

SKRIPSI

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TINGKAT KONSENTRASI



FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2020

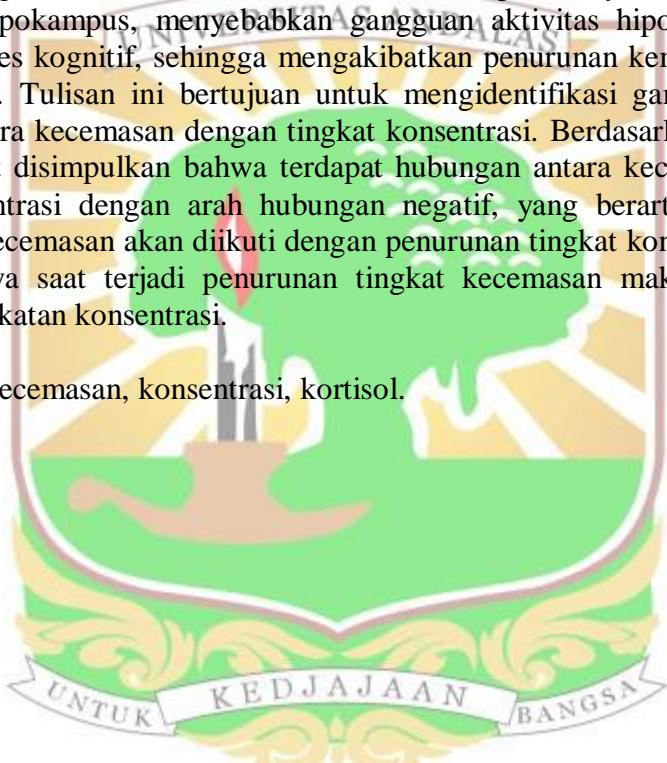
HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TINGKAT KONSENTRASI

Sonya Juita

ABSTRAK

Gangguan mental emosional yang paling umum diderita oleh penduduk dunia adalah gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan aspek psikologis yang normal pada manusia, namun dapat bersifat patologis apabila terjadi secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu, sehingga dapat mengganggu kelangsungan hidup. Salah satu gejala dari kecemasan adalah gangguan konsentrasi. Saat mengalami kecemasan terjadi aktivasi pada *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* (HPA axis) yang menyebabkan terjadinya pelepasan hormon kortisol dari korteks adrenal. Peningkatan kadar kortisol dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya atrofi pada hipokampus, menyebabkan gangguan aktivitas hipokampus dalam mengatur proses kognitif, sehingga mengakibatkan penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi. Tulisan ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tentang hubungan antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi. Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi dengan arah hubungan negatif, yang berarti setiap terjadi peningkatan kecemasan akan diikuti dengan penurunan tingkat konsentrasi, begitu pula sebaliknya saat terjadi penurunan tingkat kecemasan maka akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi.

kata kunci : kecemasan, konsentrasi, kortisol.



RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND THE LEVEL OF CONCENTRATION

Sonya Juita

ABSTRACT

The most common mental disorder suffered by the world's population is anxiety disorder. Anxiety is a normal psychological aspect in humans, but can be pathological if it occurs continuously in a certain period of time, so that it can interfere with life sustainability. One of the symptom of anxiety is impaired concentration. While experiencing anxiety, activation of hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPA axis) occurs, which causes the release of the cortisol hormone from the adrenal cortex. Increased cortisol levels in the body can cause atrophy of the hippocampus, causing disruption of hippocampal activity in regulating cognitive processes, resulting in decreased ability to concentrate. This paper aims to identify the relationship between anxiety and the level of concentration. Based on the results of the literature study, it conclude that there is a relationship between anxiety and the level of concentration with a negative direction of the relationship, which means every that every time there is an increase in anxiety will be followed by a decrease in concentration level vice versa when there is a decrease in anxiety level it will be followed by an increase in concentration.

keywords : anxiety, concentration, cortisol.

