

Fenomena *Anticipatory Anxiety* pada Mahasiswa Perantau

Agung Putra Azis¹, Atmim Nurona², Fitri Amalis³, Anisah Wibowo⁴, Nur Azisah Akram⁵, Nina Zulida Situmorang⁶, Elli Nur hayati⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*2208044090@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the description of overseas students in dealing with *anticipatory anxiety* in overseas students. The research method uses qualitative methods with a phenomenological approach. The type of sample used in this study is random purposive sampling with the criteria of active students at private universities who are experiencing *anticipatory anxiety* in Yogyakarta, male and female, outside the domicile (migrants), aged 18 to 25 years. The number of research samples was five people. Data collection methods with semi-structured interviews. The findings of this study are a description of *anticipatory anxiety* in overseas students, namely being in a *quarter life crisis*, experiencing emotional symptoms, future orientation, self-improvement, and problem solving.

Keywords : *Anticipatory, anxiety, student collage*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran mahasiswa perantau dalam menghadapi *anticipatory anxiety* pada mahasiswa perantau. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jenis sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah random purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif di perguruan tinggi swasta yang sedang mengalami *anticipatory anxiety* di Yogyakarta, laki-laki dan perempuan, berada di luar domisili (perantau), usia 18 sampai 25 tahun. Jumlah sampel penelitian sebanyak lima orang. Metode pengambilan data dengan wawancara semi terstruktur. Hasil temuan pada penelitian ini terdapat gambaran *anticipatory anxiety* pada mahasiswa perantau yaitu berada pada *quarter life crisis*, mengalami gejala emosional, orientasi masa depan, peningkatan kualitas diri, dan problem solving.

Kata kunci: *Anticipatory, anxiety, mahasiswa*

Pendahuluan

Pada kehidupan manusia akan banyak mengalami proses perkembangan serta hambatan-hambatan hidup yang harus dihadapi, usia 18-25 tahun berada di rentang usia yang rentan mengalami *quarter life crisis* pada usia masa dewasa awal (Hidayati & Muttaqien, 2020). Menurut Hurlock (2013) perkembangan yang terjadi pada fase ini berkaitan dengan pemilihan karir dimasa depan yang mana hal ini menjadi salah satu bagian tersulit bagi individu. Pada fase ini individu akan mulai menyadari tentang fungsi dirinya bagi lingkungan sekitar maupun untuk pribadinya. Fase perkembangan pada dewasa awal ini secara otomatis akan membawa individu pada proses berpikir tentang masa depan. Individu akan merasa bahwa yang ada pada dirinya saat ini akan menentukan karir di masa depannya (Fauziah et al., 2023). Mahasiswa merupakan pelajar yang menuntut ilmu di perguruan tinggi, dimana mahasiswa dituntut untuk menguasai disiplin ilmu yang diperoleh melalui proses yang penuh perjuangan dan semangat yang tinggi agar memperoleh hasil yang baik (Toby, 2018). Pada perkuliahan, banyak ditemui mahasiswa rantau, yaitu mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya (Muttaqin, 2022). Bertujuan untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas yang tidak tersedia di tempat asalnya (Ridha, 2018). Permasalahan mulai muncul terhadap berbagai ancaman-ancaman yang dihadapi terkait dengan masa depan yang akan mereka hadapi, seperti *quarter life crisis*.

Quarter life crisis yang dirasakan mahasiswa diakibatkan oleh berbagai tuntutan kehidupan, penyebab umum *quarter life crisis* pada mahasiswa adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang dan stres karena masalah akademik. Mahasiswa perantauan merupakan mahasiswa yang sedang menuntut ilmu dan menempuh pendidikannya dengan merantau. Mahasiswa yang berada di perantauan dan terpisah dari orang tua maupun keluarganya yang lain, memiliki kemungkinan dapat mengalami tekanan-tekanan dan gangguan psikologis. Mahasiswa perantauan dituntut untuk dapat menangani segala persoalan yang dialami untuk mengambil keputusan. Hal ini disebabkan oleh kondisi tempat perantauan yang berbeda dengan di daerah asal dan terpisah dari orang tua (Fauzia et al., 2021). Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* diakibatkan oleh berbagai tuntutan dari kehidupan yang dijalani. Kehidupan nyata dengan masa depan penentu karir yang belum pasti (Maharani, 2021).

Fauzia et al. (2021) Mahasiswa rantau yang jauh dari orang tua ataupun keluarga terdekat cenderung menghadapi tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan, yang disebabkan perbedaan gaya hidup, adat istiadat, bahasa dan interaksi sosial. Maharani, Karmiyati, & Widyasari (2021) mengungkapkan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa merupakan sesuatu yang lazim karena mereka mulai memiliki pandangan yang menghubungkan antara kehidupan mereka dengan masa depan terkait karir yang belum pasti. Hal ini sejalan dengan hasil survei kesehatan mental dari *Pew Research Center* (2018) bahwa 70% mahasiswa yang berada pada perguruan tinggi mengungkapkan bahwa kecemasan dan depresi menjadi masalah utama bagi mereka.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Penduduk berusia 15-24 tahun memiliki persentase kecemasan dan depresi sebesar 6,2%. Menurut survei dari *Global Health Data Exchange* 2017, ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan kejiwaan. Artinya, satu dari sepuluh orang di negara Indonesia mengidap gangguan kesehatan jiwa. Data kesehatan mental remaja di Indonesia sendiri pada 2018 meningkat sebesar 6% dari 9,8% sejak tahun 2013 dengan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun.

Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan. Karena kecemasan merupakan kondisi yang menimbulkan kekhawatiran, ketakutan dan keprihatinan individu terhadap kondisi atau situasi yang akan datang. Jadi apabila individu merasa cemas maka kecemasannya itu berhubungan dengan kondisi dan situasi yang belum dialami dan belum dilalui. Lebih lanjut Chaplin (2006) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan akan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Teori Sigmund Freud tentang kecemasan menerangkan bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat pada dirinya (Feist & Feist, 2014). Kecemasan merupakan sebuah kondisi dimana seseorang merasakan kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal yang tidak pasti dan kekhawatiran tersebut sulit untuk dikendalikan (Davison et al., 2006).

Kecemasan yang tinggi terhadap sesuatu yang belum pasti akan masa depan biasa disebut dengan istilah kecemasan antisipatif (*anticipatory anxiety*) (Damayanti, 2023). *anticipatory anxiety* adalah kecemasan yang terdapat pada individu untuk mengatasi segala perasaan takut yang belum dialami oleh individu (Koswara, 1992). *Anticipatory anxiety* biasanya dikaitkan dengan kewaspadaan berlebihan terhadap sensasi yang terkait dengan serangan panik (Schmidt, 1997). *Anticipatory anxiety* adalah kondisi dimana kecemasan yang dialami oleh individu, merasa pesimis terhadap masa depan terkait dengan karir yang ingin dicapai atau sulit untuk diraih. Menurut survei yang dilakukan oleh Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* melaporkan bahwasannya gangguan paling tinggi terkait mental health disorder ialah kecemasan melihat masa depan yang tidak pasti. *Anticipatory anxiety* ditandai sebagai keadaan afek negatif yang disertai dengan gejala somatik dan penilaian kemampuan seseorang untuk mengatasi kejadian yang berpotensi negatif (Barlow, 2000).

Formulasi kognitif dari gangguan panik menekankan kecemasan antisipatif sebagai konsekuensi dari ketakutan akan suatu peristiwa (seperti serangan panik) sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan dan tidak dapat dikendalikan, yang mengarah pada upaya untuk menghindari peristiwa tersebut atau mencegah konsekuensi negatif yang diantisipasi (Salkovskis et. al, 2006). *Anticipatory anxiety* atau dikenal juga dengan kecemasan akan masa depan merupakan angan-angan yang belum diyakini dan menimbulkan kegelisahan, ketegangan dan perasaan tidak menyenangkan terhadap kemungkinan akan terjadi peristiwa buruk yang bakal dihadapi dengan itu akhirnya menimbulkan kecemasan dan ketidakpastian pada mahasiswa. *Anticipatory anxiety* yang terdapat pada mahasiswa merupakan kecemasan yang realistis dikarenakan mahasiswa ber-persepsi adanya bahaya nyata dari lingkungan seperti persaingan kerja, membandingkan diri dengan orang lain dan meragukan kemampuan diri secara pribadi (Maharani et al., 2021). *Ancipatory anxiety* juga merupakan gejala yang menonjol pada banyak gangguan mental, neurodegeneratif, dan somatoform (Hellwig & Domschke, 2019). Meskipun strategi untuk mengelola perawatan antisipatif kecemasan merupakan hal mendasar dalam penyediaan perawatan untuk prosedur pediatrik (Chan et al., 2019).

Berdasarkan survei studi pendahuluan yang dilakukan Syuhadak et.al (2022) sebesar 97.1% menyatakan bahwa para mahasiswa merasa cemas saat memikirkan tentang masa depan dengan rentan usia 21 sampai 25 tahun. Adapun beberapa faktor penyebab kecemasan tersebut bersumber dari keluarga, ekonomi, tempat tinggal, lingkungan sekitar, skripsi, diri sendiri, harapan yang belum terwujud, pasangan, dan paling besar yakni terkait karir dengan persentase sebesar 91.4%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2020) pada mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura menunjukkan bahwa

kecemasan menghadapi masa depan dengan kategori tinggi berada pada persentase sebesar 55%, sedang sebesar 41% dan rendah sebesar 4%. Adapun aspek-aspek kecemasan menurut Nevid, Rathos, dan Green (2005) yaitu: (1) secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar/gemetar, banyak berkeringat, mulut/kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa cemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah marah. (2) Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan perilaku terguncang. (3) Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan tergantung atau kelakuan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, kelakuan akan kehilangan kontrol, tidak mampu mengatasi masalah berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran. Kecemasan masa depan akan karir yang terjadi pada mahasiswa muncul karena masih belum dapat dipastikan secara jelas. (Harahap & Pranungsari, 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, *anticipatory anxiety* yang terjadi pada mahasiswa akan masa depan disebabkan karena tujuan yang belum jelas dan belum dialami secara empiris, sehingga dapat berdampak negatif pada diri sendiri. Maka dari itu peneliti ingin mencari tahu lebih dalam terkait gambaran serta faktor-faktor yang mempengaruhi *anticipatory anxiety* terhadap mahasiswa perantau.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengembangkan pemahaman atau menjelaskan arti dari suatu peristiwa yang dialami seseorang atau kelompok (Cresswell, 2018). *Purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini yang berfokus pada kriteria yakni mahasiswa laki-laki dan perempuan yang merantau, berada di Yogyakarta, berkuliah di perguruan tinggi swasta, berusia 18 sampai 25 tahun yang sedang mengalami *anticipatory anxiety*. Peneliti menggunakan Skala kecemasan GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder 7*) untuk menskrining subjek yang sesuai dengan yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 1. Profile Subjek Penelitian

Inisial	Usia	Pekerjaan	Asal Daerah
RR	23	Mahasiswa	Lampung
NA	23	Mahasiswa	Palembang
PW	25	Mahasiswa	Makassar
BM	21	Mahasiswa	Lombok
DS	24	Mahasiswa	Madiun

Hasil

Gambaran *anticipatory anxiety*

1. Quarter Life Crisis

Saat ini pada subjek DS, RR, PW, NA dan BM sedang berada pada fase *quarter life crisis*. Dimana pada subjek DS, RR, PW dan NA mengalami ketidakpercayaan dan kebingungan akan bagaimana arah karirnya setelah lulus dari perguruan tinggi. berikut pernyataan dari salah satu subjek yakni RR dari hasil wawancara:

“Karena jujur saya tuh kadang mikirin hal lainnya misalnya nanti setelah lulus saya bisa jadi orang berguna gak ya, saya bisa kerja gak ya, saya bisa bantu eee balas budi orang tua saya gak ya Kayak lebih takut saya gak bisa ngapa-ngapain dengan ilmu saya gitu lo mbak, banyak pertanyaan yang muncul disayanya”

“Karena jujur aja ya mbak, saya juga bingung dengan saya sendiri aja kedepannya, karena bekal saya tuh kayak belum cukup tuhh, kalau nantinya kerja, apalagi saya takut kalau nanti balik kekampung saya diomongin kayak sekolah tinggi-tinggi koq kerjanya Cuma kayak gini.”

Subjek PW juga merasakan perasaan yang berkecamuk ketika melihat teman-teman sebayanya sudah dapat menuntaskan tugasnya sebagai mahasiswa sedangkan dirinya masih berada pada tahap ini. Berikut pernyataan subjek dari hasil wawancara:

“ Wah itu rasanya berkecamuk juga itu mba.. Kayak kalau misalnya mereka semua udah selesai, berarti tinggal saya sendiri disini, ya saya mesti struggle sendiri gitu kan”

Berbeda dengan subjek BM yang mengalami pada fase *quarter life crisis* dengan munculnya perasaan tidak tenang, menyalahkan diri dan takut. Berikut pernyataan subjek dari hasil wawancara:

“Saya mulai menyalahkan diri, tidak tenang, khawatir dan timbul ketakutan. Soalnya nanti kedepannya bisa saja dosen tandai saya, terus memberikan nilai yang jelek”

2. Gejala Emosional

Subjek DS, RR, PW, NS dan BM mengalami gangguan emosional yang dimana ditandai dengan adanya kekhawatiran, ketakutan dan kecemasan terhadap masa depan. Hal ini dapat dilihat pada hasil wawancara sebagai berikut:

“Tentunya saya merasa sedih, seperti mengapa saya tidak bisa mencapai keinginan dan rencana yang saya buat dan lebih menyalahkan diri sendiri.”

Pada subjek PW secara garis besar bahwa subjek merasa tertekan karena lingkungan pertemanan dan juga materi kuliah sehingga mengganggu emosi subjek. Adapun hasil wawancara yang didapatkan sebagai berikut:

“Hampir semua orang mengalami fase fase seperti itu ya kesulitan. Stress pasti ada lah.. Dekat dengan mahasiswa ee tugas akhir gitu kan

ya.. Cuma lebih tertekannya itu karena mungkin ya kita lebih sendiri aja gitu.. Kalau dulu pada saat S1 kita masih bisa ee kerja bareng gitu kan.. Skripsian bareng sama temen-temen satu bimbingan. Kalau S2 ini kan lebih ke ini aja individualistik aja gitu.. Jadi beda mungkin feelnya.”

Subjek BM secara emosional memiliki gejala emosional yang dimana dilatar belakangi dengan masalah ekonomi. Subjek juga ketika ada masalah subjek merasa tidak bersemangat dalam menjalani rutinitas dan ingin menyendiri. Adapun hasil wawancara sebagai berikut:

“Hal yang membuat saya berpikir seperti itu. Karena uang saya dikirim per bulan, dari orang tua mas, sehingga harus dibatasi kalau mau belanja. Karena takut di akhir bulan uangnya habis. Terkadang juga jika uang saya habis saya sering gelisah, resah dan jadi pikiran.”

3. Orientasi Masa Depan

Subjek DS memiliki orientasi masa depan dimana subjek mulai menggambarkan dan memikirkan apa yang akan subjek persiapkan untuk masa depannya dengan sungguh-sungguh, memberikan perhatian lebih terhadap berbagai peluang kehidupan yang akan dijalani dimasa yang akan datang. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek DS:

“Istilahnya saya nyoba mikir apasih nanti yang harus saya lakuin untuk bisa kerja, bisa bermanfaat untuk orang sekitar saya. Ya saya mulai mempelajari lebih lagi soal-soal kuliah saya karena saya merasa ini modal saya satu-satunya ya ini, pengetahuan saya, ya memulai nyari informasi ke arah profesi ke karir gitu mulai kenalan dan mulai menjalin relasi sama orang-orang yang istilahnya lebih bermanfaatlah gitu, istilahnya sih gitu.”

Senada dengan Subjek DS, Subjek NA dan BM juga menggambarkan dan sudah memikirkan persiapan akan masa depannya. Adapun salah satu hasil wawancara yang didapatkan pada subjek BM :

“Saya punya tujuan mas ketika selesai lulus kuliah yakni ingin menjadi seorang guru.”

“Saya selalu memikirkan hal-hal yang belum pasti. akan tetapi ada hal-hal yang membuat saya menjadi pikiran ketika mau tidur atau sudah bangun tidur, seperti memikirkan seperti besok mau jadi apa, dapat uang dari mana, kalau hidup saya kaya gini terus dan tidak kerja. Karena saya juga sekarang di biaya oleh orang tua dan tidak mungkin orang tua membiayai saya sampai seterusnya. Sehingga dari situ saya juga harus berusaha.”

Berbeda dengan Subjek RR lebih memikirkan orientasi masa depan bagaimana nantinya subjek dapat membantu kedua orang tua :

“Saya masih fokus untuk nyelesain kuliah saya dan hal-hal yang sedang saya usahakan dan lebih banyak ikut pelatihan dan magang sieh mba, karena saya tahu perkuliahan saya belum cukup untuk bekerja

nantinya karena saya mau membantu orang tua saya semoga apa yang saya usahakan bisa terealisasikan.”

Pada subjek PW memberikan perhatian lebih terhadap berbagai peluang masa depan dengan membantu teman mengajar agar mendapatkan pengalaman:

“Sempet kepikiran juga sih mba terkiat step-step kedepannya. Sudah dipikirkan.. Kalau untuk saat ini, kalau untuk kerjaan di stop dulu.. Sebelum-sebelumnya saya sempat kerja gitu... apa namanya ya, sempat bantu temen gitu, ada yang ngajar lah, apa segala macam serta ada beberapa kegiatan yang menunjang untuk karier saya nantinya mbak, ya itung itung nyari pengalaman, relsi, ya juga untuk nambah uang saku he... he...”

4. Peningkatan Kualitas Diri

Peningkatan kualitas diri merujuk pada usaha sadar dan berkelanjutan untuk meningkatkan berbagai aspek dalam diri seseorang dengan tujuan mencapai potensi penuh dan kebahagiaan personal. Pada subjek dua memiliki beberapa rencana terkait masa depannya, seperti mengikuti pelatihan, magang, asisten praktikum sebagai upaya dalam mempersiapkan masa depannya. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara pada subjek RR hal ini di sesuai kutipan wawancara berikut :

“Secara kualitas jujur saya masih banyak kurangnya mbak, makannya saya sudah mempersiapkan banyak rencana untuk menghadapi masa depan saya setelah lulus kuliah nantinya, seperti yang saya sampaikan sebelumnya saya saat ini mempersiapkan diri dengan banyak mengikuti pelatihan, magang, sama ini juga mbak saya juga jadi asisten praktikum dikampus. eee.... karena itu saya bisa menambah relasi dan juga bisa mengupgrade diri saya mbak, menjadi lebih berkembang lagi kedepannya.”

Pada proses meningkatkan kualitas diri, Subjek PW, NA dan DS memilih untuk fokus dalam menyelesaikan urusannya satu persatu, serta sudah mulai merancang beberapa hal yang digunakan dalam mempersiapkan masa depannya setelah menyelesaikan tanggung jawab perkuliahannya. Hal ini termuat pada pada hasil wawancara subjek PW :

“Kira-kira apa nanti rencananya kalau misal sudah selesai mau ngapain gitu ya step-step berikutnya gitu.. Sempet kepikiran juga sih mba.. Sudah dipikirkan.. Kalau untuk saat ini, kalau untuk kerjaan di stop dulu.. Sebelum-sebelumnya saya sempat, apa namanya ya, sempat bantu temen gitu, ada yang ngajar lah, apa segala macam.. Cuma untuk sekarang saya stop dulu.. Karena memang fokus utama saya ada di penyelesaian tesisnya ini...”

5. Problem Solving

DS, RR, PW, NA, dan BM, sebagai mahasiswa yang merantau, menghadapi berbagai tantangan dan masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam menjelaskan pengalaman mereka, setiap subjek memberikan penjelasan tentang strategi yang mereka terapkan untuk mengatasi masalah yang muncul, khususnya dalam konteks problem solving. DS menekankan pendekatan budaya dalam pemecahan masalah, seperti yang diungkapkan oleh DS dalam hasil wawancaranya :

“eee saya menanganinya dengan bodo amat, selama saya tidak melanggar budaya yang di jogja sebenarnya... jadi prinsip saya.. dimana kaki berpijak disitu langit dijunjung jadi saya tau dulu culture nya seperti apa saya jalani dulu, mau orang suka atau ngga suka yasudah yang penting saya fokus.. jadi lebih kepada yaudah lah saya disini untuk kuliah gitu, untuk bersosial seperlunya dan semampunya..”.

Berdasarkan hasil wawancara, DS mengungkapkan kekhawatiran yang mendalam terkait dengan arah karirnya di masa depan. Meskipun mengalami kecemasan, subjek tersebut menunjukkan tekad yang kuat untuk mengatasi tantangan ini dengan cara menyusun rencana-rencana strategis untuk perjalanan karirnya ke depan :

“Untuk menangani ketakutan soal karir itu dan sebagainya ya.. dengan cara mulai merancang rencana saya untuk masa depan itu tadi...”

Problem Solving lain yang dilakukan oleh RR dan BM yaitu dengan melibatkan strategi penyelesaian masalah dari sisi komunikasi, interaksi sosial serta dukungan sosial. Subjek mencoba untuk mengetahui permasalahannya terlebih dahulu kemudian meminta bantuan teman atau orang sekitarnya. Hal ini dijelaskan dalam hasil wawancara berikut :

“Kalau caranya biasanya saya lebih ke coba untuk nyari tahu permasalahannya sieh mbak dan komunikasikan, supaya bisa selesaikan masalahnya gimana.”

“Saya mulai mencari solusi mencari teman-teman membahas masalah saya dan nanti saya meminta masukan dari teman-teman.”

Subjek NA dan BM dalam wawancara juga melibatkan strategi penyelesaian masalah dengan berusaha menangani sendiri berbagai tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, mereka dapat mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami. Hal ini tergambar dalam rincian wawancara berikut :

“Kalau masalah yang tidak terlalu berat saya berusaha untuk menyelesaikan secara pribadi. Kalau tidak saya bisa kepikiran sampai pada waktu yang tidak ditentukan jika masalah tidak dapat diselesaikan.”

Faktor anticipatory anxiety

1. Proses Adaptasi

Subjek DS, RR, PW, NA, BM proses adaptasi merujuk pada kemampuan organisme atau individu untuk berubah atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya agar dapat bertahan hidup dan berkembang. Adaptasi bisa bersifat fisik, perilaku, atau fisiologis, dan sering kali berkaitan dengan menyesuaikan diri terhadap tekanan atau perubahan dalam lingkungan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pada salah satu subjek yakni RR:

“Tapi selama disini ada beberapa hal yang buat saya kaget mbak, kayak bahasa dan makanan juga, apalagi teman-teman saya dari berbagai daerah, agak takut gimana cara bertemannya. tapi ternyata saya bisa berabur dan menjalin pertemanan dengan teman-teman disini.”

Disamping itu juga pada subjek DS dan PW mengatakan bahwa dalam menjadi mahasiswa perantau juga perlu adanya penyesuaian diri dengan budaya setempat termasuk juga budaya belajar. Berikut pernyataan salah satu subjek yakni DS:

“Budaya ituu sempet menjadi permasalahan kayak ketemu orang Jakarta, Sumatra Kalimantan yang sangat berbeda dengan orang Jawa timur, apalagi Jogja sebagai pribumi Jogja sendiri kadang jadi persoalan gitu, kadang permasalahan tata Bahasa budaya...”

Pembahasan

Penelitian ini berusaha untuk memaparkan terkait *anticipatory anxiety* pada mahasiswa perantau. Pada pembahasan ini terdapat beberapa pemaparan yang berkaitan dengan *anticipatory anxiety*. Diantaranya seperti gambaran *anticipatory anxiety*, faktor *anticipatory anxiety* serta upaya pencegahan *anticipatory anxiety*.

A. Gambaran *anticipatory anxiety*

1) Quarter Life Crisis

Penelitian ini terdiri dari lima subjek yang diwawancarai sebagai mahasiswa/i perantau. Dimana pada kelima subjek mengalami *anticipatory anxiety* karena terjadinya fase quarter life crisis pada diri subjek. Subjek mengalami ketidakyakinan dan kebingungan akan bagaimana arah karirnya setelah lulus dari perguruan tinggi. Sehingga munculnya perasaan tidak tenang, menyalahkan diri dan takut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karpika dan Segel (2021) yang menjelaskan bahwa krisis emosi yang dimulai dari kesedihan, terisolasi, keraguan terhadap diri, kecemasan, kebingungan dan ketakutan akan sebuah kegagalan yang dialami individu dapat menjadi salah satu kondisi individu sedang mengalami quarter life crisis.

2) Gejala Emosional

Dalam proses wawancara yang dilakukan oleh lima subjek, hasil yang didapatkan bahwa kelima subjek tersebut mengalami gangguan emosional. Fikriah et al., (2022) menjelaskan gangguan emosional adalah suatu kondisi dimana keadaan emosi seseorang berubah dan mungkin berkembang menjadi keadaan yang tidak menyenangkan dalam menjalani aktivitasnya. Gangguan emosional ini ditandai dengan rasa ketakutan, kekhawatiran serta kesedihan yang dialami subjek sesuai dengan pengalamannya. Karena gangguan emosional ini biasanya timbul karena ketidakmampuan subjek dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan (Giri, 2020). Hal ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan sangat berpengaruh pada fisik maupun psikologisnya.

3) Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan adalah konsep yang mencakup pandangan terhadap masa yang akan datang, yang terbentuk melalui interaksi antara sikap dan asumsi yang muncul dari pengalaman masa lalu, proses ini melibatkan integrasi informasi dari lingkungan sekitar untuk membentuk harapan, tujuan, dan mengembangkan aspirasi, orientasi masa depan juga memberikan makna pribadi pada peristiwa yang mungkin terjadi di masa yang akan datang (McCabe dan Bennett, 2000). Adapun orientasi masa depan yang ditemukan pada saat dilakukan wawancara pada kelima subjek adalah subjek mulai menggambarkan dan memikirkan apa yang akan subjek persiapkan untuk masa depannya dengan sungguh-sungguh, memberikan perhatian lebih terhadap berbagai peluang kehidupan yang akan dijalani dimasa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan teori Danielle (2012) yang menjelaskan bahwa orientasi masa depan suatu proses yang terus berkembang melibatkan pikiran, minat serta tujuan yang ingin dicapai dimasa depan, merancang

perencanaan untuk tujuan masa depan, memonitori penggunaan waktu yang akan digunakan untuk tercapainya tujuan dimasa depan.

4) Peningkatan Kualitas Diri

Peningkatan kualitas diri adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan potensi, keterampilan, pengetahuan, dan aspek-aspek positif lainnya dalam diri seseorang. Ini melibatkan upaya sadar untuk mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik. menurut Syaparuddin (2020) Setiap kejadian atau peristiwa di dalam hidup kita dapat memberi peluang bagi kita untuk belajar sesuatu. Kejadian/peristiwa yang menyenangkan atau menyedihkan ada sesuatu yang bisa kita pelajari sehingga hal ini dapat meningkatkan atau menambah pengalaman untuk menjalani kualitas kehidupan yang lebih baik lagi kedepannya. Pada kelima subjek yang mengalami *anticipatory anxiety*, mereka membekali kemampuan dengan meningkatkan kualitas diri seperti mengikuti pelatihan, magang, asisten praktikum, fokus dalam menyelesaikan urusan, serta sudah mulai merancang beberapa hal yang digunakan dalam mempersiapkan masa depannya. Sejalan dengan penelitian Sarjono (2011), dimana peningkatan kualitas diri diartikan sebagai dorongan yang timbul dari diri seseorang untuk meningkatkan kualitas diri dan kemampuannya dalam bidang yang ditekuni sehingga dapat melaksanakan tugas dengan baik dan benar.

5) Problem Solving

Penjelasan strategi problem solving dari kelima subjek dalam penelitian ini menunjukkan mengenai upaya pencegahan *anticipatory anxiety*. Masalah atau tantangan-tantangan dalam strategi ini mencakup pembentukan interaksi sosial yang kuat, mencari dukungan sosial, atau bahkan melibatkan problem solving yang melibatkan praktik kesehatan mental. Analisis problem solving akan menyoroti sejauh mana strategi ini efektif dalam mengurangi atau mencegah *anticipatory anxiety*. Melalui wawancara subjek-subjek ini, dapat ditemukan bahwa problem solving tidak hanya berperan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari, tetapi juga dalam mengatasi *anticipatory anxiety* yang mungkin timbul akibat ketidakpastian dan perubahan dalam kehidupan merantau. Analisis ini memberikan gambaran holistik mengenai strategi problem solving subjek-subjek menghadapi dan mengatasi tantangan ini, memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman kita tentang keterampilan problem solving dalam konteks kehidupan perantauan. Hal-hal yang telah dilakukan oleh subjek diatas didukung dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Nabila (2023) yang menjelaskan bahwa sosial sangat berpengaruh pada problem solving dalam kelompok mahasiswa. Wardanis (2023) juga menjelaskan bahwa problem solving berkaitan dengan kepercayaan diri individu seperti yang disebutkan dalam wawancara sebelumnya bahwa beberapa subjek berusaha menyelesaikan dan meyakinkan diri untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

B. Faktor Kecemasan Anticipatory

1. Proses Adaptasi

Proses adaptasi pada kelima subjek dalam penelitian ini tidak hanya terbatas pada penyesuaian fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis yang melibatkan anxiety anticipatory. Penelitian ini beberapa subjek menyesuaikan diri dengan lingkungan saat mulai merantau seperti dari lingkungan sosial, yang disebabkan oleh culture shock. Culture shock mendefinisikan sebagai penyakit kecemasan yang diderita oleh individu dalam usaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru yang berbeda dengan budaya asal, dipicu oleh kecemasan yang timbul akibat hilangnya tanda dan simbol hubungan sosial yang selama ini familiar dikenalnya dalam interaksi sosial terutama terjadi ketika individu tersebut hidup di luar lingkungan budayanya dan tinggal dalam budaya baru dalam jangka waktu yang relatif lama. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh

Guritno (2018) yang menjelaskan bahwa adaptasi sosial berperan besar dalam penyesuaian seluruh karakter, budaya, kebiasaan hingga gaya hidup yang mempengaruhi tekanan atau permasalahan yang akan digunakan kedepannya. Beberapa subjek lain juga menunjukkan adanya perubahan dari sisi budaya. Perbedaan cuaca, makanan, bahasa dan budaya akademik juga dirasakan oleh beberapa subjek. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayoga (2023) terkait dengan culture shock seperti kemacetan, cuaca, pola pengaturan keuangan, dan pola pertemanan yang membuat mahasiswa perantau mengalami kecemasan saat berusaha beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka teridentifikasi lima gambaran bagaimana *anticipatory anxiety* terjadi pada mahasiswa perantau, dan satu faktor terjadinya *anticipatory anxiety*. Gambaran tersebut dijelaskan sebagai berikut: *anticipatory anxiety* muncul pada individu karena terjadinya perubahan dalam fase hidup, dimana individu akan sampai pada fase *quarter life crisis* yang mana hal ini dapat memicu munculnya *anticipatory anxiety* dalam diri individu, ketika berada dalam fase ini individu akan mengalami gejala emosional seperti muncul perasaan cemas, kebingungan, ketakutan dan merasa gagal.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat beberapa gambaran yang dilakukan oleh individu untuk dapat mengatasi *anticipatory anxiety* yang dialami saat ini. Gambaran seperti mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan, melakukan peningkatan kualitas diri dengan menjalani berbagai aktivitas yang lebih produktif untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik serta mencari dukungan sosial sebagai jalan keluar agar terhindar dari perasaan cemas akan ketidakpastian masa depan.

Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki kematangan strategi yang mencakup interaksi dan dukungan sosial dalam menghadapi berbagai masalah ataupun tantangan kehidupan demi mewujudkan masa depan individu. Hal ini dipengaruhi faktor eksternal yaitu adaptasi yang mempengaruhi individu seperti budaya, bahasa, gaya hidup, circle pertemanan dan lingkungan sosial (masyarakat). Faktor-faktor tersebut mempengaruhi individu sehingga individu akan merasa tertekan saat menjalankan rutinitas sehingga dapat berdampak dalam menentukan masa depan-nya. Salah satu faktor penentu individu dapat melewati permasalahan yang terjadi saat ini untuk menuju kepada masa depannya adalah dengan proses adaptasi.

Daftar Pustaka

- Adler, Alferd.1997. *Understanding Life*. Oxford : Oneworld Publications.
- Adler, A.1989. Fundamentals of Individual Psychology. *TACD Journal*, 17(1), 23–33.
<https://doi.org/10.1080/1046171x.1989.12034345>
- Alwisol (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Barlow, D. H.(2000). Unraveling the mystery of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *The American Psychologist*, 55, 1247–1263.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Grafindo Persada.

- Chan, E., Hovenden, M., Ramage, E., & Ling, N. (2019). Virtual reality for pediatric needle procedural pain: Two randomized clinical trials. *The Journal of Pediatrics*, 209(June), 160–167.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Sage.
- Danielle, M. J. (2012). *Self-esteem and future orientation predict risk engagement among adolescents*. Colorado: Thesis of Colorado State University.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Abnormal Psychology (Psikologi Abnormal, Edisi ke-9)* (Fajar, N., Trans). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2014). *Teori Kepribadian Edisi ke-7* (terjemahan Handriatno). Jakarta: Salemba Humanika.
- Fauziah, A., Zainuddin, A., Mahmud, A., & Mufid, M. A. (2023). ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu'dan Huzn). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 1(2), 77-106.
- Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyadari*, 21(1).
- Guritno, A. L. (2018). *Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Dalam Dunia Hiburan Malam (Studi Deskriptif Tentang Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Jakarta Dalam Dunia Hiburan Malam Di Kota Surabaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Hellwig, S., & Domschke, K. (2019). Anxiety in late life: An update on pathomechanisms. *Gerontology*, 65(5), 465–473.
- Hanim, L. M. & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Hasanah, U., & Septiana, H. (2023). Psikologi Individual Tokoh Dalam Novel Sewu Dino Karya Simpelman (Kajian Psikologi Sastra Alfred Adler). Vol, 10, 1-12.
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan. *Jurnal Psikologi dan Terapan*, 2(1), 1-7.
- Hurlock, E. (2013). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Erlangga (ed.)).
- Jablin, F. M. (1985b). Task/work relationships: A life-span perspective. In M. L. Knapp and G.R. Miller (Eds.), *Handbook of Interpersonal Communication* (pp. 615- 654). Beverly Hills, CA: Sage.
- Kementrian kesehatan masyarakat. (2018, maret 3). Kesmas.kesmas. Retrieved from Hasil Utama RISKESDAS. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98foo/files/Hasil-risikesdas2018_1274.
- Koswara, E. (1992). *Logoterapi-Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius
- Lindsey, C. (2014). Trait anxiety in college students: the role of the approval seeking schema and separation individuation. *College Student Journal*, 48(3), 407–418.
- Mirah, F., & Indianti., W. (2018). Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1).
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11-16.
- Mirah, F. & Indianti, W. (2018). Pengaruh kecemasan karir terhadap commitment to career choice dengan kelekatan orang tua sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Insight*. 2(1). DOI: 10.17509/INSIGHT.V2I1.11947

- Nabilah, R. H., Putri, A. N. M., Illahi, E. I., Fitri, E. L., & Yudiana, W. (2023). Pengaruh Social Presence terhadap Kemampuan Problem Solving dalam Kelompok pada Mahasiswa Universitas X. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 11-26
- Nevid J.S, Rathos S.A, Green E.B, 2005. *Psikologi Abnormal*, jilid I edisi ke-5. Alih Bahasa Tim Fakultas Psikologi UI. Erlangga. Jakarta.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Seminar Nasional. Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.*
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(3), 153-158.
- Poerwandari, K. (2007). *Penelitian Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v1i14>
- Syaparuddin, S., & Elihami, E. (2020). Peningkatan kecerdasan emosional (eq) dan kecerdasan spiritual (sq) siswa sekolah dasar sd negeri 4 bilokka sebagai upaya meningkatkan kualitas diri dalam proses pembelajaran pkn. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 11–29. <https://doi.org/10.33487/mgr.v1i1.325>
- Ridha, A. A. (2018). Task Commitment pada Mahasiswa Suku Bugis yang Merantau. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 66–76. <https://doi.org/10.22146/jpsi.31094>
- Schmidt, N. B., Lerew, D. R. & Trakowski, J. H. (1997). Body vigilance in panic disorder: evaluating attention to bodily perturbations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 214– 220.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2), 76-85.
- Suryabrata, Sumadi. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Salkovskis, P. M., Clark, D. M. & Gelder, M. G. (1996). Cognition behavior links in the persistence of panic. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 453–458.
- Toby, M. P. (2018). Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defense mechanism pada mahasiswa (Vol. 1, Issue 1) [Universitas Sanata Dharma].
- Wardanis, I., Ervina, I., & Linsiya, R. W. (2023). Pengaruh Self efficacy Terhadap Kemampuan Problem Solving Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Jember dalam Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 8-8.
- White, K. S., Brown, T. A., Somers, T. J. & Barlow, D. H. (2006). Avoidance behavior in panic disorder: the moderating influence of perceived control. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 147– 57.