

BAB II

TINJAUAN UMUM KECEMASAN DAN KRISIS SEPEREMPAT ABAD

Bab ini membahas tentang konsep kecemasan dan krisis seperempat abad secara umum. Bahasan terkait kecemasan dan krisis seperempat abad dalam bab ini mencakup pengertian, macam-macam, gejala-gejala, faktor-faktor penyebab kecemasan serta dampak yang disebabkan, dan tawaran strategi mengatasinya. Adapun termasuk bahasan krisis seperempat abad dalam bab ini adalah definisi beserta teori-teori tentangnya dan bagaimana upaya dalam mengatasinya.

A. Kajian Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Cemas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai ketidaknenangan hati karena khawatir, takut, atau gelisah. Kecemasan dalam konteks ini merujuk pada perasaan cemas itu sendiri.³¹ Dalam Bahasa Inggris, kecemasan disebut dengan *anxiety* yang berasal dari bahasa Latin *anxius* yang berarti mencekik. Dalam ilmu Psikologi, kecemasan lebih dikenal sebagai *anxiety*, yang mengacu pada kegelisahan atau kekhawatiran. Secara istilah, kecemasan adalah kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar.³²

Para ahli umumnya menganggap kecemasan sebagai respons alami terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menekan. Kecemasan dapat bermanfaat karena dapat memicu individu untuk

³¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Kata Dasar Cemas”, diakses pada 14 November 2023 dari <https://kbbi.web.id/cemas>.

³² Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987, hal. 24.

mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut. Namun, kecemasan yang berlebihan atau tidak terkendali dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik seseorang.

Sigmund Freud menganggap kecemasan sebagai respons terhadap konflik antara kebutuhan individu dan tuntutan lingkungan. Menurutnya, kecemasan dapat muncul akibat ketidakseimbangan antara id, ego, dan superego dalam struktur kepribadian. Aaron Beck mengembangkan teori kognitif tentang kecemasan, yang menekankan peran pemikiran negatif atau distorsi kognitif dalam memicu dan memperburuk kecemasan. Beck percaya bahwa kecemasan sering kali dipicu oleh cara seseorang menafsirkan dan memberi makna terhadap situasi tertentu. Menurutnya, individu cenderung memiliki pola pikir yang tidak realistis atau negatif tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan, yang dapat menyebabkan kecemasan.³³ Jerome Kagan memperkenalkan konsep “temperamen cemas”, yang mengacu pada kecenderungan individu untuk merespons situasi baru atau menantang dengan kecemasan atau ketakutan yang tinggi. Menurut Kagan, kecemasan bukanlah sesuatu yang hanya negatif, tetapi juga dapat menjadi dorongan untuk belajar atau mengatasi tantangan. Ia juga mengemukakan bahwa tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti genetik, lingkungan, dan pengalaman masa lalu.

Menurut Dadang Hawari, Kecemasan merupakan kondisi gangguan alam perasaan yang dicirikan oleh perasaan takut atau khawatir yang intens dan berkelanjutan. Meskipun mengalami kecemasan, seseorang masih mampu menilai realitas dengan baik dan memiliki kepribadian yang utuh. Namun demikian, kecemasan dapat memengaruhi perilaku seseorang, walaupun berada dalam batas-batas normal.³⁴ Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran yang meliputi ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan tanpa alasan yang jelas.³⁵ Sementara Jeffrey S. Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang ditandai oleh rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan ketakutan akan kemungkinan

³³ Suma P. Chand, dkk, “Terapi Perilaku Kognitif” diakses pada 18 November 2023 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>.

³⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran UI, 2001, hal. 18.

³⁵ Agus Iryadi, dkk, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja”, *Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*, Vol. 2, No.1, 2023, hal. 73.

terjadinya sesuatu yang buruk. Kecemasan sering kali dikaitkan dengan takut terhadap peristiwa yang akan datang tanpa alasan yang spesifik.³⁶

Kecemasan adalah keadaan di mana emosi negatif muncul akibat adanya kekhawatiran terhadap bahaya yang tidak terduga yang dapat terjadi di masa depan.³⁷ Keadaan ini bersifat subjektif dari ketidaknyamanan internal, disertai dengan ketakutan dan firasat yang memanasifasikan diri dalam gejala kognitif, perilaku, dan fisiologis. Kecemasan sebenarnya perasaan wajar yang berperan sebagai sistem peringatan adaptif yang memberitahu seseorang tentang ancaman yang mungkin datang. Kecemasan seringkali muncul tanpa adanya stimulus yang disadari, hal ini yang membedakannya dengan rasa takut.³⁸ Kecemasan dapat menjadi kondisi emosional yang kompleks, terlibat dalam berbagai gangguan saraf dan mental, dan dianggap sebagai gangguan mental.³⁹

Kecemasan juga tidak luput dari pandangan Ulama Psikologi Muslim. Meskipun cukup sulit untuk menentukan pendekatan Islam terhadap gangguan kecemasan, Al-Ghazali yang merupakan salah satu cendekiawan Islam terkemuka dan dihormati, memeriksa isu ini dengan caranya sendiri.⁴⁰

Dalam karyanya yang luar biasa berjudul *Ihyā' Ulūm ad-Din*, Al-Ghazali memperkenalkan cara unik untuk memahami kecemasan. Menurutnya, hati adalah istana yang harus dijaga oleh pemiliknya, dan kewajiban menjaga ini wajib bagi seluruh umat manusia. Adapun Iblis adalah musuh yang selalu berusaha masuk ke dalam benteng dan menyerang hati. Seseorang wajib melindungi istananya dari setan karena jika dia masuk ke dalamnya, dia mulai berbisik, yang menimbulkan waswas di hatinya. Istilah ini dapat digambarkan sebagai bisikan setan, yang

³⁶ Hasna Fadilla Sustring dan Hariz Enggar Wijaya, "Tadabbur Al-Quran to Decrease Anxiety Among Students Facing National Examination", *International Summit on Science Technology and Humanity*, 2019, hal. 158.

³⁷ Hafifatul Auliya Rahmy dan Muslimahayati, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam", *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, Vol. 1, No. 1, 2021, hal. 37.

³⁸ Lakdawala, dkk, "Relationship between Islamic Spirituality and Psychological Well-being, Depression and Anxiety", *Islamic Spirituality and Mental Health*, 2018, hal. 114.

³⁹ Mohammad Daneshnabad dan Mohammad Hassan Vakili, "Investigating the Qur'anic Authenticity of The Role of Silence and its Three Domains in Negating Anxiety and Achieving Peace", *Islam and Health Journal*, 2023, hal. 30.

⁴⁰ Deniz Ecem Şen, "The Rise of Anxiety Disorders", *Int J Depress Anxiety*, Vol. 4, No. 2, 2021, hal. 2.

mengambil alih seluruh mentalitas seseorang dan menghancurkannya. Konsep was-was biasa digunakan oleh umat Islam ketika seseorang sedang bergumul dengan *overthinking* dan gangguan kecemasan. Tidak mungkin mengklaim bahwa konsep was-was dan gangguan kecemasan adalah hal yang sama. Namun, mereka memiliki banyak kesamaan, dan dalam beberapa kasus, was-was diasosiasikan dengan kecemasan umat Islam.⁴¹

Dari pengertian-pengertian yang telah dipaparkan di atas, penulis menyimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak nyaman yang muncul sebagai manifestasi dari ketidakmampuan mengendalikan pikiran, ditandai dengan munculnya rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum jelas terjadi.

2. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu beradaptasi dengan dirinya sendiri di dalam lingkungan umum. Hal ini sering kali disebabkan oleh perpaduan berbagai proses emosi, seperti frustrasi dan konflik. Kecemasan sendiri adalah respons alami terhadap stres atau ancaman, namun terdapat berbagai jenis kecemasan yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berbagai cara.

Sigmund Freud mengklasifikasikan kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan realistis, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap bahaya nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi dasar dari munculnya kecemasan neurotis dan kecemasan moral. Kecemasan neurotis adalah Ketakutan yang muncul dari ancaman hukuman yang akan diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya jika seseorang memuaskan dorongan instingnya dengan cara yang diyakini akan menuai hukuman. Kecemasan moral adalah kecemasan yang berasal dari rasa bersalah atau malu ketika seseorang melanggar standar nilai yang diterapkan oleh orang tua atau masyarakat. Meskipun tampak mirip dengan kecemasan neurotis, kecemasan moral berhubungan dengan pelanggaran kode moral atau etika. Pada kecemasan moral, kontrol ego tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Sebaliknya, pada kecemasan neurotis, individu

⁴¹ Deniz Ecem Şen, "The Rise of Anxiety Disorders...", hal. 3.

berada dalam keadaan distres yang tinggi dan terkadang panik, sehingga tidak dapat berpikir dengan jelas.⁴²

Dari tiga jenis kecemasan yang diperkenalkan oleh Freud, sebenarnya tidak ada perbedaan signifikan dari segi sifatnya; semuanya sama-sama tidak menyenangkan. Namun, ketiga jenis kecemasan tersebut memiliki perbedaan dalam hal asal-usulnya. Kecemasan realistis timbul akibat bahaya yang datang dari lingkungan luar, sementara kecemasan neurosis terkait dengan ancaman yang muncul secara alami dari dalam diri. Adapun kecemasan moral memiliki sumber ancaman yang bersumber dari hati nurani, yang berasal dari superego.

Sementara itu, Charles Spielberger mengklasifikasikan kecemasan menjadi dua bagian, yaitu kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*) dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*). Kecemasan sebagai suatu sifat merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa terancam oleh kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Sedangkan kecemasan sebagai suatu keadaan adalah kondisi emosi sementara yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang disadari dan subjektif, serta peningkatan aktivitas sistem saraf otonom.⁴³

Menurut John Bucklew, para ahli umumnya membagi kecemasan menjadi dua tingkat, yaitu tingkat psikologis dan tingkat fisiologis. Tingkat psikologis termanifestasi sebagai gejala kejiwaan, sedangkan tingkat fisiologis mempengaruhi gejala fisik. Kaplan, Sadock, dan Grebb mengklasifikasikan kecemasan menjadi dua bagian: kecemasan yang memfasilitasi (*facilitating anxiety*) dan kecemasan yang menghambat (*debilitating anxiety*). *Facilitating anxiety* adalah kecemasan yang, sampai taraf tertentu, dapat mendorong peningkatan performa, seperti kecemasan akan mendapatkan IP buruk yang mendorong mahasiswa untuk belajar keras. *Debilitating anxiety* adalah kecemasan berlebihan yang dapat mengganggu, seperti kecemasan berlebihan yang mengakibatkan blokade mental saat menghadapi ujian skripsi.⁴⁴

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)* dari *American Psychiatric Association (APA)*, terdapat

⁴² Andri dan Yenny Dewi P, "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan", *Maj Kedokt Indon*, Vol. 57, No. 7, Juli 2007, hal. 235.

⁴³ Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Khazanah*, Vol. 12, No. 01, Januari-Juni 2014, hal. 55.

⁴⁴ Fitri Fausiah, *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2005, hal. 74.

beberapa jenis gangguan utama terkait kecemasan. *Pertama*, gangguan kecemasan umum, yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari tanpa dipicu oleh objek atau situasi tertentu. *Kedua*, gangguan panik, yang melibatkan serangan panik spontan dengan gejala fisik intens seperti detak jantung cepat, kesulitan bernapas, gemetar dan nyeri dada. *Ketiga*, fobia spesifik, yaitu ketakutan yang berlebihan dan terus-menerus terhadap suatu objek, situasi, atau aktivitas tertentu yang umumnya tidak berbahaya. *Keempat*, gangguan kecemasan sosial, yang terjadi ketika seseorang merasa malu atau takut dikritik dalam interaksi sosial. *Kelima*, gangguan stres pasca trauma, yang berkaitan dengan pengalaman atau menyaksikan peristiwa traumatis. *Keenam*, gangguan kecemasan berpisah, yang mana individu merasa takut dan cemas akan perpisahan dari orang-orang yang dekat dengannya. *Ketujuh*, gangguan stres pasca trauma, yang dapat terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa yang menyusahkan seperti perang, penyerangan, kecelakaan, atau bencana. *Kedelapan*, gangguan obsesif-kompulsif, di mana seseorang memiliki pikiran yang berulang dan tidak diinginkan serta merasa terdorong untuk melakukan tindakan tertentu secara berulang-ulang, seperti mencuci tangan atau menghitung.⁴⁵

3. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat muncul pada siapa pun, kapan pun, dan di mana pun dengan setiap individu menunjukkan reaksi yang berbeda-beda tergantung pada kondisinya. Mengenai gejala cemas, gejala yang dikeluhkan penderitanya terutama berupa keluhan psikis (takut dan khawatir), namun dapat juga disertai keluhan somatik (fisik).

Menurut Dadang Hawari dalam bukunya “Manajemen Stres, Cemas dan Depresi”, secara umum keluhan yang biasa diungkapkan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan adalah:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung;
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut;
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang;
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan;
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat;

⁴⁵ Beyond Blue, “Types of anxiety”, diakses pada 21 Desember 2023 dari <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/anxiety/types-of-anxiety>.

- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinnitus), berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala, dan lain sebagainya.⁴⁶

Lebih lanjut Hawari menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan bisa merasa bimbang dan ragu saat mengambil keputusan, menggambarkan ketidakpastian yang melibatkan aspek pengambilan keputusan.⁴⁷

Secara lebih rinci, Nevid menjelaskan bahwa gejala gangguan kecemasan bervariasi antar individu, meliputi gejala fisik, perilaku (*behavioral*), kognitif:

a. Gejala Fisik⁴⁸

- 1) Gelisah
- 2) Gugup
- 3) Tangan atau anggota tubuh bergetar
- 4) Pening atau pusing
- 5) Telapak tangan yang berkeringat
- 6) Keringat berlebihan
- 7) Mulut atau kerongkongan terasa kering
- 8) Kesulitan berbicara dan bernafas
- 9) Jantung berdebar
- 10) Suara bergetar
- 11) Jari-jari menjadi dingin
- 12) Merasa lemas
- 13) Leher atau punggung terasa kaku
- 14) Gangguan sakit perut atau mual
- 15) Panas dingin
- 16) Sering buang air kecil
- 17) Merasa sensitif atau mudah marah

b. Gejala Perilaku (*Behavioural*)⁴⁹

- 1) Perilaku menghindar
- 2) Perilaku melekat serta dependen
- 3) Perilaku terguncang

⁴⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi...*, hal. 65-66.

⁴⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi...*, hal. 65-66.

⁴⁸ Gejala fisik adalah bagian dari respons tubuh terhadap kecemasan.

⁴⁹ Gejala behavioural disebut juga gejala perubahan tingkah laku.

c. Gejala Kognitif⁵⁰

- 1) Khawatir tentang sesuatu
- 2) Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas
- 4) Ketakutan akan kehilangan kontrol
- 5) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
- 6) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
- 7) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
- 8) Pikiran yang bercampur aduk
- 9) Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi
- 10) Khawatir akan ditinggal sendirian.⁵¹

Olson menambahkan tanda kecemasan pada gejala fisik yaitu seperti peningkatan denyut nadi, nafsu makan hilang, pembesaran pupil, tarikan nafas pendek, pada gejala perilaku seperti mudah marah dan tersinggung, dan pada gejala kognitif seperti orientasi lebih ke masa lalu daripada masa kini atau masa depan.⁵²

4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Umumnya, membedakan antara kecemasan normal dan kecemasan yang menyimpang bisa menjadi sulit. Bahkan, kecemasan normal seringkali bisa menjadi pemicu munculnya kecemasan yang lebih parah. Beberapa penyebab umum dari kedua jenis kecemasan tersebut meliputi:

Pertama, bawaan. Merupakan hal yang wajar jika menganggap bahwa faktor genetik dapat menjadi penyebab utama dari kecemasan. Faktor ini memiliki peran penting dalam memicu timbulnya kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan respons emosional yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

Kedua, Lingkungan. Lingkungan terdiri dari berbagai faktor eksternal dan kondisi yang mempengaruhi individu dan membentuk

⁵⁰ Gejala kognitif merupakan gejala yang memengaruhi kemampuan berpikir seseorang.

⁵¹ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, Penerjemah Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta: Erlangga, 2005, hal. 164.

⁵² Muslimah dan Berliana H. Cahyani, "Kecemasan Kehilangan Hafalan Al-Qur'an pada Hafidz", *Jurnal Spirit*, Vol. 5, No. 1, November 2014, hal 9.

responsnya terhadap berbagai situasi. Lingkungan memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian individu serta cara mereka merespons situasi yang berbeda.

Ketiga, Personal. Faktor ini tidak boleh diabaikan dalam mempertimbangkan penyebab kecemasan. Masalah internal individu tidak bisa dijadikan alasan atas respons mereka terhadap kecemasan. Cara individu melihat masalah tersebutlah yang sebenarnya memicu kecemasan. Terkadang, satu masalah bisa dipandang dan direspons dengan berbagai cara oleh manusia.⁵³

Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat timbulnya gangguan kecemasan, yang disebabkan oleh insting manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan keterbatasan dalam membaca dunia serta mengetahui misteri kehidupan. Orang yang hanya mengikuti tuntutan sosial tanpa memiliki prinsip hidup yang kokoh akan merasa puas sesaat dan kecewa jika gagal. Tuntutan sosial yang terus berubah membuat manusia harus terus mengantisipasi perubahan, sementara mereka mungkin tidak memiliki prinsip hidup yang dapat memberi arah, menyebabkan kecemasan.⁵⁴

Kecemasan dapat berasal dari faktor internal dan eksternal seseorang. Ada banyak hal yang bisa menjadi sumber kekhawatiran, seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan. Menurut Nevid, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan atau memperburuk kecemasan antara lain, genetik dan biologis, sosial-lingkungan, *behavioral*, dan kognitif.⁵⁵ Hal ini yang menjadi acuan Savita Ramaiah dalam penelitiannya ketika menjabarkan faktor-faktor penyebab kecemasan.⁵⁶ Faktor kecemasan lain menurut Isaac juga dapat disebabkan oleh lima faktor, yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, mekanisme koping, dan status kesehatan.⁵⁷

Kecemasan dapat merampas kenikmatan hidup, menyebabkan ketidaknyamanan, gelisah, dan sulit tidur. Faktor-faktor seperti

⁵³ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Penerjemah Sari Narulita, dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2006, hal. 506-508.

⁵⁴ Syarifah Zurrahmah, "Peran Al-Quran dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry", Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019, hal. 28.

⁵⁵ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, Penerjemah..., hal. 196.

⁵⁶ Ahmad Faozi, dkk, "Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19", *Jurnal Mercusuar*, Vol. 3, No.1, Januari-Juni 2023.

⁵⁷ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, Juni 2020, hal. 9.

lemahnya keimanan, kurangnya tawakkal, pemikiran negatif terhadap masa depan, rendahnya permohonan terhadap tujuan hidup, ketergantungan pada diri sendiri dan orang lain, pengaruh ketamakan, kepercayaan pada kemampuan manusia, serta kurangnya prinsip hidup dapat menjadi pemicu kecemasan.⁵⁸

Penelitian tentang etiologi kekhawatiran menunjukkan bahwa ketidakpastian adalah akar penyebab kecemasan dan gangguan kecemasan, yang pada gilirannya menyebabkan ketakutan. Kecemasan yang meningkat juga menimbulkan rasa putus asa dan pesimisme terhadap masa depan, yang bertentangan dengan perspektif Islam tentang harapan akan takdir Tuhan.⁵⁹

5. Dampak dari Kecemasan

Dampak psikologis yang dirasakan oleh seseorang akibat kecemasan melibatkan berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari stres, kebingungan, kegelisahan, hingga frustrasi. Bahkan, kecemasan dapat mengarah pada kondisi yang lebih serius, seperti insomnia, ketakutan akan afeksi, dan perasaan diri yang tidak berdaya. Kondisi paling parah yang dapat muncul adalah kemungkinan terjadinya kasus bunuh diri.⁶⁰

Kecemasan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Beberapa diantaranya adalah kontribusinya terhadap gangguan *mood*, seperti stres dan depresi, yang seringkali saling terkait. Seseorang yang tidak mengatasi kecemasan dapat mengalami penurunan *mood* dan kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari.

Tak hanya itu, kecemasan juga dapat memicu insomnia atau gangguan tidur, menyebabkan sulitnya seseorang untuk mendapatkan istirahat yang cukup. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, ketegangan otot, dan peningkatan tekanan darah juga dapat muncul sebagai dampak dari kecemasan, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada masalah kesehatan fisik yang lebih serius.

⁵⁸ Abdul Aziz al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press, 2004, hal. 22.

⁵⁹ Yasien Mohamed, "Perspectives on Islamic Psychology: Raghīb al-Isfahani on the Healing of Emotions in the Qur'an", *Yaqeen*, 2020.

⁶⁰ Wahyu Setyaningrum & Heylen Amildha Yanuarita, "Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang", *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol. 4, No. 4, 2020, hal. 551.

Kecemasan tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang mengalami kecemasan mungkin menghindari situasi atau kegiatan tertentu, kesulitan berkonsentrasi, dan merasa sulit untuk menikmati kehidupan sehari-hari. Isolasi sosial juga bisa menjadi konsekuensi, karena seseorang mungkin merasa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain atau menghadiri acara sosial, meningkatkan perasaan kesepian dan kehilangan dukungan sosial.

Pemikiran negatif, perasaan putus asa, dan kesulitan melihat sisi positif dari situasi juga sering terkait dengan kecemasan. Ini menciptakan lingkaran setan yang memperkuat kondisi kecemasan itu sendiri. Di tempat kerja, kecemasan dapat menurunkan kinerja dan produktivitas karena kesulitan berkonsentrasi dan fokus. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya menjadi beban psikologis, tetapi juga dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari dan kesehatan secara menyeluruh.⁶¹

Kecemasan dapat mengganggu kemampuan individu dalam berinteraksi sosial dan menjalin hubungan interpersonal yang sehat, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan yang bermakna. Kecemasan juga dapat mengganggu kinerja kerja dan produktivitas individu, yang dapat berdampak negatif pada karier dan keberhasilan profesional.

6. Strategi Mengendalikan Kecemasan

Pengendalian kecemasan merupakan bagian dari pengendalian diri. Clark dan Cormier menjelaskan bahwa pengendalian diri juga mencakup mengelola diri, mengarahkan diri, dan menolong diri sendiri. Pengendalian kecemasan adalah proses di mana seseorang menyadari adanya kecemasan dalam dirinya dan mampu mengendalikannya tanpa bantuan orang lain. Hal ini tidak berarti menghilangkan kecemasan sepenuhnya, tetapi menyadarinya dan mengelolanya sehingga kecemasan tersebut tidak mengganggu, melainkan memotivasi individu untuk melakukan yang lebih baik.⁶²

Dadang Hawari memberikan petunjuk tentang cara mengatasi kecemasan melalui dua metode utama, yaitu medikasi berupa terapi

⁶¹ APA, "Effects of Anxiety and Depression on Your Health", diakses pada 26 Desember 2023 dari <https://advancedpsychiatryassociates.com/resources/blog/the-effects-of-anxiety-and-depression-on-your-physical-health/>.

⁶² Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya...", hal. 55.

psikofarmaka dan terapi *somatik*. Terapi *psikofarmaka* adalah pengobatan yang menggunakan obat-obatan yang berkhasiat untuk memulihkan fungsi gangguan sinyal penghantar saraf di susunan saraf otak. Obat-obatan ini bertujuan untuk mengurangi gejala kecemasan dan memperbaiki keseimbangan kimia dalam otak yang mempengaruhi suasana hati dan perilaku. Terapi *psikofarmaka* yang sering digunakan oleh para psikiater adalah obat anti cemas, yang membantu mengurangi perasaan cemas dan tegang.⁶³ Sedangkan terapi *somatik* ditujukan untuk mengatasi keluhan-keluhan organ fisik yang bersangkutan dengan kecemasan. Terapi somatik melibatkan penggunaan obat-obatan yang fokus pada gejala fisik yang mungkin timbul akibat kecemasan, seperti gangguan pencernaan, sakit kepala, atau ketegangan otot. Tujuan dari terapi *somatik* adalah untuk meredakan gejala fisik sehingga individu dapat merasa lebih nyaman dan mampu menangani kecemasan mereka dengan lebih efektif.⁶⁴ Kedua metode ini bisa digunakan secara bersamaan atau terpisah, tergantung pada tingkat keparahan kecemasan dan kondisi individu. Kombinasi dari kedua terapi ini dapat membantu dalam memberikan pendekatan yang komprehensif untuk mengatasi kecemasan baik dari aspek mental maupun fisik.

Sigmund Freud berpendapat bahwa mekanisme pertahanan ego berfungsi sebagai strategi bagi individu untuk mengurangi atau meredakan kecemasan. Menurut Freud, mekanisme pertahanan ego ini bersifat kompleks dan terdiri dari berbagai macam jenis. Terdapat tujuh jenis mekanisme pertahanan ego yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

a. Identifikasi (*Identification*)

Individu mengurangi stres dengan meniru atau mengidentifikasi diri mereka sendiri dengan orang-orang yang dianggap lebih berhasil dalam memuaskan keinginannya.

b. Pemindahan/Reaksi Kompromi (*Displacement/Compromise Formation*)

Ketika tujuan awal katekis tidak dapat tercapai karena kendala eksternal (sosial, alam) atau internal (anti-katekis), maka naluri akan tersalurkan ke alam bawah sadar atau ego menawarkan katekis baru. Artinya energi dipindahkan dari satu objek ke objek lain

⁶³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi...*, hal. 130.

⁶⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi...*, hal. 134.

hingga ditemukan objek yang dapat menurunkan ketegangan. Proses ini merupakan kompromi antara tuntutan naluriah id dan realitas ego, sehingga disebut reaksi kompromi.

c. Represi (*Repression*)

Ego menggunakan kekuatan anticathexis untuk menekan apapun (ide, insting, ingatan, pikiran) yang mungkin menimbulkan kecemasan di luar kesadaran.

d. Fiksasi dan Regresi (*Fixation and Regression*)

Fiksasi adalah terhentinya perkembangan normal pada tahap perkembangan tertentu karena perkembangan selanjutnya sangat sulit sehingga menimbulkan rasa frustrasi dan kecemasan yang besar. Orang memilih berhenti (fiksasi) pada tahap perkembangan tertentu dan menolak untuk melangkah maju, karena merasa puas dan aman di tahap itu.

Frustrasi, kecemasan, dan pengalaman traumatis yang intens pada tahap perkembangan tertentu dapat menyebabkan regresi: mundur ke tahap perkembangan sebelumnya, di mana individu merasa puas. Perkembangan kepribadian yang normal berarti kemajuan yang berkesinambungan atau bertahap. Adanya impuls-impuls yang memicu kecemasan akan menyebabkan regresi. Orang yang merasa puas berada pada tahap perkembangan tertentu tanpa ingin maju disebut fiksasi. Progresi yang gagal menyebabkan orang mengalami kemunduran atau regresi.

e. Proyeksi (*Projection*)

Proyeksi merupakan mekanisme untuk mengubah kecemasan neurotis atau moral menjadi kecemasan realistis dengan memproyeksikan impuls-impuls internal yang mengancam ke objek-objek eksternal. Ancaman yang diproyeksikan tampak berasal dari objek-objek eksternal individu.

f. Introyeksi (*Introjection*)

Introyeksi adalah mekanisme di mana seseorang mengintegrasikan karakteristik positif orang lain ke dalam egonya sendiri. Misalnya, anak yang meniru gaya perilaku bintang film melakukan introyeksi jika peniruan itu meningkatkan harga diri dan menghilangkan perasaan rendah diri, sehingga membuat anak merasa lebih bangga dengan dirinya sendiri. Pada usia berapapun, individu dapat mengurangi kecemasan terkait perasaan kekurangan dengan mengadopsi nilai-nilai, keyakinan, dan perilaku orang lain.

g. Pembentukan Reaksi (*Reaction Formation*)

Mekanisme pertahanan di mana individu menggantikan impuls atau perasaan yang memicu kecemasan dengan impuls atau perasaan yang berlawanan dalam kesadaran. Misalnya, kebencian digantikan cinta, permusuhan digantikan persahabatan dan kecemasan digantikan ketenangan. Pembentukan reaksi seringkali ditandai dengan ekspresi yang berlebihan, ekstrem, dan kompulsif.⁶⁵

B. Krisis Seperempat Abad (*Quarter Life Crisis*)

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Krisis seperempat abad atau yang dikenal dengan *quarter life crisis* adalah sebuah istilah dalam bidang ilmu psikologi yang berkaitan dengan kondisi mental yang tidak stabil. Istilah ini pertama kali dicetuskan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil survei terhadap generasi muda di Amerika yang sering disebut sebagai “*twenty somethings*”. Menurut Robbins dan Wilner, krisis ini terjadi pada rentang usia antara 18 hingga 29 tahun, di mana seseorang mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap berbagai aspek kehidupan masa depan, termasuk pekerjaan, pendidikan, keuangan, hubungan romantis, dan hubungan sosial, yang kemudian dapat menyebabkan depresi dan gangguan psikologis lainnya.⁶⁶

Menurut Fischer, *quarter life crisis* adalah suatu perasaan khawatir yang muncul karena ketidakpastian mengenai kehidupan di masa depan, terutama terkait dengan relasi, karir, dan kehidupan sosial, yang terjadi saat individu memasuki usia 20-an.⁶⁷ Sejalan dengan pendapat Fischer, Nash & Murray menyatakan bahwa hal-hal yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* mencakup masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan dalam bidang akademis, agama dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier, terutama pada rentang usia 18-25 tahun.⁶⁸

⁶⁵ UST Psikologi, “Teori Kepribadian Sigmund Freud”, diakses pada 20 April 2024 dari <https://psikologi.ustjogja.ac.id/2015/11/05/teori-kepribadian-sigmund-freud/>.

⁶⁶ Alexandra Robbins, *Conquering Your Quarter Life Crisis*, New York: t.p., 2004, hal. 3. Lihat juga Amalia Putri Kurniawati, dkk, “Quarter Life Crisis: Facing Reality That Doesn't Match Expectations and Plans”, *Inovasi local*, vol 1, No. 2, 2023, hal. 38.

⁶⁷ Dian Novita Siswanti, dkk, “Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis”, *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, Vol. 2, No. 5, Agustus 2023, hal. 953.

⁶⁸ Mashdaria Huwaina dan Khoironi, “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa”, *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4, No. 2, Juli-Desember 2021, hal. 81.

Nicole dan Carolyn mengemukakan bahwa *quarter life crisis* adalah kondisi yang dialami individu Ketika menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh situasi yang tidak dinamis, banyaknya perubahan, serta disertai dengan rasa cemas dan tidak berdaya.⁶⁹ Sementara itu, Atwood dan Scholtz memaknai *quarter life crisis* sebagai respon kaum muda terhadap pesatnya kemajuan zaman dan kompleksitas persoalan hidup, yang menyebabkan terjadinya krisis emosional, kebingungan, dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup selanjutnya.⁷⁰

Quarter life crisis merupakan periode antara remaja dan dewasa, biasanya terjadi di usia sekitar 18-30 tahun, yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, dan krisis emosional seperti kesedihan, keterasingan, dan ketakutan akan kegagalan.⁷¹

Walau banyak terjadi di usia 18-30 tahun, *quarter life crisis* juga bisa terjadi pada yang berusia diatas 30 tahun. Menurut seorang peneliti bernama Oliver Robinson dari University of Greenwich, *quarter life crisis* tidak selalu terjadi saat periode seperempat saja, namun bisa terjadi di seperempat awal proses pendewasaan. Biasanya terjadi antara umur 25-30 tahun, namun paling banyak dialami di usia 30-an.⁷²

2. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Ketika individu mengalami *quarter life crisis*, terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek *quarter life crisis* dikemukakan oleh Robbins dan Wilner adalah sebagai berikut:

- a. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan: Individu merasa bingung dan takut dalam mengambil keputusan, sering kali karena kegelisahan terhadap masa depan.
- b. Putus Asa: Kegagalan dan ketidakpuasan dapat membuat individu merasa putus asa, terlebih ketika menganggap upaya yang dilakukan

⁶⁹ Dian Novita Siswanti, dkk, "Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis...", hal. 953.

⁷⁰ Dinda Elvadiana, dkk, "Self Awareness Dengan Quarter Life Crisis", *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. 9, No. 3, 2023, hal. 454.

⁷¹ Ajat Hidayat, dkk, "Quarter-Life Crisis Phenomenon", *Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam*, Vol. 10, No. 1, Juni 2024, hal. 4.

⁷² Hujan Tanda Tanya, "Quarter Life Crisis: Kecemasan Akan Pencapaian Hidup", diakses pada 29 Januari 2024 dari YouTube <https://youtu.be/zkgnxPRbzDM?si=h5ii6cEpYdqiyHBP>, diunggah oleh Hujan Tanda Tanya, 27 Mei 2021, 1:54 hingga 2:22.

sebagai sia-sia. Perasaan ini bisa semakin intens ketika individu membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain.

- c. Penilaian Diri yang Negatif: Rasa cemas yang berlebihan sering kali muncul karena penilaian diri yang negatif, menciptakan keraguan dan perasaan rendah dibandingkan dengan orang lain.
- d. Terjebak dalam Situasi Sulit: Lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi perilaku dan pemikiran individu. Jika lingkungan tersebut tidak mendukung, individu bisa merasa terjebak dalam situasi sulit, terutama dalam pengambilan keputusan.
- e. Cemas: Harapan yang tinggi untuk mencapai tujuan hidup bisa menjadi sulit karena kekhawatiran berlebih terhadap kegagalan.
- f. Tertekan: Individu merasa penuh dengan masalah dan tertekan dalam menghadapi permasalahan hidup, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
- g. Khawatir dengan Hubungan Interpersonal: Pada usia ini, hubungan interpersonal dengan lawan jenis bisa menjadi perhatian, terutama dengan adanya tekanan budaya terkait pernikahan di bawah usia 30 tahun.⁷³

3. Tanda-Tanda *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner menyatakan bahwa *quarter life crisis* ditandai oleh keragu-raguan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam kehidupan yang dijalani, kecemasan tentang masa depan, serta stres dan kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal.⁷⁴

Melansir helohehat.com, terdapat beberapa tanda yang dapat dikenali dari fase *quarter life crisis* yaitu

- a. Mempertanyakan Hidup: Mulai mempertanyakan hidup adalah salah satu gejala awal *quarter life crisis* yang sering diabaikan karena dianggap biasa. Berbagai pertanyaan bisa muncul dalam pikiran, seperti apa tujuan hidup sebenarnya atau pencapaian apa yang telah diraih selama ini.

⁷³ Jean Michelle dan Arthur Huwac, “Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *JCI: Jurnal Cakrawala Ilmia*, Vol. 2, No. 5, Januari 2023, hal. 2107-2109.

⁷⁴ Amalia Putri Kurniawati, dkk, “Quarter Life Crisis: Facing Reality That Doesn't Match Expectations and Plans...”, hal. 40.

- b. Merasa Hanya Jalan di Tempat: Selalu merasa terjebak dalam situasi apa pun atau merasa hidup tidak berjalan sesuai dengan harapan dan usaha yang telah dilakukan.
- c. Kehilangan Arah dan Semangat: Gejala selanjutnya dari fase *quarter life crisis* adalah hilangnya semangat dalam melakukan aktivitas apa pun, seperti bekerja atau sekedar melakukan hobi.
- d. Kesulitan Mengambil Keputusan: Pekerjaan yang dilakukan individu sudah menjadi zona nyaman, tetapi tidak membuat berkembang. Namun, timbul pikiran bahwa akan sulit memulai segalanya dari awal, sehingga bingung harus bertahan atau keluar dari zona nyaman.
- e. Tidak Bahagia dengan Pencapaian yang Didapat: Setelah memilih untuk menetap pada pekerjaan tersebut, individu hanya melakukan hal-hal yang berulang, terus mengalami *burnout*, dan pencapaiannya terasa kurang.
- f. Merasa Terombang-ambing: Merasa terombang-ambing dalam hal percintaan maupun finansial juga menjadi masalah ketika *quarter life crisis* terjadi. Dalam hal percintaan, ini biasanya terjadi saat individu menjalin hubungan serius. Individu mungkin mempertanyakan apakah pilihan tersebut sudah tepat atau belum. Sementara itu, stres akibat masalah keuangan juga bisa menyebabkan *quarter life crisis*. Pengeluaran yang lebih besar daripada pemasukan membuat tidak memiliki tabungan untuk masa depan.
- g. Tekanan dari Lingkungan Sekitar: Fase *quarter life crisis* sering juga terjadi karena adanya tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar. Mereka mungkin mulai membandingkan pencapaian individu dengan orang lain atau menekan untuk segera menikah. Hal tersebut bisa menimbulkan keraguan terhadap diri, rasa khawatir, dan kesulitan untuk mengambil keputusan yang tepat.⁷⁵

4. Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis, yang merupakan krisis pada usia seperempat abad, dapat dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Robbins, faktor internal yang mempengaruhi krisis ini dapat diidentifikasi melalui introspeksi individu terhadap aspek-aspek kehidupan mereka. Salah satunya adalah impian dan harapan yang sering dipertanyakan karena

⁷⁵ Hillary Sekar, "Mengenal Quarter-Life Crisis dan Cara Mengatasinya", diakses pada 24 Maret 2024 dari <https://heloachat.com/mental/gangguan-kecemasan/quarter-life-crisis-adalah/>.

terkait dengan gambaran kehidupan yang diinginkan di masa depan. Selain itu, krisis ini juga dapat muncul melalui pertanyaan kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianut, yang memunculkan pertanyaan tentang kedekatan dan eksistensi Tuhan dalam kehidupan mereka.⁷⁶

Menurut Nash dan Murray, faktor eksternal yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis* meliputi hubungan interpersonal dalam konteks percintaan, keluarga, dan pertemanan. Pada tahap ini, seseorang mungkin mengalami kebimbangan terkait hubungan percintaannya, tantangan untuk mandiri dan menjadi lebih bebas dari ketergantungan pada orangtua dalam hubungan keluarga, dan kesulitan dalam menemukan pertemanan yang sesuai atau sefrekuensi. Selain itu, tantangan akademis juga dapat menjadi faktor eksternal yang signifikan. Individu pada tahap ini cenderung meragukan pilihan akademisnya. Mereka dapat mempertanyakan apakah jurusan yang diambil dapat mendukung pilihan karier di masa depan, serta meragukan kemampuan mereka dalam memahami materi atau ilmu yang terkait dengan jurusan yang telah dipilih.⁷⁷

Quarter life crisis juga dapat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan globalisasi. Kemajuan teknologi telah mengubah cara orang bekerja, berkomunikasi, dan berinteraksi secara signifikan. Perubahan ini dapat menciptakan rasa ketidakpastian dan kecemasan tentang masa depan di kalangan individu yang mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, individu yang mengalami krisis ini seringkali memiliki pola pikir perfeksionis, di mana mereka merasa perlu mencapai standar yang sangat tinggi dalam berbagai aspek kehidupan. Ketika mereka merasa tidak mampu mencapai standar tersebut, hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.⁷⁸

Menurut Prudential.co.id, *quarter life crisis* dapat dipicu oleh berbagai faktor yang berakar dari tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, hingga perubahan besar dalam aspek-aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa faktor penyebab yang dapat memicu kondisi ini:

⁷⁶ Mashdaria Huwaina dan Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa...", hal. 83

⁷⁷ Mashdaria Huwaina dan Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa...", hal. 83

⁷⁸ Prudential, "Apa Itu Quarter Life Crisis?", diakses pada 24 Maret 2024 dari <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-quarter-life-crisis/>.

a. Tekanan Sosial

Tekanan sosial, khususnya ekspektasi dari keluarga, teman-teman, dan masyarakat, dapat menjadi beban yang berat. Harapan untuk mencapai kesuksesan dalam karier, memiliki hubungan yang stabil, atau memenuhi standar tertentu sering kali menciptakan tekanan psikologis yang mempengaruhi persepsi diri dan berkontribusi terhadap terjadinya *quarter life crisis*.

b. Ketidakpastian Masa Depan

Ketidakpastian tentang arah hidup dan masa depan merupakan faktor lain yang dapat memicu *quarter life crisis*. Pada fase ini, banyak individu merasa cemas dan bingung tentang pilihan hidup yang harus diambil, seperti memilih karier yang tepat atau mengatur prioritas dalam hubungan pribadi. Rasa ketidakpastian ini dapat menimbulkan kekhawatiran yang mendalam.

c. Perubahan dalam Hubungan dan Karier

Perubahan dalam hubungan pribadi dan karier juga dapat memicu krisis seperempat abad. Pergantian pekerjaan atau kehilangan hubungan yang signifikan dapat menciptakan kekosongan emosional dan meningkatkan rasa ketidakamanan, yang pada akhirnya menyebabkan krisis identitas yang mendalam.

d. Keraguan dalam Mengambil Keputusan

Keraguan dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan yang tepat sering kali muncul pada fase *quarter life crisis*. Individu mungkin terjebak dalam lingkaran ketidakpastian dan takut membuat kesalahan yang dapat berdampak pada masa depan. Hal ini dapat memicu kebimbangan mental yang signifikan.

e. Masalah Finansial atau Pekerjaan

Masalah finansial atau pekerjaan yang tidak memuaskan dapat menjadi pemicu *quarter life crisis*. Ketidakstabilan ekonomi dan kesulitan mencapai stabilitas dalam karier dapat menyebabkan stres finansial yang mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental individu.⁷⁹

5. Dampak *Quarter Life Crisis* Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Rasa cemas dan kebingungan yang berlebihan terkait dengan keputusan hidup dapat menimbulkan kegalauan yang berkelanjutan pada

⁷⁹ Prudential, "Apa Itu Quarter Life Crisis...?"

setiap individu, membebani pikiran, dan mengakibatkan sikap pasif. Sikap pasif ini dapat mengakibatkan individu terjebak dalam situasi yang tidak berubah atau stagnan. Kondisi tersebut bisa memicu stres, kecemasan, dan depresi karena individu merasa bingung tentang langkah yang harus diambil.⁸⁰

Menurut Rahmatika, krisis emosional yang dimulai dari perasaan sedih, terisolasi, keraguan diri, kecemasan, kekurangan motivasi, kebingungan, dan ketakutan akan kegagalan, umumnya dialami oleh kaum muda tanpa terkecuali. Jika seseorang mulai mengalami gejala-gejala tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu tersebut tengah menghadapi *quarter life crisis*.⁸¹

Dampak yang timbul akibat krisis seperempat abad meliputi keraguan individu dalam menentukan pilihan karir yang diminati, ketakutan dalam mengambil keputusan penting dalam hidup, serta ketidakpercayaan diri bahwa sebenarnya mereka memiliki kemampuan atau bakat yang dapat digunakan untuk menunjang peningkatan pendidikan dan karir.⁸²

Sementara itu, Noor menjelaskan bahwa individu yang merasakan krisis ini bisa menyebabkan merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan makna hidup, kehilangan motivasi hidup, bahkan menarik diri dalam pergaulan.⁸³

6. Upaya dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Setiap orang memiliki cara sendiri untuk menghadapi *quarter life crisis*. Upaya tersebut dapat berupa peningkatan pembelajaran dan pengalaman, mengikuti berbagai pelatihan, berdiskusi dengan orang lain, mengubah cara berpikir dan mengelola ekspektasi, serta hal-hal lebih khusus seperti menabung, meditasi, dan membatasi penggunaan media sosial.⁸⁴

⁸⁰ I Putu Karpika dan Ni Wayan Widayani Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa", *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, Vol. 22, No. 2, 2021, hal. 520.

⁸¹ Shintya Ayu, "Quarter-Life Crisis: Terjadi pada Mahasiswa?", diakses pada 24 Januari 2024 dari www.kompasiana.com/shintyatriagitaayu7007/5fe1a86f8cde4862c4426ab4/.

⁸² I Putu Karpika dan Ni Wayan Widayani Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa...", hal. 527.

⁸³ Elly Nurmaliha, "Self-Help Book Untuk Membantu Mahasiswa Menghadapi Quarter Life Crisis", *Diversity Guidance and Counseling Journal*, Vol. 1, No. 3, Januari 2023, hal. 56.

⁸⁴ Aulia Muna Majidah dan Sri Lestari, "Religious Coping pada Penghafal Al-Qur'an dalam Menghadapi Fase Krisis Seperempat Baya", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 6, no. 2, 2023, hal. 85.

Menurut Hidayat dalam materi psikoedukasi, strategi penanganan *quarter life crisis* mencakup langkah-langkah berikut:

a. Menghentikan Perbandingan Diri dengan Orang Lain

Menyadari bahwa pencapaian individu bervariasi dapat membantu menghentikan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Fokus pada usaha dan pencapaian diri sendiri serta kemauan untuk memperbaiki kesalahan dapat mendorong perkembangan individu.

b. Mencari Dukungan Sosial

Mencari individu lain yang memiliki visi dan misi serupa dan membentuk kelompok pendukung dapat memberikan dukungan emosional dan kekuatan dalam menghadapi berbagai kondisi.

c. Mengamalkan *Self-Love*

Mengembangkan rasa cinta terhadap diri sendiri sangat penting. Menyadari bahwa dalam situasi sulit, individu harus mengandalkan diri mereka sendiri dapat membantu dalam membangun ketahanan diri.

d. Mengubah Keraguan Menjadi Tindakan

Mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi ketidakpastian atau kebingungan adalah strategi penting. Mengubah keraguan menjadi tindakan dapat membantu individu menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

e. Membatasi Penggunaan Media Sosial

Membatasi penggunaan media sosial dan fokus pada perubahan serta usaha untuk memperbaiki diri dapat membantu individu menghindari gangguan yang tidak penting dan menjaga fokus pada tujuan mereka.⁸⁵

⁸⁵ Dian Novita Siswanti, dkk..., hal. 956.