

Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan

Ananda Putri Sherlina

Universitas Djuanda, program studi Manajemen, Indonesia.

sherlyaptr11@gmail.com

ABSTRAK

Masa depan pasti akan menghampiri remaja. Karena itu remaja sudah seharusnya mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya untuk menyongsong masa depan. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis. Namun yang menjadi masalah adalah banyak anak remaja yang memilih untuk bunuh diri karena sudah tidak sanggup menghadapi masalah yang di miliki. Tugas remaja adalah menerima dirinya sendiri dan percaya terhadap kemampuan dirinya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja saat ini agar dapat diantisipasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan teknik pengumpulan data menggunakan studi literatur. Studi literatur adalah serangkaian metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Berdasarkan hasil yang didapat dari pengolahan data, kecemasan yang berlebihan pada remaja bisa di selesaikan dengan cara cerita ke orang yang di percaya dan bunuh diri bukanlah solusi yang tepat untuk menyelesaikan semua masalah.

Kata Kunci: Kecemasan, masa depan, remaja.

PENDAHULUAN

Setiap orang normal pasti mengalami *anxiety*, atau biasa disebut dengan kecemasan. Kecemasan bisa terjadi kapan saja, di mana saja. *Anxiety disorder* atau dikenal juga dengan gangguan kecemasan adalah suatu kondisi dimana kita secara psikologis terganggu oleh rasa takut, yang belum tentu terjadi dan biasanya disebabkan oleh interaksi yang kompleks dari unsur biologis, psikologis dan psikososial. Kecemasan muncul dari ketakutan, keputusasaan, dan frustrasi yang disebabkan oleh lingkungan, perpisahan orang yang dicintai, perceraian orang tua, tuntutan untuk selalu berhasil dalam segala hal, yang pada akhirnya mengganggu kondisi mental seseorang (Chaflin T. Lamba et al., 2017). Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental edisi ke-4 menyatakan bahwa gangguan kecemasan sosial adalah ketakutan dengan karakteristik tertentu, yaitu kecemasan intens yang menetap ketika seseorang

muncul di depan umum atau dalam situasi sosial, yang berlaku bagi banyak orang. Ada dua jenis gangguan kecemasan sosial sementara: *Generalized Social Anxiety Disorder* adalah ketakutan atau kecemasan yang dirasakan orang ketika menghadapi situasi sosial, sedangkan bentuk khusus dari gangguan kecemasan sosial adalah ketakutan atau kecemasan yang dirasakan orang ketika dihadapkan pada situasi sosial (Melati Ismi Hapsari & Nida Ul Hasanat, 2010).

Kecemasan adalah ketakutan yang penyebabnya tidak diketahui. Kecemasan juga merupakan kekuatan utama dalam perilaku menggerakkan tingkah laku, baik itu perilaku abnormal atau tidak teratur. Keduanya adalah penampilan, pernyataan, kata-kata dan sikap. Kecemasan juga digunakan untuk menggambarkan kegugupan atau kecemasan yang dirasakan selama wawancara kerja, berbicara di depan umum, operasi, atau saat pertama kali pergi ke sekolah. Anak muda diusia 19 tahun biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Ada tiga faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan: lingkungan, emosi yang tertekan, dan kondisi fisik. Lingkungan tidak hanya memengaruhi cara orang berpikir tentang dirinya sendiri, tetapi juga menciptakan rasa tidak aman tentang lingkungannya. Perasaan tertekan adalah hasil dari ketidakmampuan individu untuk menemukan ekspresi perasaannya sendiri dalam hubungan pribadi (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020).

Masa remaja merupakan masa dalam kehidupan seseorang yang mengalami banyak perubahan, yaitu dari masa kanak-kanak menuju dewasa tanpa batasan usia yang jelas. Secara biologis dan kultural, masa remaja dipandang sebagai akhir dari masa dewasa. Remaja memiliki tugas dan kebutuhan perkembangan yang berbeda dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Ketika tanggung jawab dan kebutuhan ini terpenuhi, hal itu membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam siklus hidup remaja. Di sisi lain, jika ini gagal, itu menyebabkan ketidakpuasan di kalangan remaja yang terkena dampak, penolakan sosial dan kesulitan untuk menangani tugas-tugas

perkembangan periode selanjutnya. Selain itu, dapat menimbulkan kecemasan ketika masa depan masih berupa angan-angan dan sesuatu yang belum diyakini.

Mengingat banyaknya kasus yang terjadi saat ini maka peneliti mengangkat permasalahan kecemasan pada remaja dalam menghadapi masa depan ini sebagai judul. Masalah yang paling sering dialami remaja adalah frustrasi dan kesepian, namun mereka tidak mendapatkan dukungan dari orang tua atau kerabatnya, sehingga mereka tidak punya tempat untuk bercerita dan mereka menyimpan masalah itu untuk diri mereka sendiri sampai frustrasi yang berujung mengakhiri hidupnya sendiri, karena mereka berpikir bahwa mengakhiri hidup adalah jalan keluar dari semua masalah dan mereka juga terlalu takut untuk menghadapi masa depan yang masih belum pasti. Melihat realita banyak juga remaja yang frustrasi dengan perceraian orang tua nya yang sering disebut dengan istilah “*broken home*” dan berujung sang anak kabur dari rumah karena dia merasa sudah tidak ada yang menyayangi nya lagi karena telah meninggalkan dia dan berakhir menjadi anak jalanan yang tidak punya arah dan tujuan.

Salah satu faktor yang dapat mengurangi kecemasan akan masa depan adalah konsep diri. Konsep diri adalah gambaran deskriptif dan evaluatif seseorang tentang dirinya sendiri, analisis atau penilaian dirinya, atau bagaimana dia melihat dirinya sendiri. Misalnya, seorang remaja yang selalu melihat dirinya secara positif akan memotivasi diri sendiri dan menyebarkan aura positif di sekelilingnya serta percaya bahwa ia dapat mencapai impiannya, sehingga mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Jika seorang remaja membenci dirinya sendiri, selalu merasa tidak berguna dan selalu berpikir negatif, maka hidupnya akan selalu dipenuhi ketakutan yang tiada habisnya. Perasaan tidak disukai oleh orang lain merupakan ciri-ciri orang dengan konsep diri negatif. Selain itu, terdapat pula *Adversity quotient* yang dapat mengurangi ketakutan pemuda jalanan akan masa depannya. *Adversity quotient* membantu mengurangi tingkat kecemasan pemuda jalanan karena pemuda jalanan memiliki semangat juang yang tinggi, selalu berpikir positif, pantang menyerah terhadap hambatan dan

masalah yang dihadapi, serta terus berjuang untuk mencapai impian dan keinginannya. (Terapan et al., 2020). Pengertian praktis anak jalanan adalah anak yang menghabiskan waktunya untuk mencari nafkah di jalanan dan tempat umum lainnya. Mereka biasanya berusia antara 6 sampai 19 tahun, masih bersekolah atau sudah tamat sekolah atau tidak dapat bersekolah karena keadaan keuangan, tinggal atau tidak bersama orang tua mereka atau tinggal bersama teman di jalanan dan memiliki Aktivitas di jalanan , baik terus menerus maupun tidak (Oktaria & Pardede, n.d.).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, pendekatan deskriptif dan teknik pengumpulan data menggunakan studi literatur. Studi literatur dari rangkaian bacaan dan catatan dari berbagai sumber, yang kemudian disempurnakan menjadi suatu pembahasan. Metode studi literatur menggunakan banyak sumber referensi sebagai rujukan untuk ditemukannya hasil dan pembahasan pada penelitian ini. Pendekatan kualitatif berbentuk studi kasus. Subyek penelitian ini adalah remaja yang khawatir akan masa depan dan kehilangan arah dan identitasnya di usia muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan didefinisikan dalam psikologi sebagai perasaan campur aduk yang meliputi rasa takut akan sesuatu yang mungkin tidak akan terjadi dan khawatir akan masa depan tanpa alasan tertentu karena rasa takut dan bersifat individual. Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai dengan efek negatif dan gejala ketegangan fisik, di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan bahaya atau kesialan di masa depan sebagai perasaan tidak nyaman (Elliot, 2000). Seseorang yang mengalami cemas dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk pengalaman negatif atau pengalaman buruk yang dimiliki individu, seperti ketakutan akan kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan tidak tahu harus berbuat apa. Di Indonesia, gangguan kecemasan merupakan gangguan yang paling banyak terjadi pada anak muda berusia 10 hingga 17 tahun, menurut hasil Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS).

Usia 18 hingga 25 tahun sering disebut sebagai masa dewasa muda atau peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Banyak orang beranggapan bahwa usia 20 tahun adalah awal dari kedewasaan. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa antara usia 18 hingga 29 tahun bukan lagi masa remaja, tetapi kita belum menjadi dewasa sepenuhnya. Di fase transisi inilah kita mulai mengeksplorasi karena tuntutananya lebih besar daripada saat kita masih remaja. Menghadapinya di usia ini bisa memberikan dampak tersendiri bagi setiap orang yang pasti mengalaminya. Dan tidak sedikit yang merasa tertantang pada usia itu. Namun, ada juga orang yang begitu bingung dengan pilihan hidupnya sehingga merasa takut, hampa dan depresi.

Di masa dewasa menengah atau awal, kita tidak bisa merasakan stabilitas dalam hidup kita dan harus bisa mengendalikan hidup kita agar tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan kita. Ada beberapa tahapan yang dilalui orang dewasa yang mengalami krisis kecemasan. Mulai dari dihadapkan pada berbagai pilihan karir yang membuat kita merasa terjebak dalam pengambilan keputusan, hingga mulai mengurangi aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari. Dan pada saat itu remaja mulai mencari aktivitas baru dan memikirkan masa depan.

Remaja akan membentuk konsep diri yang ideal ketika orang tua hadir dalam diri mereka sejak usia dini, dalam masa permulaan remaja, kaum remaja sangat percaya pada persepsi tentang diri mereka sendiri yang terlihat dari reaksi orang-orang yang menghormati mereka, terutama orang tua mereka. Menurut Venderber, semakin banyak pengalaman positif yang kita peroleh atau miliki, semakin positif pula diri kita. Di sisi lain, semakin banyak pengalaman negatif yang kita miliki atau pernah kita alami, semakin negatif pula kita. Pada dasarnya, konsep diri anak yang tinggi dapat muncul ketika situasi keluarga membutuhkan kejujuran dan toleransi yang tinggi antar anggota (Zuraida, 2018).

Konsep diri pertama kali dikembangkan oleh Charles Horton Cooley (1864-1929) dan George Helber Mead (1863-1931) dan kemudian memuncak dalam aliran interaksi simbolik, dimana Herbert Blumer adalah tokoh yang terkenal. Konsep diri adalah kombinasi dari keyakinan yang dipegang orang tentang diri mereka sendiri mengenai atribut fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif (Jalaludin Rahmat, 2002).

Konsep diri positif pertama dan terutama adalah harga diri yang baik. Orang dengan konsep diri yang positif mampu menerima kenyataan dari situasi mereka, membuat penilaian positif dan menerima diri mereka apa adanya. Orang dengan konsep diri positif berarti mereka melihat diri mereka secara positif. Ia merasa disukai, diterima dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. dia menjadi lebih percaya diri dan ini membantunya beradaptasi dengan lingkungan di luar dirinya, dan juga orang yang memiliki persepsi positif ini tidak terlalu mengkhawatirkan masa depan mereka karena mereka percaya bahwa mereka dapat mendekati apapun dengan percaya diri. Inti dari konsep diri yang positif itu adalah ia menerima keadaannya dan penerimaan itu melahirkan kerendahan hati dan kemurahan hati, bukan kesombongan dan keegoisan. Ada beberapa ciri yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki konsep diri yang positif, yaitu kemampuan untuk menjadi diri sendiri, kemampuan untuk memenuhi harapan diri sendiri daripada harapan orang lain, penerimaan diri yang lebih besar, kemampuan bertanggung jawab pada diri sendiri untuk lebih terbuka terhadap pengalaman baru. Konsep diri dibagi menjadi dua bagian, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

Konsep diri positif di atas segalanya adalah konsep diri yang baik. Orang dengan konsep diri yang positif mampu menerima kenyataan dari situasi mereka, membuat penilaian positif dan menerima diri mereka apa adanya (Zuraida, 2018). Orang dengan konsep diri positif berarti mereka melihat diri mereka secara positif. Ia merasa disukai, diterima, dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Ia menjadi percaya diri dan ini membantunya beradaptasi dengan lingkungan di luar dirinya, dan juga orang yang memiliki konsep diri positif ini tidak terlalu mengkhawatirkan masa depan mereka karena mereka percaya bahwa mereka dapat menghadapi apapun dengan percaya diri. Inti dari konsep diri yang positif ini adalah ia menerima keadaannya. Dan penerimaan itu cenderung ke arah kerendahan hati dan kemurahan hati daripada sikap sombong dan egosi. Ada beberapa ciri yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki konsep diri yang positif, yaitu kemampuan menjadi diri sendiri, kemampuan memenuhi harapan sendiri, mampu bertanggung jawab atas kehidupan sendiri untuk lebih terbuka terhadap pengalaman baru.

Kedua konsep diri negatif orang yang memiliki konsep diri negatif memandang rendah diri mereka sendiri, terus-terusan merasa di tolak, dan selalu ingin menyendiri yang

menyebabkan orang kurang menerima diri mereka sendiri. Dalam kaitannya dengan lingkungan sosial di luar dirinya, orang dengan konsep diri negatif lebih tergantung dan lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan luar. Orang dengan konsep diri negatif selalu minder dan merasa lebih buruk dari orang lain, mereka selalu merasa minder karena terlalu memikirkan omongan orang di sekitarnya, dan juga tidak bisa menerima kritikan tentang diri mereka sendiri. Biasanya orang yang memiliki konsep diri negatif yaitu karena tidak pernah mendapatkan kasih sayang dan selalu mendapat perkataan buruk dari orang sekitarnya yang menyebabkan ia mempunyai rasa kecemasan yang berlebihan. Ada beberapa ciri yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki konsep diri negatif, yaitu sangat peka terhadap kritik, terlalu kritis terhadap orang lain hingga menyembunyikan citra diri yang sebenarnya, dibesar-besarkan dengan pujian, kurang tertarik untuk bersaing dan menjaga jarak dalam lingkungan sosial.

Peristiwa atau kejadian pada manusia timbul dari pemikiran dan penentuan nasib sendiri. Kesadaran ini selalu datang dari diri sendiri, biasanya dari pikiran negatif, misalnya merasa tidak enak, tidak berguna, egois dan menolak kritik terhadap diri sendiri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri seseorang, selain pola asuh yang berbeda yang menyebabkan kecemasan. Yang pertama adalah kegagalan. Kegagalan adalah suatu sikap dimana seseorang selalu berpikir bahwa akan gagal dalam segala hal karena merasa terlalu cemas ketika mendengar kata-kata orang tua/sekitar nya terus menerus. Kedua, depresi dapat disebabkan oleh tekanan dari orang terdekat, penerimaan bullying, penolakan anggota keluarga dan perceraian orang tua. Saat seseorang dilanda depresi, mereka cenderung bereaksi negatif; Ketiga, overthinking adalah keyakinan bahwa overthinking yang berlebihan itu tidak baik karena dapat menimbulkan pikiran negatif, terutama penilaian diri sendiri. Seseorang yang terus-menerus berpikir terlalu banyak dan berpikir buruk tentang dirinya sendiri bisa menjadi stres dan akhirnya bunuh diri.

Melihat dari beberapa kasus yang sudah sering terjadi banyak anak remaja yang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya sendiri karena tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya, depresi, dan pikiran buruk lainnya. Tetapi ada beberapa remaja yang berfikir bahwa bunuh diri bukanlah tindakan yang tepat sehingga ia memilih untuk kabur dari rumah dan menjadi anak jalanan. Di sisi lain, tidak semua orang ingin menjadi anak jalanan, terutama dalam hal keselamatan. Anak jalanan seringkali dipandang sebagai masalah dan belum ada

regulasi yang memadai untuk mengatasi fenomena ini. Anak jalanan sering dianggap sebagai masalah bagi banyak pihak dan seringkali di cap sebagai “sampah masyarakat” karena keberadaannya yang mengganggu dan terkadang suka membuat keributan di tempat umum (Herlina Astri, 2014).

KESIMPULAN

Masa remaja adalah masa pencarian jati diri. Karenanya rasa ingin tahu dan keinginan untuk menemukan sesuatu yang sangat menggebu-gebu di hati seorang remaja. Hanya saja, banyak remaja yang “kehilangan arah” dalam mencari jati diri. Seorang remaja adalah orang kecil yang membutuhkan bimbingan untuk menemukan jalannya. Seringkali seorang remaja tersesat dalam ketakutan di kepalanya sendiri. Dan cara mengatasi kecemasan adalah terbuka dengan orang yang Anda percayai atau menemui psikiater. Jika sudah mulai berpikir untuk bunuh diri segera beribadah, dan berdoa untuk menenangkan hati dan pikiran.

REFERENSI

- Chaflin T. Lamba, Herdy Munayang, & Lisbeth F. J. Kandou. (2017). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir Khususnya Warga di Kelurahan Tikala Ares Kota Manado. *Jurnal E-Clinic (ECL)*, 5 Nomor 1, 61–65.
- Elliot, A. J. (2000). *Competence Valuation As a Strategic Intrinsic Motivation Process Journal Of Personality And Social Psychology*.
- Herlina Astri. (2014). Kehidupan Anak Jalanan Di Indonesia : Faktor, Penyebab, Tatanan Hidup, Dan Kerentanan Berperilaku Menyimpang. *Aspirasi*, 5 Nomor 2, 145–155.
- Jalaludin Rahmat. (2002). *Psikologi Komunikasi*. 11–50.
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa’adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>

- Melati Ismi Hapsari, & Nida Ul Hasanat. (2010). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja Dengan Gangguan Kecemasan Sosial. *PSYCHO IDEA*, 8 Nomor 1, 18–37.
- Oktaria, Y., & Pardede, K. (n.d.). *KONSEP DIRI ANAK JALANAN USIA REMAJA*.
- Terapan, J. P., Pendidikan, D., Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). *Hubungan Konsep Diri dan Adversity quotient dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan*. 2(1), 1–7.
- Zuraida. (2018). Konsep Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai. In 88. *Kognisi Jurnal* (Vol. 2, Issue 2).