

Remaja dan kegelisahan akan masa depan dalam perspektif eksistensialisme

¹Oryza Sativa, ²Nurul Ilmmamufidah

program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 1250401110108@student.uin-malang.ac.id 2250401110106@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Remaja; Kegelisahan; Masa depan; Eksistensialisme, analisis

Keywords:

Adolescent; Anxiety; Future; Existensialism, analysis

ABSTRAK

Dalam konteks perkembangan sosial di zaman modern saat ini, salah satu isu yang semakin relevan yaitu banyaknya remaja yang mengalami kegelisahan akan masa depan seiring dengan tuntutan sosial dan proses transisi menuju kedewasaan. Di fase ini mereka dihadapkan pada pilihan terkait pendidikan, pekerjaan, dan pembentukan identitas diri. Hal ini yang menjadi akar kegelisahan pada diri individu, kegelisahan ini tidak hanya muncul akibat dari tekanan sosial dan psikologis, namun juga dari kebebasan dan rasa tanggung jawab atas semua pilihan yang akan berdampak ke masa depan. Dari pespektif eksistensialisme, kegelisahan dianggap sebagai

bagian dari pendewasaan diri jadi, tak hanya dilihat sebagai hambatan perkembangan diri, tetapi juga sebagai kesempatan refleksi diri dalam mencari makna hidup dan menentukan pilihan masa depan. Tujuan artikel ini yaitu melihat penyebab kegelisahan yang ada bukan dari ilmu psikologis saja tetapi juga dari ilmu filsafat eksistensialisme yang juga diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena kegelisahan remaja serta mengetahui berbagai macam jenis kecemasan eksistensial dan menganalisisnya dalam perspektif eksistensialisme.

ABSTRACT

In the context of social developments in today's modern era, one issue that is increasingly relevant is the number of teenagers who experience anxiety about the future in line with social demands and the transition process towards adulthood. In this phase they are faced with choices regarding education, work and forming their identity. This is the root of anxiety in individuals, this anxiety not only arises as a result of social and psychological pressure, but also from freedom and a sense of responsibility for all choices that will have an impact on the future. From an existentialist perspective, anxiety is considered as part of self-maturation so it is not only seen as an obstacle to self-development, but also as an opportunity for self-reflection in searching for the meaning of life and determining future choices. The aim of this article is to look at the causes of anxiety not only from psychological science but also from the philosophy of existentialism, which is also expected to provide a deeper understanding of the phenomenon of teenage anxiety as well as knowing the various types of existential anxiety and analyzing them from an existentialist perspective.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu peralihan dari kehidupan anak-anak menuju dewasa. Masa remaja umumnya dibagi menjadi 3 fase, remaja awal(10-13 tahun), pertengahan remaja(14-17 tahun), dan remaja akhir(18-21 tahun). Banyak perubahan yang terjadi saat memasuki fase remaja dari perubahan fisik, peningkatan rasa emosionalitas, hingga cara berpikir yang lebih matang. Memasuki masa remaja, seseorang dihadapkan dengan berbagai pilihan penting dalam hidupnya. Pendidikan, karier, hubungan, hingga



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

bayangan tentang masa depan yang tak pasti. Tekanan lingkungan sosial, harapan keluarga, dan ketakutan akan gagal di masa depan menjadi beban pikiran untuk mereka. Hal ini menimbulkan kegelisahan sendiri dari diri mereka. Di era modern seperti sekarang, kegelisahan akan masa depan ini umum terjadi di kalangan remaja. Dengan maraknya konten perbandingan pencapaian remaja sebaya yang sukses di usia mereka, lingkungan yang kompetitif, hingga tuntutan dari orang tua semakin menguatkan kegelisahan tersebut. Jika tidak diatasi dengan baik hal ini dapat menjadi hambatan dan awal munculnya gejala psikologis seperti overthinking, stres, hingga hilangnya motivasi belajar.

Ditengah kegelisahan ini, muncul pertanyaan mengenai siapa dirinya?, untuk apa dia hidup?, dan kemana arah hidup akan membawanya?, Mereka juga dihadapkan dengan persoalan dimana mereka memiliki kebebasan dalam menentukan arah hidupnya sendiri, namun juga memiliki tanggung jawab akan masa depan mereka. Hal ini berkaitan langsung dengan masalah eksistensialisme. Tujuan dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa fenomena kegelisahan remaja akan masa depan yang tidak hanya bisa dilihat dari kacamata psikologi semata, namun juga dari sisi eksistensialisme yang mengartikan kegelisahan sebagai bagian dari proses terhadap pencarian makna dan arah hidup. Penting mengetahui bagaimana dinamika psikologis remaja, lingkungan sosial, serta pemahaman eksistensialisme bisa saling berkaitan dalam fase perkembangan remaja.

Pembahasan

Kegelisahan Remaja

Salah satu masalah yang banyak dialami saat seseorang memasuki masa remaja yaitu kegelisahan akan masa depan. Kegelisahan muncul ketika manusia berhadapan dengan ekspektasi tentang masa depan dan ketakutan akan kegagalan. Kegelisahan yang terus menerus dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan, jika tak dapat dikelola dengan baik, hal itu dapat mengakibatkan dampak besar bagi kehidupan kita (Damayanti et al., 2023). Menentukan karir, pendidikan hingga hubungan sosial memang bukan hal yang mudah. Tumbuh di tengah zaman yang modern, sangat penting untuk dapat menentukan pilihan karir yang tepat karena menyangkut arah hidup jangka panjang (F. P. Maharani et al., 2024). Mereka mungkin mengalami konflik atas keinginan pribadi atau harapan orang tua dan lingkungan sekitar. Remaja mengalami rasa terjebak, kebingungan, dan ketidakpastian saat dihadapkan dengan situasi ini. Setiap pilihan yang dipilih akan membentuk identitas dan kehidupan mereka di masa mendatang. Tuntutan sosial, keraguan atas kemampuan diri sendiri serta ditambah lagi konten media sosial yang menampilkan prestasi remaja sebaya. Hal ini menciptakan standar ideal yang tidak realitis mengenai kesuksesan. Muncul juga rasa insecure, yaitu saat seseorang merasa tidak puas akan dirinya sendiri dan selalu membandingkan diri dengan orang lain yang membuatnya malah merendahkan dirinya sendiri (Abidah & Maryam, 2024).

Dengan semakin memperkuat rasa kegelisahan, memunculkan rasa takut akan kesalahan dan khawatir akan penilaian orang lain. Padahal, Menurut Erikson, masa remaja adalah fase mencoba hal baru serta pencarian identitas diri (Mafazi & Nuqul, 2017). Oleh karena itu, kecemasan remaja terkait masa depan adalah fenomena yang kompleks dan beragam yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Tidak hanya faktor

individu, tetapi juga kondisi sosial, budaya, dan dinamika temporal yang membentuk persepsi remaja terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Kecemasan yang tidak dikelola dapat mengganggu pengambilan keputusan, motivasi belajar, bahkan kesehatan. Oleh karena itu penting untuk memahami fenomena ini.

Perspektif Eksistensialisme

Dalam pandangan eksistensialisme, manusia lahir dengan tidak secara langsung memiliki makna hidup, seiring bertumbuhnya seseorang maka ia akan menciptakan tujuan dan orientasi hidup masing-masing. Dengan masa depan yang selalu terbuka dan tidak pasti, menjadi penyebab dari segala kegelisahan ini. Eksistensialisme memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kegelisahan remaja akan masa depan. Eksistensialisme hadir sebagai respon pandangan atas manusia yang mengalami perasaan hampa, keterasingan dan bingung akan jalan hidupnya(Saputra, 2025). Jean-Paul Sartre, salah satu pelopor aliran eksistensialisme mengatakan bahwa manusia memiliki kebebasan memilih jalan hidupnya sendiri, tapi tidak lepas dari tanggung jawab dan konsekuensi dari pilihan yang mereka buat, hal itu tidak bisa dilepaskan satu sama lain(Tambunan, 2016).

Manusia dianggap sebagai makhluk yang bebas tetapi juga kebebasan itu dianggap sebagai kutukan. Mereka tidak memiliki apa-apa saat dilahirkan, hanya kebebasan itulah yang menjadi landasan hidupnya, dengan selalu dituntut untuk menentukan pilihan terhadap masa depannya meskipun masa depan penuh ketidakpastian. Mereka juga tak bisa lari dari tanggung jawab atas semua pilihannya dan harus menanggung semuanya. Saat individu menyadari semua pilihannya memiliki konsekuensi, dan tidak tahu apakah pilihannya berdampak baik kedepannya. Ini menjadi awal dari kecemasan eksistensialisme. Perlu pemikiran yang matang dan konkret untuk bisa menentukan masa depan yang baik. Dalam perspektif eksistensialisme, kegelisahan ini bukan hal yang buruk, Ini dipandang sebagai suatu momen refleksi yang dapat membantu remaja menemukan makna dalam hidupnya hingga dapat memperkuat identitas diri dan mempersiapkan masa depan yang lebih baik. Hal ini dipandang sebagai proses kedewasaan.

Kesimpulan dan Saran

Fase remaja penuh dengan tuntutan sosial dan ketidakpastian. Mereka mulai mandiri dengan membangun identitas diri, mencoba hal baru, dan mempersiapkan diri untuk masa depan. Kegelisahan remaja akan masa depan umum terjadi akibat dari lingkungan dan harapan dari orang sekitar. Keraguan atas diri sendiri dan dibebani dengan risiko kegagalan atas keputusan hidup yang akan diambil semakin memperburuk kondisi tersebut. Dalam sudut pandang psikologis, hal ini dapat menciptakan dinamika dan konflik batin dalam diri individu. Muncul gejala psikologis seperti penurunan motivasi belajar, rasa insecure, hingga bisa memunculkan stres dan depresi di diri individu. Diperlukan pendekatan lebih dalam seperti terapi dan konseling agar individu dapat menemukan kepercayaan dirinya serta membantunya mengantisipasi rasa cemas yang lebih dalam.

Dalam sudut pandang eksistensialisme, Kecemasan eksistensial merupakan proses eksistensial manusia. Hal ini timbul dari konsekuensi atas akibat dari kesadaran akan kebebasan memilih, tanggung jawab atas pilihannya, dan kekhawatiran akan masa depan yang tidak pasti. Namun, kegelisahan ini merupakan sebuah kesempatan agar remaja dapat lebih memahami tentang dirinya sendiri, nilai-nilai moral, persiapan awal untuk memasuki fase dewasa, serta bagaimana ia akan menentukan arah masa depannya. Berdasarkan pembahasan, ada beberapa cara yang dapat membantu para remaja yang sedang mengalami kegelisahan eksistensial, yaitu adanya dukungan dari sekolah dan keluarga. Di saat fase krisis, perlunya kehadiran orang tua sebagai wadah untuk remaja yang sedang membutuhkan tempat yang aman, nyaman untuk bercerita, berbagi masalah, dan pilihan hidup mereka. Syah(2009) mengungkapkan bahwa lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa(Rokhim et al., 2022).

Sekolah juga dapat menyediakan bimbingan konseling untuk menuntun remaja menemukan dan memahami bakat, kelebihan, dan kekurangan yang mereka punya agar mereka dapat mempertimbangkan pilihan karir yang sesuai dengan diri mereka. Pendekatan eksistensial dapat digunakan untuk menjelaskan kepada remaja bahwa kecemasan eksistensial merupakan hal yang wajar sebagai proses pembentukan diri. Hal ini juga dapat membantu mereka menumbuhkan motivasi dalam diri yang dapat mendorong mereka mempersiapkan masa depannya(P. S. Maharani et al., 2022). Perlunya sosialisasi tentang penggunaan media sosial untuk para remaja. Karena seseorang yang terlalu sering mengonsumsi konten perbandingan diri dan flexing di media sosial dapat berakibat mengurangi rasa percaya dirinya. Remaja atau Gen z merupakan golongan yang mudah mengalami rasa insecure dan overthinking(Edy Pratama, 2024). Rasa insecure yang muncul saat seseorang mulai membandingkan dirinya dengan orang lain, merendahkan diri sendiri, khawatir akan penilaian orang lain dan hilangnya rasa percaya pada kemampuan diri sendiri. Hal ini semakin memperkuat kegelisahan dalam diri. Pada dasarnya hidup itu bukan suatu perlombaan, manusia memiliki jalan masing-masing yang mereka tempuh. Dengan menumbuhkan kembali kepercayaan diri, remaja bisa lebih fokus mengembangkan minat dan bakat mereka. Juga, mencegah mereka terjebak dalam standar media sosial yang tidak realistis.

Remaja juga bisa diarahkan untuk membentuk kelompok diskusi bersama teman terdekatnya. Dengan usia dan orientasi yang sama, mereka dapat menemukan nilai-nilai arah dan memberi gambaran untuk masa depan yang mereka inginkan. Dibutuhkan ruang yang aman dan nyaman untuk remaja agar bisa belajar, mengatur sifat emosionalnya, dan bebas untuk mengungkapkan pendapatnya. Selain membutuhkan persiapan dan perencanaan yang matang untuk mendapatkan masa depan yang diinginkan, manusia juga perlu sepenuhnya percaya akan ketentuan dari Tuhan Yang Maha Esa(Susanti, 2017). Yakin bahwa sebaik-baiknya rencana manusia, Tuhan telah mempersiapkan yang terbaik untuk kita. Dengan begitu jiwa kita akan lebih tenang dan menghilangkan kegelisahan dari diri kita. Untuk bisa menentukan pilihan dalam hidupnya, remaja perlu lebih memahami dan mengenali dirinya sendiri. Dengan begitu fenomena kegelisahan akan masa depan ini tidak lagi menjadi beban psikologis.

Sebaliknya, bisa menjadi pembelajaran untuk lebih mengenal diri sendiri dan membantu meningkatkan kepercayaan diri.

Daftar Pustaka

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness, Dan Insecure Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>
- Damayanti, N., Darmawan, A., & Mahastuti, D. (n.d.). KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI MASA DEPAN.
- Edy Pratama, V. S. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14–28. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.148>
- Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). PERILAKU VIRTUAL REMAJA: STRATEGI COPING, HARGA DIRI, DAN PENGUNGKAPAN DIRI DALAM JEJARING SOSIAL ONLINE. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 128. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.128-137>
- Maharani, F. P., Afida, D. N., & Cholili, A. H. (2024). Studi Naratif Latar Belakang Orang Tua dalam Pemilihan Karir Pada Generasi Z. 1.
- Maharani, P. S., Lubis, H., & Putri, E. T. (2022). Orientasi Masa Depan dan Perencanaan Karir Pada Remaja Content Creator di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 353. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7698>
- Rokhim, A. A., Fauziyah, N., Amin, S., & Nasith, A. (2022). PENGARUH LINGKUNGAN KELUARGA DAN TEMAN SEBAYA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA SMPN 3 TUMPANG. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(2), 199–208. <https://doi.org/10.18860/dsjpips.v1i2.1824>
- Saputra, E. E. (n.d.). Relevansi Filsafat Eksistensialisme dalam Kehidupan Modern. *Journal Of Humanities*, 1(3).
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Sihol Tambunan. (n.d.). FILSAFAT EKSISTENSIALISME SARTRE.
- Susanti, R. (2017). Gambaran Orientasi Masa Depan Remaja Dalam Bidang Pekerjaan Ditinjau Dari Religiusitas dan Motivasi Berprestasi Pada Remaja Desa Sei Banyak Ikan Kelayang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 109. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3237>