

STUDI KASUS ANXIETY DISORDERS PADA MAHASISWA GEN Z

Andi Muhammad Quljalal¹, Maya Sturoya Alfadla^{2*}

¹Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

²Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

* Penulis korespondensi, Surel: mayatsuroyaalfadla@unida.gontor.ac.id

Article Info

Submitted Nov 12, 2024

Revised Des 15, 2024

Accepted Des 28, 2024

Kata Kunci :

Gen Z;
Gangguan;
Kecemasan;
Mahasiswa;
Unida Gontor;
Solusi.

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



ABSTRAK

Gangguan kecemasan yang terjadi belakangan ini semakin meningkat dengan drastis. Menurut data yang ada, bahwa sangat banyak para remaja yang mengalami gangguan kecemasan. gangguan kecemasan adalah gangguan berupa rasa khawatir, gampang lelah, dan rasa takut yang berkepanjangan. Kecemasan yang berlebihan yang dialami para narasumber merupakan manifestasi dari lingkungan yang buruk dimana seseorang merasa terisolasi baik dari segi kognitif dan afektifnya sehingga tidak ada reaksi psikomotorik yang dilakukan. Salah satu sebabnya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, penekanan dan tuntutan dari berbagai hal yang mempengaruhi, bahkan masalah percintaan pun bisa mempengaruhi. hal yang menyebabkan gejala ini terjadi adalah banyak memikirkan suatu hal yang kompleks dan mencampurnya dengan masalah pribadi, dan gangguan itu berlangsung semakin intens dan sangat terasa, bisa dibilang gangguan ini terjadi berulang kali dalam sehari dan bisa disebabkan atau dibangkitkan dengan berbagai hal kecil yang seharusnya tidak usah dipikirkan. Berkaitan dengan itu, bahwa yang paling banyak mengalaminya adalah generasi Z dengan studi kasus di Unida Gontor prodi PAI yang sekarang sedang dalam gempuran teknologi. Penelitian ini dilakukan dalam rangka mencari tahu apa yang sedang terjadi kepada para remaja saat ini, alasan gangguan kecemasan ini dialami oleh kebanyakan generasi Z, gejala apa saja yang menyebabkannya, akibat apa yang ditimbulkan dari gangguan ini, serta bagaimana solusi dan cara menanggulangi yang tepat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan metode wawancara. Dari penelitian ini, didapatkan bahwa kebanyakan mahasiswa PAI mengalami gangguan dan gejala yang sama dimana para mahasiswa merasa takut melakukan sesuatu sampai stress sehingga berpengaruh ke kesehatan mental dan fisik yang bisa rusak secara signifikan. akan tetapi gangguan ini terjadi dengan sebab, dan akibat yang berbeda setiap individu.

1. PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja saat ini adalah masalah psikososial (gangguan kecemasan) yang berlebihan. Menurut data yang ada, ternyata gangguan ini sudah meningkat dari tahun ke tahun sebanyak 2,6%. (Fitria, 2024) Sudah banyak kasus dimana para remaja mengalami gangguan ini, salah satunya adalah kasus mahasiswa Universitas Darussalam Gontor program studi Pendidikan Agama Islam semester 5.

Mahasiswa inisial “amzj” merupakan salah satu mahasiswa yang mengalami gangguan ini. Dalam keterangannya, gangguan ini berupa cemas yang sangat berlebihan dimana mahasiswa takut akan semua kemungkinan yang terjadi di masa mendatang. Menurutnya, bisa dibilang gangguan ini berupa rasa khawatir yang berlebihan terhadap suatu hal, bahkan hal kecil pun bisa membangkitkan gangguan ini. Kesaksiannya sebagai berikut:

“pada awalnya, saya biasa saja dengan semua hal disekitar saya, tapi semenjak saya masuk kuliah, rasa cemas dan khawatir terkadang datang sangat mengganggu, makudnya adalah ketika saya berusaha memikirkan solusi sebuah masalah, baik itu hal-hal kecil atau kemungkinan di masa depan. Awalnya yah rasanya biasa saja, tapi lama-kelamaan itu sangat membebani pikiran saya dan tak jarang membuat kepala sering sakit.”

Menurut narasumber, gangguan ini muncul pertama kali saat kuliah, dimana subjek mulai memikirkan hal-hal yang kompleks tentang suatu hal baik itu terkait perkuliahan, organisasi, atau hal-hal yang berkaitan

dengan kampus serta memikirkan berbagai permasalahan dan solusi yang begitu banyak sehingga sangat membebani pikiran sampai membuat sakit kepala.

“yang mungkin menjadi penyebab saya mengalaminya karena saya belum terbiasa memikirkan banyak hal sekaligus dan mungkin permasalahan-permasalahan di rumah juga ikut tercampur aduk dengan perkuliahan.”

Menurutnya, hal yang menyebabkan gejala ini terjadi adalah banyak memikirkan suatu hal yang kompleks dan mencampurnya dengan masalah pribadi, dan gangguan itu berlangsung semakin intens dan sangat terasa, bisa dibilang gangguan ini terjadi berulang kali dalam sehari dan bisa disebabkan atau dibangkitkan dengan berbagai hal kecil yang seharusnya tidak usah dipikirkan.

“saya juga mengalaminya semakin sering. Mungkin dalam sehari saya bisa berkali-kali memikirkan hal yang sama dan itu seperti stress yang berkepanjangan. Semenjak mengalami itu, saya merasa lebih sering berkeringat dan gelisah ketika di dekat orang lain. Akibatnya terkadang saya nggak percaya diri dalam melakukan sesuatu.”

Bisa diambil keterangan bahwa subjek mengalami berbagai macam gangguan setelah mengalami satu gangguan ini seperti merasa seperti stress/depresi, keringat yang berlebih, gelisah ketika berinteraksi dengan orang lain dan takut mengambil tindakan atau tidak percaya diri dalam melakukan suatu hal.

“sebenarnya hal yang juga bisa jadi penyebab kecemasan saya adalah terkait dengan penggunaan media sosial (mungkin), peraturan-peraturan yang ada kampus. terkadang saya agak merasa khawatir terhadap jadwal-jadwal dan pertauran tertentu baik itu pribadi ataupun kegiatan kampus yang padat sampai taraf dimana saya tidak bisa tidur dengan nyenyak dan itu membuat saya cemas.”

Generasi teknologi atau kerap disebut gen Z merupakan remaja dengan waktu kelahiran di kisaran 1995-2010.(Mahmudah, 2018) Generasi ini dinamakan dengan generasi teknologi karena keterkaitannya dengan teknologi, lahir di sekitar teknologi dan besar dengan teknologi yang sedang berkembang.(Bakar et al., 2022) Generasi ini memiliki ciri khas yang sangat berbeda dengan generasi sebelumnya yang “agak” tradisional. Gadget teknologi adalah merupakan kehidupan bagi mereka. Generasi ini dikenal sebagai generasi yang mempunyai kreatifitas tinggi dan sangat peduli dengan lingkungan sekitar.

Gangguan cemas bisa diartikan sebagai gangguan yang muncul kemudian menimbulkan reaksi stress. Hal ini bisa ditandai dengan adanya gangguan seperti rasa takut, khawatir, perasaan tidak tenang bahkan menyebabkan gangguan kesehatan fisik yang akan membawa seseorang kepada menurunnya rasa percaya diri, penurunan prestasi dan lain-lain.(Sari et al., 2021)

Berkaitan dengan masalah diatas, bahwa generasi Z merupakan merupakan para remaja yang menjadi pengidap gangguan kecemasan. Dalam membuktikan hal tersebut, maka dilakukan survei di salah satu sekolah di Jawa timur. Menurut survey yang ada, dari 155 remaja, hampir 48% mengalami gangguan kesehatan jiwa.(News et al., 2022)

Dengan sebab itu, maka penelitian ini diadakan untuk mengetahui dan menjelaskan seputar gangguan kecemasan dan gambaran yang terjadi di kalangan generasi Z di Unida Gontor, mahasiswa PAI semester 5.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode fenomenologi. Dengan metode ini, dapat diketahui secara detail untuk memahami gangguan kecemasan yang sering dialami para remaja. Pengumpulan data menggunakan hasil wawancara dengan narasumber dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara tatap muka kepada 5 generasi Z berinisial MSK, AMZJ, MAG, AS, A. Kelima orang ini adalah para remaja yang mengidap gangguan kecemasan di prodi PAI semester 5 Unida Gontor.

Hasil penelitian merupakan penjelasan detail narasumber mengenai gangguan kecemasan, gejala, dan akibat yang didapatkan dari gangguan cemas. Dengan penjelasan yang rinci, maka data dapat dianalisis dengan mudah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Hawari, kecemasan itu diartikan dengan perasaan khawatir dan ketakutan yang berkepanjangan. Ditandai dengan rasa tegang, gampang lelah, konsentrasi yang gampang memudar, susah tidur, dan merasa tidak puas dengan suatu hal.(Mar'ati, Rela, 2016)

Kecemasan yang berlebihan yang dialami para narasumber merupakan manifestasi dari lingkungan yang buruk dimana seseorang merasa terisolasi baik dari segi kognitif dan afektifnya sehingga tidak ada reaksi psikomotorik yang dilakukan. Salah satu sebabnya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, penekanan dan tuntutan dari berbagai hal yang mempengaruhi, bahkan masalah percintaan pun bisa mempengaruhi.

Hal ini sangat jelas dan cocok dengan pendapat para narasumber yang mengalami rasa cemas berlebih atau bahkan yang sangat sering merasakannya. Semua narasumber menyatakan sebab dan efek yang berbeda

satu sama lain. Narasumber dengan inisial A menyatakan bahwa penggunaan media sosial (Bakar et al., 2022) yang berlebihan juga ikut menyebabkan kecemasan berlebih. (Rihyanti, 2023)

Sangat sering saya rasakan kecemasan itu pada saat melihat tiktok yang isinya tentang pekerjaan, atau keuntungan-keuntungan tertentu jika bekerja, bahkan ada sebuah statement jika tanpa belajar pun bisa mendapatkan pekerjaan dan keuntungan yang banyak, selain tiktok, Instagram juga sama saja seperti itu, apalagi yang isinya Cuma pamer kekayaan atau menyinggung diri kita atau membandingkan nasib. Tidak sedikit juga saya mendapatkan ejekan via whatsapp. Dengan banyaknya isi konten yang masuk ke kepala, saya jadi sering memikirkan bagaimana cara sukses secepat kilat, mendapatkan uang banyak....hal itulah yang terkadang membuat saya kepikiran terus menerus.

Narasumber menjelaskan bahwa ada treatment yang sempat dijalankan dan itu cukup ampuh sampai sekarang dan rasa cemas berlebihan terhadap medsos bisa reda sedikit demi sedikit. Menurutnya solusi yang tepat adalah dengan menyadari bahwa *“orang dewasa itu yang menggunakan media sosial dengan cermat, artinya mencari info penting yang dibutuhkan dan menguatkan dengan hubungan dengan teman kampus atau yang lainnya, serta kerabat, supaya tali silaturahmi tetap terjalin”*, tuturnya. Kemudian narasumber juga menambahkan bahwa seseorang yang terkena gangguan ini harus bergerak dan membuat aktivitas supaya rasa itu tidak menggerogoti jiwanya.

Selain dari itu, narasumber berinisial MSK mengalami kecemasan yang berlebih akibat putus cinta. Putus cinta yang dialami bukan sekedar putus dan pergi, karena selama dalam hubungan, banyak sekali hal menyenangkan dan kenangan yang tersimpan, sehingga kasus ini menyebabkan narasumber merasakan frustrasi dan kecemasan yang tinggi dikarenakan tidak tahu ingin berbuat apa lagi dan bagaimana hidup tanpa orang yang dicintainya.

“ketika saya sudah tidak ada hubungan dengan dia, ternyata rasanya membuat saya semakin berpikir dan menimbulkan kecemasan. Bagaimana saya bisa hidup tanpa dia?, apa yang harus saya perbuat. Karena menurut saya, dia adalah segalanya, kemudian setelah itu saya tidak tahu harus berbuat apa. Bahkan sehari setelah kejadian itu, saya masih sangat terpukul dan rasanya sangat sakit sekali. Saking dekatnya dengan dia, saya hanya bisa percaya diri jika berada didekatnya, sekarang saya tidak bisa seperti itu lagi, jika bisa, itupun membutuhkan waktu yang cukup lama. Saya selalu berpikir dan itu membuat saya semakin malas melakukan sesuatu, sudah tidak semangat lagi. Kesehatan saya juga sempat menurun beberapa waktu. Berat badan saya awalnya 65 menjadi 54 dalam sebulan.

Dengan keterangan tersebut, bahwa seorang yang putus cinta juga bisa mengalami gangguan kecemasan yang mengakibatkan rasa stress dan frustrasi. Bahkan bisa menyebabkan penurunan kesehatan yang signifikan. Lantas bagaimana cara menanggulangnya?. Menurut narasumber, *“sebenarnya ada solusi dari itu semua, akan tetapi semuanya membutuhkan waktu yang agak lama”*. Saya sejujurnya jika tidak masuk pesantren Gontor, mungkin saya sudah hancur di kehidupan ini. Menurut saya, masuk pesantren itu bisa menjadi solusi karena saya merasa lebih tenang dan damai, dan tidak harus memikirkan masalah yang membuat terpuruk. Saya bisa ketemu semua orang dan bercerita tanpa ada beban sedikitpun.”

Jika dilihat dari pernyataan tersebut, ternyata solusi yang dijalankan oleh narasumber merupakan strategi bernama *Coping Strategy* (Lolong & Sari, 2003). Jika melihat teori yang ada, ternyata strategi ini merupakan solusi yang tepat karena strategi ini adalah cara yang berfokus pada masalah, yang kemudian orientasinya adalah berupa problem solving atau pemecahan masalah untuk mengurangi rasa stress yang akan menyebabkan rasa cemas.

Dan menurut teori ilmuwan, Folkman dan Lazarus (Lolong & Sari, 2003), bahwa ternyata problem solving yang paling penting adalah bagaimana seseorang itu menggunakan sumber-sumber daya yang ada, termasuk SDM, kegiatan sosial seperti yang ada di pesantren. Artinya semua kegiatan baik itu belajarnya, orang-orang yang didalamnya juga membantu dalam proses problem solving tersebut sebagaimana pernyataan narasumber, serta teman-teman yang merupakan pendukung supaya semakin jauh dari pemikiran-pemikiran yang tidak berguna.

Kemudian peneliti mempertanyakan perubahan-perubahan yang dialami narasumber selama di pesantren. *“eee jadi permulaannya saya bisa melepaskan masalah itu tentunya dengan banyak cara, misalnya saya olahraga setiap hari di kampus dengan bantuan dan dukungan teman-teman, ikut kajian islami yang menenangkan jiwa, mengatur jam tidur malam saya, makan saya juga dan lain-lain, walhasil saya tentunya alhamdulillah sehat dan berat badan naik lagi..haha..maksudnya saya hidup sehat dan makan bergizi di pesantren atau lingkungan dan kebiasaan kampus yang baik ini juga bisa meredakan pikiran-pikiran buruk...”*

Lain lagi dengan 2 narasumber sisanya, yaitu narasumber berinisial MAG dan AS. 2 narasumber ini mengalami kecemasan karena merasa tertekan dengan peraturan-peraturan kampus yang menurutnya begitu ketat disamping kewajiban kuliah dan kepanitiaan. Keduanya berpendapat bahwa peraturan yang ada di kampus begitu ketat, karena disamping kampus yang berasrama, tentunya banyak peraturan yang menurut mereka agak menekan kebebasan mahasiswa.

“sebenarnya kami setuju-setuju saja kalo misalnya ada peraturan, dan kami juga yakin dimanapun kita berada pasti ada aturan. Akan tetapi yang membuat kami cemas adalah ketika ada peraturan atau pengumuman secara tiba-tiba. Dan ada embel-embel jika tidak hadir maka akan dihukum oleh DKP (direktorat kepesantrenan). Kebeutulan juga karena mahasiswa disini saja yang hukumannya botak. Makanya kami agak cemas ketika ada pemanggilan-pemanggilan dan pengumuman atau peraturan-peraturan. Intinya sih begitu...hehe

Jika dilihat dari pernyataan ini, dapat kita ambil sebuah kesimpulan bahwa permasalahan kecemasan yang terjadi pada mahasiswa unida terkhususnya mahasiswa PAI semester 5 adalah mengenai intrapersonal dan interpersonal. Intrapersonal berkaitan dengan akademik dan fisik (Lolong & Sari, 2003). Ada interpersonal berkaitan dengan masalah ekonomi, keluarga dan hubungan sesama mahasiswa.

Solusi yang bisa di tawarkan adalah bagaimana cara mahasiswa membentuk konsep diri, dan kemampuan problem solving. Yang kerap terjadi ada di permasalahan ekonomi, hubungan persahabatan dan masalah akademik.

Dengan adanya permasalahan yang ada maka harus ada edukasi yang diberikan kepada civitas akademika kampus demi menumbuhkan kesadaran dengan program dan kegiatan tertentu yang dapat membantu. maka Unida memfasilitasi dengan adanya bagian konseling (Nugroho et al., 2018) yang khusus menangani permasalahan-permasalahan berkaitan dengan psikologis dan kebutuhan serta keluhan mahasiswa terkait dengan kehidupannya di kampus. Semua bagian di Unida juga siap dalam menjadi jembatan antara permasalahan mahasiswa dan mencari solusi bersama. bisa juga dengan mengadakan penyuluhan atau sosialisasi terkait dengan motivasi-motivasi yang bermanfaat. (Prasetio et al., 2020)

4. KESIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi dan menimbulkan kecemasan pada generasi Z yang ada di Unida Gontor. Hal ini jelas sekali, sesuai dengan theory yang dikemukakan oleh Fieldman bahwa “kecemasan dan menyebabkan ketakutan yang tidak masuk akal berasal dari objek dan keadaan tertentu (Nugraha, 2020). Sangat banyak sebab yang menstimulus gangguan ini. Hasil wawancara menunjukkan bahwa narasumber merasa cemas dengan berbagai hal yang berbeda satu sama lain.

Adapun gangguan ini tentunya akan berpengaruh buruk dalam kehidupan sehari-hari. Proses perkembangan juga akan terganggu, karena di dalam pikiran penderita, dia tidak akan bisa melakukan apapun dan pasti merasa gagal dalam segala tindakannya. Selain menurunkan kesehatan mental, kesehatan fisik akan terganggu bagi penderita gangguan kecemasan. Malas bergerak, berpikir yang menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit fisik.

5. SARAN

Terjadinya kecemasan ini merupakan manifestasi dari sikap mahasiswa yang masih belum bisa mengatur emosi dan mentalnya dengan baik yang disebabkan oleh permasalahan komunikasi, hubungan dengan orang tua, pertemanan, akademik, dan ekonomi. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya konseling dan pembentukan konsep diri yang kuat. Artinya penanganan khusus harus dilakukan sedini mungkin melihat perkembangan generasi Z yang kian pesat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bakar, R. M., Usmar, A. P. M., & Makassar, U. N. (2022). *Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer*. 2(2), 123.
- Fitria, Y. (2024). *Studi Korelasi Kemampuan Asertif pada Remaja dalam Mereduksi Kecemasan Sosial*. 4(2), 218.
- Lolong, O. F., & Sari, Y. (2003). *Hubungan antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Pasca Putus Cinta*. 548.
- Mahmudah, D. (2018). Upaya Pemberdayaan TIK dan Perlindungan Generasi Z di Era Digital. *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 1(1), 46.
- Mar'ati, Rela, M. T. C. (2016). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 32.
- News, N., Ilmiah, J., & Vol, K. (2022). 1, 2, 3. 6(1), 20–21.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nugroho, I. S., Universitas, P., Semarang, N., & Pandhum, I. (2018). Pendekatan Eksistensial- Humanistik berbasis nilai Budaya Jawa “ narimo ing pandhum ” untuk mereduksi kecemasan remaja di era disrupsi. 2(1), 47.
- Prasetio, K., Ulfah, M., Nur, D., & Yunita, P. (2020). Pengabdian Kepada Masyarakat " Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres ". 03(02), 282.

- Rihyanti, E. (2023). *Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial*. 1(2), 224.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.348>