

BAB IV

SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh penulis Komi Shouko menunjukkan perilaku kecemasan sosial dilihat dari empat aspek yaitu reaksi fisik, perilaku, pemikiran dan suasana hati.

Pada aspek reaksi fisik Komi sesekali menunjukkan sikap yang menegang seperti mata terbelalak dan mematung tidak bisa bergerak, ini terjadi karena Komi merasakan ada kecemasan yang terjadi, maka Komi merasakan ada ketegangan di sekitar mata yang membuat matanya lebar terbuka. Karena sifatnya yang pemalu, Komi juga sering memperlihatkan pipinya yang merona karena malu, setiap dia ingin mengutarakan keinginannya atau perasaannya pasti dia akan memberikan reaksi fisik seperti pipinya yang merah merona.

Pada aspek perilaku, yang sudah diutarakan oleh Greenberger & Padesky jika seseorang merasa cemas ada tiga perilaku yang dilakukan seseorang ketika cemas yakni lawan, lari dan diam. Ketika merasa cemas Komi sering sekali melawannya dengan cara melakukan sesuatu dengan sempurna supaya orang-orang disekitarnya lebih berfokus dengan apa yang sedang dia kerjakan. Lari merupakan perilaku yang sering Komi lakukan ketika cemas, ketika Komi merasakan situasi yang membuatnya tidak nyaman Komi akan lari menghindari dari situasi tersebut dan memilih tempat yang lebih tertutup dan membuatnya merasa aman.

Pada aspek pemikiran, Komi sering sekali memikirkan hal-hal yang bahkan belum terjadi, Komi selalu merasa salah apabila mengambil suatu tindakan, dia akan menyalahkan dirinya sendiri ketika suatu kejadian tidak baik terjadi. Komi juga sering menyesali apa yang sudah dia katakan, dia akan terus memikirkan hal itu sampai dia susah untuk tidur.

Pada aspek suasana hati, yang paling sering terjadi ialah panik dan cemas. Komi mengidap gangguan kecemasan sosial yang mengakibatkan dia selalu panik

ketika terjadi sesuatu yang tidak nyaman. Dia akan berkeringat dan menjadi tidak bisa diam ketika panik. Komi juga bisa merasakan kesal dan jengkel ketika apa yang sudah dia lakukan ternyata tidak sesuai dengan apa yang dia inginkan.

