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.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

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: Mengapa Kita Bisa Cemas Bahkan Sebelum Sesuatu Terjadi?





Baca Selanjutnya
TPST Bantargebang Longsor, DPRD: Harus Ditangani Serius!