

Anxiety tuh apa sih? Sebenarnya bisa panjang kalo dijelasin. Sempelnya, *anxiety* itu kecemasan yang berlebihan akan beberapa hal. Ini penyakit mental, bisa ngerembet ke depresi, atau bahkan berawal dari depresi, stres, dan faktor lainnya.

Penyebabnya apa sih? Banyak terjadi karna faktor dari luar. *Netizen*, temen, sodara, bahkan yang paling dekat dari orang tua sekalipun. Karena terlalu banyak mikirin dan mentingin orang lain, bahkan sampe pendapat, pikiran, prasangka orang aja dipikirin juga. Nah ini pada akhirnya yang ngebuat orang yg menderita *anxiety* cemas. Kok bisa?

Udah ditulis di quotes "*.. From a single shot from your mouth!*". Nah ini. Penyebab yang paling sering ditemuin. Omongan negatif dari orang lain, sering diremehin, sering di-*bully*, direndahin, pokoknya seakan-akan penderita adalah manusia terburuk. Pada akhirnya, ini akan mengarahkan pikirannya jadi negatif, dan selalu berprasangka buruk ke semua orang, dianggepnya semua orang benci sama dia, karena apa? Karena udah terlalu sering, jadinya membekas dan jadi *mindset* di otak.

Disini ketakutan akan penilaian orang lain seiring waktu berubah jadi kecemasan yang berlebihan, cemas ketemu orang lain, atau berada di tengah keramaian atau kumpulan orang. Ini yang disebut *Social Anxiety*, ini membuat orang takut untuk komunikasi sama orang lain, menjauhkan diri dari lingkungan, selalu menganggap dirinya sendiri adalah sebuah kegagalan dan bencana. Ini bahaya banget!.

Anxiety bisa ngebuat orang ngelukain dirinya sendiri, benci sama dirinya sendiri, sensitif sama orang lain. Kalo ada penderita yang ga keliatan dari kondisi jiwanya, fisiknya nunjukin, jerawat parah biasanya, dehidrasi (karena cemas berlebihan itu nguras tenaga), ga nafsu makan, berat badan turun, dan bisa aja ada luka2 di badannya, tapi ga semua yang ngalami kondisi fisik di atas berarti *anxiety* ya!

Inget! Satu kata menyakitkan dari kamu itu udah cukup ngancurin seluruh kehidupan dari seseorang. Sebahaya itu? Iya! Makanya di agama dikatakan, "Kalo kamu tidak bisa berkata yang baik, lebih baik diam." **cmiiw*

Terus kasusnya George Floyd, bisa ngga sih ngebuat komunitas kulit hitam di Amerika jadi *anxiety*? BISA! BANGET!, bakal banyak ibu2 yang takut ngelepas anak2nya ke sekolah, dan banyak dari komunitas mereka yang ngerasa ga aman dan takut untuk bergaul dengan orang lain, dan ini bukan masalah sepele. Di Indonesia? Hal ini bisa aja terjadi sama sodara-sodara kita dari Timur kalo kita sebagai sodara sebangsanya sendiri nge-*bully* dan mendiskriminasi mereka.

Setiap orang berhak untuk merasa dicintai dan dihargai, baik keberadaannya, perasaannya dan pendapatnya. Semua orang punya hak yang sama.

Kalo kamu merasa kamu punya *anxiety*, *overthinking*, dan masalah mental lainnya, hal yang pertama kamu lakuin adalah mendekat ke Tuhan. Ini udah paling manjur, instropeksi, berprasangka yang baik sama Tuhan, dan sabar. Ini gak gampang, emang, tapi kamu harus inget, kamu gak sendiri! Dan kalo kamu butuh untuk ngeluarin perasaan kamu, lakukan sesuatu yang bisa bikin kamu sibuk, banyak orang yang terapi kecemasan dengan melukis, denger musik yang memotivasi, denger murottal Qur'an (kalo kamu muslim), olahraga, dan bergaul sama orang-orang yang dukung kamu.

Dan buat kamu yang masih suka ngomong sembarangan ke orang, mendingan dikurangin deh, kalo bisa ga sama sekali lebih bagus. Kamu gak tau apa yang udah dilewatin sama orang yang kamu katin itu untuk bisa terlihat dalam keadaan baik dihadapan orang. Banyak dari mereka yang gak keliatan dalam kesehariannya, keliatannya aja ketawa terus, *have fun* terus, tapi dalem hatinya? Kita gak tau. Kalo ada temenmu yang ngalamin ini dan butuh bantuan, mereka cuma perlu kamu hadir dan mendengar mereka. Cuma itu. Kamu gak perlu susah payah cariin solusi, gak perlu ngebandingin sama masalah kamu sendiri dan orang lain, gak susah kan? Yuk kita sama2 jaga perasaan sesama kita! -