



Konsep Islam Sebagai Problem Solving dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di Era Milenial

Wiwik Suatin⁽¹⁾, Siti Uswatun Kasanah⁽²⁾, Devia Purwaningrum⁽³⁾, Satria Fajar Firmansyah⁽⁴⁾, Yogi Danang Prasetyo⁽⁵⁾

^{1, 2, 3, 4, 5} Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹wiwisuatin@gmail.com, ²uswahunublitar@gmail.com,
³devianingrum9@gmail.com, ⁴satriaafajarfirmsyah@gmail.com,
⁵yogidanangprasetyo@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to develop the book Islamic Concepts as Problem Solving in Facing the Quarter Life Crisis in the Millennial Era, which is to provide knowledge for emerging adulthood. This research uses a library research design where the author collects, identifies and analyzes materials relevant to the problem raised such as books, journals and articles on trusted sites on the internet. The quarter-life period should no longer be associated with negative things, but can be considered as a space for individuals to grow and develop. This is expected to reduce potential negative consequences that could occur if the period is expected to be negative. The quarter period of life may be a dark time for some people, but for those who try, think well, and put their trust in Allah, it may be a medium to grow personally and get closer to Him.

Keyword : Islamic Concepts, Problem Solving, Qurater Life Crisis, Millennial Era

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan buku Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di Era Milenial, adalah memberikan pengetahuan bagi usia dewasa awal (*emerging adulthood*). Penelitian ini menggunakan rancangan studi kepustakaan (*library research*) dimana penulis mengumpulkan, mengidentifikasi, dan menganalisis, bahan-bahan yang relevan dengan masalah yang diangkat seperti buku, jurnal, dan artikel pada situs-situs terpercaya di internet. Periode seperempat kehidupan sebaiknya tidak lagi dikaitkan dengan hal-hal negatif, melainkan dapat dianggap sebagai ruang bagi individu untuk dapat tumbuh dan berkembang. Dengan ini diharapkan dapat mengurangi akibat-akibat negatif potensial yang dapat terjadi jika periode tersebut sudah diekspektasikan secara negatif. Periode seperempat kehidupan mungkin bagi sebagian orang merupakan masa-masa gelap, tetapi bagi mereka yang berusaha, bersangka baik, dan bertawakkal kepada Allah boleh jadi merupakan medianya untuk tumbuh secara personal dan lebih mendekatkan diri kepada-Nya.

Kata Kunci : Konsep Islam, Problem Solving, Qurater Life Crisis, Era Milenial

Pendahuluan

Alasan mendasar pentingnya penelitian ini untuk mengembangkan buku Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di Era Milenial, adalah memberikan pengetahuan bagi usia dewasa awal (*emerging adulthood*). Quarter-life crisis merupakan munculnya kekhawatiran atas ketidakpastian kehidupan masa depan baik hubungan pribadi, bersosial, keluarga, karir, pada usia 20-an. Masa tersebut tidak disadari menyerang dan berujung stres dan depresi, sehingga perlu diketahui solusinya. Pada masa ini seseorang ingin mengetahui jati diri, karir masa depan, relasi

interpersonal, serta bagaimana pandangannya terhadap kehidupan(Lukman Hakim, 2023). Di sisi lain mulai menggunakan kemampuannya misalnya orientasi masa depannya, bertanggung jawab atas sikap dan perbuatannya, serta ingin mandiri secara finansial (1). Seseorang yang mulai dewasa selain mampu menggunakan kualitas dirinya, idealisnya juga telah memiliki perkembangan emosi yang stabil sehingga mampu memberikan respon yang tepat ketika menghadapi suatu pilihan maupun tantangan, dapat memecahkan masalah secara sistematis dan lebih bijaksana dalam memberikan solusi-solusi atas permasalahan dirinya (2). Mulai timbul perasaan khawatir karena merasa belum adanya ketidakpastian akan masa depan. Faktor eksternal mulai muncul seperti percintaan dan persahabatan perlu kepastian, tuntutan akademik dan pekerjaan untuk jenjang karir yang menjanjikan (3).

Realitanya banyak terjadi perubahan dan tuntutan seseorang di awal kedewasaannya merasa tertekan akibat tuntutan hidupnya pada masa depannya. Perasaan negatif seperti bingung, cemas, tidak berdaya, dan takut akan kegagalan masih kerap kali dirasakan oleh individu pada dewasa awal. Banyak masalah yang muncul di usia dewasa awal sebagai penyebab emosi, seperti permasalahan tidak percaya diri dan anggapan tidak berguna, kurang puas atas hidupnya, merasa gak punya *skill*, tidak jelas orientasi masa depannya, masih banyak harapan belum tercapai, khawatir dengan masa depannya, tidak puas atas usaha yang telah dilakukan, jugamenyempunyikan perasaan dan masalahnya sendiri(Lukman Hakim, 2023).

Jika permasalahan tersebut diatas tidak mampu ditangani dengan baik, maka akan mengakibatkan krisis emosional, oleh Robins dan Wilner (2001) disebut sebagai kondisi *quarterlife crisis* atau krisis emosional di usia seperempat kehidupan yang meliputi perasaan takut untuk menghadapi kehidupan masa depan yang terkait karir, pendidikan, serta relasi dan kehidupan sosial. *Quarterlife crisis* juga diartikan sebagai respon terhadap kondisi tidak stabil yang memuncak, perubahan yang konstan, dan banyaknya pilihan yang muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, tidak tahu arah, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kegelisahan, kekecewaan, kesepian, hidupnya tidak maju, serta tidak menyukai kehidupannya dan gangguan psikis lainnya (Robbins & Wilner, 2001; Stapleton, 2012; Balzarie & Nawangsih, 2019 Pradana et al., 2022).

Berdasarkan paparan diatas, dapat dikatakan bahwa pada masa *emerging adulthood* merupakan sebuah masa transisi yang kompleks. Pada masa transisi ini banyak hal yang dapat terjadi yang dapat menjadi sumber ketegangan emosi yang dapat mengarahkan individu pada *Quarterlife crisis*. Krisis yang dialami pada usia dewasa awal ternyata juga berhubungan dengan berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi, misalnya tuntutan gender, hubungan heteroseksual, karir dan pekerjaan, akademik, bahkan tempat tinggal individu (Santrock, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan *quarterlife crisis* yang dialami individu dewasa awal berdasarkan beberapa faktor demografi yang terkait, yaitu Jenis kelamin, status hubungan romantisme, status pekerjaan, tingkat semester, dan status tempat tinggal(Yesi Dwi Andari, 2023).

Quarter life crisis merupakan keadaan krisis seperempat yaitu pada usia 20-an, masa itu seseorang mengalami keraguan tentang masa depannya. Pada usia antara usia 18 hingga 25, terjadi proses eksplorasi identitas diri, ketidakstabilan yang terjadi untuk fokus diri dan konflik pada keluarga (1). Selain itu hadirnya perasaan takut, cemas terhadap masa depan, kebingungan terhadap jati dirinya, dan kekecewaan yang berdampak stress hingga depresi.

Sementara Olson-Madden Seseorang ingin mewujudkan keinginannya, mimpi dan harapan orang tua, membangun karir, membentuk identitas yang sesuai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri di lingkungan sosial, dan mengembangkan stabilitas emosi juga terus berkembang pada fase *Quarter life crisis* (4).

Secara khusus, *quarterlife crisis* merupakan kondisi yang mengakibatkan krisis emosional yang berdampak pada kondisi psikologis individu. Krisis ini terjadi pada individu yang memasuki usia dewasa awal atau mulai dari 18-25 tahun. Kondisi ini terjadi pada individu dewasa awal, dikarenakan pada usia beranjak dewasa, individu dihadapkan pada banyak pilihan, tantangan, dan tuntutan-tuntutan terkait masa depan individu di dewasa awal.

Dalam al-Qur'an surat Fusshilat: 30 dijelaskan bahwa orang yang beriman kepada Allah swt akan dapat percaya diri seperti rasa tenang dan nyaman, merasa bahagia dan tidak mudah khawatir masa depannya (4) Konsep Islam untuk meningkatkan kepercayaan diri menghadapi situasi *quarter life crisis* melalui penguatan perencanaan diri, berpikir positif, keimanan dan perilaku, berserah diri, bersyukur serta introspeksi (5).

Metode

Metode Penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dimana penulis mengumpulkan, mengidentifikasi, dan menganalisis, bahan-bahan yang relevan dengan masalah yang diangkat seperti buku, jurnal, dan artikel pada situs-situs terpercaya di internet. Hasil dari identifikasi dan analisis tersebut kemudian digunakan untuk menjawab masalah penelitian.

Hasil dan Pembahasan

1. Konsep *Quarter Life Crisis*

Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* di Era Milenial. Dalam teori *quarterlife crisis* dari Robbins dan Wilner (10) yang mengukur 7 aspek dalam *quarterlife crisis* yakni bimbang mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak di situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. *Quarter life crisis* sebagai masa yang penuh dengan kebingungan, kecemasan, ketakutan dalam menghadapi kondisi sosial yang identik dengan tekanan dan permasalahan. Dalam menghadapi itu semua, diperlukan pengontrol dalam menghadapi itu semua. Salah satu kontrol tersebut adalah religiusitas.

Religiusitas merupakan suatu hal yang memiliki cakupan yang luas. Religiusitas bukan hanya sekedar sebutan untuk orang yang mengaku memiliki agama namun untuk seseorang yang benar-benar memiliki agama. Religiusitas identik dengan seberapa jauh seseorang paham akan pengetahuan agama, seberapa kokoh keyakinannya dalam agama, seberapa dalam penghayatan akan agama, dan seberapa konsisten dalam pelaksanaan ibadah. Religiusitas pada umumnya menjadi faktor penting dalam memandu individu untuk melakukan proses coping (Soleimani et al., 2016).

Pada usia dewasa awal di mana *quarter life crisis* terjadi, seseorang akan mulai membentuk konsep diri juga melakukan eksplorasi diri. Bukan hanya itu, pengalaman sosial juga akan ikut berkembang khususnya terkait karir/pekerjaan dan relasi. Dalam proses tersebut banyak timbul kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan serta kecemasan akan kegagalan dalam mencapai tuntutan dan impian (Hinkelman & Luzo, 2007). Sikap keagamaan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor intelektual (Thouless, 1992). Pada tahap dewasa awal perkembangan kognitif telah mampu melakukan proses pemikiran abstrak, salah satunya terkait nilai-nilai personal sehingga individu tersebut dapat lebih memahami peran religiusitas khususnya dalam menghadapi tantangan kehidupan.

2. Konsep Islam dalam *Quarter Life Crisis*

Di dalam Islam ekspektasi lebih dikenal dengan istilah *zan* atau *az-zan* yang berarti sangka. Perbuatan baik sangka dalam Islam dikenal dengan istilah *husnuzan*, sementara lawannya, berburuk sangka, disebut *suuzan*. Baik atau berburuk sangka tidak hanya berlaku dalam hubungan sesama manusia saja (*habluminannas*) tetapi juga pada hubungan manusia dengan Tuhan (*habluminallah*). Dari Abu Hurairah, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam bersabda "Allah berfirman: "Aku berdasarkan prasangka hamba-Ku, jika ia berprasangka baik kepada-Ku maka kebaikan itu adalah baginya, jika ia berprasangka buruk kepada-Ku maka keburukan itu adalah baginya." (HR. Ibnu Hibban). Hadits tersebut mengisyaratkan bahwa prasangka kita kepada Allah akan berpengaruh terhadap bagaimana Allah akan "tampak" pada kita dan bagaimana kita akan memaknai sesuatu.

Hal ini sejalan dengan konsep *self-fulfilling prophecy* yang sudah dibahas sebelumnya bahwa ekspektasi akan mempengaruhi perilaku seseorang yang mengarahkannya untuk memenuhi atau membenarkan ekspektasi tersebut. Jika kita baik sangka akan krisis yang menimpa kita, maka krisis tersebut juga akan kita maknai sebagai hal yang baik. Sama halnya dengan jika kita bersangka baik kepada Allah atas krisis yang kita alami, maka kita juga akan memperoleh makna serta kebaikan dari krisis tersebut. Allah Subhanallahu wa Ta'ala berfirman: "Mereka merencanakan, dan Allah merencanakan. Dan Allah adalah yang terbaik dari perencana." (Q.S. Ali Imran: 54). "(Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan)" (Q.S. Al-Insyirah: 5-6). Kedua ayat di atas mengisyaratkan bahwa setiap kesulitan yang diberikan oleh Allah pasti beralasan dan memiliki jalan keluar. Oleh karenanya individu hanya dapat bertawakkal dan berusaha semaksimal mungkin. Hal-hal baik yang sudah

diekspektasikan boleh jadi tidak terwujud dalam keberjalannya, namun hal tersebut juga bukan semata-mata tanpa alasan.

Kemampuan pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap masalah quarter-life crisis pada mahasiswa. Sebagai refleksi kritis dari hasil penelitian ini maka perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman dan dorongan yang tepat oleh universitas untuk mahasiswa dalam pengimplementasian konsep-konsep dalam rangka menumbuhkan kepercayaan diri mahasiswa. Upaya-upaya tersebut dapat berupa pemberian pelatihan dan organisasi yakni pelatihan pengembangan diri, pembangunan karakter kepemimpinan dan berbagai pelatihan lainnya. Dan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai rujukan terkait quarter-life crisis mahasiswa dan kepercayaan diri. Meskipun hasil penelitian telah menunjukkan hasil signifikan dan terhitung lemah, namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap masalah quarter-life crisis mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggali lebih spesifik pemahaman mahasiswa terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur'an, terutama pada aspek mengenal konsep diri serta keyakinan dan tindakan. Kerena pemahaman akan dua aspek ini belum tentu sejalan dengan implementasinya.

3. Konsep Generasi Milenial

Millenial adalah istilah umum yang sering terdengar dimasa kini. Istilah generasi Millenial tersebut diadopsi dari istilah millennials yang dicetuskan oleh dua pakar sejarah dan penulis dari Amerika yaitu William Straus dan Neil Howe (Aji, 2019). Kaum Millenial atau yang sering juga disebut dengan Generasi Y menurut para peneliti dikelompokkan pada generasi yang lahir pada tahun 1980-2000. (Khadijah, 2018) berdasarkan Data BPS (Biro Pusat Statistik) tahun 2018 tercatat populasi millenial di Indonesia mencapai 90 juta jiwa. Prediksi Penduduk Indonesia pada tahun 2020 pada rentang usia 20-40 tahun diperkirakan berjumlah kurang lebih 83 juta jiwa atau sekitar 34% dari total penduduk Indonesia yang sekarang mencapai sekitar 271 juta jiwa penduduk. Jumlah ini tentu lebih besar dari pada jumlah generasi Z yang hanya sekitar 20% dari total penduduk Indonesia yaitu hanya sekitar 53 juta jiwa. (Aji,2019). Dari data-data tersebut dapat dilihat bahwa perkembangan kaum millenial sendiri pada saat ini sudah cukup pesat keberadaanya di Indonesia dan berbagai fenomena dan penelitian terdahulu menjelaskannya berbagai krisis atau fase Quarter Life Crisis yang sedang dialami individu di usia-20 an sampai 30an atau generasi millenial saat ini sudah menjadi sebuah permasalahan individu yang masih akan terus dialami oleh individu lain khususnya millennial. Generasi millenial memiliki berbagai keistimewaan sebagai generasi bumerang yang selalu ada terintegrasi dengan pengembangan teknologi, inovasi, dan kreativitas. Di fase seperti itu, mereka menghadapi keadaan sulit ketika mereka tidak tahu tentang rencana hidup mereka. Sebagai akibatnya, mereka menemukan berbagai kendala untuk menemukan siapa diri mereka sebenarnya. (Zarqan, Pamungkas, Syakaroofoath, & Hendriyani, 2020)

Millenial yang hidup dalam kemajuan teknologi dan kemudahan dalam menerima berbagai informasi ternyata memiliki pengaruh dalam krisis yang dialami oleh Millenial. Karena konten social media Millenial sering merasa kurang percaya diri

meilihat pencapaian orang lain, ingin menjadi dan 22 menjalani kehidupan seperti orang lain hal ini disebabkan dari kemudahan dalam mengakses informasi. Karena Media Sosial juga beberapa Informan juga kerap kali merasa tertinggal atas pencapaian diri sendiri dibandingkan orang lain.

Simpulan

Periode seperempat kehidupan sebaiknya tidak lagi dikaitkan dengan hal-hal negatif, melainkan dapat dianggap sebagai ruang bagi individu untuk dapat tumbuh dan berkembang. Dengan ini diharapkan dapat mengurangi akibat-akibat negatif potensial yang dapat terjadi jika periode tersebut sudah diekspektasikan secara negatif. Periode seperempat kehidupan mungkin bagi sebagian orang merupakan masa-masa gelap, tetapi bagi mereka yang berusaha, bersangka baik, dan bertawakkal kepada Allah boleh jadi merupakan medianya untuk tumbuh secara personal dan lebih mendekatkan diri kepada-Nya. Perlunya kesadaran dan kewaspadaan dalam diri kita agar ekspektasi yang kita miliki juga jangan sampai berdampak negatif terhadap orang lain.

Referensi

- Aulia, R. . (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neutroticism Terhadap Quarter-life crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Huda, N. (2016). Konsep Percaya Diri Dalam Al - Qur'an Sebagai Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah* Vol.2 No.2
- Huwainan M.; at al. Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam al-Qur'an terhadap Masalah Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Volume 4, Nomor 2, Juli-Desember 2021
- Kasanah, at al. Book Design of Online Based Islamic Education Subjects at the Universitas Nahdlatul Ulama Blitar *Journal of Development Research: V.4* No.1. 76-81.Mei 2020.
- Kasanah, SU. at al. Development of Islamic Nusantara Course Module at Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. *Journal of Development Research: V.3 N.3.* 69-74. 2019.
- Lukman Hakim. (2023a). The Narration of Religious Moderation for Mitigating Radicalization Among the Millennial Generations on Pesantren Lirboyo Instagram. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 16(2), 368–384.
- Lukman Hakim, D. P. (2023b). Framing Analysis Of Reporting Klithih's Action In Online Media harianjogja. com. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 4(2), 217–236.
- Pradana, H. H., Prastika, S. D., Mudawamah, N., & Yogi, R. (2022). *Kesejahteraan Psikologis pada Pasangan Pernikahan Dini di Kabupaten Blitar*. 12–23.
- Yesi Dwi Andari, H. H. P. (2023). Kecemasan Istri Prajurit TNI-AD di Asrama Militer Yonif 511 Kota Blitar pada saat Suami Bertugas ke Merauke. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 64–74.
- Maryati, at al. (2019).Kontribusi Kecerdasan Intrapersonal Siswa Terhadap Kesadaran Metakognitif Siswa SMK se-Kota Blitar, *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, Vol.4 No.4. 2019.

- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis*. New York: Tarcher Penguin.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Jakarta : Erlangga.
- Thiagarajan, S; at al, 1974. *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children: A Sourcebook*. Indiana: Indiana University
- Tulis Fadhilah F, at al. Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi*, 2 (1), Juni 2022 Hal. 29-35.