

KECEMASAN SOSIAL: KETIKA DIRI SERING TIDAK NYAMAN KETEMU ORANG

Manusia sejatinya merupakan makhluk sosial. Berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain adalah salah satu hal yang paling mendasar untuk dilakukan setiap harinya. Akan tetapi, beberapa orang justru merasa cemas dan takut secara berlebihan ketika harus berinteraksi ataupun berada di tengah keramaian. Kondisi seperti itulah yang sering disebut dengan istilah kecemasan sosial. Pada umumnya, rasa cemas merupakan sebuah emosi yang wajar dirasakan oleh semua orang.

Manusia akan merasa cemas ketika menghadapi suatu hal yang mendebarkan, seperti misalnya wawancara kerja, ujian, atau ketika harus mengambil sebuah keputusan penting. Rasa cemas yang biasa, nantinya akan hilang saat faktor pemicu kecemasannya hilang ataupun sudah dilalui.

Apabila rasa cemas tersebut datang dan dirasakan secara terus menerus serta sulit untuk dikendalikan, maka kemungkinan besar itu merupakan kecemasan sosial atau fobia sosial (social anxiety disorder). Akan tetapi, hal tersebut tidak dapat didiagnosis sendiri. Justru, apabila melakukan diagnosis sendiri, maka bisa timbul masalah yang baru dan mengancam kesehatan mental.

Menurut National Institute of Mental Health (NIMH), gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder) adalah gangguan mental di mana penderitanya mengalami ketakutan ekstrem ketika berada di situasi sosial. Mereka

takut melakukan hal yang memalukan dan mendapat penghakiman, penghinaan, atau penolakan dari orang lain. Semua orang pasti takut jika mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan. Namun, bagi pengidap gangguan kecemasan sosial, level takut atau gugupnya sudah tidak bisa disamakan lagi seperti orang biasa.

Misalnya, apabila disuruh presentasi, segugup-gugupnya manusia pasti berusaha menenangkan diri supaya bisa tampil ke depan. Berbeda, apabila punya gangguan kecemasan sosial, bagi pengidap gangguan kecemasan sosial lebih memilih kabur demi menghindari presentasi tersebut. Di kasus yang lebih parah, pengidap gangguan kecemasan sosial bahkan takut makan atau minum di tempat umum seperti kantor atau restoran. Mereka selalu merasa diperhatikan dan di-judge, jadinya tidak bisa melakukan apa pun dengan leluasa kalau lagi di tengah-tengah orang lain. Padahal, biasanya hal ini tidak benar karena orang lain cenderung sibuk sama urusannya masing-masing. Gangguan kecemasan yang membuat penderitanya berpikir seperti itu. Apabila kondisinya sudah separah itu, jangankan mau kerja atau kuliah. Pengidap gangguan kecemasan sosial bisa merasakan kecemasan-kecemasan yang tidak ada habisnya bahkan sebelum keluar dari rumah. Hal tersebut terjadi tidak cuma sehari atau dua hari saja, tetapi bisa berminggu-minggu, berbeda dengan orang biasa yang cemasnya paling hanya sebentar.

Setelah memahami bedanya perasaan malu biasa dengan gangguan kecemasan sosial, mungkin kita jadi bertanya-tanya kenapa kecemasan separah itu bisa terjadi.

Entah sebagai orang biasa atau orang yang mengalami gangguan tersebut, pada awalnya pasti kita merasa bingung.

Penyebab gangguan kecemasan sosial masih belum diketahui secara pasti. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat dipicu oleh beberapa hal berikut:

1. Genetik atau Keturunan

Gangguan kecemasan sosial atau social anxiety disorder mempunyai kecenderungan untuk diturunkan di dalam keluarga. Oleh karena itu, apabila ada salah satu anggota keluarga yang mengalami kondisi tersebut, maka akan mempunyai potensi untuk mengalami berbagai macam gangguan kecemasan, termasuk juga fobia sosial. Walaupun begitu, masih belum bisa dipastikan mengenai seberapa besar pengaruh genetik ataupun keturunan pada kondisi penyakit mental yang satu ini.

2. Lingkungan

Social anxiety disorder adalah sebuah kondisi yang mungkin saja terjadi karena seseorang pernah menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan ataupun memalukan di dalam hidupnya. Terlebih lagi, fobia sosial juga bisa terjadi karena pola asuh orang tua yang salah. Ketika orang tua menanamkan rasa khawatir dalam dirinya dan terlalu mengontrol serta selalu protektif terhadap anak, maka hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab munculnya gangguan kecemasan sosial.

3. Kekurangan Hormon Serotonin

Kondisi kecemasan sosial mungkin saja berhubungan dengan hormon, yaitu hormon serotonin. Dimana hormon tersebut berguna untuk mengatur suasana hati. Gangguan kecemasan mungkin saja juga disebabkan karena kurangnya hormon serotonin di dalam tubuh.

4. Struktur Otak

Struktur otak yang disebut dengan amigdala memiliki peran sebagai pengontrol respon terhadap rasa takut yang manusia miliki. Apabila amigdala yang ada di dalam otak bekerja terlalu aktif, maka respon terhadap rasa takut juga akan semakin meningkat. Hal itu yang bisa menyebabkan rasa cemas secara berlebihan.

Penyebab-penyebab gangguan kecemasan sosial tersebut dapat mengakibatkan munculnya gejala fisik dan psikologis yang umum ditemui pada penderita gangguan kecemasan sosial. Berikut penjelasannya:

1. Gejala fisik ketika penderita melakukan interaksi sosial dapat berupa perasaan malu, mual, diare, pusing, deg-degan, detak jantung menjadi lebih cepat, sulit bernafas, otot terasa tegang, merasa ingin pingsan, tubuh berkeringat atau gemetar, sampai akhirnya sulit berbicara.
2. Gejala psikologis yang mungkin terjadi adalah merasa khawatir terhadap suatu acara sosial berminggu-minggu sebelum hari-H (berlangsung lama cemasnya), menghindari situasi sosial, takut mempermalukan diri sendiri, merasa sangat takut ada orang yang mengetahui bahwa dirinya sedang gugup, merasa sangat cemas ada orang yang mengetahui dirinya stres, menghindari acara

pesta karena tidak senang berada di tempat ramai, menghindari makan, minum, atau bekerja di tempat umum, menghindari penggunaan toilet umum, merasa panik saat menerima panggilan telepon, menghindari tempat ramai seperti pusat perbelanjaan.

Sebenarnya para penderita kecemasan sosial menyadari bahwa rasa takut dan cemas yang dialaminya itu berlebihan, bahkan tidak wajar. Namun, kebanyakan dari mereka tidak tahu cara mengatasinya. Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial, diantaranya:

1. Pengobatan Medis

Penggunaan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan sosial harus sesuai petunjuk dan di bawah pengawasan dokter, karena tidak bisa digunakan secara sembarangan. Beberapa jenis obat yang umumnya digunakan adalah *paroxetine* atau *sertraline*.

Pada sebagian penderita, gejala kecemasan sosial dapat berkurang dengan rutin minum obat. Namun, sebagian penderita lainnya mungkin tidak merasa lebih baik dengan mengonsumsi obat-obatan. Bahkan, gejala bisa muncul kembali bila pemakaian obat dihentikan. Pemakaian obat juga bisa menimbulkan efek samping, yaitu mual, sakit perut, sakit kepala, dan sulit tidur.

2. Psikoterapi

Metode pengobatan lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan sosial adalah terapi perilaku dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Terapis akan membantu penderita mengenali rasa takut sekaligus

melatih untuk mengubah rasa takut dan cemas menjadi rasa yang lebih menyenangkan.

Penderita akan dilatih menyadari bahwa keadaan tersebut sebenarnya tidak perlu terlalu ditakuti dan dicemaskan. Terapi ini dimulai dengan menghadapi penderita dengan situasi tidak nyaman yang bersifat ringan, kemudian perlahan ditingkatkan. Keuntungan dari terapi ini tidak hanya menyembuhkan gejala, tapi juga kecemasan sosial itu sendiri. Jadi, ketika penderita sudah berhasil sembuh, kecil kemungkinan kecemasan sosial datang lagi.

Selain dengan terapi perilaku dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ada terapi lain untuk mengatasi kecemasan sosial yaitu terapi pemaparan atau terapi bicara dan terapi syukur. Menulis dan membuat jurnal rasa syukur setiap hari dapat membantu orang untuk fokus pada hal baik yang dapat dilakukan di dalam ruangan untuk orang lain, bukan pada kerugiannya.

3. Terapi Relaksasi

Dalam terapi ini, penderita akan diajarkan teknik pernapasan dan meditasi. Dengan demikian, penderita juga bisa melakukan relaksasi sederhana di rumah sehingga merasa lebih santai dan seiring waktu kecemasan sosial bisa sembuh.

Cara ini hanya dapat membantu mengurangi stres yang timbul karena kecemasan sosial tertentu dan kurang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial umum.

4. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat untuk mengatasi kecemasan sosial merupakan hal yang penting dilakukan. Gaya hidup sehat bisa dimulai dengan menghindari kafein, tidur 6-8 jam per hari, dan mengonsumsi makanan yang sehat dan berolahraga setiap hari. Selain itu, hubungan yang sehat dan suportif dengan orang lain juga bisa membantu kesembuhan.

Kecemasan sosial merupakan gangguan mental serius yang butuh pengobatan dari tenaga profesional. Jangan biarkan kecemasan sosial mengganggu hidup Anda. Kondisi ini dapat disembuhkan, asalkan Anda serius menjalani penanganan yang diberikan. Oleh karena itu, apabila mengalami gejala kecemasan sosial, segera konsultasikan ke dokter, psikolog, atau tenaga profesional lainnya agar penderitanya dapat sembuh dan menjalani kesehariannya lagi. Apabila tidak ditangani, mereka yang mengidap gangguan kecemasan sosial akan kesulitan untuk berfungsi dalam kehidupan sosial.