

## IMPLEMENTASI ANXIETY MANAGEMENT DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA REMAJA DI SUKOHARJO

Dewi Fathimatuzzahro<sup>1</sup>, Sandra Alfiyanti<sup>2</sup>, Jasmine Marshanda Rully Annindya<sup>3</sup>, Mutiara Hana Huwaida<sup>4</sup>, Septi Nurhidayati<sup>5</sup>, Sutopo<sup>6</sup>

Email : [dewifathimaa@student.uns.ac.id](mailto:dewifathimaa@student.uns.ac.id), [sandralfiya@student.uns.ac.id](mailto:sandralfiya@student.uns.ac.id),  
[jasminemarshandaa@student.uns.ac.id](mailto:jasminemarshandaa@student.uns.ac.id), [mutiarahana@student.uns.ac.id](mailto:mutiarahana@student.uns.ac.id),  
[septinurh26@student.uns.ac.id](mailto:septinurh26@student.uns.ac.id), [sutopo\\_80@student.uns.ac.id](mailto:sutopo_80@student.uns.ac.id)

Universitas Sebelas Maret

### Abstrak

Individu dalam rentang usia 20 hingga 30-an mengalami banyak dinamika emosi yang berasal dari tekanan dari bertambahnya umur. Faktanya, banyak orang dalam tahap kehidupan ini mengalami periode ketidakpastian dan kecemasan di mana mereka mempertanyakan tujuan, rencana, dan bahkan hubungan mereka, yang lebih dikenal sebagai quarter-life crisis. Perlu adanya kemampuan penataan kecemasan atau anxiety management sebagai cara untuk bisa mengelola perasaan-perasaan negatif yang kerap timbul. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji intensitas penerapan dari metode anxiety management dalam menghadapi quarter-life crisis pada remaja di Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode purposive sampling. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa hanya 35,2% responden yang sudah menerapkan anxiety management dalam jangka waktu tertentu padahal sudah menunjukkan tingkat kecemasan yang berlebih dan sedang berada dalam fase quarter life crisis. Hal ini berarti implementasi anxiety management pada remaja di Sukoharjo masih tergolong kurang optimal. 50% responden merasa kurang cukup mempunyai pengetahuan dan kesadaran mengenai pengelolaan kecemasan yang sedang dialami. Temuan peneliti kemudian menerangkan bahwa indikator ekspektasi orang sekitar, kebingungan dalam menentukan masa depan, dan kecemasan terhadap masa depan menjadi faktor terbesar timbulnya quarter-life crisis pada remaja di Sukoharjo.

**Kata Kunci:** Remaja, Quarter life crisis, Anxiety management

### Abstract

*Individuals in their early 20s to early 30s experience many of the emotional dynamics that stem from the stresses of getting older. In fact, many people at this stage of life experience a period of uncertainty and anxiety where they question their plans, and even their relationships, more commonly known as a quarter-life crisis. There needs to be an arrangement for anxiety or anxiety management to be able to control negative feelings that often arise. This study was conducted to examine the implementation of the anxiety management method in dealing with the quarter-life crisis in Sukoharjo youth. This type of research is a quantitative approach with purposive sampling method. The results of the study show that only 35.2% of respondents have applied anxiety management within a certain period of time, but have shown excessive levels of anxiety and are in the phase of quarter-life crisis. This means that the enactment of anxiety management in Sukoharjo youth is still not optimal. 50% of respondents feel a lack of knowledge and awareness about the anxiety that is being experienced. The findings then explain that indicators of people's expectations, confusion in determining the future, and anxiety about the future ahead are the biggest factors in the emergence of a life quarter crisis in Sukoharjo youth.*

**Keyword :** Teenager, Quarter life crisis, Anxiety management

## Pendahuluan

Setiap manusia pasti akan melewati tahapan perkembangan hidup mulai dari bayi hingga dewasa. Secara umum, tahapan yang dilalui dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Masing-masing tahapan tersebut memiliki karakteristik dan peran yang berbeda. Tahapan yang dianggap paling krusial oleh masyarakat, yaitu masa peralihan remaja menuju dewasa. Pada masa ini seseorang mulai mengeksplorasi diri untuk menemukan jati dirinya. Masing-masing individu memiliki respon yang mungkin berbeda satu dengan lainnya. Ada individu yang merasa senang dan antusias dengan tantangan yang dihadapi, namun ada juga yang merasakan kecemasan atau biasa disebut sebagai *anxiety syndrome*.

Khawatir dan cemas adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena hal tersebut sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun, ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Individu yang merasakan cemas dalam melewati tahapan perkembangannya diprediksi tidak mampu merespons dengan baik berbagai permasalahan yang dihadapi dan terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional yang biasa disebut dengan *quarter-life crisis* (Annisa, 2016).

*Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, di mana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi, dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya (Robbins & Wilner, dalam Afnan et al., 2020).

*Quarter life crisis* lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress. Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Tahapan ini berada pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, dari segi perkembangan maka tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pemantapan pendirian hidup (Afnan et al., 2020). Berdasarkan data yang didapatkan, sebanyak 38 responden mewakili remaja di Sukoharjo usia 18-25 tahun merasakan kekhawatiran, serta ketidaknyaman akan kehidupannya. Dimana usia tersebut merupakan usia fase *quarter life crisis*. Kecemasan remaja dan mahasiswa ini ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat berkontribusi terhadap literasi keilmuan psikologi khususnya yang berkaitan dengan tahap perkembangan dewasa awal.

## Metode

Responden penelitian ini berasal dari remaja yang berusia 18–29 tahun yang berdomisili di Sukoharjo, Jawa Tengah. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 38 responden dengan asumsi jumlah tersebut telah memenuhi kebutuhan minimal analisis. Pengumpulan data menggunakan survei dalam bentuk kuesioner dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014).

Instrumen yang digunakan adalah modifikasi alat ukur *quarter life crisis* yang disusun oleh Christine Hassler (2009). Pengumpulan data dilakukan melalui survei dalam bentuk kuesioner dan dibagi menjadi 2 tahapan: 1) mengenai *quarter life crisis* pada remaja dan 2) mengenai *anxiety* yang terjadi selama 6 bulan terakhir beserta *anxiety management*-nya. Pertanyaan mengenai *quarter life crisis* dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pemahaman terhadap diri sendiri, kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam menentukan masa depan, perubahan gaya hidup, dan keinginan untuk mengubah situasi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari permasalahan

hubungan relasional, permasalahan finansial, permasalahan akademik, permasalahan pekerjaan/karir, ekspektasi orang sekitar, dan persaingan pencapaian hidup.

Data diolah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan data yang diperoleh sebagaimana adanya dan untuk menjawab pertanyaan mengenai subjek serta permasalahan penelitian (Isnawati et al., 2020). Data digunakan untuk mengidentifikasi apakah remaja yang mengalami *quarter life crisis* di Sukoharjo, Jawa Tengah telah menerapkan *anxiety management* untuk mengatasi *quarter life crisis*.

Di dalam kegiatan penelitian, penting bahwa adanya instrumen penelitian yang menjadi sarana untuk pengumpulan, penyelidikan, dan pemeriksaan ke masalah yang sedang diteliti. Instrumen juga merupakan bagian dari metodologi penelitian. Menurut Suryabrata (2008), instrumen menjadi alat bantu bagi peneliti untuk memudahkan mendapat informasi dan hasil kuantitatif atas variabel permasalahan. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah berupa kuesioner dan skala likert 1-4. Skala Likert adalah skala yang memungkinkan responden untuk menanggapi tingkat yang berbeda untuk setiap item yang mereka ukur. Instrumen ini dinilai peneliti menjadi alat bantu yang tepat dalam mengidentifikasi tingkat kecemasan individu serta intensitas penerapan *anxiety management* sebagai bentuk penanganan rasa cemas.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan total 38 responden terdapat pada kedua tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Hasil Survei *Quarter Life Crisis* Remaja di Sukoharjo**

| No | Faktor    | Indikator  | Setuju | Tidak Setuju |
|----|-----------|--|--------|--------------|
| 1. | Internal  | Pemahaman terhadap diri sendiri                    | 56.5%  | 43.5%        |
|    |           | Penilaian negatif diri                             | 36.8%  | 63.2%        |
|    |           | Kecemasan terhadap masa depan                      | 68.5%  | 31.5%        |
|    |           | Ketidakberdayaan dalam hidup                       | 38.1%  | 61.9%        |
|    |           | Kebingungan dalam menentukan pilihan di masa depan | 75.0%  | 25.0%        |
|    |           | Perubahan gaya hidup                               | 57.9%  | 42.1%        |
|    |           | Keinginan untuk mengubah situasi                   | 63.2%  | 36.8%        |
|    |           | Permasalahan hubungan relasional                   | 43.4%  | 56.6%        |
| 2. | Eksternal | Permasalahan finansial                             | 30.2%  | 69.8%        |
|    |           | Permasalahan karir                                 | 39.5%  | 60.5%        |
|    |           | Ekspektasi orang sekitar                           | 76.1%  | 23.9%        |
|    |           | Persaingan pencapaian hidup                        | 43.8%  | 56.2%        |
|    |           | Permasalahan akademik                              | 25.4%  | 74.6%        |

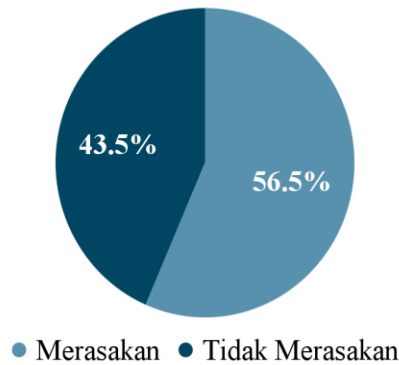
**Tabel 2. Hasil Survei Kecemasan (*Anxiety*) dan *Anxiety Management***

| No  | Pertanyaan  | Skor  |       |       |       |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|
|     |   | 1     | 2     | 3     | 4     |
| 1.  | Apakah dalam 6 bulan terakhir anda sering merasa tegang dan lesu?   | 15.8% | 34.2% | 42.1% | 7.9%  |
| 2.  | Apakah dalam 6 bulan terakhir anda tidak dapat beristirahat dengan tenang?  | 15.8% | 42.1% | 26.3% | 15.8% |
| 3.  | Apakah dalam 6 bulan terakhir anda merasa mudah tersinggung dan lebih sensitif?   | 18.4% | 36.8% | 36.8% | 7.9%  |
| 4.  | Apakah dalam 6 bulan terakhir anda sering berfirasat buruk?   | 21.1% | 50%   | 26.3% | 2.6%  |
| 5.  | Apakah dalam 6 bulan terakhir anda merasa cemas, gelisah dan takut?   | 13.2% | 42.1% | 26.3% | 18.4% |
| 6.  | Apakah dalam 6 bulan terakhir anda sering berusaha menjadi seseorang yang percaya diri terhadap kemampuan anda?                     | 2.6%  | 26.3% | 47.4% | 23.7% |
| 7.  | Apakah selama 6 bulan terakhir anda berusaha menjadi seseorang yang optimis dan tidak mudah tersinggung?                            | 7.9%  | 21.1% | 34.2% | 36.8% |
| 8.  | Apakah selama 6 bulan terakhir anda berusaha untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan?   | 0.0%  | 10.5% | 47.4% | 42.1% |
| 9.  | Apakah selama 6 bulan terakhir anda banyak melakukan aktivitas favorit untuk membantu menangani kecemasan?                          | 0.0%  | 31.6% | 44.7% | 23.7% |
| 10. | Apakah selama 6 bulan terakhir anda sering berusaha meningkatkan pemahaman tentang penanganan terhadap kecemasan yang anda rasakan? | 10.5% | 39.5% | 42.1% | 7.9%  |

### Pembahasan

*Quarter life crisis* sering ditandai dengan perasaan cemas, takut, serta krisis identitas dan umumnya terjadi pada fase peralihan remaja menuju dewasa. Orang yang berusia 18-30 tahun mengalami krisis identitas, tekanan batin, dan kekhawatiran terhadap masa depan, finansial, karir, serta hubungan asmara. Lebih lanjut, dikemukakan bahwa *quarter life crisis* yang dialami sebagian besar mahasiswa tergolong sedang (Sari, 2021). Menurut Robinson dalam (Syifa'ussurur et al., 2021) seseorang akan mengalami lima fase dalam *quarter life crisis*. Pertama, timbulnya perasaan terjebak dalam banyak pilihan dan kesulitan memutuskan jalan hidup. Kedua, timbul dorongan yang kuat untuk mengubah keadaan. Ketiga, mengambil tindakan-tindakan kritis seperti keluar dari hubungan atau lingkungan *toxic* atau memulai bisnis. Keempat, membangun landasan baru agar dapat mengendalikan arah dan tujuan hidup. Kelima, membangun kehidupan baru yang lebih stabil dan ideal untuk dirinya.

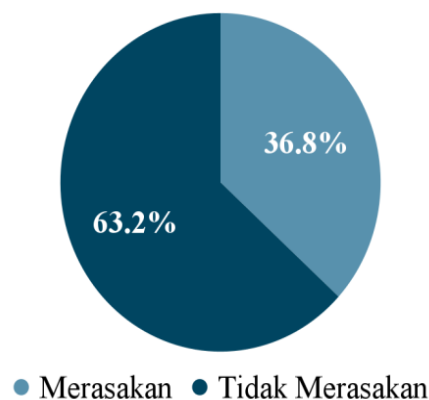
### Pemahaman Terhadap Diri Sendiri



**Gambar 1. Persentase Faktor Pemahaman Terhadap Diri Sendiri**

Sebanyak 56,5% responden mengetahui apa yang mereka inginkan untuk masa depannya namun merasa belum siap untuk mencapai harapannya, sedangkan 43,5% lainnya belum mengetahui apa yang mereka inginkan untuk masa depannya. Umumnya individu merasakan pertentangan dalam diri sendiri atau konflik batin. Perasaan ini berkaitan dengan indikator-indikator lainnya seperti cemas terhadap masa depan, perubahan gaya hidup, penilaian negatif diri, dsb.

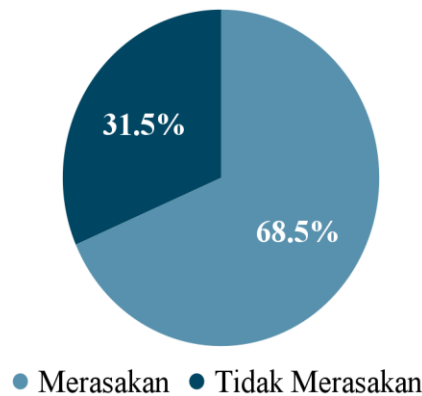
### Penilaian Negatif Diri



**Gambar 2. Persentase Faktor Penilaian Negatif Diri**

Berbagai tekanan yang dialami membuat individu cenderung menilai dirinya secara negatif. Pada masa dewasa awal, individu dituntut untuk menjadi mandiri dan perlahan melepaskan ketergantungan terhadap orang tua terutama dalam hal finansial (Herawati & Hidayat, 2020). Tolak ukur seseorang menjadi mandiri pada fase ini adalah mendapatkan pekerjaan, gaji, memiliki tempat tinggal sendiri, atau tidak tinggal bersama orang tua (Herawati & Hidayat, 2020). Sebanyak 36,8% responden merasa menjadi beban dan sumber kekecewaan bagi keluarga karena merasa belum menjadi mandiri. Selain itu perasaan tersebut timbul karena belum merasa berkontribusi dan masih menjadi tanggungan orang tua di usia dewasa.

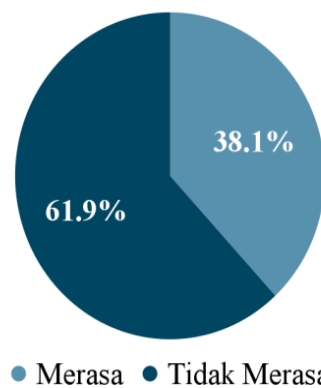
### Kecemasan Terhadap Masa Depan



**Gambar 3. Persentase Faktor Kecemasan Terhadap Masa Depan**

Berdasarkan hasil survei, sebanyak 68,5% responden mencemaskan masa depan mereka. Hal-hal yang dirasakan yakni terus menerus memikirkan masa depan hingga panik dan cemas serta merasa tertekan ketika harus menghadapi pilihan yang akan mempengaruhi sisa hidup di masa depan. Orang yang mengalami *quarter life crisis* mengalami khawatir berlebihan tentang masa depan dan mempertanyakan bahkan menyesali keputusan yang sudah diambil (Herawati & Hidayat, 2020). Perasaan-perasaan tersebut dapat berdampak pada pengambilan keputusan. Kecemasan terhadap masa depan dapat membuat individu bimbang dan kesulitan dalam mengambil keputusan, sehingga memerlukan waktu lama dan membuatnya terkesan labil.

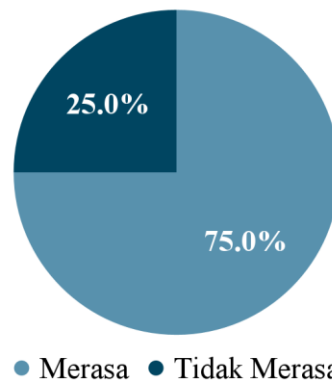
### Ketidakterdayaan Dalam Hidup



**Gambar 4. Persentase Faktor Ketidakterdayaan Dalam Hidup**

Berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dipikul disertai masa transisi, ketidakstabilan emosi, permasalahan finansial, akademik, relasional, dan karir membuat seseorang merasa tidak berdaya. Terdapat 38,1% responden yang merasa tidak berdaya dalam hidup. Perasaan-perasaan yang timbul diantaranya khawatir dan gelisah karena tidak tahu tujuan hidup, merasa tidak kompeten, serta lelah dan kewalahan menghadapi masalah-masalah hidup. 10,5% di antaranya merasa usaha yang dilakukannya hanya sia-sia.

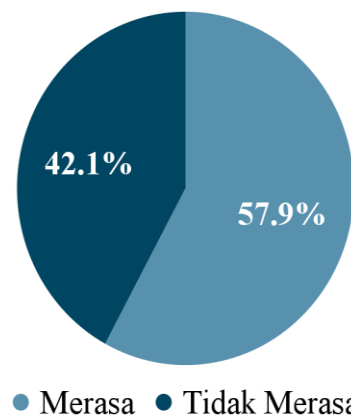
**Kebingungan dalam Menentukan Pilihan di Masa Depan**



**Gambar 5. Persentase Faktor Kebingungan Dalam Menentukan Pilihan di Masa Depan**

Terdapat 75% responden yang merasa kebingungan dalam menentukan masa depan masing-masing. Banyak yang merasa cemas ketika memikirkan kehidupan setelah lulus kuliah dan tidak mengetahui apa yang akan dilakukan setelah lulus kuliah. Mereka sudah memiliki rencana untuk masa depan, namun merasa belum yakin dan merasa waktu telah berjalan begitu cepat namun mereka belum juga mampu memutuskan karir yang tepat. Kebingungan remaja terhadap pilihan masa depan juga dapat dipengaruhi oleh *self esteem*. Remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi dapat memikirkan perencanaan masa depan berdasarkan kemampuan dan pemikiran yang dimiliki (Nopirda et al., 2020).

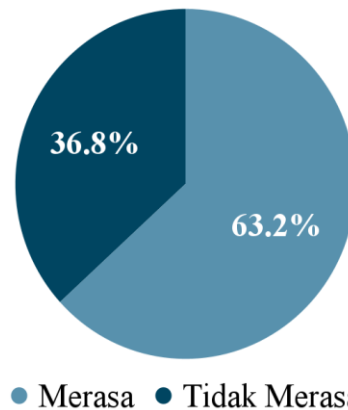
**Perubahan Gaya Hidup**



**Gambar 6. Persentase Faktor Perubahan Gaya Hidup**

Sebanyak 57,9% remaja merasa mengalami perubahan gaya hidup, mereka merasakan ada tekanan untuk menjadi orang dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa dan beberapa merasa ingin kembali ke masa sekolah karena kurang mengetahui harus dilakukannya. Perubahan-perubahan yang terjadi menyebabkan ketidakstabilan dalam diri terlebih jika tidak dimaknai secara positif yang dapat menimbulkan perasaan cemas, bingung, takut gagal, dan tidak berdaya (Rosalinda & Michael, 2019).

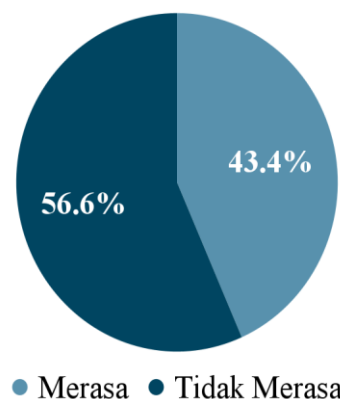
### Keinginan untuk Mengubah Situasi



**Gambar 7. Persentase Faktor Keinginan Untuk Mengubah Situasi**

Sebanyak 63,2% remaja memiliki keinginan untuk mengubah situasi/kondisi yang sedang dialaminya. Pada fase remaja, pola pikir dan usaha untuk memecahkan masalah telah berkembang menuju kompleks (Leni, 2017). Selain itu, remaja umumnya mengalami psikososial akibat perubahan sosial yang terjadi dapat menyebabkan penyesuaian remaja terhadap kondisi yang sedang dialaminya.

### Permasalahan Hubungan Relasional

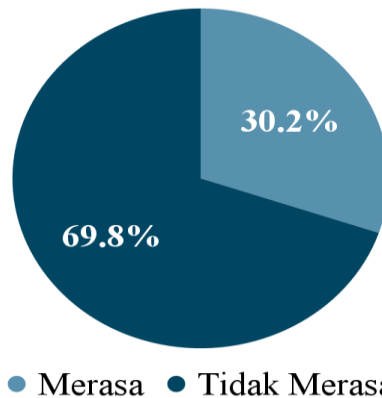


**Gambar 8. Persentase Faktor Permasalahan Hubungan Relasional**

Sebanyak 43,4 responden mengalami permasalahan dalam hubungan sosial atau relasional. Lingkup sosial dalam hal ini meliputi pertemanan dan percintaan. 63,2% di antaranya merasa lingkup pertemanannya sempit yang membuatnya kurang berkembang dan berpeluang. Selain itu, 23,7% responden merasa hubungan pertanyaannya sulit dijalani dan menjadi beban pikiran. Masa remaja merupakan masa kerumitan dan sensitivitas emosional dalam hidup manusia, karena pada masa tersebut remaja mencari identitas/jati dirinya sehingga sering mengakibatkan konflik dengan diri sendiri maupun orang-orang yang berada di sekitarnya (Rusdiana, 2017).



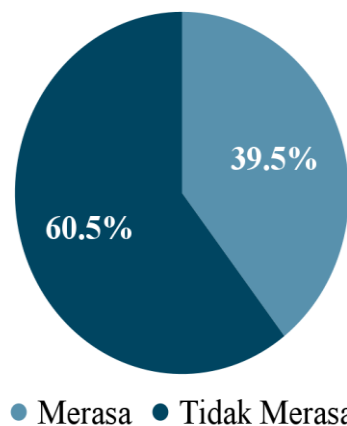
### Permasalahan Finansial



**Gambar 9. Persentase Faktor Permasalahan Finansial**

Terdapat 30.2% responden yang harus mencari uang tambahan untuk memenuhi kebutuhannya dan keluarga karena beberapa faktor, seperti orang tua yang sedang mengalami permasalahan finansial yang mempengaruhi kehidupan masing-masing dan juga karena faktor keluarga yang memiliki beban hutang yang harus dilunasi. Sedangkan 69.8%, responden tidak mengalami permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan finansialnya. Remaja utamanya mahasiswa merupakan masa untuk menjalankan kehidupan dengan mandiri terutama mandiri secara finansial (Shalahuddinta & Susanti, 2014).

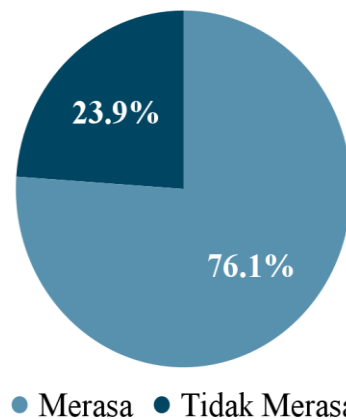
### Permasalahan Karir



**Gambar 10. Persentase Faktor Permasalahan Karir**

Sebanyak 39.5% responden merasa sangat awam dengan dunia kerja dan kebingungan dalam memahaminya. Sedangkan 60.5% responden sisanya sudah cukup memahami mengenai karir serta tuntutan dunia kerja dan karir yang mereka rencanakan didukung oleh keluarga dan/atau orang terdekat. Besarnya permasalahan karir dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya, yaitu faktor pendidikan. Bidang pendidikan berkaitan erat dengan persiapan untuk menjalani dunia kerja pada awal masa dewasa (Nopirda et al., 2020).

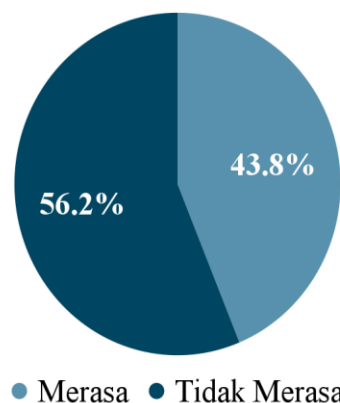
### Ekspektasi Orang Sekitar



**Gambar 11. Persentase Faktor Ekspektasi Orang Sekitar**

Sebanyak 76.1% responden merasa terbebani atas ekspektasi orang sekitar. 78,9% di antaranya mempertimbangkan harapan orang tua terhadap dirinya dalam proses pengambilan keputusan yang mempengaruhi masa depan. Sementara itu, 73,7% di antaranya merasa terbebani dengan ekspektasi orang lain terhadap dirinya dan masa depannya. Ekspektasi orang sekitar sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan di masa depan utamanya bagi remaja (Rahmawati & Santhoso, 2020). Remaja terutama mahasiswa masih memiliki kedekatan yang kuat secara emosional kepada orang tua, sehingga banyak dari remaja tersebut yang berusaha untuk memenuhi harapan, bahkan bekerja untuk memenuhi ekspektasi dari orang tua (Din & Yudiana, 2021).

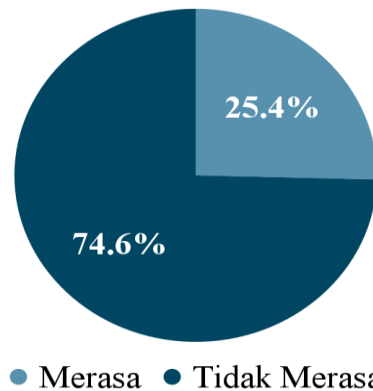
### Persaingan Pencapaian Hidup



**Gambar 12. Persentase Faktor Persaingan Pencapaian Hidup**

Sebanyak 43.8% responden merasa gelisah ketika melihat teman-teman mereka mengunggah pencapaiannya di media sosial, seperti pencapaian prestasi, lamaran, menikah, sempro, wisuda, promosi jabatan, dan lain-lain. Dibandingkan dengan teman seumuran, mereka sering merasa tertinggal dan terbelakang. Dekatnya hubungan remaja dengan teknologi terutama media sosial turut menjadi faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Media sosial membuat seseorang mudah membandingkan dirinya dengan orang lain, mengurangi produktivitas, mudah mengeluh, enggan menyelesaikan masalah, bahkan menutup diri dari pergaulan (Putri, 2020). Orang-orang seakan berlomba-lomba menampilkan pencapaiannya di media sosial. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri bahkan merasa dirinya tertinggal dibandingkan orang lain.

### Permasalahan Akademik



**Gambar 13. Persentase Faktor Permasalahan Akademik**

Terdapat 25,4% responden yang mengalami masalah di bidang akademik, bahkan 28,9% di antaranya menjalani bidang studi yang tidak sesuai minatnya. Ketidaksesuaian tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan karena kemampuan yang dimiliki tidak sesuai dengan bidang studi (Nopirda et al., 2020). Menjalani studi yang tidak diminati dapat menimbulkan perasaan cemas, murung, dan putus asa yang berdampak pada malas mengikuti perkuliahan, rendahnya IPK, mengulang mata kuliah, dan perpanjangan masa studi (Primayasa et al., 2020). Di antara responden yang mengalami permasalahan akademik, 5,3% di antaranya harus memperpanjang masa studi yang membuatnya lulus terlambat dibandingkan dengan teman-temannya.

Berdasarkan pendapat ahli, penelitian-penelitian terdahulu, dan temuan survei, perasaan yang dominan dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah kecemasan. Simtom-simtom kecemasan biasanya juga menunjukkan gejala yang mirip, seperti rasa tegang, perasaan menjadi sensitif, pikiran kacau, dan sering *overthinking*. Perasaan-perasaan ini tentunya jika dibiarkan terus menerus akan berdampak buruk baik pada fisik maupun mental seorang individu. Untuk itu, perlu adanya suatu metode yang dapat membantu untuk menata perasaan-perasaan negatif yang sering timbul saat berada di fase *quarter life crisis*.

Salah satu metode yang bisa menjadi solusi untuk mengatasi kecemasan berlebih saat berada di fase *quarter life crisis* adalah *anxiety management*. Meskipun kecemasan tidak dapat sepenuhnya dihilangkan dari kehidupan individu, namun setidaknya dapat diminimalkan sehingga dapat membantu dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang sehat dan positif. Intensitas *anxiety* dan stres berbeda-beda pada tiap orang, waktu ke waktu dan situasi ke situasi. Dalam hal ini, cara dan strategi *anxiety management* juga berbeda dari orang ke orang, waktu ke waktu dan situasi ke situasi. Meskipun terdapat perbedaan strategi, namun terdapat beberapa strategi *anxiety management* yang umum untuk bisa mengatasi kecemasan berlebih di fase *quarter life crisis*.

Peneliti menekankan ke metode *anxiety management* berupa pembangunan ketahanan dan perawatan diri. Ketahanan mengacu pada kemampuan untuk menangani kecemasan dan stres ketika muncul, dan untuk melindungi diri sendiri terhadap kecemasan yang berlebihan di masa depan. Sejumlah faktor yang bisa berkontribusi pada ketahanan diri adalah dukungan sosial dari lingkungan sekitar, optimisme, spiritualitas, dan kemampuan beradaptasi. Perawatan diri lebih mengarah pada aktivitas favorit yang bisa membantu individu untuk rileks, bersenang-senang, atau merasa berenergi. Contohnya, berbicara dengan teman, berjalan-jalan, membaca, mendengarkan musik, atau apa pun yang disukai.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala likert untuk mengetahui tingkat kecemasan individu yang mengalami *quarter life crisis* dan penerapan *anxiety management* untuk menangani kecemasan yang dialami selama enam bulan terakhir. Peneliti mencari tahu seberapa sering responden

mengalami gejala-gejala kecemasan dalam skala: 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (selalu). Gejala-gejala tersebut berupa merasa tegang, lesu, kesulitan beristirahat dengan tegang, mudah tersinggung, sensitif, berfirasat buruk, gelisah, cemas, dan takut. Untuk bagian penerapan *anxiety management*, peneliti mengambil jangka waktu dalam 6 bulan terkait dengan usaha menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuan sendiri; berusaha optimis dan tidak tersinggung; usaha pendekatan diri kepada Tuhan; intensitas melakukan aktivitas favorit untuk membantu menangani kecemasan; dan berusaha meningkatkan pemahaman tentang penanganan terhadap kecemasan yang dirasakan. Berikut adalah hasil skor masing-masing responden.

**Tabel 3. Hasil Skor Responden**

| <b>No. Responden</b> | <b>Skor Gejala Anxiety dalam 6 Bulan Terakhir</b> | <b>Skor Penerapan Anxiety Management dalam 6 Bulan Terakhir</b> |
|----------------------|---|---|
| 1                    | 7   | 7   |
| 2                    | 10  | 10  |
| 3                    | 11  | 11  |
| 4                    | 16  | 16  |
| 5                    | 14  | 14  |
| 6                    | 16  | 16  |
| 7                    | 10  | 10  |
| 8                    | 9   | 9   |
| 9                    | 14  | 14  |
| 10                   | 10  | 10  |
| 11                   | 14  | 14  |
| 12                   | 9   | 9   |
| 13                   | 13  | 13  |
| 14                   | 12  | 12  |
| 15                   | 19  | 19  |
| 16                   | 16  | 16  |
| 17                   | 10  | 10  |
| 18                   | 5   | 5   |
| 19                   | 8   | 8   |
| 20                   | 9   | 9   |
| 21                   | 12  | 12  |
| 22                   | 8   | 8   |
| 23                   | 15  | 15  |
| 24                   | 10  | 10  |
| 25                   | 16  | 16  |
| 26                   | 15  | 15  |
| 27                   | 13  | 13  |
| 28                   | 11  | 11  |
| 29                   | 15  | 15  |
| 30                   | 8   | 8   |
| 31                   | 12  | 12  |
| 32                   | 11  | 11  |
| 33                   | 11  | 11  |
| 34                   | 15  | 15  |
| 35                   | 10  | 10  |
| 36                   | 8   | 8   |
| 37                   | 11  | 11  |
| 38                   | 15  | 15  |
| <b>Rerata</b>        | <b>12</b>   | <b>15</b>   |

Berdasarkan hasil survei, sebanyak 44,7% responden telah menerapkan *anxiety management* dalam enam bulan terakhir. Sebanyak 35,2% di antaranya adalah orang yang tingkat kecemasan dalam enam bulan terakhir di atas rata-rata. Sementara 64,8% lainnya memiliki tingkat kecemasan di bawah rata-rata. Sementara itu, 66,6% dari responden yang memiliki tingkat kecemasan selama enam bulan terakhir di atas rata-rata belum menerapkan *anxiety management*. *Anxiety management* dapat diterapkan dengan cara pengelolaan stress dan regulasi emosi (Sari et al., 2020). Kematangan emosi dapat dilatih dengan menyesuaikan diri terhadap situasi-situasi baru sehingga memiliki sifat fleksibel dan adaptif terhadap lingkungan (Sutrisno, 2013). Selain itu, *anxiety management* dapat dilakukan dengan cara mengevaluasi diri karena dengan mengevaluasi, kita dapat mengetahui jati diri pribadi sehingga memunculkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian untuk mengembangkan potensi yang dimiliki seseorang (Aristiani, 2016). Dengan menerapkan *anxiety management* dimungkinkan dapat berpengaruh pada kehidupan, sebab kecemasan dapat menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, nafsu makan berkurang, menarik diri dari interaksi dan dapat menyebabkan perubahan fisik (Hastuningtyas & Maemunah, 2020).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat kecemasan di atas rata-rata dan sudah menerapkan *anxiety management* baru berjumlah 35,2%. Sebanyak 50% responden belum memiliki kesadaran dan pengetahuan yang cukup mengenai penanganan kecemasan yang dialaminya.

## Simpulan

Dari hasil survei *quarter life crisis* remaja di Sukoharjo didapatkan ada dua faktor dengan beberapa indikator di antaranya faktor internal; pemahaman terhadap diri sendiri 56,5% setuju 43,5% tidak setuju, penilaian negatif diri 36,8% setuju 63,2% tidak setuju, kecemasan terhadap masa depan 68,5% setuju 31,5% tidak setuju, ketidakberdayaan dalam hidup 38,1% setuju 61,9% tidak setuju, kebingungan dalam menentukan pilihan di masa depan 75,0% setuju 25,0% tidak setuju, perubahan gaya hidup 57,9% setuju 42,1% tidak setuju, keinginan untuk merubah situasi 63,2% setuju 36,8% tidak setuju. Adapun faktor eksternalnya; permasalahan hubungan relasional 43,4% setuju 56,6% tidak setuju, permasalahan finansial 30,2% setuju 69,8% tidak setuju, permasalahan karir 39,5% setuju 60,5% tidak setuju, ekspektasi orang sekitar 76,1% setuju 23,9% tidak setuju, persaingan pencapaian hidup 43,8% setuju 56,2% tidak setuju, dan permasalahan akademik 25,4% setuju 74,6% tidak setuju.

Adapun hasil survei kecemasan (*anxiety*) dan *anxiety management* melalui beberapa pertanyaan di antara hasilnya remaja di Sukoharjo dalam 6 bulan terakhir sering merasa tegang dan lesu, kadang-kadang tidak dapat beristirahat dengan tenang, kadang-kadang juga sering merasa mudah tersinggung dan lebih sensitif, kadang-kadang sering berfirasat buruk, merasa cemas gelisah dan takut, sering berusaha percaya diri, selalu berusaha menjadi orang yang optimis dan tidak mudah tersinggung, sering berusaha mendekatkan diri kepada tuhan, sering melakukan aktivitas favorit untuk membantu menangani kecemasan, sering berusaha meningkatkan pemahaman tentang penanganan terhadap kecemasan yang dirasakan.

Berdasarkan hasil survei, sebanyak 44,7% responden telah menerapkan *anxiety management* dalam enam bulan terakhir. Sebanyak 35,2% diantaranya adalah orang yang tingkat kecemasan dalam enam bulan terakhir di atas rata-rata. Sementara 64,8% lainnya memiliki tingkat kecemasan di bawah rata-rata. Sementara itu, 66,6% dari responden yang memiliki tingkat kecemasan selama enam bulan terakhir di atas rata-rata belum menerapkan *anxiety management*. *Anxiety management* dapat dilakukan dengan cara pengelolaan stress dan regulasi emosi (Sari et al., 2020). Jadi, dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat kecemasan di atas rata-rata dan sudah menerapkan *anxiety management* baru berjumlah 35,2%. Sebanyak 50% responden belum memiliki kesadaran dan pengetahuan yang cukup mengenai penanganan kecemasan yang dialaminya.

## Daftar Pustaka

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Annisa, D. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 93–99.
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2), 182–189.
- Din, A. F., & Yudianta, W. (2021). Keterkaitan Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua Dengan Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J. Psikologi Sains Dan Profesi*, 5(1), 50–56.
- Hastuningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) pada Remaja Di SMP Negeri 26 Kota Malang. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 101–106.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Jurnal An-Nafs*, 5(2), 146.
- Isnawati, I., Jalinus, N., & Risdendra, R. (2020). Analisis Kemampuan Pedagogi Guru SMK yang sedang Mengambil Pendidikan Profesi Guru dengan Metode Deskriptif Kuantitatif dan Metode Kualitatif. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi*, 20(1), 37–44. <https://doi.org/10.24036/invotek.v20i1.652>
- Leni, N. (2017). Kenakalan Remaja dalam Perspektif Antropologi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 23–34.
- Nopirda, Y., Oktivianto, O., & Dhevi, N. R. (2020). Hubungan Self Esteem dan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan pada Siswa Kelas XI di Palembang. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 107–116.
- Primayasa, W., Arifin, I., & Baharsyah, M. Y. (2020). Pengaruh Salah Pilih Jurusan Terhadap Rasa Putus Asa Mahasiswa Teknik Informatika. *Jurnal Nathiqiyah*, 3(10), 22–26.
- Putri, R. (2020). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rahmawati, Y., & Santhoso, F. H. (2020). Pelatihan “Perencanaan Lanjut Studi” (PLANS) terhadap Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMP. *Jurnal GAMAJPP*, 6(1), 76–91.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life-Crisis. *Jurnal JPPP*, 8(1), 20.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 36–44.
- Sari, M. P. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., & Utami, F. P. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Journal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.
- Shalahuddinta, A., & Susanti. (2014). Pengaruh Pendidikan Keuangan di Keluarga, Pengalaman Bekerja dan Pembelajaran di Perguruan Tinggi Terhadap Literasi Keuangan. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 2(1), 1–10.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sutrisno, E. (2013). Kematangan Emosional, Percaya Diri dan Kecemasan Pegawai Menghadapi Masa Pensiun. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 1–11.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukan Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal JCIC*, 1(1), 55–59.