

Kecemasan merupakan jawaban emosi yang sifatnya antisipatif, jawaban awal sebelum ada pertanyaan.

Kecemasan adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu, kecemasan ini terjadi ketika seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya.

Kecemasan juga bisa diartikan sebagai sesuatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun kemampuan penyesuaian diri.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan-perasaan tidak nyaman yang sangat menekan dan mengakibatkan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan tanpa sebab yang jelas sehingga emosi menjadi tidak stabil.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut dan khawatir pada situasi tertentu yang mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi

Konseling realitas dapat dilihat sebagai dua strategi utama (tapi saling berhubungan) yaitu : (a) membangun relasi atau lingkungan konseling yang saling percaya. (b) prosedur-prosedur yang menuntun menuju perubahan.

Dalam hal ini klien harus merasa aman untuk membicarakan dunia batin dan pikiran, perasaan, dan tindakanya, tanpa rasa takut, cemas. Konseling realitas berusaha menyampaikan bahwa konselingsnya akan sangat interaktif, bahwa ia akan mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan problem secara bergantian, dan bahwa ia terus berpegang pada keyakinan bahwa klien bisa membuat pilihan dengan lebih baik dan lebih efektif.

Konseling realitas itu juga berfokus pada saat sekarang, bukan masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa dirubah, dan yang bisa dirubah adalah masa sekarang.

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia, kecemasan sudah dianggap sebagai dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asalnya maupun wujudnya. Seperti halnya merasa cemas ketika telah bercerai dengan suaminya Setiap manusia memiliki tingkat kecemasan yang sangat berbeda-beda.

