

Anticipatory Anxiety: Mengapa Kita Bisa Cemas Bahkan Sebelum Sesuatu Terjadi?

Category: LifeStyle

9 Maret 2026



Anticipatory Anxiety: Mengapa Kita Bisa Cemas Bahkan Sebelum Sesuatu Terjadi?

Prolite – Pernah merasa cemas berlebihan sebelum melakukan sesuatu yang sebenarnya belum tentu buruk? Misalnya sebelum presentasi di depan kelas, wawancara kerja, atau bahkan sebelum bertemu orang baru. Pikiran tiba-tiba dipenuhi berbagai kemungkinan negatif yang belum tentu terjadi.

Kondisi ini dikenal sebagai anticipatory anxiety atau kecemasan sebelum kejadian. Fenomena psikologis ini cukup umum terjadi dan dialami oleh banyak orang, terutama ketika menghadapi situasi yang dianggap penting atau penuh tekanan.

Dalam dunia psikologi, anticipatory anxiety dianggap sebagai

respons alami tubuh terhadap ketidakpastian. Namun jika terjadi terlalu sering atau terlalu intens, kondisi ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Lalu sebenarnya apa itu anticipatory anxiety? Mengapa otak kita sering membayangkan skenario terburuk bahkan sebelum sesuatu benar-benar terjadi?

Apa Itu Anticipatory Anxiety?



Anticipatory anxiety adalah bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang memikirkan atau membayangkan sebuah peristiwa yang belum terjadi.

Berbeda dengan rasa takut terhadap bahaya yang nyata, anticipatory anxiety lebih berkaitan dengan ekspektasi terhadap sesuatu di masa depan. Otak mencoba memprediksi kemungkinan yang akan terjadi, namun sering kali fokus pada kemungkinan yang negatif.

Dalam banyak kasus, kecemasan ini muncul karena seseorang merasa tidak memiliki kontrol penuh terhadap situasi yang akan dihadapi.

Menurut penelitian psikologi modern, otak manusia memiliki sistem kewaspadaan alami yang berfungsi untuk mengantisipasi ancaman. Mekanisme ini sebenarnya membantu manusia bertahan hidup sejak zaman dahulu.

Namun di kehidupan modern, sistem tersebut sering kali bekerja berlebihan sehingga memunculkan kecemasan bahkan terhadap situasi yang sebenarnya tidak berbahaya.

Perbedaan Anticipatory Anxiety

dengan Kecemasan Biasa

Sekilas, kondisi ini tampak mirip dengan kecemasan pada umumnya. Namun sebenarnya ada perbedaan yang cukup jelas.

Kecemasan biasa biasanya muncul ketika seseorang sedang menghadapi situasi yang menekan secara langsung. Misalnya saat berada di tengah ujian atau saat berbicara di depan banyak orang.

Sementara itu, anticipatory anxiety muncul jauh sebelum peristiwa tersebut terjadi. Bahkan terkadang muncul beberapa hari atau minggu sebelumnya.

Orang yang mengalami kondisi ini sering kali sudah merasa stres hanya dengan membayangkan situasi yang akan datang.

Gejala Emosional yang Sering Muncul



Salah satu tanda paling umum dari anticipatory anxiety adalah munculnya gejala emosional tertentu.

Beberapa di antaranya adalah:

- Kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan yang belum tentu terjadi
- Pikiran yang terus memikirkan skenario negatif
- Sulit berkonsentrasi karena pikiran dipenuhi kecemasan

Orang yang mengalami kondisi ini biasanya merasa pikirannya terus berputar memikirkan berbagai kemungkinan buruk.

Gejala Fisik yang Bisa Dirasakan

Selain gejala emosional, anticipatory anxiety juga bisa memicu reaksi fisik pada tubuh.

Beberapa gejala fisik yang sering muncul antara lain:

- Jantung berdebar lebih cepat
- Otot terasa tegang
- Sulit tidur atau insomnia
- Perasaan tidak nyaman di perut

Reaksi fisik ini terjadi karena tubuh mengaktifkan sistem “fight or flight” yang biasanya muncul ketika seseorang merasa terancam.

Padahal dalam anticipatory anxiety, ancaman tersebut belum tentu benar-benar ada.

Perilaku yang Muncul Akibat Anticipatory Anxiety



Kecemasan yang muncul sebelum suatu kejadian juga bisa memengaruhi perilaku seseorang.

Beberapa perilaku yang sering muncul antara lain:

- Menunda pekerjaan atau tugas
- Menghindari situasi yang membuat cemas
- Membatalkan rencana karena merasa terlalu takut

Jika dibiarkan terus-menerus, perilaku ini dapat menghambat perkembangan diri seseorang.

Situasi yang Paling Sering Memicu Anticipatory Anxiety

Ada beberapa situasi yang sering memicu munculnya anticipatory anxiety.

Beberapa contoh yang paling umum antara lain:

- Presentasi di depan banyak orang
- Wawancara kerja
- Menghadapi ujian
- Bertemu orang baru
- Menghadapi evaluasi kerja

Situasi-situasi ini biasanya melibatkan penilaian dari orang lain sehingga memicu rasa takut akan kegagalan.

Mengapa Otak Sering Membayangkan Skenario Terburuk?



Salah satu alasan mengapa anticipatory anxiety muncul adalah karena otak manusia secara alami cenderung fokus pada potensi ancaman.

Fenomena ini dikenal dalam psikologi sebagai negativity bias. Otak lebih mudah mengingat dan memikirkan kemungkinan buruk dibandingkan kemungkinan baik.

Dari sudut pandang evolusi, kemampuan ini sebenarnya membantu manusia bertahan hidup karena membuat kita lebih waspada terhadap bahaya.

Namun dalam kehidupan modern, mekanisme ini sering kali justru membuat seseorang terlalu banyak memikirkan skenario buruk yang belum tentu terjadi.

Hubungan Anticipatory Anxiety dengan Overthinking

Anticipatory anxiety sering kali berkaitan erat dengan overthinking. Overthinking membuat seseorang terus memutar berbagai kemungkinan dalam pikirannya. Setiap skenario dipikirkan secara berlebihan hingga akhirnya memicu kecemasan.

Semakin lama seseorang memikirkan kemungkinan buruk, semakin kuat pula rasa cemas yang muncul.

Karena itu, banyak ahli psikologi menyarankan untuk melatih kemampuan mengelola pikiran agar tidak terjebak dalam pola overthinking.



Anticipatory anxiety adalah kondisi psikologis yang cukup umum dialami banyak orang. Kecemasan ini muncul karena otak mencoba memprediksi masa depan dan melindungi diri dari kemungkinan buruk.

Namun jika tidak dikelola dengan baik, anticipatory anxiety bisa membuat seseorang merasa stres bahkan sebelum sesuatu terjadi.

Memahami cara kerja pikiran adalah langkah pertama untuk mengatasinya. Ketika pikiran mulai dipenuhi skenario buruk, cobalah berhenti sejenak dan ingat bahwa tidak semua hal yang kita bayangkan akan benar-benar terjadi.

Dengan melatih kesadaran diri, mengatur pikiran, dan fokus pada hal yang bisa dikendalikan, kecemasan sebelum kejadian bisa perlahan berkurang.

Jadi jika kamu pernah merasa cemas sebelum suatu peristiwa, ingatlah bahwa kamu tidak sendirian. Hal terpenting adalah belajar mengelola pikiran agar kecemasan tidak mengambil alih hidup kita.