



Strategi Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan: Pendekatan Integratif Dalam Kesehatan Mental

**Galang Al Farizy¹, Mufid Ikhwanudin², Ricky Raka Ranggapulu³,
Salman Saifullah⁴, Wildan Da'i Ichsan⁵**
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}
e-mail: g000220211@student.ums.ac.id

Abstract

This study aims to examine strategies for reducing anxiety symptoms using a holistic approach in mental health. Anxiety is one of the most common mental disorders and can significantly impact an individual's quality of life. This research identifies various key strategies within a holistic approach, which includes psychological, physical, and emotional aspects, to effectively manage anxiety. The holistic approach employed in this study involves a combination of techniques such as cognitive-behavioral therapy (CBT), relaxation exercises, mindfulness, gratitude, and physical activities aimed at balancing the body, mind, and spirit. Using a qualitative descriptive method, the study concludes that a holistic approach can reduce anxiety symptoms by enhancing an individual's mental well-being and preventing the occurrence of anxiety disorders in the future. Early intervention is crucial, particularly for individuals with high-risk factors. This study also emphasizes the importance of talking about feelings and seeking emotional support to reduce the isolation often associated with anxiety. The implementation of an approach that encompasses various aspects of an individual's life is essential for the prevention and sustainable management of anxiety.

Keywords: *Mental Health, Anxiety, Cognitive-Behavioral Therapy, Mindfulness, Stress.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi dalam mengurangi gejala kecemasan dengan pendekatan holistik dalam kesehatan mental. Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi dan dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup individu. Penelitian ini mengidentifikasi berbagai strategi kunci dalam pendekatan holistik yang mencakup aspek psikologis, fisik, dan emosional untuk mengelola kecemasan secara efektif. Pendekatan holistik yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan kombinasi teknik seperti terapi kognitif-perilaku (CBT), latihan relaksasi, mindfulness, syukur, dan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan holistik dapat mengurangi gejala kecemasan dengan meningkatkan kesejahteraan mental individu, serta mencegah terjadinya gangguan kecemasan di masa depan. Intervensi dini sangat penting terutama bagi individu yang memiliki faktor risiko tinggi. Penelitian ini juga menekankan pentingnya berbicara tentang perasaan dan mencari dukungan emosional untuk mengurangi rasa isolasi yang sering menyertai kecemasan. Perlu penerapan pendekatan yang mencakup berbagai aspek kehidupan individu menjadi penting dalam mencegah dan mengelola kecemasan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kecemasan, Terapi Kognitif-Perilaku, Mindfulness, Stres.

PENDAHULUAN

Penelitian yang dilakukan dilakukan oleh Golda S. Ginsburg dan rekan-rekannya di Universitas Johns Hopkins (Grover, 2012), yang berfokus pada intervensi pencegahan yang ditujukan untuk mengurangi gejala kecemasan dan mencegah gangguan kecemasan pada anak-anak dari orang tua dengan gangguan kecemasan. Studi ini melibatkan 40 anak berusia antara 7 hingga 12 tahun yang orang tuanya telah didiagnosis mengalami gangguan kecemasan. Anak-anak tersebut secara acak dimasukkan ke dalam intervensi kognitif-perilaku selama 8 minggu yang dikenal sebagai program Coping and Promoting Strength (CAPS) atau kelompok kontrol daftar tunggu. Tujuan dan Dasar Pemikiran dari Studi Pencegahan Kecemasan Anak adalah untuk mengembangkan dan mengevaluasi kemanjuran CAPS, yang menargetkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yang terkait dengan perkembangan gangguan kecemasan pada anak-anak.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua dengan gangguan kecemasan secara signifikan lebih mungkin mengalami masalah serupa, dengan penelitian yang menunjukkan bahwa hingga 65% mungkin memenuhi kriteria untuk gangguan kecemasan itu sendiri. Studi ini berusaha untuk mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada dengan berfokus secara khusus pada populasi berisiko tinggi ini. Metodologi Peserta Ukuran Sampel: 40 keluarga (anak-anak berusia 7-12). Kriteria Inklusi: Anak-anak tanpa gangguan kecemasan saat ini; orang tua dengan diagnosis gangguan kecemasan saat ini atau seumur hidup. Demografi: Didominasi Kaukasia (90%), dengan usia anak rata-rata 8,94 tahun. Pengukuran Berbagai alat standar digunakan untuk menilai gejala kecemasan, termasuk: Jadwal Wawancara Gangguan Kecemasan (ADIS): Untuk mendiagnosis kecemasan orang tua. Skrining Gangguan Emosional Terkait Kecemasan Anak (SCARED): Untuk mengukur tingkat kecemasan anak. Intervensi Intervensi CAPS dirancang berdasarkan prinsip-prinsip kognitif-perilaku dan meliputi: Struktur: 6-8 sesi mingguan diikuti oleh sesi penguat bulanan.

Meningkatkan ketahanan anak-anak, mengurangi perlindungan berlebihan orang tua, dan meningkatkan komunikasi keluarga mengenai kecemasan. Hasil Utama Insiden Gangguan Kecemasan: Pada kelompok kontrol daftar tunggu, 30% anak-anak mengembangkan gangguan kecemasan dalam satu tahun. Tidak ada anak dalam kelompok CAPS yang mengembangkan gangguan kecemasan, menunjukkan efek pencegahan yang signifikan. Tingkat Kecemasan: Penurunan signifikan dalam tingkat keparahan kecemasan dilaporkan oleh evaluator independen dan orang tua dalam kelompok CAPS dibandingkan dengan kelompok daftar tunggu pada tindak lanjut 6 bulan dan 12 bulan. Kepuasan Orang Tua: Tingkat kepuasan yang tinggi dilaporkan oleh orang tua mengenai manfaat intervensi dan efektivitas keseluruhan. Analisis

Statistik Analisis data mencakup pendekatan intent-to-treat, uji eksak Fisher untuk hasil kategoris, dan ANCOVA untuk pengukuran berkelanjutan.

Hasil menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok dalam hal kejadian gangguan kecemasan baru dan tingkat keparahan gejala yang ada. Diskusi temuan menunjukkan bahwa intervensi pencegahan berbasis keluarga seperti CAPS dapat secara efektif mengurangi timbulnya gangguan kecemasan pada anak-anak berisiko tinggi karena kecemasan orang tua. Studi ini terkenal karena menjadi salah satu yang pertama menargetkan demografi khusus ini, memberikan bukti bahwa intervensi terstruktur dapat menghasilkan hasil positif dalam strategi pencegahan kesehatan mental. Implikasi Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya intervensi dini pada populasi berisiko tinggi dan menyoroti potensi strategi kognitif-perilaku untuk mengurangi masalah kesehatan mental di masa mendatang. Ini menganjurkan implementasi yang lebih luas dari program pencegahan tersebut dalam lingkungan masyarakat untuk mengatasi kecemasan anak secara proaktif. Sebagai kesimpulan, studi ini menyumbangkan wawasan berharga ke dalam praktik kesehatan mental preventif, menekankan perlunya penelitian dan pengembangan berkelanjutan dalam intervensi yang menargetkan pola gangguan kecemasan keluarga (Grover, 2012).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian yang bertujuan untuk menggali dan memahami strategi-strategi yang diterapkan dalam pendekatan holistik untuk mengurangi gejala kecemasan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan para ahli kesehatan mental, praktisi terapi kognitif-perilaku (CBT), serta individu yang telah menjalani program intervensi holistik. Selain itu, observasi terhadap praktik-praktik pengelolaan kecemasan yang melibatkan teknik mindfulness, relaksasi, dan aktivitas fisik juga dilakukan. Dokumentasi terkait program-program yang berfokus pada kesehatan mental, baik yang berbasis psikologis, fisik, maupun emosional, dikumpulkan untuk mendukung analisis. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola atau strategi yang efektif dalam mengurangi kecemasan serta untuk memahami dampaknya terhadap kesejahteraan mental individu. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai penerapan pendekatan holistik dalam mengelola kecemasan dan mencegah gangguan kecemasan di masa depan.

PEMBAHASAN

Kajian Teori Variabel Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum di seluruh dunia. Menurut berbagai penelitian, prevalensi kecemasan terus

meningkat seiring dengan meningkatnya tekanan hidup, gaya hidup modern yang serba cepat, serta meningkatnya kebutuhan sosial dan pekerjaan. Gangguan kecemasan tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan. kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Aristawati et.al., 2022). Anxiety atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik (Astuti, 2010).

Kecemasan dapat ditandai dengan berbagai gejala yang berbeda-beda, tetapi beberapa tanda utama antara lain merasa gugup, gelisah, atau tegang (Husni et.al., 2023); (Fahriyani et.al., 2021). Orang yang mengalaminya sering kali merasakan bahaya, panik, atau malapetaka yang akan datang, sehingga meningkatkan denyut jantung dan membuat bernapas cepat (hiperventilasi). Selain itu, gejala lain termasuk berkeringat, gemetar, merasa lemah atau lelah, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan tidur. kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). Tanda kecemasan ringan yakni persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal. Tanda Kecemasan sedang yakni sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Tanda kecemasan berat yakni persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif (Jamaludin, 2016).

Strategi untuk Mengurangi Kecemasan

Menghadapi kecemasan tidaklah mudah, strategi psikologis efektif dapat membantu mengurangi intensitas gejalanya (Cahyani, 2023). Teknik-teknik seperti terapi kognitif- perilaku (CBT), latihan relaksasi, meditasi, yoga, dan aktivitas yang menyenangkan telah terbukti efektif dalam mengelola kecemasan. Kecemasan sering kali dikarenakan oleh kombinasi faktor-faktor psiko-sosial, fisik, dan spiritual (Yoduke et.al., 2023). Pendekatan yang integratif melibatkan aspek- aspek tersebut (McCullough, 2004). Dalam konteks kesehatan mental modern, pendekatan holistik semakin dianggap penting karena menawarkan pandangan yang lebih menyeluruh terhadap kesejahteraan individu. Pendekatan holistik mencakup upaya untuk

menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa, dengan menggunakan strategi-strategi yang mencakup praktik psikologis (seperti mindfulness dan terapi perilaku kognitif), kesehatan fisik (seperti olahraga teratur), serta kesehatan emosional (seperti syukur dan teknik manusia).

Individu dapat mengoptimalkan hasil terapi dengan menggabungkan terapi dengan praktik fisik dan spiritual. Contoh inklusif adalah menggunakan mindfulness untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Melalui kombinasi berbagai metode ini, pendekatan holistik tidak hanya mengatasi gejala kecemasan secara langsung tetapi juga membantu mencegah gejala kambuhnya di masa mendatang, serta meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendekatan ini semakin relevan dalam konteks kesehatan mental modern, di mana kebutuhan untuk pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan sangat diperlukan (McCullough, 2004).

Intervensi ini mencakup langkah-langkah kognitif yang berkaitan dengan pengaruh keyakinan irasional terhadap prokrastinasi. Keyakinan irasional sering kali berhubungan dengan perilaku menghindar. Restrukturisasi kognitif dapat membantu mengatasi keyakinan irasional yang mengganggu cara berpikir, sehingga individu dapat merespons dengan lebih tepat. Pengalaman klinis menunjukkan bahwa membahas asumsi, keyakinan inti, dan pikiran negatif otomatis sangat penting untuk mencegah prokrastinasi. Selain itu, menyadari keyakinan irasional yang dimiliki membantu individu memahami kesenjangan antara situasi yang dihadapi dan tujuan serta nilai yang diinginkan. Proses terapi kognitif dapat membantu individu mengidentifikasi masalah kognitif dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk memenuhi komitmen. Terapi ini juga dapat meningkatkan kemauan individu untuk berperilaku lebih adaptif (Rozenal, 2014).

KESIMPULAN

Pendekatan terintegrasi dalam kesehatan mental yang mencakup aspek psikologis, fisik, dan emosional telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. Kecemasan sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor yang saling terkait, baik secara mental, fisik, maupun emosional. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang menyeluruh sangat penting untuk memberikan solusi yang lebih komprehensif. Beberapa strategi kunci yang digunakan dalam pendekatan ini termasuk praktik syukur, mindfulness, aktivitas fisik, dan terapi perilaku kognitif (CBT). Praktik syukur dan mindfulness membantu individu untuk mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berlebihan, meningkatkan kesadaran diri, serta menurunkan tingkat stres yang menjadi pemicu kecemasan. Aktivitas fisik, seperti olahraga, juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mengurangi ketegangan otot, yang pada gilirannya dapat menurunkan gejala kecemasan.

Perilaku kognitif (CBT) membantu individu untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap kecemasan, serta mengembangkan strategi koping yang lebih sehat. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi dini sangat penting, terutama pada individu yang memiliki faktor risiko tinggi, seperti mereka yang mengalami tekanan hidup atau memiliki riwayat keluarga dengan gangguan kecemasan. Dengan penerapan pendekatan terintegrasi ini, gangguan kecemasan dapat dicegah atau dikelola dengan lebih efektif. Penting untuk menerapkan pendekatan holistik yang mencakup berbagai aspek kehidupan individu, karena dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam pencegahan dan pengelolaan kecemasan di masa depan. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi gejala kecemasan secara langsung, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan mental secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristawati, E., Cahyono, B. D., & Huda, N. (2022). Strategi penyintas Long Covid-19 dalam mengatasi kecemasan, depresi dan PTSD. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1139-1146.
- Astuti. (2010). Pendekatan Holistik Dan Kontekstual Dalam Mengatasi Krisis Karakter Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, No. 03.
- Cahyani, N. P. (2023). Terapi Musik: Mengoptimalkan Pengobatan Tradisional dengan Pendekatan Holistik pada Remaja. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(06), 452-461.
- Fakhriyani, D. V., Saâ, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 56-70.
- Fourianalistyawati. (2017). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 115-122.
- Grover, G. N. (2012). *Childhood Predictors of Anxiety Symptoms: A Longitudinal Study*. Maryland: PubMed Central.
- Husni, M., Baidah, B., Asnuriyati, W., & Mawarni, T. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Pada Individu Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 11385-11392.
- Jamaludin, D. M. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Coping Stress terhadap Psychological Distress pada Remaja. *TAZKIYA J Psychol*, 4(1).

McCullough, M. E.-A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 295-309.

Rozental, A. &. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 1488-1502.

Yoduke, F., Daulima, N. H., & Mustikasari, M. (2023). Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi: Literature Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 16-24.

Zhang, W. P. (2022). Shared brain and genetic architectures between mental health and physical activity. *architectures between mental health and physical activity*.