

Fenomena Anxiety Politik akibat Ketidakpastian Situasi Politik ditinjau dari Kesehatan Mental

Muhammad Zulfan Azmi

UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

*Corresponding author email: mhmmdzlfn59@gmail.com

Abstrak: Fenomena *political anxiety* atau kecemasan politik semakin meningkat di tengah ketidakstabilan politik yang terjadi di Indonesia. Ketidakpastian terhadap kebijakan pemerintah, disinformasi yang masif, serta polarisasi politik yang tajam telah memicu kecemasan yang berdampak pada kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kecemasan politik memengaruhi kondisi psikologis masyarakat dengan pendekatan studi literatur dan analisis berbagai sumber berita. Data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, serta berita daring yang membahas hubungan antara ketidakstabilan politik dan kecemasan individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan politik dapat memicu stres kronis, gangguan kecemasan sosial, hingga gejala depresi, terutama di kalangan kelompok rentan seperti generasi muda dan individu dengan paparan politik yang tinggi. Selain itu, kondisi ini diperburuk oleh penyebaran berita yang tidak akurat dan ketidakmampuan individu untuk mengelola informasi secara kritis. Dengan demikian, diperlukan peningkatan kesadaran mengenai *coping strategy* dan literasi politik yang sehat guna mengurangi dampak negatif kecemasan politik terhadap kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: *Political Anxiety*, Kecemasan Politik, Kesehatan Mental, Ketidakstabilan Politik, Stres Politik.

The Phenomenon of Political Anxiety Due to Uncertainty in Political Situations Reviewed from a Mental Health Perspective

Abstract: The phenomenon of political anxiety is increasing amidst the political instability that is occurring in Indonesia. Uncertainty about government policies, massive disinformation, and sharp political polarization have triggered anxiety that has an impact on individual mental health. This study aims to analyze how political anxiety affects the psychological condition of society by using a literature study approach and analysis of various news sources. Data were obtained from scientific journals, books, and online news that discuss the relationship between political instability and individual anxiety. The results of the study show that political anxiety can trigger chronic stress, social anxiety disorder, and symptoms of depression, especially among vulnerable groups such as the younger generation and individuals with high political exposure. In addition, this condition is exacerbated by the spread of inaccurate news and the inability of individuals to manage information critically. Thus, it is necessary to increase awareness of coping strategies and healthy political literacy in order to reduce the negative impact of political anxiety on people's mental health.

Keywords: *Political Anxiety*, *Political Anxiety*, *Mental Health*, *Political Instability*, *Political Stress*.

PENDAHULUAN

Kondisi politik Indonesia dalam beberapa tahun terakhir telah mengalami dinamika yang kompleks dan penuh ketidakpastian, yang berdampak signifikan terhadap psikologis masyarakat. Ketidakstabilan pemerintahan, kebijakan yang dinilai tidak berpihak kepada kepentingan rakyat, serta meningkatnya polarisasi politik menjadi faktor utama yang memicu meningkatnya kecemasan di kalangan masyarakat. Salah satu indikator dari fenomena ini adalah muncul dan viralnya tagar #KaburAjaDulu di media sosial, yang mencerminkan keresahan, ketidakpuasan, serta rasa frustrasi yang semakin meluas, khususnya di kalangan generasi muda¹. Tagar #KaburAjaDulu bukan sekadar ungkapan spontan, tetapi juga merupakan bentuk protes sosial terhadap kondisi politik dan ekonomi yang dianggap tidak menentu. Generasi muda, sebagai kelompok yang paling aktif dalam menggunakan media sosial, menjadikan platform digital sebagai wadah untuk menyuarakan keresahan mereka. Media sosial berperan sebagai ruang alternatif bagi masyarakat untuk mengkritisi kebijakan pemerintah yang dinilai tidak berpihak pada rakyat, minim transparansi, serta lebih menguntungkan kelompok tertentu.

Lebih jauh, fenomena ini juga menunjukkan meningkatnya rasa ketidakpercayaan terhadap institusi pemerintahan yang dianggap gagal dalam menciptakan stabilitas politik dan ekonomi yang berkelanjutan. Kebijakan yang kerap berubah secara tiba-tiba, disahkannya regulasi yang kontroversial tanpa partisipasi publik yang memadai, serta meningkatnya tindakan represif terhadap kritik dan demonstrasi damai semakin memperkuat perasaan tidak aman di tengah masyarakat². Situasi ini menunjukkan bahwa kecemasan masyarakat terhadap kondisi politik bukan hanya bersifat sementara, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap stabilitas sosial dan psikologis warga negara. Jika ketidakpastian ini terus berlanjut tanpa adanya solusi konkret yang mengedepankan keadilan sosial dan keterbukaan, bukan tidak mungkin rasa apatis dan alienasi politik akan semakin meningkat di kalangan generasi muda, yang seharusnya menjadi pilar utama dalam pembangunan demokrasi di Indonesia.

Meningkatnya kecemasan di kalangan generasi muda Indonesia terhadap situasi politik yang tidak menentu dapat dikaitkan dengan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu ketakutan akan kehilangan informasi atau peristiwa penting yang terjadi di sekitar mereka. FoMO sering muncul akibat penggunaan media sosial yang intensif, di mana individu merasa perlu untuk terus terhubung dan mengikuti perkembangan terkini. Mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram cenderung mengalami FoMO, yang ditandai dengan perasaan cemas dan khawatir jika tidak dapat mengakses informasi terbaru³.

¹ Universitas Negeri Surabaya. (2025). *Fenomena #KaburAjaDulu yang Viral di Media Sosial*. Diakses pada 29 Maret 2025, dari <https://pendidikan-sains.fmipa.unesa.ac.id/post/fenomena-kaburajadulu-yang-viral-di-media-sosial>

² Universitas Muhammadiyah Jakarta. (2025). *KaburAjaDulu Viral, Bentuk Kekecewaan Masyarakat Indonesia*. Diakses pada 29 Maret 2025, dari https://umj.ac.id/just_info/kaburajadulu-viral-bentuk-kekecewaan-masyarakat-indonesia/

³ Dionni Ditya Perdana et al., "Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi* 10, no. 1 (2024): 54, <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>.

Selain itu, penggunaan media sosial sebagai sumber utama informasi politik dapat mempengaruhi tingkat kecemasan generasi muda. Menurut Indonesia Millennial Report (2019), 70,4% anak muda milenial memperoleh informasi terkini melalui media sosial, termasuk isu ekonomi dan politik. Paparan informasi yang berlebihan dan tidak selalu akurat ini dapat meningkatkan perasaan cemas dan ketidakpastian terhadap kondisi politik negara⁴. Lebih lanjut, survei yang dilakukan di 26 negara, termasuk Indonesia, menemukan bahwa penggunaan media sosial membawa rasa khawatir dan cemas lebih besar pada Generasi Z dibandingkan generasi sebelumnya. Kekhawatiran terbesar adalah ketinggalan isu terkini, yang dalam istilah populer disebut FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan informasi terbaru dapat berkontribusi pada meningkatnya kecemasan terkait kondisi politik di kalangan generasi muda Indonesia (Widiyanti et al. 2023).

Ketidakstabilan politik yang terjadi di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir telah memicu peningkatan kecemasan di kalangan masyarakat. Berbagai peristiwa politik, seperti kebijakan kontroversial, polarisasi sosial, serta tindakan represif terhadap demonstrasi publik, telah menciptakan kondisi ketidakpastian yang berdampak pada kesehatan mental individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan politik (*political anxiety*), menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental, serta mengeksplorasi strategi yang dapat digunakan individu untuk mengelola kecemasan tersebut secara efektif. Fokus utama penelitian ini adalah memahami bagaimana kecemasan politik dapat memicu stres kronis, kecemasan sosial, dan depresi, terutama di kalangan kelompok rentan seperti generasi muda yang aktif terpapar isu politik melalui media sosial.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat mengingat tingginya paparan informasi politik yang tidak hanya berasal dari media arus utama, tetapi juga dari media sosial yang sering kali memperkuat polarisasi dan penyebaran disinformasi. Masyarakat semakin sulit membedakan antara berita faktual dan propaganda politik, yang pada akhirnya memperparah ketidakpercayaan terhadap sistem pemerintahan dan menimbulkan ketakutan akan masa depan politik negara. Selain itu, fenomena seperti *Post Election Stress Disorder* (PESD) telah mulai muncul di beberapa negara, termasuk Indonesia, sebagai dampak dari ketidakpastian hasil pemilu dan konflik antarpendingung politik. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan politik dapat menurunkan kualitas hidup individu, menyebabkan stres berkepanjangan, serta mengurangi partisipasi politik yang sehat dalam demokrasi.

Lebih lanjut, penelitian ini memiliki urgensi tinggi karena kajian tentang dampak politik terhadap kesehatan mental masih terbatas di Indonesia. Sebagian besar penelitian psikologi di Indonesia masih berfokus pada faktor sosial dan ekonomi sebagai penyebab gangguan mental, sementara aspek politik sering kali diabaikan. Padahal, dalam konteks negara demokrasi dengan dinamika politik yang terus berkembang, pemahaman mengenai *political anxiety* menjadi penting untuk membantu masyarakat dalam menghadapi perubahan politik tanpa mengalami gangguan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan literatur akademik di bidang psikologi politik serta memberikan

⁴ Amar Ahmad, "Media Sosial Dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial," *Avant Garde* 8, no. 2 (2020): 134, <https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1158>.

rekomendasi bagi individu, akademisi, dan pemerintah dalam menangani dampak kecemasan politik secara lebih bijaksana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (library research) untuk menganalisis dampak ketidakpastian politik terhadap kesehatan mental. Studi literatur dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap berbagai sumber ilmiah yang membahas political anxiety dan dampaknya pada individu serta masyarakat⁵.

Penelitian ini menggunakan berbagai sumber data yang relevan dan kredibel guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai dampak ketidakpastian politik terhadap kesehatan mental. Sumber utama yang digunakan dalam penelitian ini mencakup jurnal ilmiah dan buku akademik yang secara khusus membahas hubungan antara ketidakpastian politik dan kesejahteraan psikologis individu maupun kelompok. Sumber primer dalam penelitian ini sebanyak 40 jurnal. Literatur akademik ini memberikan landasan teoretis yang kuat serta temuan empiris yang dapat digunakan untuk menganalisis bagaimana ketidakpastian politik dapat memicu kecemasan dan stres di masyarakat.

Untuk melengkapi kajian akademik dan laporan penelitian, penelitian ini juga menggunakan berita daring dan publikasi media sebagai sumber data tambahan. Media memiliki peran penting dalam membentuk opini publik serta menggambarkan fenomena sosial yang berkaitan dengan kecemasan politik. Melalui berita daring dan publikasi media, penelitian ini akan menganalisis bagaimana ketidakpastian politik diberitakan serta bagaimana masyarakat merespons situasi tersebut. Peristiwa seperti meningkatnya diskusi politik di media sosial, munculnya protes publik, serta perubahan pola perilaku masyarakat akibat dinamika politik akan dikaji untuk memahami dampak psikologis yang ditimbulkan⁶. Dengan menggabungkan berbagai sumber data ini, penelitian ini diharapkan dapat menyajikan analisis yang komprehensif mengenai political anxiety dan implikasinya terhadap kesejahteraan mental masyarakat.

HASIL

Ketidakstabilan politik di Indonesia sering kali berakar pada krisis kepercayaan masyarakat terhadap pemerintah dan institusi politik. Faktor-faktor seperti korupsi, penyalahgunaan kekuasaan, kegagalan pemerintah dalam menangani masalah ekonomi dan sosial, serta kurangnya transparansi dalam pengambilan keputusan telah memperburuk situasi ini, memicu gejolak sosial dan politik yang signifikan⁷.

⁵ J. W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th Ed.)*, Writing Center Talk over Time, 2018, <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>.

⁶ W. L. Neuman, "Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches (Vol. Seventh New Internationalition.; Pearson New Internationalition.);", Harlow, Essex: Pearson Education Limited, 2014.

⁷ BPMPP Universitas Medan Area. (2024, September 5). *Ketidakstabilan politik akibat krisis kepercayaan masyarakat*. BPMPP UMA. <https://bpmpp.uma.ac.id/2024/09/05/ketidakstabilan-politik-akibat-krisis-kepercayaan-masyarakat/>

Periode pemerintahan Presiden Joko Widodo (Jokowi) yang dimulai pada 2014 awalnya membawa harapan akan perubahan dan penguatan demokrasi. Namun, selama dua periode kepemimpinannya, terdapat kritik bahwa terjadi erosi terhadap institusi demokrasi melalui praktik patronase, politik dinasti, dan pelemahan integritas lembaga negara. Kritik ini mencerminkan meningkatnya kecemasan politik di kalangan masyarakat⁸.

Setelah Jokowi, Presiden Prabowo Subianto mengusulkan penghapusan pemilihan langsung untuk pemimpin daerah dengan alasan biaya yang tinggi, menggantinya dengan pemilihan oleh legislatif daerah. Proposal ini menimbulkan kekhawatiran mengenai komitmen terhadap prinsip-prinsip demokrasi dan memicu kecemasan politik di masyarakat⁹. Kebijakan pemotongan anggaran besar-besaran oleh pemerintahan Prabowo untuk mendanai program ambisius seperti program makan siang gratis telah menyebabkan protes luas, terutama dari kalangan mahasiswa. Gerakan 'Dark Indonesia' mencerminkan ketidakpuasan publik terhadap kebijakan tersebut dan meningkatkan kecemasan politik di kalangan masyarakat¹⁰.

Penelitian menunjukkan bahwa proses Pemilu 2024 berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, di kalangan masyarakat Indonesia. Survei yang melibatkan 1.077 responden dari 29 provinsi menemukan bahwa prevalensi kecemasan tingkat sedang hingga berat mencapai 16%, sementara depresi sedang hingga berat sebesar 17,1% pasca pemilu. Faktor-faktor seperti konflik internal dalam menentukan pilihan, konflik eksternal akibat perbedaan pilihan politik, dan tekanan untuk memilih calon tertentu menjadi pemicu utama meningkatnya gangguan kesehatan mental ini. Maka dari ketidakstabilan politik di Indonesia dan meningkatnya kecemasan politik merupakan hasil dari kombinasi krisis kepercayaan masyarakat terhadap pemerintah, kebijakan kontroversial, serta dinamika politik yang kompleks. Situasi ini menuntut perhatian serius untuk menjaga stabilitas politik dan kesejahteraan mental masyarakat.

Penelitian mengenai dampak kecemasan politik terhadap kesehatan mental individu menjadi krusial mengingat meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan dan depresi yang berkaitan dengan dinamika politik. Studi oleh Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa menemukan bahwa pasca Pemilu 2024, prevalensi kecemasan tingkat sedang hingga berat mencapai 16%, sementara depresi sedang hingga berat sebesar 17,1%. Faktor-faktor seperti konflik internal dalam menentukan pilihan, konflik eksternal akibat perbedaan pandangan politik, dan tekanan sosial untuk memilih calon tertentu berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko gangguan kesehatan mental ini. Selain itu, fenomena "Election Stress Disorder" menggambarkan kondisi kecemasan yang dialami individu akibat situasi politik yang memanas menjelang

⁸ Reuters. (2024, October 14). *Decade of Jokowi: Indonesia's democracy icon leaves illiberal legacy, critics say*. Reuters. <https://www.reuters.com/world/asia-pacific/decade-jokowi-indonesias-democracy-icon-leaves-illiberal-legacy-critics-say-2024-10-14/>

⁹ Financial Times. (2024). *Indonesia's leader proposes end to direct local elections, sparking democracy concerns*. Financial Times. <https://www.ft.com/content/d88e161a-22e2-4e8a-a9db-d54e9161ea07>

¹⁰ Reuters. (2025, February 20). *Students lead 'Dark Indonesia' protests against budget cuts*. Reuters. <https://www.reuters.com/world/asia-pacific/students-lead-dark-indonesia-protests-against-budget-cuts-2025-02-20/>

pemilu. Gejala yang muncul meliputi kesulitan fokus, gangguan tidur, dan peningkatan stres, yang dapat mempengaruhi produktivitas serta hubungan sosial¹¹.

Urgensi penelitian di bidang ini terletak pada perlunya memahami mekanisme bagaimana kecemasan politik mempengaruhi kesehatan mental, serta mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi dampak negatif tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada literatur akademis, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi individu dan masyarakat dalam menghadapi dinamika politik yang kompleks.

Konseptualisasi Kecemasan Politik

Kecemasan politik (*political anxiety*) merujuk pada perasaan gelisah, khawatir, atau stres yang dialami individu atau kelompok akibat dinamika politik yang tidak menentu, kebijakan pemerintah, atau perubahan sosial yang berdampak luas. Kecemasan ini dapat timbul akibat ketidakpastian politik, polarisasi masyarakat, penyebaran misinformasi, atau ketidakpercayaan terhadap institusi politik. Studi menunjukkan bahwa kecemasan politik dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang serta memicu respons emosional yang kuat, seperti kemarahan atau ketakutan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi partisipasi politik dan sikap terhadap kebijakan publik¹². Fenomena ini semakin relevan di era digital, di mana arus informasi yang cepat dan sering kali bias dapat memperburuk perasaan tidak aman terhadap situasi politik¹³. Dengan demikian, memahami kecemasan politik menjadi penting untuk merancang kebijakan yang dapat meredakan ketegangan sosial dan meningkatkan kepercayaan publik terhadap sistem politik.

Kecemasan politik tidak hanya berdampak pada individu secara psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku sosial dan politik masyarakat. Ketika individu merasa cemas terhadap kondisi politik, mereka cenderung mencari informasi yang dapat mengonfirmasi ketakutan mereka, yang sering kali mengarah pada penyebaran misinformasi atau berita bias. Selain itu, kecemasan politik dapat menyebabkan polarisasi yang lebih tajam dalam masyarakat, di mana individu lebih memilih berinteraksi dengan kelompok yang memiliki pandangan serupa dan menghindari diskusi dengan pihak yang berbeda pandangan. Hal ini dapat memperburuk ketidakpercayaan terhadap sistem demokrasi dan meningkatkan kecenderungan untuk meragukan legitimasi pemerintah atau institusi politik¹⁴.

Selain itu, kecemasan politik juga berpengaruh pada partisipasi politik, baik dalam bentuk keterlibatan aktif maupun apatisme. Beberapa individu yang merasa cemas mungkin terdorong untuk lebih aktif dalam politik, misalnya dengan mengikuti demonstrasi, menulis petisi, atau terlibat dalam gerakan sosial. Namun, di sisi lain, kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakberdayaan politik (*political disengagement*), di mana individu merasa bahwa partisipasi mereka tidak akan membawa

¹¹ Kulit Bundar. (2024, November 9). *Election Stress Disorder: Dampak psikologis pemilu*. Kulit Bundar. <https://kulitbundar.com/2024/11/09/election-stress-disorder-dampak-psikologis-pemilu/?utm>

¹² George E Marcus, W Russell Neuman, and Michael MacKuen, *Affective Intelligence and Political Judgment* (University of Chicago Press, 2000).

¹³ Bethany Albertson and Shana Kushner Gadarian, *Anxious Politics: Democratic Citizenship in a Threatening World* (Cambridge University Press, 2015).

¹⁴ John R Hibbing, Kevin B Smith, and John R Alford, *Predisposed: Liberals, Conservatives, and the Biology of Political Differences* (Routledge, 2013).

perubahan sehingga memilih untuk menarik diri dari aktivitas politik¹⁵. Kondisi ini dapat melemahkan demokrasi, karena keterlibatan publik yang rendah dapat membuka peluang bagi kelompok tertentu untuk mengontrol kebijakan tanpa adanya pengawasan yang cukup dari masyarakat luas.

Untuk mengatasi kecemasan politik, penting bagi pemerintah, media, dan masyarakat untuk menciptakan ruang dialog yang sehat dan berbasis fakta. Pemerintah dapat meningkatkan transparansi kebijakan untuk mengurangi ketidakpastian, sementara media diharapkan dapat menyajikan informasi yang akurat dan tidak sensasional. Selain itu, pendidikan politik yang berbasis pada literasi media dan pemikiran kritis dapat membantu individu memahami isu-isu politik secara lebih rasional, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh propaganda atau berita yang menyesatkan¹⁶. Dengan demikian, meskipun kecemasan politik adalah fenomena yang tidak dapat dihindari dalam sistem demokrasi, dampaknya dapat diminimalkan melalui upaya kolektif untuk membangun kesadaran politik yang lebih sehat dan konstruktif.

Kecemasan politik (*political anxiety*) merujuk pada perasaan khawatir, tegang, atau takut yang dialami individu sebagai respons terhadap situasi politik yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Kecemasan ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kebijakan pemerintah yang kontroversial, ketidakstabilan politik, atau peristiwa politik yang memicu stres di masyarakat. Sebagai contoh, fenomena "Post Election Stress Disorder" menggambarkan keadaan stres yang dialami individu setelah pelaksanaan pemilu, ditandai dengan perasaan putus asa atau ketakutan terhadap hasil pemilu dan dampaknya terhadap kehidupan pribadi atau sosial. Selain itu, gangguan stres politik dapat semakin kuat ketika dikombinasikan dengan masalah kehidupan utama lainnya, seperti problem ekonomi, yang memperburuk kesehatan mental individu. Dengan demikian, kecemasan politik merupakan bentuk kecemasan yang spesifik, dipicu oleh dinamika dan peristiwa dalam ranah politik yang mempengaruhi persepsi individu terhadap keamanan dan stabilitas dalam kehidupan bermasyarakat¹⁷.

Kecemasan Politik vs Kecemasan Umum

Kecemasan politik (*political anxiety*) adalah perasaan khawatir atau gelisah yang muncul akibat dinamika politik, seperti ketidakpastian kebijakan pemerintah, polarisasi masyarakat, penyebaran misinformasi, atau ancaman terhadap stabilitas politik. Individu yang mengalami kecemasan politik mungkin merasa takut terhadap masa depan negaranya, kehilangan kepercayaan pada institusi politik, atau mengalami stres ketika mengikuti berita politik. Kecemasan ini sering kali muncul dalam konteks situasional, seperti selama pemilu, krisis politik, atau perubahan kebijakan yang kontroversial¹⁸. Selain memengaruhi kondisi psikologis, kecemasan politik juga

¹⁵ Isabel Williams, "Elite Rhetoric and Public Attitudes Toward Refugee Policy" (The University of Arizona, 2022).

¹⁶ Markus Prior, *Post-Broadcast Democracy: How Media Choice Increases Inequality in Political Involvement and Polarizes Elections* (Cambridge University Press, 2007).

¹⁷ Ni Luh Gede Ira Wijayanti, IGAA Noviekayati, and Amherstia Pasca Rina, "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Orientasi Masa Depan?," *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (2023): 132–42, <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>.

¹⁸ Albertson and Gadarian, *Anxious Politics: Democratic Citizenship in a Threatening World*.

berdampak pada perilaku sosial, seperti peningkatan keterlibatan politik atau, sebaliknya, sikap apatis terhadap politik¹⁹.

Sementara itu, kecemasan umum (*general anxiety disorder* – GAD) adalah kondisi psikologis yang lebih luas, ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan dan sulit dikendalikan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, kesehatan, atau hubungan sosial. Kecemasan ini sering kali berlangsung dalam jangka panjang dan tidak selalu dipicu oleh faktor eksternal yang spesifik. Orang dengan gangguan kecemasan umum biasanya mengalami gejala seperti ketegangan otot, kesulitan tidur, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi (American Psychiatric Association, 2013). Berbeda dengan kecemasan politik yang cenderung berorientasi pada isu sosial dan politik tertentu, kecemasan umum lebih berkaitan dengan predisposisi psikologis individu dan faktor lingkungan secara lebih luas²⁰.

Perbedaan utama antara kecemasan politik dan kecemasan umum terletak pada cakupan, penyebab, dan dampaknya. Kecemasan politik bersifat spesifik terhadap situasi politik dan dipicu oleh perubahan sosial atau kebijakan pemerintah, sedangkan kecemasan umum mencakup berbagai aspek kehidupan dan sering kali tidak memiliki pemicu eksternal yang jelas. Selain itu, kecemasan politik cenderung muncul dalam periode tertentu sesuai dengan perkembangan politik, sedangkan kecemasan umum lebih bersifat kronis dan dapat berlangsung sepanjang waktu. Meskipun keduanya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, kecemasan umum lebih terkait dengan gangguan psikologis yang memerlukan intervensi medis atau terapi kognitif-behavioral (*Cognitive Behavioral Therapy* – CBT) untuk penanganannya²¹.

Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Politik

Kecemasan politik (*political anxiety*) dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan dinamika sosial, ekonomi, dan politik. Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan politik antara lain:

1. Ketidakpastian Kebijakan Pemerintah

Ketidakpastian dalam kebijakan pemerintah dapat menimbulkan kecemasan di kalangan masyarakat, terutama jika kebijakan tersebut berdampak langsung pada kehidupan sehari-hari. Misalnya, perubahan mendadak dalam kebijakan ekonomi, sistem pajak, atau regulasi kesejahteraan sosial dapat membuat individu merasa tidak aman secara finansial dan sosial²². Selain itu, ketidakjelasan dalam kebijakan luar negeri atau keamanan nasional dapat meningkatkan perasaan takut akan konflik atau ancaman global. Ketiadaan komunikasi yang transparan dari pemerintah juga dapat memperburuk kecemasan ini, karena masyarakat merasa tidak memiliki kendali atas perubahan yang terjadi di negara mereka²³.

¹⁹ Marcus, Neuman, and MacKuen, *Affective Intelligence and Political Judgment*.

²⁰ David H Barlow, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (Guilford press, 2004).

²¹ Stefan G Hofmann and Jasper A J Smits, "Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials," *Journal of Clinical Psychiatry* 69, no. 4 (2008): 621.

²² Jacob S Hacker, Philipp Rehm, and Mark Schlesinger, "The Insecure American: Economic Experiences, Financial Worries, and Policy Attitudes," *Perspectives on Politics* 11, no. 1 (2013): 23–49.

²³ K Stenner, "The Authoritarian Dynamic Cambridge, UK: Cambridge Univ" (Press, 2005).

2. Polarisasi Politik

Polarisasi politik yang meningkat dapat memperburuk kecemasan politik dengan menciptakan ketegangan antara kelompok-kelompok masyarakat yang memiliki pandangan berbeda. Ketika perbedaan ideologi semakin tajam dan dialog politik berubah menjadi konfrontasi, individu dapat merasa terancam oleh kelompok lawan dan takut akan perpecahan sosial atau bahkan kekerasan politik²⁴. Polarisasi juga memperkuat persepsi bahwa sistem politik menjadi lebih tidak stabil dan sulit diprediksi, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan masyarakat terhadap masa depan politik negara mereka²⁵.

3. Pengaruh Media dan Penyebaran Informasi

Media, terutama dalam era digital, memainkan peran besar dalam membentuk kecemasan politik. Berita yang berlebihan tentang konflik politik, ancaman nasional, atau kegagalan kebijakan dapat menciptakan perasaan takut dan tidak berdaya di kalangan masyarakat (Gadarian & Albertson, 2014). Selain itu, penyebaran misinformasi dan berita palsu (*fake news*) melalui media sosial dapat memperparah kecemasan politik dengan memperkuat narasi ketakutan yang tidak selalu berbasis pada fakta²⁶. Dalam konteks ini, algoritma media sosial yang menampilkan konten sesuai dengan preferensi pengguna dapat menyebabkan efek *echo chamber*, di mana individu hanya terpapar pada informasi yang memperkuat ketakutan mereka tanpa adanya sudut pandang alternatif²⁷.

Media sosial telah menjadi platform dominan dalam penyebaran informasi politik, namun juga berperan signifikan dalam memperkuat kecemasan politik melalui disinformasi dan berita negatif. Penyebaran informasi palsu atau menyesatkan di media sosial dapat memanipulasi opini publik dan menciptakan persepsi yang keliru mengenai realitas politik dan sosial²⁸. Disinformasi yang tersebar melalui media sosial sering digunakan oleh aktor politik untuk memanipulasi opini publik dan menciptakan persepsi yang salah mengenai realitas politik dan sosial. Hal ini dapat meningkatkan kecemasan politik di kalangan masyarakat, terutama ketika informasi yang diterima tidak dapat diverifikasi kebenarannya.

Selain itu, penggunaan media sosial dalam kampanye politik dapat mempengaruhi partisipasi politik dan persepsi publik. Media sosial memungkinkan penyebaran informasi secara cepat dan luas, namun juga membuka peluang bagi penyebaran informasi yang tidak akurat atau bias, yang pada akhirnya dapat

²⁴ Lilliana Mason, *Uncivil Agreement: How Politics Became Our Identity* (University of Chicago Press, 2018).

²⁵ Marc J Hetherington and Jonathan D Weiler, *Authoritarianism and Polarization in American Politics* (Cambridge University Press, 2009).

²⁶ Brian E Weeks, "Emotions, Partisanship, and Misperceptions: How Anger and Anxiety Moderate the Effect of Partisan Bias on Susceptibility to Political Misinformation," *Journal of Communication* 65, no. 4 (2015): 699–719.

²⁷ Cass R Sunstein, "Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media," 2018.

²⁸ Salma Nabila Rianissa, "Disinformasi Di Era Post-Truth: Ancaman Terhadap Demokrasi Dan Mobilitas Global," 2025.

mempengaruhi opini dan keputusan politik masyarakat²⁹. Pemberitaan dan informasi yang disajikan oleh media massa, termasuk media sosial, dapat mempengaruhi pandangan masyarakat terhadap isu-isu kewarganegaraan seperti politik, hak asasi manusia, dan budaya. Pemberitaan yang tidak akurat atau tendensius dapat memicu pembentukan opini publik yang salah atau keliru terhadap isu-isu kewarganegaraan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kecemasan politik di kalangan masyarakat³⁰. Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, penting bagi masyarakat untuk meningkatkan literasi digital dan kemampuan berpikir kritis dalam menyikapi informasi yang diterima melalui media sosial. Pendidikan kewarganegaraan dapat berperan dalam membekali individu dengan keterampilan tersebut, sehingga mereka mampu memilah informasi yang akurat dan tidak mudah terpengaruh oleh disinformasi yang dapat meningkatkan kecemasan politik³¹.

Dampak Kecemasan Politik terhadap Kesehatan Mental

Kecemasan politik (*political anxiety*) tidak hanya memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak dalam konteks sosial, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Ketika seseorang terus-menerus merasa khawatir terhadap situasi politik, hal ini dapat menyebabkan stres berkepanjangan, kecemasan sosial, hingga depresi. Berikut adalah beberapa dampak utama kecemasan politik terhadap kesehatan mental:

1. Stres Kronis

Ketidakpastian politik dapat menjadi sumber stres yang terus-menerus, terutama ketika individu merasa tidak memiliki kendali atas kebijakan yang dapat memengaruhi kehidupan mereka. Stres kronis ini terjadi ketika seseorang terus-menerus terpapar berita politik yang penuh ketegangan, seperti konflik antarpolisi, ketidakstabilan pemerintahan, atau ancaman terhadap hak-hak sipil³². Jika dibiarkan tanpa penanganan, stres kronis akibat kecemasan politik dapat menyebabkan gangguan fisik seperti tekanan darah tinggi, gangguan tidur, dan penurunan sistem imun³³.

2. Kecemasan Sosial dan Ketakutan akan Perpecahan

Kecemasan politik juga dapat meningkatkan kecemasan sosial, terutama dalam masyarakat yang sangat terpolarisasi. Individu yang merasa cemas terhadap kondisi politik cenderung menghindari diskusi politik karena takut mengalami konflik atau dihakimi oleh kelompok lain³⁴. Dalam beberapa kasus, kecemasan politik dapat

²⁹ Juleha Juleha et al., "Peran Media Sosial Dalam Dinamika Opini Publik Dan Partisipasi Politik Era Digital," *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 3, no. 1 (2024): 38–45, <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.951>.

³⁰ Avifah Dwi Apriliani, "Peran Media Massa Dalam Membentuk Opini Publik Dalam Konteks Kewarganegaraan," *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)* 1, no. 2 (2022): 156–64, <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/325>.

³¹ Linton Naibaho et al., "HOAKS DI ERA MEDIA SOSIAL PADA KAMPANYE PEMILIHAN UMUM TAHUN 2024 PERSPEKTIF SISWA / I SMA SWASTA ERIA MEDAN" 7 (2024): 15269–77.

³² PsycEXTRA Dataset, "American Psychological Association (APA), 2017," *Crossref*, *Doi* 10 (n.d.).

³³ Julianne Holt-Lunstad, Timothy B Smith, and J Bradley Layton, "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review," *PLoS Medicine* 7, no. 7 (2010): e1000316.

³⁴ Pew Research Center. (2024, 24 Juni). *Public trust in government: 1958-2024*. Diakses pada 30 Maret 2025, dari <https://www.pewresearch.org/politics/2024/06/24/public-trust-in-government-1958-2024/>

menyebabkan seseorang menarik diri dari interaksi sosial dan membatasi komunikasi dengan individu yang memiliki pandangan politik berbeda, yang pada akhirnya dapat memperburuk rasa isolasi sosial dan memperlemah ikatan komunitas³⁵.

3. Depresi dan Ketidakberdayaan Politik

Paparan terus-menerus terhadap berita politik negatif dan perasaan tidak mampu mengubah situasi dapat menyebabkan ketidakberdayaan politik (*political helplessness*), yang berkontribusi terhadap gejala depresi. Studi menunjukkan bahwa individu yang merasa bahwa suara mereka tidak berpengaruh dalam sistem politik lebih mungkin mengalami perasaan putus asa dan kehilangan motivasi untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial³⁶. Selain itu, meningkatnya misinformasi dan retorika politik yang menakutkan dapat memperburuk perasaan pesimis terhadap masa depan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko depresi.

Situasi politik di Indonesia belakangan ini telah memicu kecemasan di kalangan masyarakat, terutama generasi muda, terkait masa depan demokrasi dan stabilitas politik. Tagar seperti #KaburAjaDulu, #IndonesiaGelap, dan #TolakRUUTNI mencerminkan kekhawatiran publik terhadap arah perkembangan politik dan kebijakan pemerintah. #KaburAjaDulu dan #IndonesiaGelap bahwa tagar-tagar ini muncul sebagai respons terhadap kebijakan pemerintah yang dianggap kontroversial dan berpotensi merugikan masyarakat. Misalnya, pada awal 2025, Presiden Prabowo Subianto menerbitkan instruksi yang memicu kritik luas dari berbagai kalangan. Instruksi tersebut dianggap tidak transparan dan menimbulkan ketidakpastian hukum, sehingga mendorong masyarakat untuk mengekspresikan kekecewaan mereka melalui media sosial dengan menggunakan tagar #KaburAjaDulu dan #IndonesiaGelap. Ekspresi semacam ini mencerminkan perasaan putus asa dan pesimisme terhadap situasi politik yang dianggap semakin memburuk.

Tagar #TolakRUUTNI digunakan oleh masyarakat untuk menolak Rancangan Undang-Undang Tentara Nasional Indonesia (RUU TNI) yang dinilai kontroversial. Penolakan ini didasarkan pada kekhawatiran bahwa RUU tersebut dapat memperkuat dominasi militer dalam ranah sipil dan mengancam prinsip demokrasi. Masyarakat, terutama generasi muda, merasa cemas bahwa pengesahan RUU ini akan mengembalikan praktik-praktik otoriter di masa lalu dan membatasi kebebasan sipil. Kecemasan ini diperparah oleh kurangnya partisipasi publik dalam proses legislasi dan minimnya transparansi dari pemerintah³⁷.

Situasi politik yang tidak stabil dan kebijakan kontroversial telah membawa dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis masyarakat Indonesia. Generasi muda, yang paling aktif dalam menyuarakan opini di media sosial, mengalami peningkatan kecemasan dan stres akibat ketidakpastian politik. Perasaan tidak berdaya dan frustrasi terhadap sistem politik yang dianggap tidak responsif terhadap aspirasi

³⁵ Robert D Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (Simon and schuster, 2000).

³⁶ Roberto Stefan Foa and Yascha Mounk, "The Danger of Deconsolidation: The Democratic Disconnect," *Journal of Democracy* 27, no. 3 (2016): 5–17.

³⁷ Ismail Fahmi (n.d.). *Analisis percakapan tagar #KaburAjaDulu yang viral* [Presentasi SlideShare]. Diakses pada 30 Maret 2025, dari <https://www.slideshare.net/slideshow/analisis-percakapan-tagar-kaburajadulu-yang-viral/275519004>

rakyat membuat mereka kehilangan motivasi untuk berpartisipasi dalam demokrasi. Hal ini diperparah dengan maraknya wacana ketidakadilan, korupsi, serta ancaman terhadap kebebasan sipil yang semakin meningkatkan kecemasan kolektif.

Polarisasi politik yang semakin tajam juga menjadi faktor utama dalam memperburuk kesehatan mental masyarakat. Perbedaan pandangan mengenai kebijakan pemerintah sering kali memicu konflik sosial, baik di lingkungan keluarga, komunitas, maupun media sosial. Ketegangan ini tidak hanya menyebabkan perpecahan sosial, tetapi juga memicu stres emosional yang berkepanjangan. Individu yang terus-menerus terpapar berita politik yang penuh dengan kontroversi dan ketegangan cenderung mengalami kelelahan mental, stres kronis, hingga kecemasan sosial.

Dampak psikologis ini juga berkaitan erat dengan paparan informasi politik yang berlebihan di media sosial. Berita yang sensasional, hoaks, serta narasi yang menakutkan sering kali memperburuk kondisi mental individu. Studi menunjukkan bahwa konsumsi berita politik yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan hormon stres kortisol, yang dalam jangka panjang berisiko mengarah pada depresi dan gangguan kecemasan (APA, 2017). Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kolektif untuk lebih bijak dalam mengelola informasi politik serta membangun lingkungan demokrasi yang lebih sehat.

Tagar #KaburAjaDulu, #IndonesiaGelap, dan #TolakRUUTNI mencerminkan kecemasan masyarakat Indonesia terhadap arah perkembangan politik dan masa depan demokrasi. Situasi ini menuntut pemerintah untuk lebih transparan, responsif, dan inklusif dalam proses pengambilan kebijakan guna memulihkan kepercayaan publik dan menjaga kesehatan mental masyarakat. Peningkatan literasi politik dan keterlibatan aktif generasi muda dalam proses demokrasi juga penting untuk memastikan bahwa aspirasi mereka didengar dan dipertimbangkan dalam pembuatan kebijakan.

Post Election Stress Disorder (PESD) sebagai Fenomena Baru dalam Politik Modern

Post Election Stress Disorder (PESD) adalah fenomena psikologis yang menggambarkan tingkat stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional yang dialami individu setelah proses pemilu. Fenomena ini semakin mendapat perhatian dalam politik modern, terutama di negara-negara dengan polarisasi politik yang tajam dan tingkat keterlibatan masyarakat yang tinggi dalam proses demokrasi. Meskipun PESD belum diakui secara resmi sebagai gangguan psikologis dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), banyak psikolog dan ahli kesehatan mental yang mengakui bahwa pemilu dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi masyarakat. Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya PESD meliputi:

1. **Polarisasi Politik** : Pemilu yang berlangsung dalam suasana politik yang terpolarisasi dapat memicu ketegangan yang lebih besar, baik di tingkat individu maupun sosial. Masyarakat yang terbagi dalam dua kubu ekstrem cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi ketika hasil pemilu tidak sesuai dengan harapan mereka.
2. **Paparan Berita Politik yang Berlebihan** : Informasi politik yang terus-menerus dikonsumsi melalui media sosial, televisi, dan berita daring dapat meningkatkan kecemasan. Penyebaran berita negatif, hoaks, dan propaganda politik semakin memperburuk kondisi ini.

3. Ekspektasi Tinggi terhadap Kandidat atau Partai : Banyak individu yang menaruh harapan besar pada calon atau partai tertentu untuk membawa perubahan dalam kehidupan mereka. Ketika hasil pemilu tidak sesuai dengan harapan, muncul rasa kecewa, marah, dan frustrasi.
4. Ketidakpastian Masa Depan : Setelah pemilu, kebijakan baru yang mungkin berbeda dari pemerintahan sebelumnya dapat menimbulkan rasa tidak pasti bagi masyarakat. Ketidakpastian ini bisa mencakup sektor ekonomi, sosial, dan hukum yang berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Dampak PESD terhadap Kesehatan Mental

Post Election Stress Disorder (PESD) dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama di era politik modern yang semakin dipenuhi dengan polarisasi dan ketidakpastian. Meskipun belum diakui sebagai gangguan mental resmi, banyak penelitian menunjukkan bahwa stres akibat pemilu dapat memicu berbagai masalah psikologis, mulai dari kecemasan hingga depresi. Berikut adalah beberapa dampak utama PESD terhadap kesehatan mental:

1. Stres Kronis

PESD dapat menyebabkan stres kronis yang berkepanjangan. Individu yang mengalami PESD sering kali merasa gelisah, tegang, dan sulit berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari. Mereka juga bisa mengalami peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan gangguan pencernaan akibat reaksi tubuh terhadap stres politik. Menurut laporan American Psychological Association (APA, 2024), hampir 70% orang Amerika menganggap pemilu sebagai sumber stres yang signifikan. Paparan berita politik yang terus-menerus dapat memperburuk kondisi ini, terutama jika seseorang merasa tidak memiliki kendali atas situasi politik di negara mereka³⁸.

2. Gangguan Tidur

Salah satu dampak utama PESD adalah gangguan tidur. Individu yang merasa cemas terhadap hasil pemilu sering kali mengalami insomnia, mimpi buruk, atau tidur yang tidak nyenyak. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang terus memikirkan skenario politik yang buruk, sehingga sulit untuk rileks dan tertidur. Ketidakpastian politik dan keterlibatan aktif dalam perdebatan politik di media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko gangguan tidur. Paparan berlebihan terhadap berita politik dan partisipasi dalam diskusi yang intens dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas tidur³⁹.

3. Depresi dan Ketidakberdayaan

Pemilu yang kontroversial dapat menyebabkan individu mengalami perasaan putus asa dan kehilangan harapan terhadap masa depan negara mereka. Hal ini terutama dirasakan oleh mereka yang merasa bahwa suara mereka tidak berpengaruh atau bahwa sistem politik tidak adil. Akibatnya, mereka bisa mengalami depresi, merasa

³⁸ American Psychological Association. (2024). *The Psychological Impact of Elections*. Retrieved from www.apa.org

³⁹ Asigta. (2024, 20 Juli). *Tantangan kesehatan mental Gen Z dan Gen Alpha: Media sosial dan non-media sosial*. Asigta. Diakses pada 30 Maret 2025, dari <https://asigta.org/2024/07/20/tantangan-kesehatan-mental-gen-z-dan-gen-alpha-media-sosial-dan-non-media-sosial/>

tidak berdaya, dan kehilangan motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun politik.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Pew Research Center (2019) menemukan bahwa individu yang merasa kecewa terhadap hasil pemilu lebih cenderung mengalami gejala depresi ringan hingga sedang. Depresi ini sering kali diperburuk oleh polarisasi politik yang tajam, di mana seseorang merasa semakin terisolasi dari lingkungannya karena perbedaan pandangan politik⁴⁰.

4. Konflik Sosial

Polarisasi politik yang tajam dapat memperburuk hubungan sosial dan menciptakan konflik antara keluarga, teman, atau rekan kerja. Diskusi politik yang sebelumnya bersifat wajar kini bisa berubah menjadi perdebatan emosional yang memicu pertengkaran. Dalam beberapa kasus, konflik ini menyebabkan putusnya hubungan sosial, meningkatnya rasa permusuhan, dan tekanan emosional yang lebih besar.

Meningkatnya polarisasi politik setelah pemilu sering kali menyebabkan peningkatan konflik interpersonal. Banyak individu melaporkan bahwa mereka mengalami ketegangan yang lebih besar dalam hubungan sosial mereka, bahkan hingga menghindari pertemuan dengan anggota keluarga atau teman yang memiliki pandangan politik berbeda⁴¹.

PESD dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, termasuk stres kronis, gangguan tidur, depresi, dan konflik sosial. Mengingat bahwa pemilu merupakan peristiwa yang berulang dalam sistem demokrasi, penting bagi individu untuk mengembangkan strategi dalam mengelola stres politik. Beberapa cara yang direkomendasikan adalah mengurangi paparan berita yang berlebihan, berlatih mindfulness, membangun hubungan sosial yang suportif, serta melibatkan diri dalam aktivitas positif yang dapat memberikan rasa kontrol atas masa depan politik mereka.

Polarisasi Politik dan Dampaknya terhadap Hubungan Sosial serta Kesehatan Mental

Polarisasi politik merujuk pada pembagian masyarakat menjadi kelompok-kelompok yang memiliki pandangan politik yang sangat bertentangan, sehingga mengurangi ruang untuk dialog dan kompromi⁴². Fenomena ini semakin diperparah dengan meningkatnya penggunaan media sosial, bias media, dan dinamika politik identitas. Polarisasi yang mendalam tidak hanya berdampak pada stabilitas politik, tetapi juga mempengaruhi hubungan sosial dan kesehatan mental individu dalam masyarakat.

1. Dampak terhadap Hubungan Sosial

⁴⁰ Pew Research Center. (2019). *How Political Polarization Affects Mental Health*. Retrieved from www.pewresearch.org

⁴¹ Harvard Kennedy School. (2020). *The Impact of Political Polarization on Social Relationships*. Retrieved from www.hks.harvard.edu

⁴² Jennifer McCoy, Tahmina Rahman, and Murat Somer, "Polarization and the Global Crisis of Democracy: Common Patterns, Dynamics, and Pernicious Consequences for Democratic Polities," *American Behavioral Scientist* 62, no. 1 (2018): 16-42.

Polarisasi politik dapat menyebabkan perpecahan dalam hubungan sosial, baik di dalam keluarga, lingkungan kerja, maupun komunitas yang lebih luas. Ketika perbedaan politik menjadi terlalu tajam, individu cenderung membatasi interaksi mereka dengan orang-orang yang memiliki pandangan berbeda⁴³. Akibatnya, terbentuklah “echo chamber” atau ruang gema, di mana seseorang hanya terpapar dengan informasi yang memperkuat pandangannya sendiri. Hal ini mengurangi empati dan memperburuk ketegangan sosial.

Selain itu, konflik politik yang intens dapat mengubah cara individu berinteraksi satu sama lain. Diskusi yang sehat sering kali berubah menjadi debat emosional yang memicu permusuhan. Beberapa studi menunjukkan bahwa polarisasi politik dapat memperburuk segregasi sosial, di mana individu hanya bergaul dengan kelompok yang sejalan dengan ideologi mereka, sehingga mempersempit ruang bagi toleransi dan keberagaman.

2. Dampak terhadap Kesehatan Mental

Polarisasi politik yang ekstrem juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Ketegangan politik yang terus-menerus dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan, dan bahkan depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlalu sering terlibat dalam diskusi politik yang penuh konflik mengalami peningkatan tekanan psikologis dan kelelahan emosional⁴⁴.

Media sosial memainkan peran besar dalam memperburuk dampak ini. Paparan terhadap berita politik yang bias, ujaran kebencian, dan perdebatan sengit di media sosial dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan. Rasa frustrasi dan ketidakberdayaan terhadap situasi politik juga dapat menyebabkan apatisisme politik, di mana individu merasa bahwa partisipasi mereka tidak akan mengubah keadaan, sehingga memilih untuk menarik diri dari diskusi publik.

Lebih jauh, polarisasi dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dengan memperburuk hubungan interpersonal. Perpecahan dalam keluarga atau lingkaran sosial akibat perbedaan pandangan politik sering kali memicu perasaan kesepian, kecemasan, dan kehilangan dukungan sosial, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kesehatan mental⁴⁵.

Strategi Coping dalam Menghadapi Ketidakpastian Politik

Ketidakpastian politik sering kali menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis bagi individu, terutama di era digital yang dipenuhi dengan arus informasi yang cepat dan tidak selalu akurat. Dalam menghadapi situasi ini, strategi coping menjadi penting untuk mengelola dampak psikologis yang ditimbulkan. Dua strategi utama yang dapat diterapkan adalah pengelolaan informasi dan digital detox.

Pengelolaan informasi merupakan langkah yang dapat dilakukan individu untuk menyaring dan memahami berita politik secara lebih rasional. Salah satu cara yang efektif adalah dengan melakukan verifikasi sumber informasi guna memastikan

⁴³ John T Jost and David M Amodio, “Political Ideology as Motivated Social Cognition: Behavioral and Neuroscientific Evidence,” *Motivation and Emotion* 36 (2012): 55–64.

⁴⁴ Michael T Compton and Ruth S Shim, “The Social Determinants of Mental Health,” *Focus* 13, no. 4 (2015): 419–25.

⁴⁵ Jay J Van Bavel et al., “Political Polarization and Health,” *Nature Medicine* 30, no. 11 (November 2024): 3085–93, <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03307-w>.

keakuratan berita dan menghindari hoaks atau propaganda politik⁴⁶. Selain itu, membatasi eksposur terhadap berita politik yang bersifat sensasional juga menjadi strategi penting agar individu tidak terjebak dalam siklus kecemasan akibat informasi yang berlebihan. Lebih jauh, peningkatan literasi media menjadi kunci dalam memahami bagaimana algoritma media sosial bekerja dan bagaimana bias politik dapat terbentuk dalam pola konsumsi informasi individu⁴⁷.

Di sisi lain, digital detox menjadi solusi untuk mengurangi paparan terhadap berita politik yang berlebihan guna menjaga keseimbangan emosional. Strategi ini dapat dilakukan dengan cara membatasi waktu penggunaan media sosial dan menghindari keterlibatan dalam diskusi politik yang terlalu intens⁴⁸. Selain itu, istirahat dari media sosial selama periode tertentu dapat membantu individu mengurangi stres akibat paparan informasi yang terus-menerus. Meningkatkan interaksi sosial secara langsung dan mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih positif juga dapat membantu mengurangi dampak negatif dari ketidakpastian politik terhadap kesehatan mental⁴⁹.

Dengan menerapkan strategi pengelolaan informasi dan digital detox, individu dapat lebih bijak dalam menghadapi dinamika politik yang tidak menentu. Kedua strategi ini memungkinkan individu untuk tetap terinformasi tanpa harus mengalami tekanan emosional yang berlebihan, sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian politik.

Peran Konseling dan Terapi Psikologis dalam Membantu Individu Mengatasi Kecemasan Politik

Kecemasan politik merupakan fenomena yang semakin banyak dialami individu di tengah dinamika sosial dan politik yang penuh ketidakpastian. Ketegangan politik yang berkelanjutan, polarisasi masyarakat, serta arus informasi yang tidak terkendali dapat meningkatkan stres dan kecemasan individu. Dalam menghadapi kondisi ini, konseling dan terapi psikologis memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola emosi dan membangun ketahanan mental.

Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan politik adalah terapi kognitif-behavioral (Cognitive Behavioral Therapy/CBT). Terapi ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat paparan berita atau peristiwa politik yang memicu kecemasan⁵⁰. Melalui CBT, individu diajarkan untuk mengembangkan keterampilan koping yang lebih adaptif dalam menghadapi ketidakpastian politik serta mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan (*ruminatio*n). Selain itu, terapi berbasis mindfulness juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan politik. Teknik mindfulness membantu individu untuk lebih sadar terhadap emosinya tanpa bereaksi secara impulsif

⁴⁶ Andrew M Guess, Brendan Nyhan, and Jason Reifler, "Exposure to Untrustworthy Websites in the 2016 US Election," *Nature Human Behaviour* 4, no. 5 (2020): 472–80.

⁴⁷ Danah Boyd, *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* (Yale University Press, 2014).

⁴⁸ Theda Radtke et al., "Digital Detox: An Effective Solution in the Smartphone Era? A Systematic Literature Review," *Mobile Media & Communication* 10 (July 15, 2021): 205015792110286, <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>.

⁴⁹ Sunstein, "Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media."

⁵⁰ Stefan G Hofmann et al., "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses," *Cognitive Therapy and Research* 36 (2012): 427–40.

terhadap situasi politik yang tidak menentu⁵¹. Dengan berlatih mindfulness, individu dapat mengembangkan sikap yang lebih tenang dan menerima realitas politik tanpa terbebani oleh ketakutan berlebihan.

Konseling psikologis juga berperan dalam memberikan dukungan sosial dan emosional bagi individu yang merasa cemas akibat polarisasi politik. Dalam sesi konseling, individu dapat mengekspresikan ketakutan dan kekhawatiran mereka tanpa rasa takut dihakimi, sehingga membantu mengurangi tekanan emosional yang mereka alami. Konselor juga dapat membantu individu dalam membangun mekanisme koping yang sehat, seperti membatasi konsumsi berita politik yang berlebihan atau meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas sosial yang positif. Dengan demikian, konseling dan terapi psikologis menjadi sarana yang efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan politik. Dengan pendekatan yang tepat, individu dapat mengembangkan strategi koping yang lebih sehat, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan menghadapi dinamika politik dengan lebih tenang dan rasional.

Pentingnya Literasi Politik dan Kesadaran Kritis dalam Menghadapi Dinamika Politik Secara Sehat

Di tengah perubahan sosial dan politik yang cepat, literasi politik dan kesadaran kritis menjadi elemen kunci dalam membentuk masyarakat yang mampu menghadapi dinamika politik secara sehat. Literasi politik tidak hanya mencakup pemahaman tentang sistem pemerintahan dan kebijakan publik, tetapi juga kemampuan untuk menganalisis informasi politik secara objektif. Sementara itu, kesadaran kritis memungkinkan individu untuk berpikir reflektif, mempertanyakan bias informasi, serta membuat keputusan politik yang lebih rasional dan bertanggung jawab⁵².

Dalam konteks era digital, peningkatan literasi politik sangat penting untuk menghadapi maraknya disinformasi dan propaganda politik. Masyarakat yang memiliki tingkat literasi politik yang baik cenderung lebih mampu membedakan antara informasi yang valid dan hoaks, serta lebih kritis dalam menanggapi narasi yang dibangun oleh media atau elit politik⁵³. Selain itu, individu yang memiliki kesadaran kritis lebih cenderung terlibat dalam diskusi politik secara sehat, tanpa mudah terprovokasi oleh ujaran kebencian atau polarisasi yang semakin meningkat di ruang publik⁵⁴.

Pendidikan politik berperan penting dalam membangun kesadaran kritis, baik melalui kurikulum formal di sekolah maupun program edukasi publik. Melalui pendidikan politik, individu dapat memahami hak dan kewajiban mereka sebagai warga negara, serta bagaimana kebijakan pemerintah berdampak pada kehidupan sehari-hari⁵⁵. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan sosial dan komunitas juga dapat membantu

⁵¹ Philippe R Goldin and James J Gross, "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder.," *Emotion* 10, no. 1 (2010): 83.

⁵² Paul Mihailidis and Benjamin Thevenin, "Media Literacy as a Core Competency for Engaged Citizenship in Participatory Democracy," *American Behavioral Scientist* 57, no. 11 (2013): 1611–22.

⁵³ Joseph Kahne and Benjamin Bowyer, "Educating for Democracy in a Partisan Age: Confronting the Challenges of Motivated Reasoning and Misinformation," *American Educational Research Journal* 54, no. 1 (2017): 3–34.

⁵⁴ Jennifer Jerit, Jason Barabas, and Toby Bolsen, "Citizens, Knowledge, and the Information Environment," *American Journal of Political Science* 50, no. 2 (2006): 266–82.

⁵⁵ Michael X Delli Carpini and Scott Keeter, *What Americans Know about Politics and Why It Matters* (Yale University Press, 1996).

meningkatkan kesadaran politik yang lebih mendalam, dengan memberikan pengalaman langsung dalam proses demokrasi. Dengan demikian, literasi politik dan kesadaran kritis menjadi alat yang ampuh bagi individu untuk menghadapi dinamika politik secara sehat. Dengan pemahaman yang baik, individu dapat terhindar dari manipulasi politik, berpartisipasi secara konstruktif dalam demokrasi, dan menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi perubahan politik yang terjadi.

KESIMPULAN DAN SARAN (dicetak tebal dan terletak ditengah)

Fenomena anxiety politik yang timbul akibat ketidakpastian situasi politik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Ketidakpastian politik sering kali memunculkan perasaan cemas, ketakutan, dan ketidakpastian yang berkepanjangan, sehingga dapat menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius jika tidak dikelola dengan baik. Dalam konteks sosial, kecemasan politik dapat memperburuk hubungan antarindividu serta menimbulkan polarisasi dalam masyarakat.

Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap anxiety politik meliputi ketidakstabilan pemerintahan, kebijakan yang tidak menentu, serta pemberitaan media yang cenderung sensasional. Individu yang terus-menerus terpapar informasi politik yang negatif melalui berbagai platform media dapat mengalami tekanan psikologis yang semakin meningkat. Selain itu, ketidakmampuan individu dalam mengontrol situasi politik yang sedang berlangsung juga berkontribusi terhadap munculnya perasaan tidak berdaya dan stres berkepanjangan.

Dari perspektif kesehatan mental, anxiety politik dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis, seperti gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, perubahan suasana hati yang drastis, serta peningkatan tingkat stres. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) atau bahkan depresi. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan strategi coping yang sehat guna mengatasi kecemasan yang ditimbulkan oleh ketidakpastian politik.

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi anxiety politik antara lain adalah membatasi konsumsi berita politik yang berlebihan, mengelola stres dengan aktivitas positif seperti olahraga dan meditasi, serta mendiskusikan perasaan dan kekhawatiran dengan orang-orang yang dipercaya. Selain itu, memahami bahwa tidak semua aspek politik dapat dikendalikan oleh individu juga dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang berlebihan. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk lebih fokus pada aspek kehidupan yang berada dalam kendali mereka, sehingga kecemasan politik tidak mendominasi kesejahteraan mental mereka.

Selain dari sisi individu, pemerintah dan media juga memiliki peran penting dalam mengurangi dampak anxiety politik. Pemerintah perlu memberikan kepastian dan transparansi dalam kebijakan publik agar masyarakat tidak terus-menerus merasa cemas terhadap masa depan politik negara. Sementara itu, media perlu lebih selektif dalam menyajikan berita, dengan mengedepankan informasi yang akurat dan tidak berlebihan dalam menimbulkan ketakutan di tengah masyarakat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anxiety politik merupakan fenomena yang nyata dan

memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dari berbagai pihak untuk mengelola dan mengurangi dampak negatifnya, baik melalui strategi individu maupun kebijakan yang mendukung stabilitas politik dan kesejahteraan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Amar. "Media Sosial Dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial." *Avant Garde* 8, no. 2 (2020): 134. <https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1158>.
- Albertson, Bethany, and Shana Kushner Gadarian. *Anxious Politics: Democratic Citizenship in a Threatening World*. Cambridge University Press, 2015.
- Apriliani, Avifah Dwi. "Peran Media Massa Dalam Membentuk Opini Publik Dalam Konteks Kewarganegaraan." *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra* 1, no. 2 (2022): 156–64. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/325>.
- Barlow, David H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. Guilford press, 2004.
- Bavel, Jay J Van, Shana Kushner Gadarian, Eric Knowles, and Kai Ruggeri. "Political Polarization and Health." *Nature Medicine* 30, no. 11 (November 2024): 3085–93. <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03307-w>.
- Boyd, Danah. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press, 2014.
- Carpini, Michael X Delli, and Scott Keeter. *What Americans Know about Politics and Why It Matters*. Yale University Press, 1996.
- Compton, Michael T, and Ruth S Shim. "The Social Determinants of Mental Health." *Focus* 13, no. 4 (2015): 419–25.
- Creswell, J. W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th Ed.)*. Writing Center Talk over Time, 2018. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>.
- Dataset, PsycEXTRA. "American Psychological Association (APA), 2017." *Crossref, Doi* 10 (n.d.).
- Foa, Roberto Stefan, and Yascha Mounk. "The Danger of Deconsolidation: The Democratic Disconnect." *Journal of Democracy* 27, no. 3 (2016): 5–17.
- Goldin, Philippe R, and James J Gross. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder." *Emotion* 10, no. 1 (2010): 83.
- Guess, Andrew M, Brendan Nyhan, and Jason Reifler. "Exposure to Untrustworthy Websites in the 2016 US Election." *Nature Human Behaviour* 4, no. 5 (2020): 472–80.
- Hacker, Jacob S, Philipp Rehm, and Mark Schlesinger. "The Insecure American: Economic Experiences, Financial Worries, and Policy Attitudes." *Perspectives on Politics* 11, no. 1 (2013): 23–49.
- Hetherington, Marc J, and Jonathan D Weiler. *Authoritarianism and Polarization in American Politics*. Cambridge University Press, 2009.
- Hibbing, John R, Kevin B Smith, and John R Alford. *Predisposed: Liberals, Conservatives, and the Biology of Political Differences*. Routledge, 2013.
- Hofmann, Stefan G, Anu Asnaani, Imke J J Vonk, Alice T Sawyer, and Angela Fang. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses." *Cognitive*

- Therapy and Research* 36 (2012): 427–40.
- Hofmann, Stefan G, and Jasper A J Smits. "Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials." *Journal of Clinical Psychiatry* 69, no. 4 (2008): 621.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B Smith, and J Bradley Layton. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review." *PLoS Medicine* 7, no. 7 (2010): e1000316.
- Jerit, Jennifer, Jason Barabas, and Toby Bolsen. "Citizens, Knowledge, and the Information Environment." *American Journal of Political Science* 50, no. 2 (2006): 266–82.
- Jost, John T, and David M Amodio. "Political Ideology as Motivated Social Cognition: Behavioral and Neuroscientific Evidence." *Motivation and Emotion* 36 (2012): 55–64.
- Juleha, Juleha, Jusfira Yuniar, Nur Riswandi Marsuki, Jl Sultan, Alauddin No 259, Gn Sari, Kec Rappocini, Kota Makassar, and Sulawesi Selatan. "Peran Media Sosial Dalam Dinamika Opini Publik Dan Partisipasi Politik Era Digital." *Concept: Journal of Social Humanities and Education* 3, no. 1 (2024): 38–45. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.951>.
- Kahne, Joseph, and Benjamin Bowyer. "Educating for Democracy in a Partisan Age: Confronting the Challenges of Motivated Reasoning and Misinformation." *American Educational Research Journal* 54, no. 1 (2017): 3–34.
- Marcus, George E, W Russell Neuman, and Michael MacKuen. *Affective Intelligence and Political Judgment*. University of Chicago Press, 2000.
- Mason, Lilliana. *Uncivil Agreement: How Politics Became Our Identity*. University of Chicago Press, 2018.
- McCoy, Jennifer, Tahmina Rahman, and Murat Somer. "Polarization and the Global Crisis of Democracy: Common Patterns, Dynamics, and Pernicious Consequences for Democratic Polities." *American Behavioral Scientist* 62, no. 1 (2018): 16–42.
- Mihailidis, Paul, and Benjamin Thevenin. "Media Literacy as a Core Competency for Engaged Citizenship in Participatory Democracy." *American Behavioral Scientist* 57, no. 11 (2013): 1611–22.
- Naibaho, Linton, Johana Andriani, Nelly Moria Hutapea, Sthepany Lumban, Desy Yolanda Br, Fazli Rachman, Media Sosial, and Peran Pkn. "HOAKS DI ERA MEDIA SOSIAL PADA KAMPANYE PEMILIHAN UMUM TAHUN 2024 PERSPEKTIF SISWA / I SMA SWASTA ERIA MEDAN" 7 (2024): 15269–77.
- Neuman, W L. "Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches (Vol. Seventh New Internationalition.; Pearson New Internationalition.;)." *Harlow, Essex: Pearson Education Limited*, 2014.
- Perdana, Dionni Ditya, Widiayanti Widiayanti, Gushevinalti Gushevinalti, and Dionni Ditya Perdana. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram." *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi* 10, no. 1 (2024): 54. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>.
- Prior, Markus. *Post-Broadcast Democracy: How Media Choice Increases Inequality in Political Involvement and Polarizes Elections*. Cambridge University Press, 2007.
- Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon and schuster, 2000.
- Radtke, Theda, Theresa Apel, Konstantin Schenkel, Jan Keller, and Eike von Lindern. "Digital Detox: An Effective Solution in the Smartphone Era? A Systematic Literature Review." *Mobile Media & Communication* 10 (July 15, 2021): 205015792110286. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>.

- Rianissa, Salma Nabila. "Disinformasi Di Era Post-Truth : Ancaman Terhadap Demokrasi Dan Mobilitas Global," 2025.
- Stenner, K. "The Authoritarian Dynamic Cambridge, UK: Cambridge Univ." Press, 2005.
- Sunstein, Cass R. "Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media," 2018.
- Weeks, Brian E. "Emotions, Partisanship, and Misperceptions: How Anger and Anxiety Moderate the Effect of Partisan Bias on Susceptibility to Political Misinformation." *Journal of Communication* 65, no. 4 (2015): 699–719.
- Wijayanti, Ni Luh Gede Ira, IGAA Noviekayati, and Amherstia Pasca Rina. "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Orientasi Masa Depan?" *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (2023): 132–42. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>.
- Williams, Isabel. "Elite Rhetoric and Public Attitudes Toward Refugee Policy." The University of Arizona, 2022.