

KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI MASA DEPAN

Nabila Damayanti, Atthoriq Darmawan, Dewi Mahastuti



Kita pernah merasa khawatir dengan apa yang akan terjadi di esok hari? Apakah kita pernah merasakan cemas hingga telapak tangan berkeringat saat memikirkan pertemuan yang akan kita hadapi? Apakah kita sering merencanakan skenario pada berbagai situasi yang berpotensi muncul di kemudian hari?

Jika hal tersebut pernah kita alami, bisa jadi kita mengalami kecemasan antisipatori. Kecemasan antisipatori merupakan kondisi peningkatan kecemasan karena memikirkan suatu peristiwa atau situasi di masa depan. Mencemaskan hal-hal yang akan terjadi di masa depan memang normal. Namun, jika kecemasan tersebut berlebihan, dapat berdampak besar bagi kehidupan kita. Kekhawatiran ini melibatkan perasaan cemas tingkat tinggi terhadap peristiwa atau situasi di masa depan. Hal tersebut biasa disebut dengan Anticipatory Anxiety.

Umumnya seseorang pada saat ini seringkali tergesa-gesa dalam menentukan atau memilih jalur pendidikan atau pekerjaan yang akan ditekuninya. Bahkan terkadang terdapat seseorang yang sama sekali tidak memiliki perencanaan dan pemikiran yang matang terlebih dahulu. Akibatnya semakin lama, semakin tidak puas dengan pilihannya dan bahkan akan mengalami kekecewaan dan gejolak jiwa yang tidak mudah untuk dikendalikan. Agar hal tersebut tidak terjadi, sebisa mungkin untuk kita memikirkan secara matang mengenai masa depan dengan baik dan benar. Tetapi, banyak orang yang memikirkan masa depannya dengan suatu

kecemasan. Hal tersebut wajar apabila terjadi, namun jika kecemasan terhadap masa depan berlebihan akan membawakan dampak yang tidak baik.

Kekhawatiran terhadap masa depan mungkin merupakan masalah umum. Namun, pada kecemasan antisipatif, tingkat kekhawatirannya berlebihan dan cenderung berfokus pada hasil negatif. Orang dengan kecemasan antisipatif mungkin akan merasa cemas selama berjam-jam, bahkan sehari-hari sebelum suatu peristiwa terjadi.

Kecemasan antisipatif dapat terjadi misalnya sebelum wawancara kerja, *event* sosial, penampilan musik, penampilan atletik, dan mungkin muncul ketika ada ramalan tentang bencana alam, kematian orang yang disayangi, atau kondisi perekonomian yang buruk.

Contoh Kasus

Kecemasan pada hari senin itu bisa disebut juga dengan *Sunday scaries*. *Sunday Scaries* atau *Monday Blues* adalah salah satu bentuk *anticipatory anxiety* atau rasa cemas terhadap suatu hal yang belum terjadi (Pandise, 2017). Bentuk kecemasan ini berfokus pada hal-hal di masa depan yang tidak bisa dikontrol. *Sunday Scaries* dapat terjadi dalam ranah sederhana, semacam khawatir mengenai kemacetan yang harus dilalui atau tentang baju apa yang akan dikenakan. Seperti namanya, *Sunday Scaries* menggambarkan perasaan cemas, khawatir, gelisah, atau takut yang muncul di hari Minggu, serta rasa antisipasi terhadap hal-hal yang akan terjadi pada hari Senin atau sepanjang minggu yang akan datang.

Bagaimana *Sunday Scaries* Terjadi?

Sunday Scaries berkenaan dengan suasana hati pada pola hari kerja. Biasanya, orang akan menanti hadirnya hari Jumat sebagai transisi dari hari kerja ke akhir pekan, sementara hari Senin dititai dengan penurunan emosional yang terkait dengan kembalinya rutinitas minggu kerja (Zuzanek, 2014). Studi tentang distribusi suasana hati pada remaja menunjukkan Jumat dan Sabtu malam adalah titik klimaks emosional, sedangkan pada hari Minggu perasaan positif mulai menurun di sore hari (Csikszentmihalyi, 2003).

Analisis Zuzanek (2014) terhadap aspek emosional mingguan menunjukkan bahwa orang dewasa yang bekerja mengalami penurunan perasaan negatif (kecemasan) pada akhir pekan, dengan hari Sabtu sedikit melebihi hari Minggu, dan tingkat afeksi atau perasaan positif terendah dan tingkat kecemasan tertinggi terjadi pada hari Senin.



Ciri-Mengalami *Anticipatory Anxiety*

1. Pikiran yang Tak Terkendali. Gangguan kecemasann ini pasti merasakan tidak enakny memiliki pikiran buruk yang selalu menghantui. Saat hendak melakukan suatu hal penting atau tidak penting sekalipun.
2. Sulit Berkonsentrasi, kita sibuk dengan masalah kecemasan dalam diri yang mengacaukan segalanya, sehingga tidak bisa fokus dan tenang menghadapi apa yang ada di depan mata. Pikiranmu melayang ke sana kemari membayangkan hal-hal negatif yang sebenarnya tidak berguna sama sekali.
3. Gelisah Hingga Kesulitan Untuk Tidur, gangguan tidur dan gelisah juga merupakan tkita bahwa kita sedang mengalami *anticipatory anxiety*. Bahkan ketika akan tidur, pikiranmu tak lepas dari memikirkan kemungkinan negatif yang akan dhadapi esok hari. Tentu hal ini sangat mengganggu hingga bisa membuatmu kurang tidur dan berdampak pada hasil di esok hari.
4. Bermasalah Secara Emosional, tidak bisa fokus atau berempati, tidak bisa marah, tertawa atau bahkan mengekspresikan perasaanmu saat ini. Secara tak sadar sedang mengalami mati rasa secara emosional.

Dampak Kecemasan Berlebihan Terhadap Masa Depan

Jika kecemasan berlebihan terhadap masa depan tersebut terjadi secara terus menerus, dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang. Misalnya stress karena otak kita terlalu banyak memikirkan hal-hal yang belum pasti secara berlebihan. Hal itu akan membuat seseorang mengalami gangguan mental. Banyak orang menjadi bermasalah karena sudah over itu tadi. Bisa mengalami gangguan mental karena tidak bisa lagi membedakan antara realitas dengan yang sebenarnya baru ada dalam pikiran.

Masa remaja saat ini seringkali dihantui dengan kecemasan akan masa depan dan kekhawatiran lainnya yang ada di dalam pikiran. Kuliah atau kerja? Menikah umur berapa? Jodohku siapa? Habis lulus kuliah mau ngapain? Masa depanku bagaimana? Merasa cemas yang berlebihan itu wajar, merasa takut apabila cita-citamu tidak tergapai itu wajar. Tapi, kita harus yakin bahwa hal itu semua belum tentu benar-benar terjadi. Dalam setiap langkah menuju masa depan, kita memang akan ditemani oleh keraguan memilih pilihan yang sulit, ketakutan dan kecemasan.

Ekspetasi dan tuntutan keluarga tentang apa yang kita hadapi, akan memunculkan kecemasan. Alhasil, kita seringkali membandingkan diri dengan orang lain. Jika kita sadar, hal seperti itu sangat melukai perasaan kita sendiri, akhirnya kita juga yang akan terpuruk. Menurut saya, kecemasan tidak akan mengubah keadaan masa depan untuk menjadi lebih baik.

Kecemasan yang berlebihan akan memunculkan rasa kegelisahan yang hebat. Bisa dirasakan seperti keringat dingin, jantung terasa berdegup lebih cepat, tangan lebih cepat berkeringat dan lain-lainnya. Tidak hanya itu aja, kecemasan yang berlebihan juga dapat menimbulkan rasa takut yang pada akhirnya memicu keinginan untuk menghindar dan tidak punya keberanian yang kuat. Solusinya adalah, tenangkan diri terlebih dahulu, hadapi rasa takut yang berlebihan, banyak berpikir lebih positif dan hilangkan pikiran negatif.

Khawatir boleh, tapi jangan berlebihan. Kita harus memiliki kemampuan dan selalu optimis, bahwa Allah SWT akan memberi kemudahan dan kebahagiaan. Juga harus yakin, bahwa masa depan sudah diatur oleh Allah SWT yang harus tetap dilakukan adalah berusaha dan berdoa, biarkan apa yang terjadi mengalir begitu saja, namun bukan pula berpasrah tanpa adanya usaha sedikitpun. Selalu yakin dan berpegang pada pendirian, bahwa apa yang kita lakukan sudah berada di jalan yang tepat.

Apakah Anticipatory anxiety dapat dihindari?

Anticipatory anxiety sebenarnya adalah salah satu bentuk *flight or fight responses* yang kita lakukan untuk mengantisipasi ancaman yang akan datang (Seistrup, 2019). Jadi, apabila individu mengalaminya, tkitanya mekanisme perlindungan mental telah bekerja dengan baik. Namun, tetap terdapat beberapa cara untuk mengurangi perasaan negatif dari *anticipatori anxiety* ini.

1. Melakukan Antisipasi Positif, antisipasi positif dianggap sebagai variabel yang berguna saat menghadapi transisi yang menguras energi dari akhir pekan ke minggu kerja. Kita bisa

menarik napas memikirkan hal-hal menyenangkan yang kemungkinan akan terjadi sepanjang minggu. Studi dari Monfort et al. (2015) juga menemukan bahwa hal ini secara positif dapat menginduksi emosi positif saat dan setelah situasi stres terjadi, serta memfasilitasi pemulihan stres.

2. Rencanakan Aktivitas Menyenangkan, kita dapat menjalani hobi atau kegiatan kesukaan, seperti menonton film, melakukan yoga, atau bermain *game*. Kegiatan tersebut dapat membantu kita mengarah kepada keadaan pikiran yang tenang dan siap menghadapi awal minggu. Jangan memeriksa surel pekerjaan atau tugas kecuali hal itu meningkatkan kesiapan dan mengurangi kecemasan (Stern, 2021).
3. Buat *To-Do List* dan *Worry Log*, Salah satu cara untuk meredam *anticipatory anxiety* adalah mengaturnya dengan mengeluarkan ide dan tugas yang harus dilakukan dari kepala di atas kertas. Menurut Goldman (2018), membuat *brain dump* dan jurnal kekhawatiran (*worry log*) juga dapat membantu mempersiapkan pikiran kita untuk mengawali minggu.
4. Melakukan Relaksasi, apabila mulai merasakan cemas pada hari Minggu, kita dapat melakukan hal-hal yang membuat kita rileks, misalnya dengan mandi air panas, membaca buku, mendengarkan musik, atau melakukan meditasi. Apapun kegiatan yang dipilih, pastikan hal tersebut membuat kita santai dan rileks.

Cara yang dapat dilakukan agar tidak mengalami kecemasan berlebihan secara terus menerus

Untuk menghindari gangguan mental karena terlalu banyak memikirkan masa depan yang belum pasti, maka seseorang mesti berpikir secara rasional, mengelola pikiran, dan segera menyadari jika yang dia pikirkan sudah mengarah pada *overthinking*. Setelah itu, seseorang perlu membangun pikiran positif agar tidak tenggelam dalam pemikiran negatif. Salah satunya dengan mengucapkan kata-kata positif pada diri sendiri, yang biasa disebut sebagai afirmasi. Misalnya kata-kata, 'Saya tidak seburuk yang saya pikirkan' atau 'Tenanglah, semua akan baik-baik saja'. Afirmasi itu juga cukup ampuh untuk membantu seseorang mengurangi kecemasan.

Selain itu, berkegiatan seperti menekuni hobi atau olahraga juga bisa menjadi cara pengalihan agar tidak terlalu sering berpikir berlebihan dan menimbulkan suatu kecemasan.

Lakukan apa yang suka jika kamu melakukannya. Jadi kita harus merubah suasana yang terbaik yang membuat kita bahagia. Serta kita harus optimis apa yang terjadi dimasa yang akan datang. Kita tetap yakin atas kemampuan diri kita sendiri dan tetap berikhtiar dalam berdoa. Percaya akan proses yang kita lalui akan tetap berjalan dengan lancar tanpa hambatan.

Karena jika cemas, kita tidak dapat maksimal mencapai masa depan. Kita memang perlu memikirkan secara matang dan berhati-hati dalam mengejar target di masa depan. Namun, kita cukup memiliki rasa cemas secukupnya untuk memotivasi diri kita sendiri agar dapat tetap fokus. Jika dirasa kecemasan yang kita alami berlebihan, maka kita tidak boleh untuk berlarut-larut dalam kecemasan tersebut karena pengaruhnya besar dalam kehidupan kita.

Daftar Pustaka

Alicia, L. N. 2023. Kenali Anticipatory Anxiety, Apakah Kamu Mengalaminya? Retrieved from Alinea.

Goleman, D. (2002). Emotional Intelligence. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Handra, K dkk. 2021. Sunday Scaries: Ketika Hari Senin Terasa Menakutkan. Retrieved from LM Psikologi: <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/sunday-scaries-ketika-hari-senin-terasa-menakutkan/>