

## Dihantui "Ketakutan", Merupakan Hal Yang Paling Menyiksa Dalam Hidup



### Ilustrasi

**RIAUEXPRESS** - Ketakutan adalah suatu tanggapan emosi terhadap ancaman. Takut adalah suatu mekanisme pertahanan hidup dasar yang terjadi sebagai respons terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologi juga telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar, selain kebahagiaan, kesedihan, dan kemarahan.

Ketakutan harus dibedakan dari kondisi emosi lain, yaitu kegelisahan, yang umumnya terjadi tanpa adanya ancaman eksternal. Ketakutan juga terkait dengan suatu perilaku spesifik untuk melarikan diri dan menghindari, sedangkan kegelisahan adalah hasil dari persepsi ancaman yang tak dapat dikendalikan atau dihindarkan.

Banyak hal yang bisa menimbulkan ketakutan kepada seseorang, seperti takut kehilangan jabatan, takut miskin, takut dikejar-kejar kesalahan, takut hantu, takut mati dan lainnya sebagainya (tambahan dari redaksi).

Perlu dicatat bahwa ketakutan selalu terkait dengan peristiwa pada masa datang, seperti memburuknya suatu kondisi, atau terus terjadinya suatu keadaan yang tidak dapat diterima. Dalam sebuah artikel numerologi, sifat takut adalah dasar. Orang yang bernomor dengan inisial B, K, T memiliki sifat dasar takut dan cenderung khawatir atau cemas terhadap segala hal.[butuh rujukan] Di lain pihak orang dengan sifat dasar 2 (takut, khawatir, cemas) tidak menyukai perubahan dan rasa takutnya bisa merusak keadaan yang telah ada.[butuh rujukan]

Bahaya kekhawatiran adalah pandangan terhadap keadaan dan persepsi yang tidak ia sukai harus ia ikuti. Di lain pihak, sudah tidak ada kemampuan karena usia dan kelemahan kecuali dengan dukungan dan bantuan orang lain dan pihak lain. Rasa takut harus diatasi dengan menjalin dukungan dan hubungan, diplomasi dengan pihak-pihak yang dipercaya dan dibutuhkan. Membangun sebuah struktur kemampuan dan manajemen antisipasi juga membangun sebuah struktur perisai.

Ketakutan dapat diatasi dengan teknologi dan ilmu pasti. Kecepatan mobil sudah bisa diprediksi kekuatannya dengan perhitungan disain mobil yang akurat dan tepat. Halilintar dan Jet Coaster di tempat wisata telah terhitung dengan matang sehingga menjamin tidak ada korban. Yang menarik adalah rasa takut yang ditimbulkan oleh ketakutan menaiki gondola atau kereta gantung dan ketakutan atas adanya ancaman harimau itu sama. Ketakutan akan krisis ekonomi dan ketakutan atas jatuh dari ketinggian adalah hal yang sama.

Untuk menghindari rasa takut ini, hanya dengan meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena dengan keimanan ini, setiap orang akan tumbuh percaya diri dengan menyerahkan segala persoalan kepada-Nya, atas nasib yang akan menimpanya di

kemudian hari. (tambahan dari redaksi).\*\*

Sumber: wikipedia