

# KECEMASAN DALAM CERPEN *AN ANXIOUS MAN* KARYA JAMES LASDUN

## ANXIETY IN THE *AN ANXIOUS MAN* SHORT STORY BY JAMES LASDUN

**Achmad Fanani**

*Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang*

*akufanani@gmail.com*

### **Abstrak**

Cerpen *An Anxious Man* ini ditulis oleh James Lasdun, seorang penulis Inggris yang sekarang tinggal di AS. Cerpen ini sangat menarik untuk didiskusikan karena kecemasan adalah salah satu fenomena yang marak di Indonesia akhir-akhir ini. Dalam artikel ini ditemukan bahwa kecemasan yang dialami oleh tokoh utama adalah dikarenakan oleh pekerjaannya yang bersifat “*gambling*”. Bahwa jenis kecemasan yang diderita tokoh utama dalam cerpen ini adalah gangguan kecemasan umum yang kronis. Bahwa orang yang mengalami kecemasan yang ditimbulkan oleh pekerjaan, kecemasannya cenderung menular ke kehidupan sehari-hari. Mereka akan mudah merasa cemas dan takut bahkan oleh sebuah peristiwa yang sangat remeh sekalipun. Mereka juga cenderung mudah berprasangka buruk kepada orang-orang yang sedikit saja memperlihatkan karakter kurang baik. Bahkan lebih buruk lagi mereka akan terbawa pada dunia takhayul, yang jauh dari nalar sehat.

**Kata Kunci:** kecemasan, perantara, gangguan kecemasan

### **Abstract**

An *Anxious Man*'s short story was written by James Lasdun, a British writer who lives in the US now. The story is very interesting to be discussed because anxiety is one of the emerging phenomena in Indonesia lately. In this article it was found that the anxiety experienced by the main character is due to his work that is "gambling". That kind of anxiety that affects the main character in this short story is a chronic generalized anxiety disorder. People who experience anxiety caused by work, tends to spill over into their daily life. They will be easy to feel anxious and scared even by a very trivial incident though. They also tend to be prejudicial to people who have shown a little unkind character. Even worse, they will be brought to the world of superstition, which is far from common sense.

**Kata Kunci:** anxiety, intermediary, anxiety disorder

## I. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (DepKes RI, 1990). Stuart dan Sundeens dalam <http://perawatpskiatri.blogspot.com/2009/03/teori-kecemasan.html>, menambahkan bahwa kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal.

Cerpen *An Anxious Man* ini ditulis oleh James Lasdun, seorang penulis Inggris yang sekarang tinggal di AS, dan merupakan pemenang dari UK National Short Story Prize, Mei 2006. Cerpen ini secara umum berkisah tentang seorang broker saham yang sedang mengalami kecemasan. Cerpen ini sangat menarik untuk didiskusikan karena kecemasan adalah salah satu fenomena yang marak di Indonesia akhir-akhir ini. Seiring dengan berkembangnya zaman, dan semakin kompetitifnya hidup, banyak orang merasa cemas dikarenakan berbagai persoalan yang dihadapinya.

Karena itu dalam artikel ini akan coba dijelaskan tentang jenis-jenis kecemasan yang dialami oleh tokoh utama cerita (Joseph) dan apa yang menyebabkan terjadinya kecemasan tersebut.

Diceritakan dalam cerpen tersebut, Joseph dan istrinya Elise mencoba keberuntungan mereka dalam menginvestasikan uang mereka, yang didapat dari hasil menjual apartemen warisan orang tua Elise, dalam pasar saham. Mereka memulai investasi mereka dengan membeli saham-saham di Dow Jones dan NASDAQ tepat setelah serangan 11 September, ketika pasar saham sedang terguncang hebat dan harga-harga saham turun drastis. Selama 10 hari berturut-turut Elise membeli dan terus membeli saham-saham.

Setting waktu utama dalam cerpen *An Anxious Man* ini adalah ketika harga-harga saham terus jatuh setelah sebelumnya Joseph dan istrinya menikmati keuntungan yang besar karena kenaikan harga saham. Cerita ini memotret keadaan psikologis (tepatnya kecemasan) Joseph dalam menghadapi situasi seperti ini.

Secara umum, teori kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Gangguan Kecemasan Umum dan Panik. Sebagian besar dari kita merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stres. Perasaan tersebut adalah reaksi normal terhadap stres. Kecemasan dianggap abnormal hanya jika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan berarti. Gangguan kecemasan

merupakan gejala utama (gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu (gangguan fobik dan gangguan obsesif- kompulsif) (Atkinson, 1993:413).

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum hidup tiap hari dalam ketegangan yang tinggi. Ia secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres yang ringan pun. Tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening, dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan. Selain itu, individu tersebut terus menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Saat pada akhirnya mengambil keputusan, hal ini menjadi sumber kekhawatiran lain (“apakah saya telah mempertimbangkan semua kemungkinan akibatnya?” atau “apakah akan terjadi bencana?”). Orang yang menderita gangguan kecemasan umum mungkin juga mengalami serangan panik episode ketakutan yang berat mendadak atau teror.

Menurut Eileen Bailey dalam [www.morguefile.com](http://www.morguefile.com), terdapat lima macam gangguan kecemasan yang masing-masing dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang dan bisa berdampak pada orang-orang disekitarnya. Kecemasan adalah bagian yang normal dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Kita dapat merasa cemas ketika kita menghadapi suatu pekerjaan baru, ketika kita menghadapi tes atau ketika kita mengalami situasi yang rumit di rumah ataupun di tempat kerja.

Lima macam gangguan kecemasan:

### **1. Gangguan kecemasan umum**

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum mempunyai kecemasan yang kronis. Mereka bisa merasa khawatir secara konstan, bahkan ketika kehidupan mereka berjalan dengan baik dan tidak ada alasan untuk merasa stres.

Sering ada gejala fisik yang menyertai gangguan kecemasan umum yaitu: sifat lekas marah, kecapekan, berkeringat, sakit otot, dan sakit kepala.

### **2. Gangguan obsesif kompulsif**

Pemikiran yang terus menerus dan berlebihan adalah salah satu ciri dari gangguan obsesif kompulsif. Contohnya jika Anda tahu bahwa Anda telah mematikan kompor akan tetapi Anda masih khawatir apakah ini memang sudah mati atau

belum. Pemikiran ini dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, sikap yang diulang-ulangi termasuk dalam tekanan atau kompulsif. Seperti membasuh tangan secara berlebihan, sering mengecek strika atau kompor apakah sudah mati atau belum.

Seseorang dengan gangguan obsesif kompulsif sering membutuhkan ritual sehari-hari. Beberapa anak dengan gangguan obsesif kompulsif meminta ritual jam tidur khusus dan tidak akan bisa istirahat dan tidur sampai ritualnya selesai. Orang-orang biasanya juga terlalu merasa bahwa mereka akan sakit jika tidak membasuh tangan mereka setiap menit.

### **3. Gangguan panik**

Seseorang dengan gangguan panik mengalami ketakutan yang intens yang dapat terjadi tanpa adanya peringatan. Gejala fisik yang sering menyertai serangan panik adalah: sakit dada, sesak nafas, muak, jantung berdebar. Kadang-kadang orang mengalami serangan panik jika mereka mempunyai serangan jantung. Mereka mempunyai perasaan dimana sesuatu akan terjadi meskipun tidak ada yang mendasari pikiran tersebut.

### **4. Gangguan *post traumatic stress***

Tipe gangguan kecemasan ini terjadi setelah beberapa kejadian. Kejadian ini sering terjadi ketika adanya bahaya seperti bencana alam, penyerangan atau pemerkosaan, dan kecelakaan. Seseorang dengan gangguan *post traumatic stress* mengenang kejadian yang traumatis berulang-ulang. Gejala gangguan *post traumatic stress* yang lain adalah: susah tidur, ketakutan, emosi tak terkontrol, dan merasa mati rasa secara emosional.

### **5. Gangguan fobia sosial atau kecemasan sosial**

Orang yang menderita fobia sosial merasa sadar diri dalam situasi sosial yang normal. Gejala yang mungkin terjadi pada situasi tertentu misalnya ketika dalam *public speaking* dan makan bersama dengan banyak orang. Beberapa orang lainnya mungkin mengalami gejala dalam situasi sosial setiap hari, menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan sekitar mereka.

Gejala fobia sosial termasuk sebuah ketakutan yang intens karena merasa diperhatikan oleh orang lain. Beberapa diantaranya takut dan menghindari aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang banyak yang dapat memengaruhi kegiatan sekolah dan bekerja. Gejala fisik yang umum adalah berkeringat, mual, berdebar, muka terlihat merah, dan sulit untuk berbicara.

Orang dengan fobia sosial tidak hanya dipengaruhi oleh situasi sosial. Mereka juga menghabiskan berjam-jam sebelum merasa khawatir karenanya, merasa deg-degan selama bersosialisasi dan menghabiskan berjam-jam setelah khawatir tentang apakah orang lain menilai tingkah lakunya.

## **II. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Salah satu gejala dari kecemasan adalah merasakan adanya kekhawatiran yang mendalam akibat dari keputusan yang telah diambil. Seorang individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak tenang setelah mengambil keputusan. Dia cenderung akan dihantui oleh kemungkinan-kemungkinan buruk dari apa yang telah dilakukannya (Rita L Atkinson, 1993:413).

Begitu pula apa yang dialami oleh Joseph, tokoh utama dalam cerpen ini. Dia juga mengalami kecemasan akibat diambilnya sebuah keputusan. Tetapi dalam hal ini kecemasannya timbul karena keputusan yang diambil oleh istrinya yaitu tidak segera menjual saham ketika harga mulai jatuh. Dan akibat dari keputusan ini mereka berpotensi mengalami kerugian yang besar karena harga-harga terus terjun bebas. Akibatnya dia merasakan kecemasan yang luar biasa, dan dia pun mulai menyalahkan istrinya. Sekarang dia bahkan mulai berpikir kelihaihan dan kecerdikan istrinya, Elise, dalam berinvestasi waktu itu – sehingga mendatangkan keuntungan yang besar – hanyalah sekedar keberuntungan seorang pemula.

Ketika pikirannya terfokus pada naik turunnya harga saham, Joseph mulai “terbudak” oleh keadaan ini. Kehidupannya terombang-ambing oleh naik turunnya harga saham. Dengan kata lain, pergerakan harga saham sangat menentukan tingkat kebahagiaan dan kecemasan pada dirinya. Dia akan merasakan sedikit kebahagiaan ketika harga saham mulai naik. Demikian pula sebaliknya, ketika harga saham menurun, dia merasa tidak lagi bisa menikmati indah hari, makanan yang lezat, dan bahkan canda tawa dengan putrinya, Darcy.

Dia bahkan tidak lagi bisa berpikir jernih. Dia merasa terus takut akan kemungkinan munculnya masalah. Dia juga mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan. Kecemasannya membuat dia tidak lagi dapat berpikir kapan waktu yang tepat untuk menjual saham-sahamnya. Dia tidak bisa menjual ketika harga sedang bagus karena dia khawatir mungkin harga-harga akan jauh lebih bagus keesokan harinya. Dia juga tidak bisa menjual ketika harga mulai jatuh karena dia berpikir mungkin tidak lama lagi harga akan beranjak naik lagi (*“couldn’t sell when you were ahead because you might miss out on getting even further ahead, couldn’t sell when you were down because the market might come surging back the next week”*) Dia sungguh merasakan kelelahan yang luar biasa menghadapi situasi seperti ini.

Kecemasan yang dirasakan oleh Joseph ternyata, meminjam istilah dalam kasus Bank Century, “berdampak sistemik” terhadap kehidupan sehari-harinya.

Joseph seringkali mengalami hal-hal yang membuat dia merasa khawatir yang berlebihan dalam hidupnya. Dia selalu merasa khawatir ketika dia tidak mendapati istri dan anaknya berada di dekatnya. Pada suatu ketika Elise dan Darcy tidak nampak dihadapan Joseph. Dia merasa sangat bingung sekali dan segera mencari mereka. Kekhawatiran atas ketidakberadaan Elise dan Darcy membuat Joseph merasa selalu cemas jika mengalami hal-hal yang sepele tapi selalu dibuatnya menjadi suatu masalah yang besar.

There was no sign of his wife and daughter when he made his way down to the pond...(Lasdun, 6)

A slight anxiety stirred in him. He fought it: he had noticed a growing tendency to worry recently... (Lasdun, 6)

Joseph juga selalu merasa khawatir pada saat Elise tidak memberitahu kepadanya jika dia ingin pergi ke suatu tempat. Pada suatu ketika Elise pergi tanpa sepengetahuan Joseph, dimana hal ini membuat Joseph berfikir akan adanya bahaya yang akan menimpa Elise. Dia selalu berasumsi yang jelek atas ketidakberadaan Elise dan Darcy.

Datangnya bahaya selalu dikhawatirkan oleh Joseph jika Elise dan Darcy tidak berada disampingnya.

... he would be seized by a mounting anger at Elise for not informing him of her plans, and how, as he swam on, the anger would change gradually to fear... (Lasdun, 6)

Keadaan semacam ini merupakan efek dari rasa cemas yang berlebihan dimana seseorang selalu merasa ada bahaya dalam hidupnya. Rasa cemas yang dihadapi Joseph adalah bentuk kecemasan umum karena dia selalu dihinggapi rasa tegang yang tinggi. Ia secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres yang ringan sekalipun.

Tokoh Joseph dalam cerpen *An Anxious Man* karya James Lasdun ini terus merasa khawatir dan curiga terhadap setiap orang yang ada di sekitarnya. Salah satunya adalah ketika anaknya, Darcy, mempunyai seorang teman baru. Selanjutnya keluarga Joseph diundang oleh ibu temannya yang bernama Veronica untuk menginap di rumahnya. Joseph merasa hal ini adalah hal yang perlu dicurigai karena dia merasa bahwa Veronica adalah orang yang tidak dapat dipercaya. Dia merasa aneh kepada Veronica dan keluarganya karena mereka merupakan orang baru dalam hidupnya tapi sikap mereka terlalu baik yang menurut Joseph hal ini sudah berlebihan untuk orang yang baru dikenalnya.

‘First you force us to have dinner with those people, then you walk right over me with this sleepover. You are unbelievable.’ (Lasdun, 12)

Selanjutnya, Joseph mengalami kekhawatiran yang sungguh luar biasa ketika dia tidak mendapati anaknya ketika bangun pagi. Dia ingat bahwa anaknya sedang tidur di rumah teman barunya. Ketika Joseph melihat situasi di rumah Veronica, pada saat itu suasananya sepi sekali, dia langsung merasa cemas. Dia khawatir jika Darcy telah dibawa lari oleh keluarga Veronica. Kekawatiran ini sangatlah berlebihan karena dia sudah berasumsi yang tidak-tidak terhadap tetangga barunya itu.

...

‘They’ve gone. The car’s not there.’

‘With Darcy?’

‘Yes, with Darcy.’

[...]

‘The doors are locked. I yelled. There’s no one there.’ (Lasdun, 13)

Kekhawatiran Joseph yang berlebihan ini menyebabkan dia selalu diliputi rasa cemas dalam hidupnya. Dia tidak bisa merasa tenang dalam menjalani hidupnya. Sikap dia yang

seperti ini bisa mengakibatkan panik yang bisa membuatnya selalu dihantui rasa takut dan teror karena mengalami kehilangan kendali dalam menghadapi suatu masalah atau kejadian dalam hidupnya. Orang yang sedang merasa cemas yang berlebihan tidak mampu melakukan sesuatu selain memikirkan hal-hal yang tidak-tidak.

A feeling of terror swelled up inside him. He staggered back along the path and up the steps, legs shaking, heart pounding in his chest. (Lasdun, 13)

Hal-hal yang tidak-tidak yang sedang dia pikirkan salah satunya adalah ketika Darcy tidak berada di rumah teman barunya. Dia berpikir kalau Darcy telah dibawa keluar kota oleh keluarga Veronica dengan memakai mobil. Dia berpikir bahwa Darcy telah diculik sehingga Joseph merasa khawatir terhadap Darcy.

Darcy bundled into the car with the rest of them, then off out into the vastness of the country. (Lasdun, 13)

Kekhawatiran bahwa Dracy telah diculik oleh keluarga Veronica yang membuatnya tidak tenang, selalu merasa gelisah bahkan stres merupakan kekhawatiran yang tidak benar. Pada kenyataannya Darcy hanyalah diajak oleh Veronica dan anaknya bermain di kebun belakang rumah sedangkan suami Veronica sedang ke luar kota untuk membeli sesuatu.

Kekhawatiran ini adalah suatu hal yang tidak rasional yang membuat Joseph selalu mengalami kecemasan yang sungguh luar biasa. Kecemasan yang dialami Joseph membuatnya selalu dihantui rasa takut atas ancaman yang akan menimpa pada dirinya dan keluarganya.

### **III. KESIMPULAN**

Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari hasil dan pembahasan antara lain:

- a. Bahwa kecemasan yang dialami oleh tokoh utama adalah dikarenakan oleh pekerjaannya yang bersifat “*gambling*”. Pialang saham adalah salah satu jenis pekerjaan yang penuh dengan perjudian. Banyak faktor yang dapat memengaruhi naik-turunnya harga saham sehingga seorang pialang harus selalu waspada dengan pergerakan-pergerakan harga tidak hanya dalam hitungan hari, tetapi juga jam dan



bahkan menit. Harga-harga bisa dengan sangat cepat berubah sehingga seorang pialang saham akan sangat rentan mengalami kecemasan.

- b. Bahwa jenis kecemasan yang diderita tokoh utama dalam cerpen ini adalah gangguan kecemasan umum yang kronis. Dia selalu merasa khawatir secara konstan, bahkan ketika kehidupannya berjalan dengan baik dan tidak ada alasan untuk merasa stres.
- c. Bahwa orang yang mengalami kecemasan yang ditimbulkan oleh pekerjaan, kecemasannya cenderung menular ke kehidupan sehari-hari. Mereka akan mudah merasa cemas dan takut bahkan oleh sebuah peristiwa yang sangat remeh sekalipun. Mereka juga cenderung mudah berprasangka buruk kepada orang-orang yang sedikit saja memperlihatkan karakter kurang baik. Bahkan lebih buruk lagi mereka akan terbawa pada dunia takhayul, yang jauh dari nalar sehat.

## **REFERENSI**

Atkinson, Rita L. 1993. *Pengantar Psikologi*. Batam Centre: Interaksara.

Rector, A. Neil. 2008. *Anxiety Disorders. An information guide*. CAMH. Canada.

Stuart dan Sundeens at <http://perawatpsikiatri.blogspot.com/2009/03/teori-kecemasan.html>

<http://morguefile.com>.