BAB III

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penulisan kajian literatur ini adalah sebagai berikut :

1. Cemas dapat memicu tersekresinya kortisol secara berlebih melalui sistem *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* (HPA *axis*). HPA *axis* adalah sistem neuroendokrin pada tubuh yang melibatkan hipotalamus, kelenjar *pituitary anterior* dan kelenjar adrenal, sistem ini yang bertanggung jawab pada pelepasan hormon kortisol di tubuh.
2. Ketika terjadi peningkatan kadar kortisol di dalam tubuh maka dapat menyebabkan terganggunya kerja organ yang memiliki reseptor untuk kortisol, salah satunya hipokampus yang berperan untuk mengatur proses kognitif yang salah satunya adalah kemampuan untuk berkonsentrasi menyimpan memori, dan untuk memproses memori.
3. 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.
4. Terdapat hubungan antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi, dimana setiap terjadi peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi. Sebaliknya jika terjadi penurunan tingkat kecemasan maka akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi.