, seseorang harus jujur kepada dirinya sendiri dan mengakui bahwa dia menderita karena merasa disakiti.

b. *Decision Phase*

Pada titik ini, pemaafan membutuhkan pengambilan keputusan dan komitmen, yang merupakan bagian penting dari proses tersebut. Menurut Enright, pengambilan keputusan dibagi menjadi tiga bagian: melupakan atau meninggalkan masa lalu, berusaha melihat ke masa depan, dan memilih untuk pemaafan. Pada titik ini, seseorang diajak untuk memahami arti sebenarnya dari pemaafan sehingga mereka ingin berkomitmen untuk melakukannya.

⁴² Enright, R. D. (2019). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.

c. *Work Phase*

Subjek harus lebih dari hanya memutuskan untuk pemaafan; dia harus mengambil tindakan konkret untuk membuat keputusan itu menjadi kenyataan. Pada tahap ini, subjek harus mulai berempati dengan seseorang yang menyakitinya untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda. Dengan demikian, subjek dapat berempati dengan pelaku tersebut dan semakin merasakan proses pemaafan dalam dirinya sendiri.

d. *Outcome* atau *Deepening Phase*

Pada tahap ini, seseorang dapat menemukan dan melepaskan diri dari penjara emosi yang membelenggu. Jika seseorang menolak untuk sebuah sikap pemaafan, kepahitan, kebencian, dan kemarahan seperti halnya terdapat dalam empat tembok sel penjara, pemaafan adalah kunci untuk mengeluarkan subjek dari sel penjara. Maka seseorang dapat menemukan tujuan hidup baru dan menjadi lebih optimis.

5. Dampak Perilaku *Forgiveness*

Kesehatan seseorang dipengaruhi secara luas dan mendalam oleh kemaafan atau pemaafan, baik dalam hal psikologis, sosial, fisiologis, maupun spiritual. Memaafkan bukan hanya tindakan moral; itu juga merupakan proses yang kompleks yang mencakup mengontrol emosi, memahami pengalaman, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa

pengampunan dapat meningkatkan kesehatan mental, hubungan sosial, dan kesehatan fisik⁴³.

1. Dampak Psikologis

Dari sudut pandang psikologis⁴⁴, pengampunan sangat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional. Memaafkan memungkinkan seseorang untuk melepaskan perasaan negatif seperti kemarahan, dendam, dan kebencian yang dapat menghalangi kebahagiaan. Mereka cenderung mengalami penurunan stres, kecemasan, dan depresi. *Forgiveness* juga meningkatkan regulasi emosi, yang memungkinkan orang dengan lebih santai dan adaptif menghadapi tantangan hidup.

Memaafkan juga dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi dan perasaan kontrol atas kehidupan. Studi menunjukkan bahwa orang yang cenderung memaafkan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada orang yang terus menyimpan dendam⁴⁵. Proses ini memungkinkan seseorang untuk membangun perspektif yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, serta mendorong kemajuan yang lebih sehat bagi mereka sendiri.

⁴³ Toussaint, L. L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). Forgiveness, Stress, and Health: a 5-Week Dynamic Parallel Process Study. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 50(5), 727–735. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9796-6>

⁴⁴ Yang, S., Jing, L., He, Q., & Wang, H. (2024). Fostering emotional well-being in adolescents: the role of physical activity, emotional intelligence, and interpersonal forgiveness. *Frontiers in psychology*, 15, 1408022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408022>

⁴⁵ Toussaint, L., Gall, A. J., Cheadle, A., & Williams, D. R. (2020). Editor choice: Let it rest: Sleep and health as positive correlates of forgiveness of others and self-forgiveness. *Psychology & health*, 35(3), 302–317. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1644335>

2. Dampak Sosial

Toleransi sangat penting untuk dinamika sosial, terutama untuk membangun dan memelihara hubungan yang harmonis dengan orang lain. Meskipun konflik selalu ada dalam kehidupan sosial, memaafkan memungkinkan orang untuk menyelesaikan konflik tanpa memperburuk hubungan mereka. Sikap pemaaf menurunkan permusuhan, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan rasa empati dan pengertian antar individu.

Forgiveness memiliki peran yang krusial dalam hubungan keluarga untuk membuat lingkungan yang sehat dan mendukung⁴⁶. Keluarga yang anggota-anggotanya mampu memaafkan satu sama lain lebih cenderung memiliki hubungan yang kuat dan mendukung satu sama lain daripada keluarga yang anggotanya tidak mampu memaafkan satu sama lain.

Forgiveness juga membantu menciptakan tempat kerja yang positif dan produktif⁴⁷. Jika seorang karyawan mampu memaafkan kesalahan atasan atau rekan kerjanya, mereka cenderung lebih puas dengan pekerjaan mereka, memiliki hubungan kerja yang lebih baik, dan lebih sedikit mengalami konflik interpersonal yang dapat menghambat produktivitas. Memaafkan di tempat kerja membantu membangun budaya kerja yang lebih inklusif dan harmonis.

Dalam skala yang lebih luas, pengampunan berdampak pada masyarakat dan peradaban manusia. Sikap pemaaf dalam situasi konflik sosial atau politik

⁴⁶ Pratiwi, I. W. (2020). Dinamika *forgiveness* pada anak korban perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 8(1), 13-31.

⁴⁷ Firdaus, E. Z. (2024). *Forgiveness Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Dewasa Yang Mengalami Childhood Emotional Neglect* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

dapat membantu menyelesaikan konflik dan mendorong rekonsiliasi⁴⁸. Contohnya, sikap pemaaf individu atau kelompok yang terdampak sering kali menjadi bagian penting dari pemulihan sosial dan penciptaan perdamaian jangka panjang dalam berbagai situasi pasca-konflik.

3. Dampak Fisiologis

Selain berdampak pada aspek psikologis dan sosial, *forgiveness* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan untuk memaafkan memiliki tekanan darah yang lebih stabil, risiko penyakit jantung yang lebih rendah, serta fungsi sistem kekebalan tubuh yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang menyimpan dendam dan amarah cenderung mengalami peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, termasuk hipertensi, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan peningkatan risiko penyakit kronis⁴⁹.

Karena ketidakmampuan untuk memaafkan menyebabkan ketegangan emosional yang berkepanjangan, memaafkan juga dapat menyebabkan reaksi fisiologis negatif seperti detak jantung yang lebih tinggi, penyempitan pembuluh darah yang lebih besar, dan peningkatan peradangan dalam tubuh. Akibatnya, akumulasi efek ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan dalam jangka panjang, termasuk peningkatan risiko gangguan metabolik dan

⁴⁸ Helmick, R. G., & Petersen, R. (Eds.). (2018). *Forgiveness & reconciliation: Public policy & conflict transformation*. Templeton Foundation Press.

⁴⁹ Salleh M. R. (2008). Life event, stress and illness. *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 15(4), 9–18.

penurunan daya tahan tubuh⁵⁰. Oleh karena itu, memaafkan tidak hanya membantu menjaga keseimbangan emosional, tetapi juga keoptimalan fisik.

4. Dampak Spiritual

Hampir semua ajaran agama dan sistem kepercayaan menekankan betapa pentingnya memaafkan sebagai bagian dari kehidupan yang bermakna dan damai. Dalam berbagai tradisi agama, memaafkan dianggap sebagai kebajikan yang membawa ketenangan batin dan kedamaian jiwa⁵¹. Dalam konteks eksistensial, memaafkan membantu seseorang menemukan makna dalam pengalaman hidup yang menyakitkan. Memaafkan memungkinkan seseorang untuk melepaskan beban masa lalu, menerima kenyataan, dan memulai hari dengan perspektif yang lebih positif. Hal ini membantu orang tumbuh secara pribadi dan mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Ini memungkinkan orang untuk mencurahkan waktu dan perhatian mereka pada aspek-aspek kehidupan yang positif daripada terjebak dalam emosi negatif.

B. Problem Anxiety Disorder

1. Definisi Anxiety Disorder

Oxford languages mendefinisikan *anxiety* sebagai suatu kata yang berasal dari dari bahasa Prancis: *anxiété*, bahasa Jerman: *angst*, dan bahasa Inggris: *anxious* yang didefinisikan sebagai perasaan khawatir, gugup, atau gelisah, dan biasanya mengenai suatu kejadian yang akan segera terjadi atau sesuatu yang tidak

⁵⁰ Jonathan Shuter, (2018), Forgiveness of non-adherence to HIV-1 antiretroviral therapy, *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*, Volume 61, Issue 4, April 2008, Pages 769–773, <https://doi.org/10.1093/jac/dkn020>

⁵¹ Muzzamil, F., Supriadi, T., & Alurmei, W. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Pemaafan Pada Siswa Muslim Di SMA Negeri 09 Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 803-813. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10472243>

pasti akan terjadi⁵². Menurut Sigmund Freud, seorang psikolog terkenal, *anxiety* atau kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang menyebabkan kegelisahan dan depresi yang ekstrim pada seseorang terhadap sesuatu yang seakan mengancam dirinya di masa sekarang ataupun masa depan. Sedang *disorder* atau gangguan adalah penyakit yang mengganggu fungsi fisik atau mental seseorang.

Anxiety disorder atau gangguan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang menimbulkan perasaan takut, ditandai dengan khawatir berlebih, dan menyebabkan rasa kewalahan terus-menerus⁵³. Kecemasan dan kekhawatiran ini pun penyebabnya beragam, mulai dari masalah keuangan, keluarga, persahabatan, percintaan, kesehatan, dan masa depan. Kecemasan, menurut *American Psychological Association (APA)*, adalah kondisi emosi yang muncul sebagai akibat dari stres dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat orang merasa khawatir, dan disertai dengan respons fisik, seperti detak jantung yang cepat, peningkatan tekanan darah, dan lainnya⁵⁴.

Aaron T. Beck, pendiri *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, mengatakan bahwa distorsi kognitif—pola pikir negatif yang membuat orang melihat situasi sebagai ancaman atau bahaya meskipun tidak ada bukti yang mendukungnya—adalah penyebab gangguan kecemasan⁵⁵. Gangguan kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang juga menyerang anak-anak dan remaja meliputi fobia yang

⁵² Andrew M. Colman. (2015). *A Dictionary of Psychology* (4 edition). Oxford University Press. ISBN-13: 9780199657681.

⁵³ Suma P. Chand; Raman Marwaha. (2023). *Anxiety*. Bookshelf of National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

⁵⁴ Munir, S., & Takov, V. (2022). *Generalized Anxiety Disorder*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

⁵⁵ Suma P. Chand, Daniel P. Kuckel, Martin R. Huecker. (2023). *Cognitive Behavioral Therapy*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

spesifik, gangguan kecemasan sosial, gangguan kecemasan perpisahan, agorafobia, gangguan panik, dan gangguan kecemasan umum⁵⁶.

Carl Rogers, seorang psikolog humanistik, menjelaskan bahwa kecemasan muncul ketika ada ketidaksesuaian (*incongruensi*) antara pengalaman nyata seseorang dengan konsep dirinya. Kondisi ini terjadi ketika seseorang memiliki *self-concept* (konsep diri) yang ideal atau diharapkan, tetapi kenyataan hidupnya tidak selaras dengan gambaran tersebut, yang menyebabkan ketegangan dan ketidaknyamanan emosional⁵⁷. Misalnya, seseorang yang menganggap dirinya selalu sukses akan cemas atau tertekan ketika mereka menghadapi kegagalan karena hal itu bertentangan dengan gambaran yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri. Rogers berpendapat bahwa penerimaan diri yang lebih besar, lingkungan yang mendukung dengan penerimaan tanpa syarat, dan proses *self-actualization* dapat membantu mengurangi kecemasan⁵⁸. Proses *self-actualization* memungkinkan seseorang untuk hidup secara lebih asli dan selaras dengan pengalaman nyata mereka.

Berdasarkan definisi diatas, *anxiety disorder* atau juga dikenal sebagai gangguan kecemasan, adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas berlebihan, ketakutan yang tidak masuk akal, dan kekhawatiran tanpa henti, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. GAD, panik, gangguan

⁵⁶ Kowalchuk, A., Gonzalez, S. J., & Zoorob, R. J. (2022). *Anxiety Disorders in Children and Adolescents. American family physician, 106*(6), 657–664.

⁵⁷ Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context*. New York: McGraw Hill.

⁵⁸ Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.

kecemasan sosial, dan fobia khusus adalah beberapa contoh gangguan ini. Gejalanya termasuk aspek kognitif seperti pikiran negatif, emosional seperti ketegangan berlebihan, fisik seperti detak jantung dan sesak napas, dan perilaku seperti menghindari situasi tertentu. Klasifikasi tersebut akan dibahas pada sub-sub-bab berikut.

2. Klasifikasi *Anxiety Disorder*

- a. Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder*) ditandai dengan kekhawatiran tanpa alasan yang jelas terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, kesehatan, atau hubungan sosial. Gangguan ini sering menyebabkan ketegangan otot, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur. Kecemasan ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan berlangsung setidaknya enam bulan.
- b. Gangguan Panik (*Panic Disorder*): ditandai dengan serangan panik yang muncul tanpa sebab yang jelas. Gejala fisik seperti jantung berdebar cepat, sesak napas, pusing, dan keringat berlebihan serta rasa takut kehilangan kendali atau bahkan takut mati adalah bagian dari serangan ini. Penderita serangan panik sering kali merasa seolah-olah mereka mengalami penyakit serius, seperti serangan jantung. Gangguan ini menyebabkan *agoraphobia*.
- c. *Agoraphobia*, seringnya berkembang sebagai akibat dari gangguan panik. Gangguan ini ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap tempat atau keadaan yang dianggap sulit untuk melarikan diri atau mendapatkan bantuan jika terjadi serangan panik atau kecemasan ekstrem. Mereka yang mengalami *agoraphobia* sering kali menghindari tempat umum seperti

pusat perbelanjaan, transportasi umum, bioskop, atau bahkan ruang terbuka yang luas karena mereka merasa tidak aman atau khawatir kehilangan kendali dalam situasi tersebut.

- d. Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) ditandai dengan ketakutan yang kuat terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. Penderita sering merasa cemas jika mereka dinilai, dikritik, atau dipermalukan oleh orang lain. Ini membuat mereka menghindari berbicara di depan umum, berkenalan dengan orang baru, atau bahkan makan di tempat umum. Karena penderitanya cenderung menghindari berbagai aktivitas sosial, gangguan ini dapat menghambat kemajuan sosial, akademik, dan profesional mereka.
- e. Fobia Spesifik (*Specific Phobia*) adalah ketakutan tanpa alasan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya. *Acrophobia* (takut ketinggian), *claustrophobia* (takut ruang sempit), *arachnophobia* (takut laba-laba), dan *trypanophobia* (takut jarum suntik) merupakan beberapa contoh umum ketakutan. Saat penderita berhadapan dengan objek atau situasi tersebut, mereka biasanya mengalami kecemasan ekstrem, dan mereka cenderung menghindarinya dengan segala cara, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.
- f. Gangguan Kecemasan Perpisahan (*Separation Anxiety Disorder*) sering terjadi pada anak-anak, tetapi orang dewasa juga dapat mengalaminya. Ketika seseorang dengan gangguan ini harus berpisah dengan orang yang mereka miliki hubungan emosional yang kuat, seperti orang tua, pasangan, atau anak, mereka mungkin mengalami kecemasan ekstrim, menangis

berlebihan, mimpi buruk, dan bahkan mengalami gejala fisik seperti sakit perut atau sakit kepala. Gangguan ini dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial jika tidak ditangani.

- g. Mutisme Selektif (*Selective Mutism*) adalah gangguan kecemasan yang biasanya terjadi pada anak-anak, di mana mereka tidak mampu berbicara dalam situasi sosial tertentu meskipun sebenarnya mereka bisa berbicara dengan lancar di lingkungan lain, seperti halnya di rumah. Misalnya, seorang anak mungkin sangat aktif berbicara di rumah tetapi menjadi benar-benar diam saat berada di sekolah. Gangguan ini sering kali dikaitkan dengan kecemasan sosial dan dapat menghambat perkembangan akademik serta interaksi sosial anak jika tidak ditangani dengan baik.

Selain klasifikasi diatas, terdapat pula gangguan kecemasan yang kini masuk dalam kategori terpisah di DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*) yakni *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Meski begitu, keduanya masih memiliki keterkaitan yang erat dengan gangguan kecemasan

- h. *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) ditandai dengan obsesi, yaitu pikiran yang muncul secara berulang dan sulit dikendalikan, seperti ketakutan berlebihan terhadap kuman atau kebutuhan ekstrem akan keteraturan. Selain itu, penderita juga mengalami kompulsi, yakni tindakan berulang yang dilakukan untuk meredakan kecemasan, seperti mencuci tangan berkali-kali atau terus-menerus memastikan pintu terkunci. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena penderita merasa harus menjalankan ritual kompulsif agar merasa aman.

- i. *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) gangguan kecemasan yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis seperti kecelakaan, bencana alam, kekerasan, atau peperangan. PTSD ditunjukkan dengan flashback (ingat kembali kejadian traumatis), mimpi buruk, kecemasan yang berlebihan, dan upaya untuk menghindari hal-hal atau peristiwa yang mengingatkan pada trauma. Selain itu, penderita mungkin mengalami perubahan suasana hati, kesulitan tidur, mudah marah, dan merasa terasing dari orang-orang di sekitarnya.

3. Faktor Penyebab *Anxiety Disorder*

a. Faktor Biologis

Gangguan kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, seperti genetika, ketidakseimbangan neurotransmitter, serta fungsi dan struktur otak. Risiko mengalami gangguan ini meningkat jika ada riwayat keluarga dengan kondisi serupa. Ketidakseimbangan zat kimia otak, seperti serotonin, dopamin, dan GABA (*Gamma-Aminobutyric Acid*), dapat mengganggu pengendalian emosi, sementara aktivitas berlebihan pada amigdala memperkuat rasa takut. Selain itu, disfungsi korteks prefrontal dapat melemahkan kemampuan mengontrol kecemasan, dan peningkatan hormon stres seperti kortisol dapat memperburuk gejala fisik. Faktor-faktor ini sering kali berinteraksi dengan aspek psikologis dan lingkungan, memperparah kecenderungan kecemasan.

b. Faktor Psikologis

Gangguan kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti pola pikir negatif, pengalaman traumatis, dan karakter individu. Orang yang cenderung berpikir pesimis atau sering membayangkan kemungkinan terburuk lebih rentan terhadap kecemasan yang berlebihan. Selain itu, trauma masa lalu, seperti kekerasan atau kehilangan orang tercinta, dapat memicu kecemasan jika tidak diatasi dengan baik. Kepribadian tertentu, seperti perfeksionisme, sifat pemalu, atau ketergantungan emosional pada orang lain, juga dapat meningkatkan kecenderungan mengalami kecemasan. Faktor-faktor ini dapat memperparah respons terhadap stres dan meningkatkan risiko gangguan kecemasan.

c. Faktor Lingkungan dan Sosial

Faktor lingkungan dan sosial dapat berkontribusi pada gangguan kecemasan melalui tekanan hidup, pola asuh, serta interaksi sosial. Tuntutan akademik, pekerjaan, atau masalah finansial dapat meningkatkan stres dan memicu kecemasan berlebih. Pola asuh yang terlalu keras atau overprotektif juga dapat membuat individu lebih rentan terhadap rasa takut dan ketidakpastian. Selain itu, pengalaman sosial negatif, seperti perundungan atau penolakan dalam pergaulan, dapat menurunkan kepercayaan diri dan memperburuk kecemasan. Faktor-faktor ini, terutama jika berlangsung dalam jangka panjang, dapat memperbesar risiko seseorang mengalami gangguan kecemasan.

4. Dampak *Anxiety Disorder*

Gangguan kecemasan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, hubungan sosial, serta produktivitas dalam pekerjaan atau pendidikan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan yang berlebihan dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Seperti halnya pendapat Aaron Beck, seorang psikologi kognitif, bahwa gangguan kecemasan sering kali disebabkan oleh pola pikir negatif dan distorsi kognitif, yang membuat individu cenderung mempersepsikan ancaman secara berlebihan dan sulit mengendalikan ketakutan mereka⁵⁹.

Dari sisi kesehatan fisik, kecemasan dapat memicu berbagai gangguan seperti jantung berdebar, sesak napas, sakit kepala, gangguan pencernaan, serta kesulitan tidur. Ketegangan yang terus-menerus juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit. Dalam jangka panjang, stres kronis akibat kecemasan dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi serta gangguan jantung. Hans Selye, seorang ahli endokrinologi yang mengembangkan teori stres, menjelaskan bahwa stres berlebih akibat kecemasan dapat memicu respons fisiologis yang berdampak negatif pada tubuh, termasuk peningkatan kadar kortisol yang dapat merusak keseimbangan tubuh dalam jangka panjang⁶⁰.

⁵⁹ Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.

⁶⁰ Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore medical journal*, 59(4), 170–171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>

Secara mental dan emosional, kecemasan dapat menyebabkan rasa takut berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, serta perasaan tidak berdaya atau rendah diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Carl Rogers, seorang psikolog humanistik, bahwa kecemasan terjadi akibat ketidaksesuaian antara konsep diri dengan pengalaman nyata, yang menyebabkan tekanan emosional dan rasa tidak aman.

Pola pikir negatif yang sering menyertai kecemasan bisa memperburuk kondisi psikologis seseorang. Jika dibiarkan berlarut-larut, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan mental lain, seperti depresi atau gangguan panik.

Seorang pakar sosiolog, Erving Goffman, berpendapat bahwa individu dengan gangguan kecemasan sosial sering kali mengalami stigma atau tekanan sosial yang memperburuk kondisi mereka, karena mereka merasa harus menyembunyikan kecemasannya agar diterima di lingkungan sosial⁶¹. Dalam kehidupan sosial, kecemasan dapat membuat seseorang menjauh dari lingkungan sekitar, menghindari interaksi sosial, atau merasa tidak nyaman saat berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini bisa menghambat hubungan dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja. Misalnya, individu dengan kecemasan sosial mungkin merasa takut berada di tempat ramai atau canggung dalam situasi tertentu, sehingga membatasi aktivitas sosial mereka.

Di bidang pekerjaan dan pendidikan, kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas, menyulitkan penyelesaian tugas, serta

⁶¹ Gambino M. (2013). Erving Goffman's asylums and institutional culture in the mid-twentieth-century United States. *Harvard review of psychiatry*, 21(1), 52–57.
<https://doi.org/10.1097/HRP.0b013e31827d7df4>

meningkatkan kemungkinan absen atau berhenti dari sekolah atau pekerjaan. Perasaan cemas yang berlebihan dapat menghambat kemampuan berpikir jernih, mengambil keputusan, serta menghadapi tekanan. Jika tidak diatasi, hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan karier dan masa depan seseorang. Daniel Goleman, ahli psikologi yang mengembangkan konsep kecerdasan emosional, menyatakan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat berdampak pada performa kerja dan interaksi dengan orang lain⁶².

Secara keseluruhan, gangguan kecemasan memiliki dampak luas yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami kecemasan untuk mencari bantuan, baik melalui terapi psikologis, teknik relaksasi, maupun pola hidup sehat, agar dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

⁶² Cavaness, K., Picchioni, A., & Fleshman, J. W. (2020). Linking Emotional Intelligence to Successful Health Care Leadership: The *Big Five* Model of Personality. *Clinics in colon and rectal surgery*, 33(4), 195–203. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1709435>