

Kecemasan akan Masa Depan Pada Fase Dewasa Awal

Nazwa Maharani¹, Umi Nur Kholifah², Konto Iskandar Dinata³

Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

nazwamaharani1408@gmail.com¹ umicahaya_uin@radenfatah.ac.id

Received: 27 Oktober 2025

Revised: 29 Oktober 2025

Accepted: 31 Oktober 2025

KEYWORDS	ABSTRACT
<i>kecemasan, dewasa awal, tekanan sosial, dukungan keluarga, identitas sosial</i>	Dewasa awal merupakan fase kehidupan yang penuh dengan tekanan, tuntutan, dan ketidakpastian, sehingga rentan menimbulkan kecemasan terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika kecemasan yang dialami individu dewasa awal, khususnya mahasiswa, serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap partisipan berusia 19–21 tahun yang menunjukkan gejala kecemasan akan masa depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dipicu oleh tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi, kurangnya dukungan keluarga, dan karakter perfeksionis pada diri partisipan. Gejala kecemasan yang dialami mencakup aspek fisik, emosional, dan perilaku, yang pada akhirnya memengaruhi fungsi sosial dan akademik. Temuan ini dianalisis dengan menggunakan Teori Identitas Sosial dan Teori Dukungan Sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran lingkungan, terutama keluarga dan institusi pendidikan, dalam membantu individu mengelola kecemasan secara sehat. Dukungan emosional, ruang aman untuk berekspresi, serta pendekatan konseling yang empatik dapat menjadi langkah efektif untuk membangun ketahanan psikologis pada masa dewasa awal.

Pendahuluan

Dalam perspektif psikologi sosial, kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap kekhawatiran individu akan kemungkinan penolakan atau rasa takut tidak diterima oleh lingkungan sosial atau kelompok tempat ia berada (Nugraha, 2020). Menurut Walean et al. (2021), kecemasan dipahami sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan tidak nyaman, kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, serta ketidaktenteraman yang mengganggu kestabilan emosi individu.

Menurut Javai. et.al (2023), jumlah kasus gangguan kecemasan secara global mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari tahun 1990 hingga 2019, yakni dari sekitar 194,9 juta menjadi 301,4 juta orang. Di tahun 2019, prevalensi gangguan kecemasan secara keseluruhan tercatat mencapai 4,05% di sejumlah wilayah yang telah diteliti. Mengacu pada laporan Our World in Data (2021), tingkat prevalensi gangguan kecemasan pada tahun 2019

di wilayah Asia tercatat sebesar 3,4%, sementara di Asia Tenggara mencapai 3,79%, dan Indonesia menunjukkan angka 3,7%. Selanjutnya, data dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa selama tahun 2020 terdapat sebanyak 18.373 individu di Indonesia yang dilaporkan mengalami gangguan kecemasan (Sarahdevina & Yudiarso, 2022).

Kecemasan merupakan perasaan kekhawatiran yang dialami seseorang terkait kemungkinan terjadinya peristiwa yang menakutkan di masa depan, yang sulit untuk dikendalikan dan jika terjadi, dianggap sebagai sesuatu yang mengancam (Nugraha, 2020). Kecemasan meliputi rasa gelisah, khawatir, dan ketakutan yang menyertai, yang melibatkan aspek emosional serta reaksi fisik yang muncul saat individu merasa cemas atau tegang terhadap suatu hal. Secara emosional, kecemasan ditandai dengan peningkatan rangsangan fisiologis, ketegangan yang tidak nyaman, dan perasaan khawatir yang menimbulkan kekhawatiran bahwa hal buruk akan segera terjadi. Menurut Freud (dalam Semiun, 2006), kecemasan adalah sebuah pengalaman afektif yang tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang berfungsi sebagai peringatan terhadap potensi bahaya yang mendekat.

Kecemasan adalah suatu bentuk perasaan tidak nyaman yang bisa terasa menyakitkan secara emosional (Rumakamar et al, 2022). Perasaan ini muncul sebagai respons dari adanya ketegangan dalam tubuh, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Ketegangan tersebut dipengaruhi oleh dorongan tertentu dan dikendalikan oleh sistem saraf otonom yang bekerja secara otomatis dalam tubuh kita. Kecemasan bisa muncul karena dua jenis penyebab utama, yaitu dari dalam diri sendiri (internal) dan dari luar (eksternal). Penyebab internal biasanya berkaitan dengan sikap atau karakter pribadi seseorang, misalnya jenis kelamin, usia, kurangnya pemahaman terhadap suatu hal, serta ketidakmampuan dalam menguasai materi yang sedang dipelajari atau ditulis. Sementara itu, faktor eksternal lebih berkaitan dengan situasi di sekitar individu, seperti tekanan dari pekerjaan, beban tugas akhir seperti skripsi atau tesis, hubungan sosial dengan lingkungan kampus, sikap dan karakter dosen pembimbing, tingkat kecerdasan (IQ), serta pengaruh dari keluarga dan orang tua. (Rosyidawati et al, 2021). Menurut Yasmidar, memiliki kecemasan serta pola pikir negatif terhadap pernikahan dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kemungkinan kegagalan dalam kehidupan pernikahan di masa depan (Nurniawati, 2006).

Faktor-faktor penyebab terjadinya kecemasan

Kecemasan berlebihan dapat dipengaruhi oleh psikis dan mental individu yang belum matang dan stabil. Bahaya psikologis bagi individu biasanya disebabkan oleh kegagalan dalam menjalankan suatu peralihan psikologis kearah kematangan psikis dikarenakan hal ini merupakan suatu perkembangan yang penting saat masa dewasa awal. Adapun beberapa faktor penyebab yang melatar belakangi kecemasan sebagai berikut :

1. Faktor pertama yang dapat mempengaruhi adalah lingkungan sekitar seperti

keluarga, teman, serta masyarakat sekitar. Lingkungan sekitar dapat dikategorikan sebagai salah satu penyebab dari rasa kecemasan dikarenakan perlakuan yang didapatkannya dari pengalaman masa kecil yang kurang menyenangkan dan membekas hingga dewasa.

2. Faktor yang kedua adalah kondisi kehidupan saat ini. Kondisi kehidupan yang dijalani pada saat ini membawa permasalahan baru yang dapat memunculkan rasa kecemasan.
3. Faktor ketiga adalah masalah kesehatan mental yang dialami oleh individu, biasanya permasalahan ini mengenai masalah ekonomi, Pendidikan yang mahal, dan juga tuntutan dalam dunia kerja. Hal inilah yang dapat menimbulkan tekanan dan kekhawatiran mengenai masa depan, tekanan selanjutnya yang dihadapi merupakan Pendidikan seperti tuntutan nilai akademik yang tinggi.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilihat untuk mengukur seseorang dapat terkena rasa kecemasan dengan tiga gejala yaitu fisik, emosional, dan perilaku. Gejala pada fisik dapat berupa sakit kepala, rasa mual, keringat berlebih, napas yang pendek, detak jantung yang bekerja dengan sangat cepat, dan rasa ingin pingsan. Gejala pada emosional seperti stress, takut, tidak berdaya, dan kecewa, memiliki pemikiran yang negative, dan pikiran kosong. Gejala perilaku misalnya susah berkonsentrasi, selalu berpikir negative, membandingkan diri dengan orang lain, dan suka menunda pekerjaan. (Djamil, 2022)

a. Teori Psikologi Sosial yang Digunakan

1. Teori Identitas Sosial

Identitas sosial pertama kali didefinisikan oleh Tajfel (Haslam, 2001) sebagai bagian dari pengetahuan individu tentang keanggotaannya dalam kelompok atau kelompok sosial yang disertai pentingnya nilai dan emosi sebagai anggota kelompok. Unsur kelompok berdasarkan definisi tersebut memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam menjelaskan konsep identitas sosial, dimana kelompok menjadi tempat untuk mengkonstruksi kognitif, perasaan dan perilaku anggotanya.

Teori identitas sosial ini berasumsi bahwa orang berjuang dengan keras untuk melihara nilai positif dari identitas sosialnya. Penyebab diantaranya nilai dari kategori sosial dibangun melalui perbandingan dengan kategori sosial lain yang relevan, dimana anggota kelompok akan bersikap berbeda, dengan menilai lebih positif terhadap kelompok didalam dibandingkan kelompok di luar, yang pada akhirnya nilai positif tersebut menjadi karakter kelompok sebagai rangkaian menjadi kelompok mayoritas (Hogg, dkk, 2004).

2. Teori Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik. Dukungan sosial merupakan faktor sosial diluar individu yang dapat meningkatkan kemampuan menghadapi

stress akibat konflik. Dukungan sosial adalah adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai (Sarafino, 1990)

Fakta sosial memperlihatkan bahwa ketiadaan dukungan sosial menyebabkan sebagian anak yatim harus menjalani hidup di panti asuhan. Kementerian sosial Republik Indonesia (Kemensos) mencatat pada tahun 2023, terdapat 3,4 juta anak yatim dan hanya sekitar 2,2 persen yang dapat ditampung di panti asuhan yang berjumlah 7,518 persen. Jumlah ini terus meningkat dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 7,422 panti asuhan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengeksplorasi bagaimana kondisi kecemasan akan masa depan memengaruhi kecenderungan perilaku pada dewasa awal. Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang berusia 19-21 tahun karena usia ini adalah usia yang memasuki fase dewasa awal. Mereka dipilih secara purposive, berdasarkan kriteria: memiliki rasa cemas terhadap masa depan, tidak percaya diri dengan apa yang sudah ia lakukan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman semi-terstruktur, yang disusun berdasarkan dua kerangka teori utama. Pertama, identitas sosial dari Tajfel 2001. Kedua, Sarafino (1990). Data yang diperoleh dianalisis secara tematik, dengan mengidentifikasi pola-pola penting yang muncul dari hasil wawancara, seperti minimnya dukungan emosional, tekanan dari teman sebaya, hingga perasaan keterasingan. Tema-tema ini kemudian ditautkan kembali pada landasan teori untuk memperkuat pemahaman yang diperoleh. Guna menjamin keabsahan temuan, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dengan melibatkan pihak-pihak terdekat partisipan, seperti guru, konselor, dan anggota keluarga. Selain itu, dilakukan *member checking* untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sejalan dengan pengalaman nyata para partisipan.

Hasil & Pembahasan

Berdasarkan hasil dari wawancara ini, klien mengalami tekanan dari lingkungan sekitar, banyak hal yang harus ia selesaikan, banyak ekspektasi yang mengelilingi ia, dan dari sudut pandang klien pun ia adalah seorang perfectsionis yang dimana semua hal yang ia lakukan baik itu berkelompok maupun individu harus sempurna dan jika menurut ia tidak sempurna ia akan mengalami emosional seperti marah kepada anggota kelompoknya, melampiaskan semua itu kedirinya. Tidak dapatnya dukungan dari keluarga sangatlah membuat klien merasa tertekan dan dari keluarga klien lah yang membuat klien merasa membutuhkan tenaga ekstra demi pengakuan itu.

Kecemasan klien selalu meningkat jika ia akan melakukan aktivitas dengan banyak

orang seperti menjadi mc, pemandu acara, pemateri, membeli barang sendiri dan menghadapi banyaknya tanggung jawab yang ada dalam dirinya. Hal ini menyebabkan siklus negative, di mana ketidakmampuan untuk fokus, cemas, panik, dan rasa tidak percaya diri. Konseling yang kami lakukan ini berakhir dengan harapan dari klien yang berharap jika nanti di masa yang akan datang ia bisa lebih mengendalikan emosinya lagi, dan tidak selalu menyalahkan dirinya atas semua hal, dan klien memutuskan bahwasanya ia akan mencoba untuk lebih mengontrol diri, lebih percaya dengan hasil yang dibuat orang lain, dan mencoba yakin dengan apa yang sudah ia lakukan itu adalah yang terbaik.

PEMBAHASAN

Gangguan kecemasan yang berlebihan tidak memandang usia dari seseorang, kecemasan yang terjadi pada Dewasa awal dapat menjadi suatu gangguan yang jika berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta perlu mendapatkan pengobatan yang serius. Terlebih lagi, jika rasa cemas yang dialami dewasa awal ini dapat mempengaruhi interaksi sosial sehingga berdampak pada akademiknya. Dampak kecemasan sosial yang berlebihan sebagai berikut:

1. Melemahkan sistem imun tubuh
 2. Menyebabkan masalah pencernaan
 3. Masalah pernapasan
 4. Mengganggu sistem pada saraf pusat
- Faktor yang melatarbelakangi kecemasan sosial

1. Struktur otak
Struktur otak yang disebut *amigdala* yang berperan untuk mengontrol respons terhadap rasa takut yang dimiliki oleh individu. Jika amigdala pada otak bekerja terlalu aktif, hal ini akan menyebabkan respon akan rasa takut semakin meningkat. Hal inilah yang menyebabkan munculnya rasa cemas yang berlebihan
2. Keturunan
Gangguan kecemasan memiliki kecenderungan untuk diturunkan dalam keluarga, hal ini merupakan salah satu faktor yang memungkinkan seorang individu memiliki rasa kecemasan sosial berlebihan.
3. Lingkungan
Reaksi kecemasan dapat berkembang menjadi tidak terkendali lagi saat mereka dibesarkan oleh orang tua yang terlalu mengekang dan mengontrol anaknya

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pada masa dewasa awal merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Kecemasan yang dialami individu dapat muncul akibat tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi, pola asuh keluarga, hingga minimnya dukungan emosional dari

lingkungan sekitar. Gejala kecemasan ini dapat memengaruhi aspek fisik, emosional, dan perilaku, serta berdampak serius terhadap kesehatan mental dan fungsi sosial individu.

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa partisipan mengalami tekanan karena perfeksionisme, beban tanggung jawab, serta kurangnya dukungan dari keluarga. Hal ini memperparah kecemasan sosial dan menyebabkan reaksi negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Kendati demikian, melalui proses konseling dan refleksi diri, individu dapat mulai membangun kesadaran untuk mengelola emosinya, lebih menerima diri, serta berusaha memperbaiki respons terhadap tekanan sosial.

SARAN

Menghadapi kecemasan di masa dewasa awal bukanlah hal yang mudah. Masa ini adalah fase transisi yang penuh tantangan, di mana individu dihadapkan pada tuntutan untuk mulai mandiri, mengambil keputusan besar, dan memikul tanggung jawab baru. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mulai mengenali dan memahami perasaan cemas yang muncul dalam dirinya. Membangun kesadaran diri (self-awareness), menerima bahwa tidak semua hal harus sempurna, serta belajar mengelola emosi dengan cara-cara yang sehat seperti berbicara dengan orang terdekat, menulis jurnal, atau mengikuti konseling, bisa menjadi langkah awal yang sangat berarti.

Bagi keluarga, terutama orang tua, peran mereka sangat krusial dalam proses ini. Anak yang merasa didengar, didukung, dan dipahami cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan tidak selalu harus dalam bentuk solusi, tetapi bisa berupa pelukan, kata-kata yang menenangkan, atau kehadiran yang hangat. Menciptakan lingkungan rumah yang aman secara emosional dapat membantu anak bertumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan stabil.

Untuk para peneliti selanjutnya, semoga penelitian ini bisa menjadi pijakan awal untuk menggali lebih dalam lagi tentang isu kecemasan di kalangan dewasa muda. Melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang beragam, serta mengkaji pendekatan-pendekatan intervensi yang inovatif dan kontekstual, dapat memberikan kontribusi besar dalam merancang solusi yang lebih tepat sasaran dan menyentuh aspek kemanusiaan secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Djamil, A. (2022). Memahami Gangguan Kecemasan Sosial Pada Remaja. Online (<https://rsj.acehhprov.go.id/berita/kategori/artikel/memahami-gangguan-kecemasan-sosial-pada-remaja>, diakses pada 5 Mei 2024)
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahbab, A. A. (2023).

-
- Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa prodi S1 Keperawatan Tingkat II STIKES YPIB Majalengka Tahun 2019. *Journal Of Nursing Practice and Education*, 1(1), 1–10.
- Numiawati. (2006), *Gambaran Kecemasan Menikah Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mempunyai Ayah yang Berpoligami*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., Apriyani, P., ... & Yuniasih, D. (2021). Anxiety of Final Semester Students: Mini Review. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85-92
- Rumakamar, H., Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak. *Window of Nursing Journal*, 83-90.
- Sarahdevina, P. N., & Yudiarso, A. (2022). Studi Meta Analisis. Efektivitas Terapi Menulis dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa dengan Pengalaman Traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 278-283.