

BAB II

KECEMASAN BERDASARKAN PSIKOANALISIS FREUD

Pada bagian ini dijelaskan mengenai pendekatan psikoanalisis yang menaungi konsep struktur kepribadian dan kecemasan. Konsep kecemasan itu juga terdiri atas kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

2.1 Psikoanalisis

Freud mengatakan bahwa selalu dan di mana saja makna gejala-gejala tidak disadari oleh penderita; bahwa berbagai analisis menunjukkan bahwa gejala-gejala tersebut berasal dari proses mental bawah sadar yang pada kondisi tertentu bisa disadari. Jadi bagi penderita atau orang yang ingin mengetahui tentang ini Freud mengatakan bahwa sebagai penganalisis pasien, tidak bisa melepaskan sisi bawah sadar pikiran dalam psikoanalisis dan harus terus terbiasa memperlakukannya sebagai sesuatu yang aktual dan bisa dilihat.¹⁵ Fakta tentang adanya kemungkinan menemukan makna gejala-gejala neurosis melalui interpretasi analisis merupakan sebuah bukti yang tidak bisa dibantah dari eksistensi proses mental bawah sadar. Bukan hanya makna gejala yang merupakan suatu kondisi bawah sadar tapi juga ada sebuah hubungan sifat-sifat substitusi dari keduanya, eksistensi gejala seperti ini hanya dimungkinkan dengan alasan aktivitas bawah sadar.¹⁶

¹⁵Freud., *Op. Cit.*, hlm. 296.

¹⁶*Ibid.*, hlm. 297.

Freud mengungkapkan mengenai pembentukan gejala. Ungkapnya, orang awam menganggap gejala adalah suatu penyakit dan menyembuhkan penyakit berarti menghilangkan gejala-gejala. Tetapi dalam pengobatan, seseorang akan menemukan pentingnya membedakan gejala dan penyakit, juga menemukan pernyataan bahwa hilangnya gejala bukan berarti penyakitnya sembuh. Satu-satunya unsur yang bisa dilihat dari penyakit setelah hilangnya gejala adalah kemampuannya membentuk gejala baru.¹⁷

Gejala yang dibicarakan yaitu gejala mental atau kejiwaan dan penyakit mental adalah aktivitas yang mengganggu atau setidaknya tidak berguna untuk kehidupan secara keseluruhan. Orang yang bersangkutan sering mengeluhkan kehadiran gejala tersebut sebagai sesuatu yang menjengkelkan, membuat seseorang tertekan dan menderita. Penderitaan utama yang diderita karena gejala disebabkan oleh energi mental yang diserap gejala tersebut padahal diperlukan energi juga untuk memeranginya. Bila gejala makin berkembang maka penderita juga semakin menderita karena makin banyaknya energi mental yang harus dikeluarkan dan sebagai akibatnya penderita tidak mampu lagi melakukan tugas-tugas penting dalam kehidupannya.¹⁸

Bila melihat masalah ini dari sudut pandang teoretis dan mengabaikan tingkatan masalah ini maka bisa dikatakan bahwa semua orang menderita sakit terutama neurosis, karena kondisi yang diperlukan untuk pembentukan gejala juga ada pada orang-orang yang normal.¹⁹ Gejala neurosis adalah hasil konflik yang

¹⁷*Ibid.*, hlm. 390.

¹⁸*Ibid.*, hlm. 390.

¹⁹*Ibid.*, hlm. 392.

muncul pada saat pencarian bentuk baru kepuasan libido. Dua kekuatan yang berlawanan bertemu dalam gejala kemudian bersatu dalam kompromi pembentuk gejala. Demikian mengapa gejala mampu bertahan, sebab gejala didukung dari dua sisi. Salah satu dari pihak-pihak yang berkonflik dalam gejala neurosis ialah ketidakpuasan libido, frustrasi oleh realitas dan dipaksakan mencari jalan lain menuju kepuasan.²⁰

Libido tidak akan liar selama diperolehnya kepuasan, tetapi di bawah tekanan ganda frustrasi eksternal dan internal, libido menjadi sukar diatur dan berusaha kembali ke masa-masa bahagia sebelumnya. Libido yang menyalurkan energinya dalam sistem bawah sadar dan menjadi subjek karakteristik khusus proses sistem tersebut disebut kondensasi dan pemindahan. Kondisi tersebut sama dengan pembentukan mimpi. Mimpi laten pertama kali terbentuk di alam bawah sadar menjadi sebuah pemikiran yang lengkap dan berisi pemenuhan keinginan bawah sadar yang berupa fantasi, berhadapan dengan beberapa aktivitas prasadar yang menggunakan penyensoran yang akan menentukan bisa atau tidaknya terbentuk kompromi dalam mimpi manifes. Jadi libido yang terikat dengan alam bawah sadar tetap harus berhadapan dengan kekuatan ego prasadar.²¹

Meskipun ada perbedaan antara pembentukan mimpi dan pembentukan gejala, karena tujuan prasadar dalam pembentukan mimpi hanyalah melindungi tidur dan menolak apa pun yang bisa mengganggu tidur yang menyusup ke dalam kesadaran, pembentukan mimpi tidak berusaha menentang dorongan keinginan bawah sadar dengan sebuah larangan tajam. Pembentukan mimpi lebih toleran

²⁰*Ibid.*, hlm. 392.

²¹*Ibid.*, hlm. 393.

karena seseorang yang sedang tidur berada pada posisi yang tidak berbahaya dan kondisi tidur sudah cukup untuk mencegah keinginan direalisasikan dalam kenyataan.²²

Psikoanalisis merupakan dasar dari berbagai terapi yang digunakan pada saat ini dalam perawatan neurosis dan psikosis. Psikoanalisis adalah sistem menyeluruh dalam psikologi yang dikembangkan oleh Freud secara perlahan ketika ia menangani orang-orang yang mengalami neurosis dan masalah mental lainnya. Dalam sistem psikoanalisis ini terdapat tiga aspek yang utama. Pertama, psikoanalisis merupakan suatu jenis terapi bertujuan untuk mengobati penyimpangan mental dan syaraf. Kedua, psikoanalisis berupaya menjelaskan bagaimana kepribadian manusia berkembang dan bekerja. Kemudian yang ketiga, psikoanalisis menyajikan teori mengenai cara individu berfungsi di dalam hubungan personal dan di dalam masyarakat.²³

Gambaran individu seperti itu merupakan gambaran manusia pada saat ini, manusia modern mengalami berbagai persoalan di mana manusia dituntut mengikuti perkembangan zaman, mengikuti tuntutan-tuntutan masyarakat sehingga manusia harus kehilangan kebebasannya. Ketika jiwa tak sadar berkuasa sebagai konsep tertinggi dalam ilmu jiwa yang digelutinya, Freud berusaha menemukan kekuatan-kekuatan yang menentukan dalam kepribadian yang tidak langsung dapat diketahui oleh peninjau. Bagi Freud, tugas ilmu jiwa ialah untuk mencari faktor-faktor dalam kepribadian yang tidak diketahui.

²²*Ibid.*, hlm. 393.

²³ Berry, *Op. Cit.*, hlm. 2-3.

Dalam interpretasi sastra, kritikus Psikoanalisis Freudan secara sentral mementingkan perbedaan antara pikiran sadar dan tak sadar. Perhatian terbesar pada motif dan perasaan tak sadar, baik yang berasal dari pengarang maupun tokoh-tokoh yang digambarkan dalam karya sastra. Di dalam karya sastra kehadiran gejala, kondisi atau fase psikoanalisis klasik, seperti tahap-tahap oral, anal, dan falus dalam perkembangan emosional dan seksual pada bayi. Kritikus psikoanalisis Freudan juga mengenali adanya konteks 'psikis' pada karya sastra, dan mengesampingkan konteks sosial atau histori, mengistimewakan 'psikodrama' individual di atas 'drama sosial' dalam konflik golongan masyarakat. Konflik antagenerasi atau antarsaudara, atau antarhasrat yang saling bersaing dalam diri individu menjadi lebih besar dibanding konflik antarkelas sosial.²⁴ Masalah sastra yang dapat dibantu oleh psikoanalisis Freud di antaranya: 1) perbedaan antara pikiran sadar dan tak sadar; 2) menyingkapkan motif-motif tak sadar pada tokoh, dan 3) melihat pada karya sastra adanya perwujudan kondisi psikoanalisis klasik.²⁵

Serangkaian penjelasan di atas merupakan penjelasan mengenai psikoanalisis. Namun, pada kesempatan ini peneliti menggunakan pendekatan psikoanalisis untuk menafsirkan karya sastra, lebih spesifiknya, metode atau teori psikoanalisis yang digunakan oleh peneliti untuk membantu penelitian terhadap sebuah novel. Psikoanalisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis tokoh utama yaitu June.

²⁴ Peter Barry, *Beginning Theory Pengantar Komprehensif Teori Sastra dan Budaya*, (Yogyakarta: Jalasutra, 2010), hlm. 123-124.

²⁵*Ibid.*, hlm. 124.

Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini yang berhubungan dengan psikoanalisis ialah permasalahan kecemasan.

Dalam bab ini selain teori psikoanalisis yang menaungi konsep struktur kepribadian manusia diantaranya id, ego, dan superego, juga akan diuraikan mengenai teori kecemasan dan jenis kecemasan yang menjadi fokus penelitian ini. Uraian tentang teori struktur kepribadian dan kecemasan akan dibahas dalam subbab selanjutnya. Penelitian ini lebih mengacu pada teori kecemasan pada kepribadian dari tokoh utama yang semuanya ada dalam kajian psikoanalisis. Sudah banyak penelitian menggunakan berbagai pendekatan terhadap novel ini. Namun, penelitian mengenai tokoh dengan metode penelitian pendekatan psikoanalisis, masih jarang ditemukan.

2.1.1 Struktur Kepribadian

Struktur kepribadian merupakan unsur-unsur atau komponen yang membentuk diri seseorang secara psikologis. Salah satu contoh struktur kepribadian yang paling tua gagasannya ialah menurut Sigmund Freud. Kepribadian seseorang dapat terjadi dalam perkembangan pertumbuhan serta kejiwaannya. Seseorang dapat membentuk sebuah pribadi yang berbeda-beda tergantung perkembangan dirinya sejak bayi hingga remaja. Akan tetapi, manusia telah memiliki alam bawah sadar saat ia dilahirkan dan berada dalam kandungan. Salah satu penemuan di dalam psikoanalisis yaitu adanya kehidupan tak sadar pada manusia. Ketaksadaran ini adalah segi pengalaman yang tak pernah disadari atau direpres (secara tidak sadar tidak ingin disadari karena dianggap 'menggangu' diri seseorang).

Bagi Freud ketidaksadaran merupakan salah satu inti pokok teorinya. Segi-segi terpenting perilaku manusia justru ditentukan oleh alam taksadarnya. Ia membayangkan kesadaran manusia sebagai gunung es di mana hanya sebagian kecil saja, yaitu puncak teratasnya yang tampak terapung di laut. Sebagian besar badan gunung es tersebut terendam di bawah permukaan laut. Bagian yang terendam ini dapat dibagi menjadi dua, yaitu: bagian prasadar yang dengan usaha dapat diangkat ke kesadaran dan bagian taksadar yang hanya muncul dalam perbuatan-perbuatan tidak sengaja, fantasi, khayalan, mimpi, mitos, dongeng, dan sebagainya.²⁶

Tahun 1923 Freud secara tegas mengemukakan dalam bukunya *The Ego and the Id* pandangannya mengenai struktur kepribadia manusia, yaitu terdiri dari tiga bagian yang tumbuh secara kronologis: id, ego dan, dan superego. Bila dikaitkan dengan pandangan topografis sebelumnya: id terletak dalam ketaksadaran, ego dan superego meliputi ketiga tingkat kesadaran manusia.²⁷

Freud dalam Berry, mengatakan id berasal dari kata Latin yang berarti 'itu' (dia untuk benda), id merupakan bagian ketidaksadaran yang primitif di dalam pikiran, yang terlahir bersama diri manusia. Ini merupakan wilayah yang gelap, tidak bisa diakses, tinggal bersama nafsu-nafsu naluriah, dan satu-satunya realitasnya ialah kebutuhannya sendiri yang egois. Ketika anak berkembang

²⁶ S.S Budi Hartono, "Dasar-dasar Psikoanalisis Freudan" dalam *Psikoanalisis dan Sastra*, (Depok: Pusat Penelitian Kemasyarakatan dan Budaya Lembaga Penelitian Universitas Indonesia), hlm. 3.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 3.

melewati berbagai tahap oral, anal, dan *phallic*, id mulai mendapatkan kenyataan bahwa dunia 'di luar sana' nyata pula.²⁸

Masih membicarakan mengenai id, dari sumber buku yang lain dikatakan id adalah bentuk netral yang mengacu pada pengertian tentang adanya yang impersonal dan tidak dikuasai dalam struktur psikis manusia. Id inilah merupakan bentuk psikis yang asli dan kekanak-kanakan, tempat pulsi bawaan dari lahir dan hasrat yang direpresi.²⁹ Id bekerja berdasarkan prinsip-prinsip yang amat primitif sehingga bersifat kaotik (kacau, tanpa aturan), tidak mengenal moral, tidak memiliki rasa benar-salah. Satu-satunya yang diketahui id adalah perasaan senang-tidak senang, sehingga dikatakan bahwa id bekerja berdasarkan prinsip kesenangan. Ia selalu mengejar kesenangan dan menghindari ketegangan.³⁰

Jadi, id adalah komponen kepribadian yang sudah ada di dalam diri seseorang, bagian dari ketidaksadaran yang sangat primitif, di mana sistem kerjanya dengan prinsip kesenangan. Id berada di wilayah yang tidak bisa diakses bersama nafsu naluriah. Id merupakan unsur dari alam bawah sadar manusia yang terkadang timbul dari tahap awal perkembangan manusia menjadi suatu kepribadian.

Kemudian ego, kata ego berasal dari kata Latin yang berarti 'aku'. Ego merupakan bagian dari pikiran yang bereaksi terhadap kenyataan eksternal dan yang dianggap oleh seseorang sebagai 'diri'. Ego merupakan tempat berasalnya

²⁸ Berry, *Op. Cit.*, hlm. 75.

²⁹ Okke K. S. Zaimar, "Psikoanalisis dan analisis sastra" dalam Anggadewi Moesono (ed), *Psikoanalisis dan Sastra*, (Depok: Pusat Penelitian Kemasyarakatan dan Budaya Lembaga Penelitian Universitas Indonesia), hlm. 31.

³⁰ Hartono, *Op. Cit.*, hlm. 4.

kesadaran, biarpun tidak semua fungsinya dibawa keluar dengan sadar. Ego memberitahu kepada kita tentang sesuatu yang nyata. Ego ini merupakan pemersatu bagian di dalam diri manusia atau bisa dikatakan pembuat akal sehat.³¹

Ego bersifat praktis dan rasional, serta berperan penting saat seseorang hendak mengambil keputusan. Rasa kecemasan berasal dari ego. Hal ini dipandang sebagai suatu mekanisme untuk memperingatkan kita mengenai adanya kelemahan dalam pertahanan ego. Keseluruhan sistem mekanisme pertahanan dari ketidaksadaran bertugas melindungi ego. Struktur kepribadian manusia ini, yaitu ego dipandang agak lemah dibanding dengan id, tetapi lebih teratur dan lebih logis, sehingga egolah yang biasanya mengurus hal-hal yang menyangkut kelemahan.³² Freud menjelaskan, bahwa ego adalah bagian dari id yang berkembang dalam rangka menghadapi ancaman dari dunia luar.

Dalam tulisan yang ditulis oleh Hatono dalam *Psikonalisis dan Sastra*, ego adalah segi kepribadian yang harus tunduk pada id dan harus mencari dalam realitas apa yang dibutuhkan id sebagai pemuas kebutuhan dan pereda ketegangan. Dengan demikian ego adalah segi kepribadian yang dapat membedakan antara khayalan dan kenyataan serta mau menanggung ketegangan dalam batas tertentu. Berlawanan dengan id yang bekerja berdasarkan prinsip kesenangan, ego bekerja berdasarkan prinsip realitas, artinya ia dapat menunda pemuasan diri atau mencari bentuk pemuasan lain yang lebih sesuai dengan batasan lingkungan dan hati nurani.³³ Ego terdapat pada ketiga lapisan: “yang

³¹ Berry, *Op. Cit.*, hlm. 76.

³² *Ibid.*, hlm. 76.

³³ Hartono, *Op. Cit.*, hlm. 4.

sadar”, “yang prasadar”, dan “yang taksadar”. Ego bertugas mempertahankan kepribadiannya sendiri dan menjamin penyesuaian dengan alam sekitar. Ego juga mengontrol apa yang mau masuk dalam kesadaran dan apa yang akan dikerjakan.³⁴

Jadi, ego adalah bagian kepribadian yang bertugas sebagai pelaksana, di mana sistem kerjanya pada dunia luar untuk menilai realitas dan berhubungan dengan dunia dalam untuk mengatur dorongan-dorongan id agar tidak melanggar nilai-nilai. Ego sendiri menekan lajunya id agar tidak meluap.

Terakhir dari stuktur kepribadian dalam psikoanalisis, yaitu superego. Pembahasan superego dilihat sejak kecil. Anak yang masih sangat kecil itu tidak bermoral dan hanya memiliki sedikit kepekaan terhadap gangguan. Kendali terhadap perilakunya dilakukan oleh orang tua dan pengasuh yang mengawasinya. Dalam perkembangan yang normal, keadaan ini perlahan-lahan berubah. Superego berkembang setelah kompleks oedipus mulai terselesaikan. Setelah dimulainya represi terhadap dorongan oedipal ini, si anak merasakan gado-gado cinta, takut, dan permusuhan terhadap kedua orang tuanya. Dengan perlahan-lahan timbullah semacam ‘orang tua di dalam’, sehingga si anak pun merasa bersalah karena merasa diawasi dan dikendalikan.³⁵

Superego memberi rasa yang berhubungan dengan benar dan salah, atau bangga dan bersalah. Superego sering membuat seseorang bertindak dengan cara-cara yang bisa diterima di dalam masyarakat, bukannya mengikuti kemauan kita sendiri sebagai individu. Misalnya, mungkin seseorang akan merasa bersalah

³⁴Zaimar, *Op. Cit.*, hlm. 31.

³⁵Berry, *Op. Cit.*, hlm. 77.

karena telah melakukan hubungan seks di luar nikah. Superego ini memberikan pelajaran dari masa lalu dan tradisi. Superego juga bertugas sebagai pemantau perilaku, juga membantu memutuskan apa yang bisa diterima dan mengendalikan hal-hal yang berbau tabu. Sifat superego ini *bossy* atau memerintah seperti bos dengan mewajibkan kesempurnaan ego.³⁶

Cara kerja superego merupakan kebalikan dari cara kerja id. Id ingin memuaskan kebutuhan individual, dengan tidak mempedulikan apa yang diinginkan masyarakat. Seperti halnya ego, bagian terbesar dari superego pun bisa beroperasi dengan cara tak disadari. Freud dalam hal ini memperingatkan bahwa perbedaan antara id, ego, dan superego itu tidak mudah dipahami dan di antara ketiganya tidak secara jelas terdapat dinding pemisah. Kalau seorang dewasa memiliki akal yang cukup matang, memiliki kepribadian yang sehat secara mental, maka di dalam dirinya itu id, ego, dan superego akan bertindak dengan cara yang seimbang.³⁷

Dalam buku *Psikoanalisis dan Sastra*, dikatakan superego merupakan perwakilan dari berbagai nilai dan norma yang ada dalam masyarakat di mana individu ini hidup. Anak mengembangkan superegonya melalui berbagai perintah dan larangan dari orang tuanya.³⁸ Dengan demikian, larangan yang tadinya dianggap 'asing' bagi subjek, akhirnya dianggap sebagai berasal dari subjek sendiri.³⁹ Freud membagi superego dalam dua subsistem, yaitu hati nurani dan ego ideal. Hati nurani diperoleh melalui penghukuman berbagai perilaku anak

³⁶*Ibid.*, hlm. 77.

³⁷*Ibid.*, hlm 77-78.

³⁸Hartono, *Op. Cit.*, hlm. 4.

³⁹Zaimar, *Op. Cit.*, hlm. 31-32.

yang dinilai buruk oleh orang tuanya dan menjadi dasar bagi rasa bersalah. Ego ideal adalah hasil pujian dan penghargaan atas berbagai perilaku yang dinilai baik oleh orang tua. Superego memungkinkan manusia memiliki pengendalian diri akan selalu menuntut kesempurnaan manusia dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan.⁴⁰

Jadi dapat disimpulkan, superego adalah bagian moral dari kepribadian manusia, karena ia merupakan filter dari sensor baik-buruk, salah-benar, boleh-tidak sesuatu yang dilakukan oleh dorongan ego.

2.1.2 Kecemasan

Kecemasan yang Freud lihat kecemasan sebagai bagian penting dari sistem kepribadian, hal yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku neurosis dan psikosis. Freud mengaplikasikan teori psikoanalisis dan beberapa konsep di dalamnya kepada manusia, namun dalam penelitian ini peneliti mengaplikasikan teori tersebut kepada tokoh utama dalam novel.

Berbicara tentang kecemasan, terlihat jelas bahwa antara kepribadian seseorang dengan perasaan cemas atau takut yang dialaminya itu merupakan perasaan yang memang seringkali terjadi pada seseorang. Kecemasan yang dialami seseorang dapat memengaruhi bagaimana kepribadian seseorang tersebut terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Kecemasan adalah konflik yang terjadi pada tiap orang dan pada kesempatan ini peneliti melihat kecemasan-kecemasan yang dialami tokoh utama di dalam cerita.

⁴⁰Hartono, *Op. Cit.*, hlm. 4.

Jika dikaitkan dengan pandangan tokoh psikoanalisis tersebut yaitu Freud, novel *Jendela-jendela* dalam hal ini kepribadian tokoh utama, berada dalam konsep mengenai struktur kepribadian. Di antaranya muncul konsep bahwa struktur kepribadian terdiri atas unsur sadar dan unsur tak sadar sebagaimana unsur kepribadian pada tokoh utama June. Konflik batin yang tampak melalui kecemasan muncul karena adanya unsur-unsur tak sadar dan sadar.

Kecemasan dapat dipandang sebagai tanda bahaya pada biologis juga pada psikologis.⁴¹ Kecemasan atau ketakutan dapat berkembang dalam intensitas yang begitu besar dan sebagai konsekuensinya dapat menjadi penyebab bagi tindakan pencegahan yang sangat berlebihan. Kecemasan tidak memerlukan deskripsi secara jelas. Setiap orang pernah merasakan perasaan ini. Kecemasan atau ketakutan merupakan suatu titik temu, yang menghubungkan semua jenis pertanyaan penting, suatu teka-teki di mana solusi memberikan kejelasan terhadap keseluruhan kehidupan mental.⁴² Rasa ingin tahu terpusat pada proses-proses anatomi di mana kondisi kecemasan muncul.⁴³

Freud mengatakan, tidak ada yang lebih penting untuk pemahaman psikologis terhadap rasa takut atau cemas daripada pengetahuan mengenai jalur-jalur syaraf yang dilewati oleh perasaan cemas itu. Freud mendeskripsikan mengenai bentuk kecemasan. Dalam bukunya yang sudah diterjemahkan ini Freud berbicara mengenai kecemasan objektif, kecemasan yang berlawanan dengan kecemasan neurotik. Rasa ketakutan yang riil bagi manusia terlihat sebagai suatu

⁴¹ Bertens, *Op. Cit.*, hlm. 34

⁴² Freud, *Op. Cit.*, hlm. 429-430.

⁴³ *Ibid.*, hlm. 430.

hal yang sangat rasional dan alami. Si penderita yang mengalaminya harus menyebutnya sebagai reaksi terhadap persepsi bahaya eksternal, terhadap suatu cedera yang telah diramalkan dan diketahui sebelumnya. Ketakutan riil terkait dengan refleks gerakan dan dianggap sebagai suatu wujud dan insting perlindungan diri. Kemunculan-kemunculannya (yaitu objek-objek dan situasi-situasi di mana kecemasan dirasakan) akan sangat tergantung pada seberapa besar pengetahuan dan rasa berkuasa seseorang berkaitan dengan dunia luar.⁴⁴

Berhubungan dengan kecemasan objektif, saat berhadapan dengan bahaya yang datang, satu-satunya tindakan pertama yang ada dalam pikiran seseorang ialah menimbang kemampuan yang akan dikeluarkan dibandingkan dengan tingkat bahaya yang ada, kemudian untuk lari atau bertahan, atau mungkin bahkan menyerang. Perasaan takut tidak punya tempat dalam skema ini, segala sesuatu yang harus dilakukan pada akhirnya harus dikerjakan juga dan mungkin lebih baik jika rasa takut tidak dimunculkan. Kemudian akan kelihatan pula bahwa ketika rasa takut begitu besar, ia semakin tumbuh sampai pada tingkat yang paling tinggi. Ia melumpuhkan setiap usaha, bahkan usaha untuk lari.⁴⁵ Peneliti menangkap maksud dari kalimat tersebut, yaitu semakin besar perasaan takut, maka semakin sulit untuk menghindari perasaan tersebut, justru akan semakin membelenggu seseorang yang mengalaminya. Suatu reaksi terhadap bahaya merupakan kombinasi dari dua hal: rasa takut dan tindakan defensif (bertahan).

Hal pertama mengenai kecemasan dan ketakutan ialah kesiapan terhadap bahaya, yang memperlihatkan dirinya dalam persepsi sensorial yang meningkat

⁴⁴*Ibid.*, hlm. 430-431.

⁴⁵*Ibid.*, hlm. 431.

dan dalam ketegangan syaraf motorik. Kesiapan ini sangat menguntungkan dan ketiadaannya mungkin mendatangkan akibat-akibat yang buruk. Kemudian kesiapan itu diikuti oleh tindakan syaraf motorik yang berwujud tindakan melarikan diri dan pada tingkatan yang lebih tinggi berwujud tindakan defensif dan pada pihak lain diikuti oleh kondisi yang disebut perasaan cemas atau takut.⁴⁶

Freud berpendapat kecemasan berhubungan dengan kondisi dengan mengabaikan objek, sementara itu dalam kata takut, perhatian diberikan kepada objek. Ketakutan mempunyai arti yang khusus, yaitu berkaitan khusus dengan keadaan yang menyebabkan bahaya ketika bahaya muncul tanpa adanya kesiapan terhadap rasa takut. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan perlindungan terhadap ketakutan.⁴⁷ Kata kecemasan secara umum dipahami mempunyai arti dari kondisi subjektif yang muncul dari persepsi tentang apa yang disebut kecemasan yang meningkat. Kondisi semacam itu disebut sebagai suatu efek. Pertama-tama, pengaruh efek terdiri dari saluran-saluran syaraf motorik tertentu. Kedua, sensasi-sensasi atau perasaan-perasaan tertentu yang terdiri dari dua jenis yaitu persepsi dari kerja syaraf motorik yang telah diperlihatkan dan perasaan-perasaan sakit atau senang yang memberi efek sesuatu dari apa yang disebut peran dominan. Dengan efek-efek tertentu seseorang terlihat mampu melihat lebih dalam untuk mengakui bahwa inti permasalahannya, yang menghubungkan keseluruhan strukturnya yang kompleks adalah bentuk pengulangan dari beberapa pengalaman penting tertentu.⁴⁸

⁴⁶*Ibid.*, hlm. 432.

⁴⁷*Ibid.*, hlm. 432.

⁴⁸*Ibid.*, hlm. 433.

Konsep-konsep mengenai efek merupakan konsep yang tumbuh pada wilayah psikoanalisis. Mempelajari efek merupakan usaha para analis beres pada pada wilayah yang masih sulit dipahami. Kemudian mereka, para analis percaya bahwa mereka mengetahui kesan awal yang dibuat kembali sebagai suatu pengulangan dalam efek kecemasan. Para analis dalam psikoanalisis mengatakan efek kecemasan ini merupakan pengalaman kelahiran suatu pengalaman yang melibatkan suatu rangkaian perasaan ragawi, sehingga menjadi suatu prototipe untuk semua kesempatan di mana kehidupan terancam, untuk kemudian dimunculkan kembali dalam diri sebagai rasa takut atau kondisi cemas.⁴⁹

Kata *Angst* atau *anxiety* yang artinya kecemasan, yaitu suatu tempat yang sempit yang mirip seperti teluk, tempat menekankan sifat-sifat yang dikuatkan dalam penafsiran yang merupakan konsekuensi-konsekuensi dari situasi nyata dan selalu diulang dengan suatu efek. Freud mengatakan, bentuk kecemasan pertama muncul saat perpisahan dengan ibu. Secara alamiah dapat dipercaya bahwa kecenderungan untuk memunculkan kembali kecemasan awal telah begitu melekat pada organisme, melalui generasi-generasi, tanpa ada satu individu pun yang dapat menghindari pengaruh kecemasan.⁵⁰

Selanjutnya mengenai kecemasan atau ketakutan yang berkaitan dengan neurosis. Keadaan pertama ditemukan suatu kegelisahan yang bersifat umum pada penderita, suatu kecemasan yang bebas, dapat dikatakan seperti itu, siap untuk menyatukan dirinya pada setiap pemikiran yang tidak sesuai, memengaruhi pemikiran-pemikiran, membawa harapan-harapan, menunggu setiap kesempatan

⁴⁹*Ibid.*, hlm. 434.

⁵⁰*Ibid.*, hlm. 434 .

untuk menemukan pembenaran. Kondisi itu disebut “*expectant dread* (rasa takut yang mengandung harapan)” atau “keinginan yang disertai rasa takut atau kecemasan”.⁵¹

Mula-mula Freud memandang kecemasan neurosis sebagai libido yang ditransformasikan. Dengan kata lain, kecemasan terjadi karena libido “terbendung” akibat represi.⁵² Orang-orang yang menderita kecemasan seperti itu selalu mengantisipasi hal terburuk dari semua akibat yang mungkin ada, mengartikan semua kesempatan yang muncul sebagai suatu pertanda buruk dan menganggap setiap ketidakpastian sebagai hal yang terburuk. Kecenderungan pada harapan yang bersifat buruk ini ditemukan sebagai suatu sifat bawaan pada banyak orang yang tidak dapat dikatakan sakit dalam cara yang lain dan hal ini dikatakan mereka terlalu cemas atau pesimistik. Namun, suatu tingkat tertentu dari rasa takut yang mengandung harapan ini menyertai penyakit gelisah yang disebut oleh Freud sebagai neurosis kecemasan dan termasuk ke dalam neurosis aktual.⁵³

Kecemasan yang dibicarakan sebelumnya, yaitu kecemasan neurosis. Kecemasan ini bentuk kedua dari kecemasan, terbukti sangat terbatas dalam pikiran dan melekat pada objek-objek dan situasi-situasi tertentu. Ini merupakan kecemasan dari orang-orang yang memiliki fobia tertentu. Berikut hal-hal yang dapat menjadi objek atau inti dari fobia-fobia itu: kegelapan, udara terbuka, kucing, laba-laba, ulat bulu, ular, tikus, guntur, benda-benda tajam, darah, tempat-

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 435.

⁵² Bertens, *Op. Cit.*, hlm. 34.

⁵³ Freud, *Op. Cit.*, hlm. 435.

tempat tertutup, kesendirian, jembatan penyeberangan, perjalanan udara atau air, dan lain-lain.⁵⁴

Kedua bentuk kecemasan yang telah dijelaskan di atas, rasa takut yang mengambang bebas dan rasa takut yang melekat pada fobia-fobia, tidak tergantung satu sama lain. Rasa takut yang satu bukanlah rasa takut pada skala yang lebih tinggi. Keduanya itu jarang digabungkan. Jika keduanya digabungkan dikatakan itu hanya sebuah kebetulan. Kecemasan yang paling kuat tidak harus mengarah pada fobia.⁵⁵

Teori Freud ini membicarakan mengenai ketakutan neurotik. Pengamatan pertama tentang ketakutan neurotik, ketakutan yang mengandung harapan atau ketakutan yang bersifat umum mempunyai hubungan yang dekat dengan proses-proses tertentu dalam kehidupan seksual. Misalnya pada bentuk-bentuk tertentu dari pemanfaatan libido. Ada kasus sederhana sebagai contohnya dan mengandung pelajaran dari hal ini terdapat pada orang yang memperlihatkan diri mereka pada apa yang disebut kegembiraan yang tertahan, yaitu ketika suatu keinginan seksual yang kuat mengalami gangguan dan tidak diteruskan pada suatu akhir yang memuaskan. Hal ini terjadi, misalnya pada wanita yang suaminya tidak cukup kuat atau yang melakukan kegiatan seksual terlalu cepat atau tidak sampai selesai dengan alasan menunda kehamilan. Dalam kondisi-kondisi seperti itu libido hilang dan kecemasan muncul menggantikannya.⁵⁶ Hal tersebut bisa disamakan dengan kutipan dari dalam novel sebagai berikut:

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 436.

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 438.

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 440.

Kalaupun kami bercinta, itu pun jadi dingin. Tidak ada lagi berguling-guling di atas kasur, yang ada hanya ia di atas, aku di bawah dan spermanya di luar. Lupakan orgasme, biasanya aku mencapai itu jika di atas.⁵⁷

Libido dan kecemasan berada dalam bentuk rasa takut yang mengandung harapan dan dalam bentuk serangan-serangan dan sesuatu yang sama dengan ketakutan. Hubungan genetis antara libido dan ketakutan ini terdapat pengaruh pada bentuk-bentuk kecemasan dari periode-periode kehidupan tertentu, seperti pubertas dan menopause di mana produksi libido meningkat. Dalam bentuk kegembiraan, pencampuran antara kesenangan seksual dengan kecemasan dapat diamati secara langsung, juga antara penggantian kesenangan libido dengan ketakutan. Kesan yang didapat dari semua itu merupakan kesan yang bersifat ganda. Yang pertama bahwa hal ini merupakan masalah akumulasi libido yang dihalangi pemanfaatan normalnya dan yang kedua bahwa pertanyaan yang muncul berkaitan dengan proses-proses somatis saja. Ketika gairah seksual sangat kurang dan kecemasan ditemukan di tempat ini.⁵⁸

Petunjuk yang kedua diperoleh dari analisis mengenai neurosis psikis yang berkaitan dengan histeria. Telah diungkapkan bahwa kecemasan seringkali menyertai gejala-gejala dalam penyakit yang diderita. Kecemasan yang biasanya tidak menyertainya juga bisa muncul atau terlihat dalam serangan-serangan penyakit tersebut. Ketika seseorang berusaha menganalisis keadaan saat ketakutan atau gejala-gejala yang disertai oleh ketakutan yang timbul, maka dapat ditemukan apakah proses mental yang normal telah diperiksa dalam kerjanya dan

⁵⁷ Fira Basuki, *Jendela-jendela*, (Jakarta: Grasindo, 2004), hlm. 99.

⁵⁸ Freud, *Op. Cit.*, hlm. 441.

digantikan oleh suatu manifestasi kecemasan. Dengan kata lain, dapat diakui proses bawah sadar meskipun tidak mengalami tekanan dan proses itu terus berjalan tanpa dihalangi untuk menuju keadaan sadar. Proses tersebut akan disertai oleh efek tertentu. Efek yang biasanya menyertai proses-proses mental menuju kesadaran, dalam setiap kasus digantikan oleh kecemasan dengan tidak memedulikan apa yang ada sebelumnya. Jadi ketika dihadapkan dengan kondisi ketakutan histeris, kolerasi alam bawah sadarnya mungkin merupakan suatu bentuk kesenangan dari sifat yang sama, seperti kekhawatiran, malu, atau kesenangan libido yang bersifat positif atau yang bersifat antagonis dan agresif seperti kegusaran dan kemarahan.⁵⁹

Pengamatan yang ketiga mengenai ketakutan neurosis dibantu oleh penderita yang gejala-gejalanya membentuk tindakan-tindakan obsesif dan yang sepertinya bebas dari kecemasan. Kecemasan diwujudkan dalam tindakan-tindakan obsesif dan hal ini dilakukan hanya untuk melarikan diri dari perasaan takut. Dalam neurosis obsesional kecemasan yang biasanya muncul digantikan oleh pembentukan gejala dan ketika penyakit itu beralih pada histeria maka akan menemukan hubungan yang sama yang merupakan konsekuensi dari proses tekanan, yaitu kecemasan yang berkembang dengan sendirinya atau kecemasan dengan pembentukan gejala atau pembentukan gejala tanpa kecemasan. Jadi dalam hal ini kecemasan muncul pada bagian yang paling depan dari minat seseorang pada masalah-masalah neurosis.⁶⁰ Dari beberapa pengamatan di atas Freud memberitahukan adanya hubungan antara kecemasan yang berkaitan

⁵⁹*Ibid.*, hlm. 442.

⁶⁰*Ibid.*, hlm. 443.

dengan neurotik (yang merupakan libido yang tidak dimanfaatkan secara normal) dan kecemasan objektif (yang berkaitan langsung dengan bahaya). Akan ada perkiraan orang mengenai kedua hal tersebut, bahwa tidak ada perbandingan antara keduanya.⁶¹

Perkembangan kecemasan merupakan reaksi ego terhadap bahaya dan pertanda kesiapan melarikan diri. Kecemasan yang berkaitan dengan neurotik, egonya berusaha untuk melarikan diri dari tuntutan-tuntutannya dan memperlakukan bahaya-bahaya ini seakan-akan hanya merupakan bahaya eksternal. Dengan demikian pandangan tentang masalah kecemasan ini sesuai, yaitu ketika kecemasan muncul pasti ada sesuatu yang ditakuti oleh orang. Freud menganalogikan penjelasan sebelumnya sebagai berikut, ketika ketegangan yang menuntun usaha untuk lari dari bahaya eksternal diubah menjadi mempertahankan posisinya dan melakukan tindakan defensif, maka perkembangan kecemasan yang berkaitan dengan neurotik mengarah pada pembentukan gejala yang memungkinkan kecemasan untuk dibatasi.⁶² Namun, kecemasan yang membenarkan pelarian ego dari libidonya diharapkan bersumber pada libido itu juga. Diperingatkan juga untuk tidak lupa bahwa libido seseorang merupakan bagian yang penting dari orang itu dan tidak dapat dipertentangkan dengannya seolah-olah libido merupakan sesuatu yang bersifat eksternal.⁶³

Keadaan yang paling sesuai untuk perkembangan neurosis terletak pada ketidakmampuan untuk menghadapi kondisi saat libido terkungkung selama

⁶¹*Ibid.*, hlm. 443.

⁶²*Ibid.*, hlm. 444.

⁶³*Ibid.*, hlm. 445.

waktu tertentu. Ketakutan pada masa kecil sangat sedikit hubungannya dengan kecemasan objektif tapi sebaliknya berkaitan erat dengan kecemasan neurotik (yang berkaitan dengan neurosis) pada orang dewasa. Kecemasan pada orang dewasa berasal dari libido yang tidak tersalurkan dan menggantikan beberapa objek eksternal lainnya dan beberapa situasi dengan objek cinta yang ia lewatkan.⁶⁴ Libido yang tidak dapat disalurkan terus-menerus diubah menjadi suatu kecemasan objektif yang riil, sehingga suatu bahaya eksternal yang tidak begitu signifikan dijadikan sebagai wakil dari apa yang diinginkan libido. Persamaan antara kedua bentuk kecemasan ini biasa, karena fobia pada anak-anak tidak hanya merupakan prototipe dari fobia yang muncul kemudian pada histeria kecemasan, tapi mereka juga merupakan kondisi awal mereka.⁶⁵

Agar libido dapat diubah menjadi kecemasan pada orang dewasa, tidak lagi tepat jika libido harus dinonfungsikan untuk sementara. Orang dewasa telah lama belajar untuk mempertahankan libido yang tak tersalurkan semacam itu atau untuk mempergunakannya dalam cara lain. Namun ketika libido melekat pada suatu keinginan mental yang telah mengalami tekanan, kondisi-kondisi yang serupa dengan kondisi-kondisi yang dialami anak-anak, di mana belum ada perbedaan antara sadar dan bawah sadar muncul kembali.⁶⁶

Gejala-gejala yang timbul akibat konflik antara dua kekuatan yang sama-sama tak sadar; kecenderungan-kecenderungan yang sudah terlihat di masa kanak-kanak, yang disebut Freud *pulsi* (dorongan) dan represi yang menghalangi pulsi-

⁶⁴*Ibid.*, hlm. 448.

⁶⁵*Ibid.*, hlm. 448-449.

⁶⁶*Ibid.*, hlm. 449.

pulsi tersebut untuk mencari kepuasan dan muncul ke kesadaran. Gejala tersebut merupakan jalan tengah yang memungkinkan tendensi (kecenderungan/bakat) dapat dipuaskan tanpa dihalangi oleh represi. Dalam jalan tengah setiap bagian dipaksa untuk melepaskan sebagian tuntutan. Timbullah keadaan seimbang, tetapi keseimbangan itu tidak stabil dan terus menerus akan dipermasalahkan kembali, karena pulsi atau represi mempunyai kecenderungan untuk mengambil keuntungan dan memaksa untuk menciptakan jalan tengah kembali, yang akan dipermasalahkan kembali.⁶⁷

Perkembangan kecemasan sangat berkaitan dengan sistem bawah sadar. Perubahan menuju kecemasan atau lebih baik dikatakan sebagai penyaluran dalam bentuk kecemasan, merupakan takdir dari libido yang menghadapi tekanan. Freud mengatakan itu bukan merupakan satu-satunya bentuk libido. Dalam neurosis, proses-proses yang ada dilakukan dalam usaha untuk menghalangi perkembangan kecemasan dan yang telah berhasil melakukannya dengan berbagai cara. Dalam fobia, misalnya, dua tahap dalam proses neurotik dapat diketahui. Akibat-akibat yang pertama ialah represi (tekanan) dan perubahan libido menjadi kecemasan yang kemudian dilekatkan pada beberapa bahaya eksternal. Kedua berkaitan dengan mengadakan tindakan-tindakan pencegahan di mana semua kontak dengan bahaya luar dihindarkan.

Represi adalah suatu usaha ego melarikan diri dari libido yang dirasakannya berbahaya. Fobia dapat dibandingkan dengan suatu pertahanan terhadap bahaya luar yang sekarang berpihak pada libido. Kelemahan dari sistem

⁶⁷ Max Milner, *Freud dan Interpretasi Sastra*, (Jakarta: Intermasa, 1992), hlm. 63.

defensif dalam fobia ini ialah bahwa benteng yang begitu dilindungi akan tetap terbuka terhadap bahaya dari dalam. Dari permasalahan kecemasan psikologi neurosis telah diperoleh kesan yang kuat tentang bagaimana perkembangan kecemasan berhubungan dengan nasib libido dan dengan sistem bawah sadar. Hanya ada benang yang tak terhubung yaitu fakta yang hampir tidak dapat diperdebatkan lagi bahwa kecemasan objektif harus dilihat sebagai suatu wujud dari insting ego untuk perlindungan diri.

Dalam buku yang ditulis Ruth Berry, Freud mengidentifikasi tiga macam kecemasan. Pertama yaitu kecemasan realistik, kecemasan jenis ini berasal dari peristiwa nyata di dunia eksternal dan dipersepsikan oleh ego. Kecemasan yang kedua yaitu kecemasan neurotik yang berasal dari id dan seringkali tampak membingungkan dan tidak terfokus. Kecemasan ini tak selalu berkaitan dengan peristiwa eksternal di luar dunia nyata. Ketiga yaitu kecemasan moral yang dikatakan oleh Freud sebagai kecemasan yang muncul dari superego merupakan suara hati yang memberi tahu kepada kita tentang adanya sesuatu yang tidak beres.⁶⁸

Konflik di antara berbagai aspek di dalam kepribadian mengakibatkan timbulnya kecemasan dan stres. Seperti penjelasan pada paragraf sebelumnya Freud mengatakan bahwa kecemasan itu bertindak sebagai tanda peringatan mengenai adanya sesuatu yang tidak beres. Kemudian Freud mengidentifikasi tiga jenis kecemasan. Kecemasan yang diungkapkan Freud itulah yang menjadi subfokus dalam penelitian ini. Sebelum masuk ke dalam analisis mengenai jenis-

⁶⁸ Berry, *Op. Cit.*, hlm. 78.

jenis kecemasan, peneliti akan menguraikan terlebih dahulu mengenai jenis-jenis kecemasan untuk memudahkan dalam mengklasifikasikan kecemasan yang dialami oleh tokoh June dalam novel *Jendela-jendela* karangan Fira Basuki. Uraian mengenai tiga kecemasan yang dibagi oleh Freud akan dijelaskan pada subbagian berikut.

2.1.2.1 Kecemasan Realistik

Kecemasan yang pertama ialah kecemasan realistik. Ada juga yang menyebut kecemasan realistik dengan kecemasan objektif. Mengenai kecemasan objektif sudah dibahas sedikit pada penjelasan mengenai kecemasan yang menjadi subbab pada bab ini. Kecemasan realistik adalah kecemasan yang berasal dari peristiwa nyata di dunia eksternal dan dipersepsikan oleh ego.⁶⁹ Kecemasan realistik merupakan suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan seperti ini misalnya ketakutan terhadap kebakaran, angin tornado, gempa bumi, atau binatang buas. Kecemasan ini menuntun orang yang mengalaminya untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim. Seseorang dapat menjadi sangat takut untuk keluar rumah karena takut terjadi kecelakaan pada dirinya atau takut menyalakan korek api karena takut terjadi kebakaran. Dalam penelitian ini kecemasan yang berakibat ketakutan oleh bahaya di dalam contoh-contoh tersebut akan diganti dalam bentuk yang lain tergantung pada data yang diperoleh oleh peneliti.

⁶⁹*Ibid.*, hlm. 78.

2.1.2.2 Kecemasan Neurotik

Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang berasal dari id dan seringkali tampak membingungkan dan tidak terfokus. Kecemasan ini tak selalu berkaitan dengan peristiwa eksternal di dunia nyata.⁷⁰ Penjelasan mengenai kecemasan neurotik ini juga sudah dibahas sebagian pada subbab kecemasan. Kecemasan neurotik, kecemasan ini mempunyai dasar pada masa kecil, pada konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Kecemasan atau ketakutan untuk itu berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan impuls id tertentu. Kecemasan neurotik yang muncul adalah ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsif yang didominasi oleh id. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut tapi merupakan ketakutan atas apa yang akan terjadi bila insting tersebut dipuaskan. Konflik yang terjadi ialah di antara id dan ego yang kita ketahui mempunyai dasar dalam realitas.

Menurut Freud, munculnya kecemasan pada kecemasan neurotik bukanlah berasal dari sebuah konflik akan tetapi berasal dari konsep asli dengan tidak dilepaskannya libido yang kemudian berubah menjadi kecemasan dalam bentuknya yang beracun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa pada kecemasan neurotik akan mencapai sebuah tahapan panik sedangkan pada fobia tetap merupakan suatu sinyal kewaspadaan yang membuat penderita menghindari bahaya atau situasi yang dari pengalamannya dapat menyebabkan suatu kecemasan.

⁷⁰*Ibid.*, hlm. 78.

2.1.2.3 Kecemasan Moral

Dalam buku yang ditulis Berry dikatakan kecemasan moral adalah kecemasan yang muncul dari superego.⁷¹ Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika seseorang termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termaksud dalam superego orang itu maka ia akan merasa malu atau bersalah.

Kecemasan moral menjelaskan bagaimana berkembangnya superego. Biasanya seseorang dengan kata hati yang kuat akan mengalami konflik yang lebih hebat daripada seseorang yang mempunyai kondisi toleransi moral yang lebih longgar. Seperti kecemasan neurotik, kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam kehidupan nyata. Anak-anak akan dihukum bila melanggar aturan yang ditetapkan orang tua mereka. Orang dewasa juga akan mendapatkan hukuman jika melanggar norma yang ada di masyarakat. Rasa malu dan perasaan bersalah menyertai kecemasan moral.

Dapat dikatakan bahwa yang menyebabkan kecemasan yaitu kata hati seseorang itu sendiri. Freud mengatakan bahwa superego dapat memberikan balasan yang setimpal karena pelanggaran terhadap aturan moral. Apapun tipenya, kecemasan merupakan suatu tanda peringatan kepada individu. Hal ini menyebabkan tekanan pada individu dan menjadi dorongan pada individu termotivasi untuk memuaskan.

Kecemasan memberikan peringatan kepada seseorang bahwa ego sedang dalam ancaman dan oleh karena itu apabila tidak ada tindakan maka ego akan

⁷¹*Ibid.*, hlm. 78.

terbuang secara keseluruhan. Ada berbagai cara ego melindungi dan mempertahankan dirinya. Individu akan mencoba lari dari situasi yang mengancam serta berusaha untuk membatasi kebutuhan impuls yang merupakan sumber bahaya. Seseorang itu juga dapat mengikuti kata hatinya. Atau jika tidak ada teknik rasional yang bekerja, seseorang dapat memakai mekanisme pertahanan yang non-rasional untuk mempertahankan ego.