

# Upaya Mengurangi Kecemasan dengan Positif



Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Nevid, Rathus, dan Greene (2005)

## JENIS-JENIS KECEMASAN

- STATE ANXIETY> DIPICU OLEH SITUASI
- TRAIT ANXIETY> TERJADI SEHARI-HARI



## Beberapa dampak kecemasan:

- Fisik, contoh: gangguan pencernaan, sakit kepala
- Kognitif, contoh: muncul pikiran tidak menyenangkan secara berulang, contoh: selalu berpikir negatif
- Afektif, contoh: gugup, suasana hati mudah berubah
- Motorik, contoh: menggigit kuku, menjambak rambut sendiri

## Upaya mengelola kecemasan:

- Relaksasi
- Informasi terpercaya
- Mencari bantuan bila dibutuhkan
- Bersyukur
- Menjaga hubungan sosial
- Berpikir positif
- Menjalankan hobi

