

Artikel jurnal JPIB

by Aulia Muna

Submission date: 05-Apr-2023 09:36AM (UTC+0700)

Submission ID: 2056207720

File name: 2023.04.04_Aulia_Muna_Revisi_Naspub_JPIB.docx (104.71K)

Word count: 8051

Character count: 49713

Krisis Seperempat Baya pada Mahasiswa Penghafal Qur'an

Aulia Muna Majidah¹, Sri Lestari^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

*e-mail: sri.lestari@ums.ac.id

Abstract / Abstrak

This study aims to understand the quarter-life crisis among students who memorize the Quran. Quarter-life crisis is an emotional crisis related to indecision or anxiety about the future experienced by individuals aged 18-25. This research uses a phenomenological qualitative method with thematic analysis. The participants are four students who get through purposive sampling. The study results show that the most experienced quarter-life crisis areas are in the work area. The causative factor is family life. Then the impacts they feel are harmful, such as overthinking and anxiety, and there are positive ones, such as being able to take lessons and know more about the challenges in the future. There are also strategies to overcome them, such as preparing themselves by studying, reading the Koran, and believing that religion can help them face their life's problems. This research implies that getting closer to Allah SWT through reading the Koran can strengthen individuals to face a quarter-life crisis.

Keywords / Kata kunci

*qualitative research;
Quarter life crisis;
Quran memorizer;
undergraduate students*

Penelitian ini bertujuan memperoleh pemahaman tentang krisis seperempat baya pada mahasiswa penghafal Quran. Krisis seperempat baya merupakan suatu krisis emosional terkait kebingungan atau kecemasan terhadap masa depan yang biasanya dialami oleh individu berusia 18-25 tahun. Penelitian menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan analisis tematik. Partisipan sebanyak empat orang mahasiswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil penelitian mendapatkan gambaran area krisis seperempat baya yang dialami paling banyak pada area pekerjaan. Faktor penyebabnya adalah kehidupan keluarga. Lalu dampak yang mereka rasakan ada yang negatif seperti overthinking serta kecemasan dan ada yang positif seperti bisa mengambil pelajaran serta lebih mengetahui tantangan di masa depan. Adapula strategi untuk mengatasinya seperti mempersiapkan diri dengan belajar, membaca Quran, dan percaya bahwa agama mampu membantu menghadapi permasalahan hidup mereka. Implikasi penelitian ini adalah mendekatkan diri pada Allah Swt melalui aktivitas membaca Quran dapat menguatkan individu untuk menghadapi krisis seperempat baya.

krisis seperempat baya;
mahasiswa;
penelitian kualitatif;
penghafal Quran

Pendahuluan

Krisis seperempat baya, dalam bahasa Inggris disebut dengan *quarter life crisis* atau biasa diakronimkan dengan istilah QLC merupakan suatu krisis emosional yang sering dialami oleh individu terutama pada saat usia 18-25 tahun. Krisis seperempat baya dapat menyebabkan gejala individu mulai dari kecemasan ringan hingga serangan panik dan depresi. Orang muda yang mengalami krisis seperempat baya cenderung memulai dengan periode ketidaknyamanan dan kemudian merasa tidak memiliki kepercayaan diri, kesepian,

kebingungan dan juga kecemasan (Robbins & Wilner, 2001).

Istilah krisis seperempat baya pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka pada anak usia muda sekitar dua puluhan tahun ke atas di Amerika. Mereka menyebut anak-anak muda ini dengan "twentysomethings", yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki dunia nyata yang sesungguhnya dengan berbagai tuntutan kehidupan (Karpika & Segel, 2021).

Mental Health Foundation (2018) menemukan bahwa orang dengan usia muda

memiliki tingkat stres terkait tekanan untuk berhasil yang lebih tinggi dibanding dengan orang usia tua. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil presentase bahwa sejumlah 60% dari usia 18–24 tahun, 41% dari usia 25–34 tahun, 17% dari usia 45–54 tahun, dan 6% dengan usia 55 tahun ke atas. Hal tersebut juga sejalan dengan survei daring tentang krisis seperempat baya pada tahun 2020 dengan 31 responden berusia 18–25 tahun, yang 95% berstatus sebagai mahasiswa dan lainnya pekerja. Ditemukan bahwa mereka mempunyai lima masalah yang paling dicemaskan yakni seputar, karir, jodoh, pendidikan, persaingan dunia, dan kesehatan (GenSINDO, 2020).

Krisis seperempat baya adalah suatu kondisi kebimbangan dan kecemasan yang dialami individu dengan tanpa henti mempertanyakan masa depannya. Hal ini berkaitan dengan masa transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, dan terjadi pada kelompok usia remaja akhir hingga pertengahan tiga puluhan tetapi biasanya paling sering terjadi pada usia dua puluhan (Robbins & Wilner, 2001). Krisis seperempat baya dikenal sebagai suatu krisis emosional pada orang berusia dua puluhan yang ditandai dengan ketidakberdayaan, isolasi, keraguan tentang kemampuan mereka, dan ketakutan akan kegagalan (Atwood & Scholtz, 2008).

Perasaan yang dialami oleh individu dalam tahap krisis seperempat baya berubah dari waktu ke waktu, menciptakan rasa ketidakpastian dan mungkin merupakan satu-satunya faktor yang dapat diprediksi bagi individu tersebut. Kurangnya konsentrasi dalam hidup, penekanan pada *self-help* dan pencarian identitas diri telah menjadi ciri krisis ini. Ketidakpastian tentang masa depan adalah tema fundamental dari krisis seperempat baya (Schwartz dkk, 2013). Tanda seorang individu mengalami krisis seperempat baya adalah munculnya reaksi emosi diri seperti; 1) Perasaan menyerah, 2) Adanya kecemasan, 3) Adanya perasaan tidak mampu, 4) Munculnya perasaan tidak memiliki tujuan hidup, impian, dan sebagainya. Penyebab atau sumber dari

ketidakbahagiaan serta kecemasan munculnya berkisar pada perkara pekerjaan, hubungan pribadi, masalah keuangan, dan masalah karakteristik personal yang lainnya (Tanner dkk, 2008).

Arnett (2015), menjelaskan faktor internal yang mempengaruhi krisis seperempat baya, yaitu individu yang mengalami krisis seperempat baya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang ada pada dirinya yang berkaitan dengan perkembangan psikologis pada masa dewasa tanggung. Faktor internal tersebut meliputi; a) Eksplorasi identitas; b) Ketidakstabilan; c) Fokus diri; d) Perasaan diantara masa remaja dan dewasa; e) Harapan dan optimis. Kemudian Nash dan Murray (2010), menjelaskan faktor eksternal yang mempengaruhi krisis seperempat baya, yaitu individu yang mengalami krisis seperempat baya disebabkan karena berbagai faktor yang ada di luar dirinya. Faktor eksternal tersebut meliputi; a) tantangan akademis; b) kehidupan keluarga, pertemanan, dan percintaan; c) kehidupan pekerjaan.

Memasuki usia peralihan dari remaja menuju dewasa awal, banyak orang mengalami perubahan dalam hidupnya. Salah satu contohnya adalah masa transisi dari remaja menjadi dewasa. Masa peralihan tersebut merupakan tahapan yang penting bagi individu karena kematangan psikologis mulai terbentuk seperti ditemukannya identitas diri, bersikap secara mandiri, mengembangkan sistem nilai-nilai, dan mencoba membangun suatu hubungan (Papalia & Feldman, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa masa peralihan kehidupan pasti ada dan dialami oleh setiap orang.

Psikolog dari Amerika, Jeffrey Jensen Arnett, memperkenalkan istilah *emerging adulthood* atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan dewasa tanggung untuk menjelaskan tahapan perkembangan masa peralihan tersebut. Masa dewasa tanggung merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut tahapan perkembangan pada masa peralihan atau tahapan yang sudah melewati masa remaja (*adolescent*) namun belum memasuki masa

dewasa awal (*young adulthood*) yang terjadi pada rentang usia sekitar 18 tahun hingga 25 tahun. Masa dewasa tanggung merupakan tahap perkembangan yang memiliki perubahan pada ranah kognitif, emosional, fisik dan sosial (Arnett, 2015).

Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa dewasa tanggung tentunya menimbulkan respon yang berbeda-beda pada setiap individu dalam menghadapinya. Pribadi yang mempersiapkan dengan baik akan melalui masa dewasa tanggung dengan mudah dan siap menjadi pribadi dewasa sesungguhnya, tetapi pada sebagian pribadi yang lainnya merasakan bahwa masa ini adalah masa yang sulit dan penuh dengan kecemasan. Ketidakmampuan untuk menghadapi tantangan dan perubahan yang muncul di masa dewasa tanggung ini kemudian dapat memicu krisis emosional atau reaksi negatif dalam diri individu yang disebut krisis seperempat baya atau *quarter life crisis* (Mutiar, 2018).

Meskipun fase krisis seperempat baya ini lebih banyak terjadi saat kehidupan memasuki usia peralihan, ada cara-cara tertentu yang mampu untuk meredakan serangan krisis seperempat baya ini. Robinson (2019), menjelaskan bahwa fase dalam krisis seperempat baya dimulai dari; 1) Terdapatnya perasaan terjebak dalam berbagai pilihan hidup seperti karir, keluarga, atau percintaan; 2) Adanya inisiatif untuk melakukan perubahan; 3) Membangun pondasi arah tujuan hidupnya; 4) Memiliki perspektif kehidupan baru yang dipercaya oleh individu itu sendiri.

Perspektif kehidupan baru bisa diperoleh individu salah satunya melalui religiusitas, dalam hal ini adalah agama Islam. Agama bertindak langsung dengan memoderasi dampak stres pada hasil yang merugikan dengan membiarkan orang mengubah sifat pengalaman stres dengan cara tertentu atau menggunakannya sebagai strategi mengatasinya (Mahudin dkk., 2016). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat pengaruh religiusitas pada krisis seperempat baya, yang memiliki arah pengaruh negatif, yang artinya

adalah bahwa jika religius naik maka diikuti turunnya krisis seperempat baya (Larasati, 2021). Penelitian Habibie dkk. (2019) juga memperoleh hasil bahwa religiusitas memiliki peran yang signifikan untuk krisis seperempat baya pada mahasiswa, dimana religiusitas merupakan aspek yang penting dalam memengaruhi mahasiswa pada saat melewati fase krisis seperempat baya yang memiliki bermacam-macam tantangan untuk dihadapi.

Fase krisis seperempat baya yang terjadi pada individu dengan munculnya berbagai emosi negatif, dapat diatasi salah satu caranya dengan meningkatkan sikap religiusitas atau kedekatan kepada Sang Pencipta. Individu dengan religiusitas yang tinggi dapat menghindari pikiran negatif, terjebak di situasi yang sulit, kecemasan, dan dapat percaya diri ketika melalui fase krisis seperempat baya (Larasati, 2021; Purwadi & Widyantoro, 2016; Wahyuni dkk., 2020). Salah satu cara untuk mendekati diri kepada Allah adalah dengan membaca kitab suci Al-Qur'an. Menghafalkan Al-Qur'an dapat memberikan efek psikologis yaitu; (1) sebagai obat untuk kebingungan, kegelisahan dan kecemasan; (2) menghafalkan Al-Qur'an memperoleh ketenangan pikiran dan jiwa, kecerdasan, dan meningkatkan prestasi akademik; (3) mengurangi kenakalan remaja; (4) para penghafal Al-Qur'an akan dijunjung tinggi di sisi Allah dan Rasul-Nya; (5) Al-Qur'an sebagai obat bagi siapa saja yang membaca dan menghafalkannya (Masduki, 2018).

Hasil penelitian Rozikin dan Noprianti (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara intensitas menghafal Al-Qur'an dengan religiusitas seseorang. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tahfidz Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap karakter religius mahasiswa (Maulania, 2018). Penelitian Wachidah dan Habibie (2021) juga menjelaskan bahwa para penghafal Al-Qur'an memiliki pengalaman *akhlaqul karimah* yang membuat mereka mampu menghadapi segala macam permasalahan dengan sangat mudah,

karena tingkat religiusitas mereka yang lebih tinggi dari orang non penghafal Al-Qur'an.

Masduki (2018) menjelaskan bahwa menghafalkan Al-Qur'an adalah suatu bentuk aktivitas melafalkan bacaan yang tertulis di dalam Al-Qur'an untuk dapat mengingat dan mengungkapkannya kembali dengan lisan, kemudian aktivitas tersebut dilakukan menggunakan dasar dan tujuan. Menghafal Qur'an ini identik dengan sikap religius mendekati diri kepada Allah Swt melalui perilaku sering berinteraksi dengan kitab suci-Nya. Meskipun demikian, data wawancara awal peneliti kepada para penghafal Qur'an, memperoleh menemukan bahwa ternyata para penghafal Qur'an pun juga mengalami fase krisis seperempat baya, akan tetapi mereka memiliki cara tersendiri untuk dapat menghadapinya, seperti dibuktikan pada kalimat berikut ini:

"Saat saya merasa gagal saya akan mengingat ayat 5-6 di surah Al-Insyirah tersebut sebagai motivasi, saya menjadikannya pelajaran agar kesalahan yang menjadi sebab keputusan saya akan berusaha menjadi lebih baik. Selanjutnya saat sudah berusaha, saya akan tawakal dan menyerahkan hasilnya. Karena Allah sendiri sudah janji akan mencukupi orang yang tawakal kepada Allah." (UK)

Jawaban informan tersebut menunjukkan bahwa fase krisis seperempat baya juga terjadi pada penghafal Qur'an, tetapi mereka memiliki cara tersendiri untuk menghadapinya yaitu dengan pendekatan religiusitas, mengandalkan Allah serta meyakini ayat Al-Qur'an dalam menghadapi krisis yang mereka alami.

Perbedaan penelitian ini dengan dua penelitian sebelumnya dari Larasati (2021) dan Habibie dkk. (2019) yang mengaitkan religiusitas dengan krisis seperempat baya adalah bahwa pada penelitian sebelumnya mengaitkan religiusitas dan krisis seperempat baya melalui pendekatan kuantitatif sehingga dinamika psikologis yang terjadi belum

terungkap secara mendalam. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut terkait sikap religiusitas mahasiswa penghafal Qur'an dengan menggunakan penelitian kualitatif fenomenologi. Pertimbangannya adalah agar dapat lebih memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu berkaitan dengan dinamika krisis seperempat baya pada mahasiswa penghafal Qur'an.

Urgensi penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman tentang penghafal Qur'an dalam menghadapi masalah krisis kehidupan mereka, serta bagaimana cara mereka menghadapi fase krisis seperempat baya yang mereka alami. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran krisis seperempat baya yang terjadi pada mahasiswa penghafal Qur'an. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan baru terhadap masyarakat umum terkait permasalahan krisis seperempat baya.

Metode

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah proses penelitian yang didasarkan pada eksplorasi serta pemahaman terhadap suatu makna yang terjadi pada individu atau kelompok yang berasal dari fenomena sosial dan masalah yang dihadapi manusia (Creswell, 2018). Desain fenomenologi merupakan desain dalam penelitian kualitatif yang memiliki kegunaan untuk mengidentifikasi pengalaman individu pada suatu fenomena tertentu, yang melalui hal tersebut dapat menjelaskan esensi beberapa individu yang mengalami fenomena tersebut (Creswell, 2018).

Partisipan

Partisipan penelitian ini yaitu: a) mahasiswa aktif tingkat S1; b) beragama Islam; c) memiliki hafalan Alquran minimal tiga juz; d) pernah atau sedang merasakan krisis seperempat baya. Terdapat empat orang

partisipasi yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Karakteristik informan ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik Informan Penelitian

No.	Inisial	Jenis kelamin	Usia	Jumlah Hafalan	Pendidikan saat ini
1.	HF	Perempuan	20	27 juz	Mahasiswa semester 5
2.	HA	Laki - laki	24	5 juz	Mahasiswa semester 9
3.	UK	Perempuan	21	30 juz	Mahasiswa semester 7
4.	TAK	Laki - laki	22	8 juz	Mahasiswa semester 9

Prosedur Pengumpulan Data

Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti menghubungi informan terlebih dahulu melalui chat via whatsapp dengan maksud meminta kesediaan untuk menjadi informan penelitian ini. Kemudian peneliti menanyakan kesediaan waktu informan untuk bisa dilakukannya wawancara. Peneliti memberikan lembar *informed consent* terlebih dahulu sebelum wawancara kepada informan yang bertujuan sebagai lembar penjelasan mengenai penelitian yang dilakukan dan penjelasan mengenai kerahasiaan identitas informan yang akan terjamin.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara. Wawancara yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur. Proses wawancara dilakukan melalui dua cara, yaitu wawancara secara daring menggunakan media *google meet* dan wawancara dengan tatap muka secara luring. Proses wawancara direkam dengan menggunakan *voice recorder handphone* untuk wawancara secara langsung dan melakukan perekaman layar untuk wawancara daring. Partisipan telah menyetujui bahwa selama proses pengambilan data berlangsung akan ada rekaman wawancara. Instrumen penelitian ini menggunakan panduan wawancara yang telah disusun dengan mengacu pada upaya untuk mencari jawaban dari pertanyaan yaitu bagaimana gambaran krisis seperempat baya pada mahasiswa penghafal Qur'an.

Berikut beberapa contoh pertanyaan dalam panduan wawancara:

- 1) Di usia Anda saat ini, hal apa yang sering Anda khawatirkan tentang masa depan?
- 2) Faktor apa saja dari dalam diri yang dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap masa depan?
- 3) Faktor apa saja dari luar diri yang dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap masa depan?
- 4) Ceritakan bagaimana dampak positif yang Anda alami ketika menghadapi fase krisis ini?
- 5) Ceritakan bagaimana dampak negatif yang Anda alami ketika menghadapi fase krisis ini?
- 6) Bagaimana cara Anda menghadapi fase krisis yang Anda alami?
- 7) Bagaimana peran agama dalam membantu Anda untuk dapat menghadapi fase krisistersebut?

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis tematik. Analisis tematik yaitu analisis untuk mengidentifikasi tema dan pola melalui data yang telah diterima oleh peneliti dari hasil wawancara (Braun & Clarke, 2013).

Hasil

Bagian analisis data ini peneliti menemukan beberapa tema yang akan dibahas yaitu: a) Area krisis seperempat baya, b) Pemicu munculnya krisis seperempat baya, c) Upaya menghadapi krisis seperempat baya, d) Dampak krisis seperempat baya, dan e) Peran

agama terhadap krisis seperempat baya.

Area Krisis Seperempat Baya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa area krisis seperempat baya yang terjadi pada setiap informan bervariasi mulai dari area kekhawatiran pekerjaan, pendidikan, keluarga, keuangan, hingga asmara.

Area krisis yang dialami oleh semua informan yaitu pada area kekhawatiran pekerjaan, dikarenakan posisi semua informan berada di semester pertengahan hingga akhir sehingga kekhawatiran pekerjaanlah yang paling dekat dengan mereka. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan para informan berikut ini:

"...kerjaan. Kan pingin pingin tuh bisa bantu orang tua dengan usahaku sendiri. Termasuk lewat maksudnya termasuk dari segi finansial..." (HF)

"...bagi saya yang paling mengkhawatirkan itu soal pekerjaan karena, pekerjaan itu kalau bagi saya pekerjaan itu bisa merambat ke semuanya saat kita dapat apa, dari segi keluarga bisa dapat, keuangan finansial bisa dapat, dari segi apa namanya pembiayaan 49 diri bisa dapat kehidupanlah maksudnya kaya gitu bisa..." (TAK)

"Masalah tentang, kaya kerja. Biasanya ngajar itu kan ada di biasanya ada lowongan di tempat yang jauh. Nah sedangkan kita nyari yang lebih dekat jaraknya biar bisa apa namanya, ongkos perjalanannya lebih sedikit dan waktu di perjalanannya itu lebih sedikit..." (HA)

"...Pekerjaan itu ya pekerjaan profesi guru sebenarnya itu sekarang itu banyak dari SD itu yang mempunyai persyaratan tinggi..." (UK)

Area krisis selanjutnya yaitu pada kekhawatiran pendidikan yang berupa posisi memasuki semester akhir dan juga terkait tugas akhir (skripsi) yang belum juga selesai. Hal tersebut dirasakan oleh informan UK dan HA berikut ini:

"...kalau sekarang ini kan seperti saya semester 6 saya masih saya baru baru dan mau mulai menyusun skripsi. Nah di saat seperti itu..." (UK)

"Iya kepikiran. Tapi kepikiran aja enggak belum ada action nya..." (HA)

"Kadang tuh kalau mau action ngerjain, udah udah di depan laptop. Eh apa ya, ah nanti aja dulu masih lama. Kaya itu kan kaya udah semester 8, nanti semester 9, kalau semester 9 nanti kena charge lagi..." (HA)

Selanjutnya yaitu area krisis pada kekhawatiran asmara yaitu berupa iri melihat teman-teman sebayanya sudah berkeluarga bahkan ada yang sudah memiliki anak, seperti yang dialami oleh informan HF dan HA:

"...kekhawatiran yang lainnya ya mungkin apa ya karena aku ada di lingkungan yang kebetulan emm apa banyak yang nikah muda gitu. Jadi jadi kaya kekhawatiran sama pasangan kaya gitu nanti apakah aku dapat yang satu frekuensi kah atau nanti bisa dapat yang bisa sama-sama ngedukung sama sama emm men-support buat tetep bisa berbakti sama orang tua apa enggak..." (HF)

"Oh kalau kepikiran, aku kapan nikahnya, kapan kaya dia yang dah punya anak, beda-beda tujuannya, gitu gitu..." (HA)

Area krisis tentang kekhawatiran keuangan juga pun juga terjadi pada salah satu informan yaitu HA, dimana ia khawatir karena saat ini ia belum mempunyai cukup uang, dan bisnis yang ia jalani juga sulit untuk laku. Hal tersebut seperti pada pernyataan HA berikut ini:

"...susah lakunya. Karena biasanya tuh apa ya, kadang kan postingnya kita cuman di WA. Kadang di FB. Kadang kurang semangat postingnya atau mereka udah beli, udah stock. Jadi udah stock banyak dari kita gitu. Mungkin kita kurang luas lagi em apa, menawarkannya kurang luas..." (HA)

Dan yang terakhir yaitu area krisis pada kekhawatiran keluarga yang dialami oleh informan HA:

"Ya yang sering dikhawatirkan itu tentang nanti kita sudah apa namanya, sudah mentas tapi orang tua udah tua dan belum, kita belum bisa membahagiakan orang tua." (HA)

Pemicu Krisis Seperempat Baya

Krisis seperempat baya dapat dipicu oleh berbagai hal baik dari faktor yang ada di dalam diri maupun yang ada di luar diri.

Faktor dalam diri yang bisa menjadi pemicu krisis meliputi ketidakstabilan diri, fokus diri, eksplorasi identitas, serta harapan dan optimis.

Informan menjelaskan bahwa faktor dalam diri yang mempengaruhi krisis adalah ketidakstabilan diri, yang berupa rasa malas, rasa takut, belum bisa mengontrol pikirannya, kurang bersemangat, dan lainnya, hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh informan HF, UK, dan HA pada pernyataan berikut ini:

"Faktor dalam diri ya aku masih orang itu penakut kaya terlalu banyak yang di emm cemasin gitu lho. Terus kadang pikiran-pikiran yang enggak bener gitu lho pikiran-pikiran buruk yang tiba-tiba dateng bikin apa ya, overhinking, aku takut nih pikiran pikiran burukku bener bener kejadian gitu..." (HF)

"yang menjadi khawatir itu dari diri saya mungkin kepercayaan diri saya. kadang saya itu masih merasa kurang percaya diri..." (UK)

"...faktor malas, mager gitu. Terus apalagi ya, kadang kalau liat barang yang sesuai budget terus dulu pengen dan ada uangnya, kadang khilaf. Ya kadang boros gitu. Jadi harus sering apa namanya, nahan nahan mata buat liat liat barang gitu yang sesuai budget gitu." (HA)

Selanjutnya adalah faktor dalam diri yaitu fokus diri yang berupa, kebingungan mengenai hal yang harus ia prioritaskan dan juga

cenderung fokus pada perkataan orang lain seperti yang informan HA dan TAK ungkapkan:

"Jadi kalau biasanya kan mungkin cuma kuliah kalau ini kan udah mulai nyusun ini, itu kan lebih longgar dan lebih nyantai. Jadi orang tua berharapnya lebih fokus ke skripsinya daripada main sama temen-temen." (HA)

"...yang menjadikan timbul perasaan khawatir itu saat terlalu mempertimbangkan omongan orang..." (TAK)

Faktor dalam diri yang lainnya adalah eksplorasi identitas yang berupa, pencarian potensi dalam diri yang dialami oleh informan TAK, HA, dan HF berikut ini:

"...latar belakang kamu punya pandangan seperti itu, karena dengan realita yang ada saya mikirnya paling tidak, semua harus coba. terlebih dengan saya yang belum menemukan itu..." (TAK)

"Kalau potensi tuh ya, kalau garis besarnya belum..." (HA)

"berarti aku harus cari emm enggak aku harus kenal diriku sendiri nih. Kelebihanku apa aku harus lebih kenal diriku sendiri. Aku bisa apa ya bisa berkontribusi di bidang apa kaya gitu. Nemuin passionku gitu sih mbak..." (HF)

Harapan dan rasa optimis dalam diri pun menjadi salah satu pemicu terjadinya krisis seperempat baya, karena memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi tanpa melihat realitas yang ada, seperti yang diungkapkan oleh informan TAK:

"...ya saat lowongan pekerjaan ada dan yang paling penting itu dari manusia itu kan kalau menciptakan ekspektasi bisa, mengolah ekspektasi yang susah..." (TAK)

Pemicu dari faktor luar diri pun terjadi seperti pada kehidupan pertemanan, kehidupan pekerjaan, kehidupan sosial, kehidupan keluarga, tantangan akademis, dan media sosial.

Pemicu dari luar diri yaitu kehidupan pertemanan yang berupa, melihat pencapaian teman-teman sebayanya yang sudah lebih sukses dibanding dengan dirinya, hal tersebut terjadi pada informan HA dan HF sebagai berikut:

"Ya disaat-saat temen temen kita dah pada kerja, dah pada berkeluarga. Kita masih belum bisa seperti yang lainnya..." (HA)

"Terus pas udah makin makin dekat ke umur 20 tahun oh ternyata dia udah punya bisnis ini ya. Oh ternyata dia udah punya usaha ini eh kok ternyata dia tiba-tiba udah sebar undangan gitu ya. Jadinya maksudnya pasangan itu masya Allah gitu em yang ya yang bisa dibilang emang satu kapasitasnya tuh seimbang gitu lho. Terus kaya akhirnya jadi kepikiran aku, aku dengan aku yang sekarang ini tuh nanti gimana ya pasanganku..." (HF)

Kehidupan pekerjaan, yang mana dalam dunia pekerjaan serba cepat, penuh inovasi, dan perkembangan, perubahan yang cepat itulah yang menimbulkan kekhawatiran serta tuntutan pekerjaan yang terlalu berat dan juga terlalu ringan. Hal tersebut dialami oleh informan TAK dan HA yang diungkapkan berikut ini:

"...ya orang secara umum secara satuan masyarakat bergerak cepat. nah kalau kita ga bergerak cepat sekarang kalau gaada perubahan ga gerak, tertinggal jauh. apalagi misalkan kembali lagi ke soal yang di awal saya cemaskan soal pekerjaan..." (TAK)

"Ga usah SI. Jadi tinggal, kan ada temen itu udah ngajar. Kita diajak buat ngajar juga jadi ga usah buat CV, buat mm ijazah SI. Itu kita tinggal ngajar..." (HA)

Faktor kehidupan sosial seperti adanya kejadian buruk tertentu di lingkungan sekitar yang akhirnya menimbulkan kekhawatiran, serta stigma lingkungan tentang gender laki-laki yang harus memenuhi syarat dan tuntutan tertentu pun menjadi pemicunya, seperti yang dialami oleh informan HF dan TAK:

"Setiap lihat ada kejadian yang buruk. Misalkan nih, emm ada punya tetangga yang ternyata suaminya perlakuan suaminya ke istrinya kok kaya gini atau suami istrinya punya perlakuan yang buruk ke suaminya sampe akhirnya anaknya kaya gini gini..." (HF)

"...saya cowok, saya laki-laki jadi harus bisa semua. dituntutlah meskipun ya dalam apa namanya kalau misalkan apa, istilah sosiologi itu, toxic masculinity, laki laki harus seperti ini, seperti ini, seperti ini. Ya maksudnya kan terlepas dari apa namanya nanti berusaha tetep stay sebagai laki-laki atau sebagai sisi yang laki-laki boleh nangis kok ya karena emang kerasnya hidup ya. Kalau menurut saya itu hal yang gapapa. terlepas dari itu maksudnya. endingnya satu dua tahun saya ingin benar-benar mendedikasikan diri. Bahkan kalau perlu saya keluar kota sampai sampai, karena emang nek kalo cowok terutama, punya anggapan terutama saya itu di saat sudah lulus kuliah, itu sebisa mungkin saya ga minta uang sepeserpun dari keluarga..." (TAK)

Kehidupan keluarga menjadi pemicu yang dirasakan oleh semua informan, hal tersebut dikarenakan lingkungan keluarga adalah lingkungan yang paling dekat dengan para informan sehingga keempat informan merasakannya. Pemicu krisis dari keluarga berupa penilaian keluarga, kurang mendapatkan apresiasi, serta adanya tuntutan yang datang dari keluarga, seperti yang diungkapkan berikut ini:

"Kadang penilaian keluarga ke diri sendiri sih. Aku kan em istilahnya aku hidup ga cuma di rumah kan, 6 tahun yang lalu eh enggak 2 tahun yang lalu itu aku selama 6 tahun nggak hidup di rumah gitu. Kehidupanku di pesantren sama kehidupanku di rumah itu beda..." (HF)

"Em, enggak jarang. emm saya dibesarkan dengan apa namanya tumbuh kembang yang, kakak-kakak saya, mbak-mbak saya

itu ga pernah yang namanya. jadi, singkat cerita ya, kilas balik, keluarga saya itu yang namanya mengapresiasi apa yang sudah kita dapat itu ga pernah...” (TAK)

“Kalau tuntutan tuh mungkin juga mm ndang biasanya dari luar itu biar ndang cepet selesai sekolahnya cepet cari kerja gitu biasanya tuntutan dari orang lain. Dari orang tua gitu.” (HA)

“...Mungkin kalau sekarang itu lebih ke orang tua lebihnya inginnya saya itu ke langsung ingin daftar PNS ya nantinya biar lebih terjamin...” (UK)

Pemicu krisis seperempat baya dari luar diri juga muncul dari lingkungan pendidikan yaitu untuk menjawab tantangan akademis seperti yang dialami oleh UK:

“Saya khawatir sebenarnya baru baru kemarin karena kan semakin, semester apa, semester tinggi atau semester tua, semakin emm tahu atau harus bisa menentukan tujuannya atau nantinya selanjutnya akan gimana...” (UK)

Dampak Krisis Seperempat Baya

Krisis seperempat baya mampu memberikan efek positif secara langsung kepada para informan seperti mampu mengambil hikmah dan pelajaran dari krisis yang dialami serta mampu memberikan bantuan kepada teman lainnya yang mengalami hal yang sama. Namun di satu sisi lain para informan juga mengalami efek negatifnya secara langsung seperti perasaan cemas dan kurangnya kepercayaan terhadap orang lain.

Semua informan sepakat bahwa terdapat dampak positif dari krisis seperempat baya yang mereka alami, seperti yang mereka ungkapkan berikut ini:

“Dampak positif yang bisa saya dapetin to, ya paling tidak kita harus ya saya lah, saya itu harus mempersiapkan apa yang harus saya persiapkan. maksudnya kita bisa tahu apa yang ada di depan kita...” (TAK)

“Mm dampak positifnya kita juga jadi lebih belajar dengan permasalahan yang terjadi...” (HA)

“...dampak positifnya aku jadi kenal diriku sendiri gara-gara oh berarti kamu ketemu masalah ini kamu lemah nih. Gitu kamu belum, misalkan kaya gini gitu, jadi bisa lebih kenal sama diri sendiri dampak positifnya...” (HF)

“Mungkin kalau dampak positif yang bisa diambil dari masalahku ketika nantinya di lain hari mendapati permasalahan tersebut atau bisa dijadikan arahan bisa untuk ketika ada teman yang sedang mengalami kesulitan atau sedang di fase yang pernah kita alami kita bisa membagikan tips tips atau kita bisa mengarahkan atau kita bisa menyemangati.” (UK)

Selain itu, dampak negatif yang dirasakan oleh informan sebagai berikut:

“...nah dampak negatif dari apa yang ada itu lebih ke arah kecemasan dalam diri untuk itu, mikirin. dan kelamaan mikirin juga kadang lupa untuk mempersiapkan...” (TAK)

“...Kalau negatifnya kita masih kaya gimana ya masih khawatir, kita lebih negatifnya lebih gimana ya, kaya overthinking lah...” (HA)

“...kalau dampak negatifnya yaitu kadang akhirnya tiba tiba, tiba tiba apa ya, galau. Tiba-tiba kaya ga tau harus ngapain, bingung, gitu. Gitu sih.” (HF)

“...yang saya alami ketika permasalahan hidup itu dampak negatifnya nantinya takutnya menjadi kekhawatiran takutnya hal tersebut keulang kembali. kemudian takutnya hal tersebut bisa mempengaruhi pemikiran kita yang kita jadi berpikiran pendek atau misalnya menjadikan kita kaya kurangnya apa namanya mempercayai dukungan orang lain...” (UK)

Peran Agama terhadap Krisis Seperempat Baya

Agama mampu mengubah dampak negatif dari stres menjadi suatu hal yang konstruktif untuk kehidupan individu (Mahudin dkk., 2016). Hasil menggambarkan bahwa peran agama menjadi salah satu faktor yang membantu informan dalam menghadapi krisis seperempat baya ini. Hal yang informan rasakan yaitu agama mampu membuat hati menjadi lebih tenang, menjadi benteng diri terhadap hal yang negatif, pikiran menjadi lebih positif, dan agama juga menjadi aspek penting dalam hidup.

Seluruh informan sepakat bahwa agama membuat hati menjadi lebih tenang dalam menghadapi krisis ini, seperti pada penjelasan mereka berikut ini:

"...nilai-nilai spiritual, itu cenderung di saat dia mendapatkan masalah itu punya sikap yang "ya sudah" ini masalah itu memang bakalan ada dan ini bakal selesai. Karena apalagi orang yang musti punya pandangan secara agamis kan surat apa ya, yang di juz 30, itu kan di balik kesulitan pasti ada kemudahan, nah intinya kaya gitu lah..." (TAK)

"...Soalnya juga ketika kita jauh dari Allah itu seperti ikan keluar dari air gitu. Kaya jadi hampa terus kaya hati itu sesek. Pas kita dzikir, itu hati lebih tenang hati lebih adem lebih rileks gitu." (HA)

"...Emm kan yang di surat Ar-Ra'd itu kan ya, emm yang tentang kalau mengingat Allah itu hati jadi tenang gitu. Nah aku berusaha meyakini kalau itu tuh memang bener gitu..." (HF)

"...ketika kita tidak tahu apa langkah atau apa yang harus kita lakukan pastinya kita akan kembali ke agama atau ke dalam Quran tersebut. Jadinya ketika kita ada masalah pun kita tuh pasti tidak bingung atau pasti tidak, em, khawatir nantinya tuh akan gimana karena kita itu pastinya ada pegangannya yaitu agama tersebut dan kitabnya..." (UK)

Agama juga menjadi benteng terhadap diri sendiri dari berbagai hal yang buruk, seperti yang diungkapkan oleh informan TAK, HF, dan UK berikut ini:

"...orang yang punya pegangan secara agama dalam menyikapi masalah apapun itu kalau menurut saya, itu mesti punya pandangan yang beda. punya perspektif yang beda dan cenderung lebih ke, lebih lapang dada. Ga kaya depresi, frustrasi, karena saya mungkin ya bukannya saya mendiskriminasikan orang yang punya depresi stres dan sebagainya tapi saya punya statement bahwasanya orang yang depresi orang yang seperti itulah sampai bunuh diri sampai ke self-harm kaya gitu. itu mereka justru nggak punya benteng agama..." (TAK)

"Emm kalau putus asa yang bener-bener sampai kaya frustrasi itu Alhamdulillah sih ga pernah..." (HF)

"...Jadi ga, alhamdulillah sih ga sampai yang depresi sampai nyalahin hidup apa gitu enggak..." (UK)

Agama mampu mengubah cara pandang informan menjadi lebih positif seperti yang diutarakan oleh informan TAK, HA, dan HF berikut:

"...jadi orang yang punya pegangan secara spiritual itu justru punya apa namanya nilai plus yang lebih banyak. karena itu punya banyak perspektif yang bisa menyikapi masalah..." (TAK)

"...dalam Qur'an kan juga banyak janji-janji Allah yang pasti akan, pasti akan terjadi, pasti akan ditepati. Dan juga di Qur'an ada juga "mintalah kepada-Ku, maka Aku akan kabulkan". Nah akan dikabulkan itu dengan bisa terjadi sekarang bisa terjadi nanti. Jadi kita tinggal positif thinking..." (HA)

"...fungsinya agama itu kan berarti kan buat menjembatani kita sama Allah. Kaya dengan aku ibadah tuh aku jadi mikir,

mikir ulang, Allah tuh maunya apa ya, dengan aku dikasih masalah ini tuh Allah tuh pingin aku ngapain sih aku? Pingin aku tau apa sih? Kaya gitu.” (HF)

Agama, seperti yang dirasakan oleh semua informan, merupakan aspek penting dalam hidup mereka yang mempengaruhi aspek-aspek lainnya. Hal itu dibuktikan dalam wawancara sebagai berikut:

“...oh ternyata perlu juga ya deket sama Tuhan. Deket sama Allah. Setiap masalah tuh ada kok solusinya tinggal kamu sanggup nggak untuk deket sama Allah sendiri. Kalau misalkan ga sanggup cari orang yang bisa nuntun kamu kaya gitu. Jadi lebih ke ternyata sepenting itu, untuk berbicara, korelasi antara kita dalam dunia masalah itu sama pegangan kita...” (TAK)

“...Kalau kita lagi futur apa galau ya mungkin kita lebih, itu mungkin teguran dari Allah buat kita lebih dekat dengan dengan Allah. Mungkin kita lagi mm apa namanya ga banyak mikirin Allah daripada, kita lebih banyak mikirin dunia daripada mikirin Allah itu jadi hati tuh lebih kayak lebih hampa, lebih mudah capek. Lebih mudah ketika kita mm banyak dzikir kaya gitu, hati kita lebih tenang lebih banyak powernya gitu...” (HA)

“Penting mbak ya karena itu banyaknya faktor X itu datengnya dari situ.” (HF)

“Peran agama untuk membantu saya yang pertama mungkin, agama itu kan semuanya kaya tertulis dalam agama...” (UK)

Upaya dalam Menghadapi Krisis Seperempat Baya

Setiap informan dalam penelitian ini memiliki upayanya masing-masing untuk menghadapi krisis seperempat baya ini. Upaya tersebut mulai dari belajar dan mencari pengalaman, berdiskusi kepada orang lain, mengubah cara berpikir, sampai hal-hal yang

lebih khusus seperti mulai menabung, meditasi, dan membatasi melihat media sosial.

Upaya yang seluruh informan lakukan adalah dengan lebih banyak belajar, mencari pengalaman, dan mengikuti berbagai pelatihan. Seperti yang dibuktikan pada pernyataan para informan berikut:

“...saya pastinya lebih mempelajari ilmu atau em ini ya, apa namanya, cara-cara mengajar yang baik biar nantinya pesannya itu atau yang saya sampaikan itu tersampaikan dengan baik dan dapat dipahami dengan benar. Jadinya tidak ada kesalahpahaman ketika saya menyampaikan hal tersebut...” (UK)

“...berubah em lebih rajin lagi. Lebih enggak mageran lagi. Lebih semangat lagi dalam apa namanya, meng-inves diri sendiri dengan belajar apa yang belum kita pelajari...” (HA)

“...Karena kalau misalkan aku pingin emm masuk ke perusahaan dan jadi copywriter atau UX writer nya disana, berarti aku harus harus membekali diri dengan banyak apa ya, baca, baca ini berarti baca apa kaya, semacam apa ya, tagline atau tulisan tulisan iklan yang ada di brand kah atau ada di aplikasi atau ada di apa gitu...” (HF)

“...berkaitan dengan kekhawatiran saya itu soal pekerjaan, saya waktu beberapa bulan yang lalu sekitar bulan Februari itu saya berkesempatan untuk ikut program skill akademi yang dari kampus. Itu buat persiapan kerja...” (TAK)

Kemudian upaya selanjutnya adalah dengan berdiskusi kepada oranglain seperti kepada teman yang lebih paham dan dipercaya serta kepada orangtua, seperti yang dilakukan oleh informan UK dan HF dalam pernyataan berikut ini:

“...pertama saya kemarin meminta data dulu kepada orang tua. Karena mau ga mau orang tua harus tau ya. Kemudian

ketika diizinkan saya akan ambil PPG tapi kemudian ketika tidak diizinkan mungkin saya tidak lanjut...” (UK)

“...Antara aku curhat ke temen karean temen kan apa yang-maksudnya fasenya sama kan kaya aku. Jadi, jadi, jadi aku ngerasa lebih cocok nih kalau misalkan aku curhatnya ke dia karena dia juga ngalamin ya mungkin ga jauh beda dari yang aku alamin gitu...” (HF)

Mengubah cara berpikir dan lebih mengelola ekspektasi juga menjadi upaya yang bisa dilakukan, seperti yang dilakukan oleh informan TAK, HA dan HF berikut ini:

“... saya itu sempet ada beberapa hal yang pingin saya inisiasikan untuk diri saya. saya masuk ya salah satu hal yang akhir-akhir ini agak 180 derajat agak beda dimana, saya cenderung ga menyikapi sesuatu terlalu, terlalu teoritis. jadi ya udah realistis aja...” (TAK)

“Ya biasanya tuh emm lebih, lebih mengintrospeksi diri sendiri. Apa, apa yang kamu usahakan, apa yang kamu perjuangkan. Dia lebih berusaha lebih berjuang. Nah aku sendiri lebih santai, lebih jalanin aja. Udah gitu...” (HA)

“...kalau aku aku sendiri berusaha kalau misalkan aku udah punya keputusan, kaya aku punya pilihan, aku harus punya alasan kenapa aku milih ini gitu. Harus punya alasan yang jelas nah ketika akhirnya pilihan itu udah terealisasi...” (HF)

Adapula upaya yang lebih khusus yaitu dengan mencoba untuk menabung, upaya tersebut khusus karena dilakukan hanya pada satu informan saja yaitu HA, yang diungkapkan pada pernyataan berikut ini:

“...kalau yang disiapin itu biasanya tuh kaya tabungan...” (HA)

Upaya khusus lainnya adalah dengan melakukan meditasi yang berupa mendengarkan musik, membaca buku, dan bersosialisasi.

Seperti yang dilakukan oleh satu informan yaitu TAK:

“...kecemasan, cara menghadapinya, meditasi. itu cara yang paling pas. meditasi. setiap cara orang kan berbeda beda. dan kalau saya hal yang sering saya lakuin adalah ya dengerin musik, baca buku, terus mengerjakan suatu hal yang bermanfaat terus kadang nongkrong juga sih...” (TAK)

Upaya khusus yang terakhir yaitu membatasi melihat media sosial, karena media sosial juga bisa mempengaruhi dirinya untuk mengalami kekhawatiran. Seperti yang dilakukan oleh satu informan yaitu HA:

“...Jadi yang, siapa yang pengen kita lihat story nya, kita baru pilih pilih. Enggak semuanya gitu. Jadi ah ini tentang ini, ini paling tentang ini. Itu kita lebih memilah ada yang biasanya mempostingannya nasehat atau postingan tentang doa-doa. Biasanya lebih ke memilah siapa yang di tonton siapa yang enggak. Biasanya lebih mempengaruhi psikologi juga.” (HA)

Diskusi

Krisis seperempat baya ini perlu diketahui bahwa hal tersebut merupakan fase dimana individu mengalami kondisi kecemasan atau merasa bimbang akan keputusan yang akan diambil dalam hidupnya, mulai mendapatkan tanggung jawab baru, dan di samping itu masih banyak perjalanan yang perlu dihadapi di masa yang akan datang. Fase ini dinilai mampu memberikan dampak secara psikologis kepada orang yang mengalaminya.

Ketika menganalisa hasil data ini, peneliti perlu melihat gambaran besarnya. Berkaca dari latar belakang mereka sebagai mahasiswa penghafal Quran, peneliti ingin mengetahui awal mula mereka berinteraksi dengan Quran. Seluruh informan menyatakan bahwa mereka mulai menghafalkan Quran sejak usia SD, SMP, dan adapula yang semenjak SMA dikarenakan semua informan juga pernah menempuh pendidikan di pondok pesantren.

Motivasi menghafal Quran ini bermacam-macam, mulai dari lingkungan, teman sebaya, orang tua hingga keinginan pribadi. Rata-rata mereka berhasil menghafalkan sebanyak lima juz keatas. Keempat informan ini juga menyatakan bahwa mereka juga masih rutin berinteraksi dengan Quran dan memiliki target pribadi untuk melakukan *tilawah* (membaca Quran) dan *murojaah*. Guna memperkuat hafalan, keempat informan melakukan teknik yang namanya *muroja'ah*, yang berguna untuk menguatkan serta menambah kualitas dari hafalan mereka. Masing-masing dari informan menyatakan bahwa ketika berinteraksi dengan Quran mereka merasakan berbagai manfaatnya. Mulai dari hati menjadi lebih tenang, lebih mudah mengontrol diri, dan merasa lebih termotivasi untuk menyebarkan kebaikan.

Selanjutnya adalah melihat bagaimana area krisis seperempat baya ini terjadi pada setiap informan. Definisi dari krisis seperempat baya adalah suatu kondisi kebimbangan dan kecemasan yang dialami individu dengan tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka (Robbins & Wilner, 2001). Robinson (2019) menjelaskan bahwa krisis seperempat baya terjadi pada saat individu memiliki tujuan untuk menemukan identitas diri dan berusaha untuk keluar dari tahapan masa kritis kehidupan kepada tahapan kehidupan dewasa yang baru. Penjelasan dari keempat informan membuat peneliti berhasil menemukan area dari fase krisis seperempat baya ini. Rata-rata usia informan yaitu sekitar 20-an tahun dimana pada usia tersebut adalah masa peralihan dari kehidupan remaja menuju kehidupan dewasa. Area krisis seperempat baya yang mereka alami mulai dari kekhawatiran pekerjaan, keuangan, asmara, akademis, keluarga, rasa tidak percaya diri, kesulitan menentukan prioritas, dan kegamangan tujuan. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat yang dipaparkan oleh Atwood dan Scholtz (2008) bahwa krisis seperempat baya dikenal sebagai suatu krisis emosional pada orang berusia dua puluhan yang ditandai dengan ketidakberdayaan, isolasi, keraguan

tentang kemampuan mereka, dan ketakutan akan kegagalan.

Menelisik lebih jauh tentang area krisis seperempat baya, peneliti perlu mengetahui lebih dalam apa yang menjadi pemicu munculnya krisis seperempat baya yang terjadi pada setiap informan. Arnett (2015) menjelaskan bahwa faktor internal yang mempengaruhi krisis seperempat baya meliputi eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus diri, perasaan diantara masa remaja dan dewasa, serta harapan dan optimis. Pemicu krisis seperempat baya yang ada dalam penelitian ini pun mendapatkan temuan berupa ketidakstabilan diri yang terjadi pada setiap informan seperti kurang kepercayaan diri, belum yakin akan tujuan hidup selanjutnya, ketakutan ketertinggalan pencapaian, serta fokus pada diri yang kurang karena terlalu mendengarkan pendapat oranglain.

Nash dan Murray (2010) juga menyebutkan bahwa krisis seperempat baya dapat disebabkan karena pengaruh faktor diluar diri, seperti tantangan akademis, kehidupan keluarga, pertemanan, dan kehidupan pekerjaan. Faktor di luar diri tersebut juga ditemukan dalam penelitian ini yaitu berupa tuntutan orang tua, sosial media, pengaruh lingkungan dan sosial, kurang mendapatkan perhatian keluarga, dan memasuki semester akhir perkuliahan juga menjadi beberapa pemicu yang menciptakan krisis ini.

Kehidupan keluarga dan pertemanan menurut Nash dan Murray (2010), mampu memicu krisis ini terjadi. Tuntutan keluarga dialami oleh 3 informan; HF, HA, dan UK. Hal itu berupa keluarga yang masih menilai informan belum cukup mandiri, tuntutan untuk menyelesaikan studi, dan orang tua terlalu ikut andil dalam keputusan anaknya.

Pemicu dari sosial media juga dirasakan oleh tiga informan; HF, HA, dan TAK karena *posting-an* yang ada di sosial media membuat informan merasa rendah diri. Permatasari dkk. (2022) menjelaskan bahwa krisis seperempat baya ini terjadi karena individu yang bermain sosial media melihat pencapaian orang lain dan

sebagai dampaknya adalah mampu membuat individu merasa gagal dan merasa tidak berdaya. Penelitian Suryadi dkk. (2018), juga menyebutkan bahwa dampak sosial media juga membuat pengguna merasa lemah dan tidak fokus akan pekerjaannya.

Kemudian faktor lingkungan dirasakan oleh tiga informan; HF, HA, dan TAK, yang berupa adanya peristiwa buruk yang terjadi di lingkungannya sehingga menimbulkan kekhawatiran berlebih, lingkungan pertemanan yang tergolong pasif dalam mengejar akademis, stigma lingkungan tentang peran gender laki-laki yang mana di dalam lingkungan informan laki-laki itu harus serba bisa, bisa mapan dan membantu orang tuanya setelah lulus kuliah. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Zunaida (2016) bahwa lingkungan sosial memang memiliki dampak yang cukup besar terhadap kehidupan seseorang. Pada lingkungan yang tidak melakukan diskriminasi gender akan menjadi contoh yang baik pada perilaku individu yang bertempat tinggal di lingkungan tersebut. Nuranie dan Fitri (2020) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa terdapat perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki, tetapi pada budaya menafsirkan perbedaan biologis ini sebagai seperangkat tuntutan sosial tentang kepantasan berperilaku. Walaupun tuntutan sosial ini berbeda di setiap masyarakat atau daerah, namun ada beberapa kesamaan yang mencolok, seperti perempuan harus memasak dan laki-laki harus bekerja.

Pemicu lainnya yaitu kurangnya perhatian dari keluarga yang dialami oleh seorang informan yaitu TAK, seperti jarang mendapatkan apresiasi, jarang adanya komunikasi antara anak dan orang tua membuatnya mengalami krisis ini. Issom dan Damayanti (2020) menjelaskan bahwa komunikasi antara anak dan orang tua menentukan bagaimana anak mampu mengatasi masa krisis dalam hidupnya.

Posisi memasuki semester akhir yang dialami oleh seorang informan yaitu UK, yang dituntut untuk menyelesaikan studinya dan sekaligus harus mempersiapkan dirinya

sebelum memasuki ke dunia pekerjaan. Sesuai dengan penelitian Karpika dan Segel (2021) yang menjelaskan bahwa krisis terjadi terhadap individu yang memasuki usia 20-an dan sedang mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia pekerjaan.

Seluruh informan menyatakan bahwa mereka mampu mengidentifikasi apa yang menjadi masalah kekhawatirannya dan mereka pun mempunyai caranya masing-masing untuk menghadapi krisis yang mereka alami. Aryansah dan Sari (2020), menjelaskan dalam penelitiannya yang mengukur kemampuan mahasiswa bangkit dari keterpurukan, menunjukkan bahwa terdapat keinginan untuk berubah setelah melalui berbagai masalah yang dihadapi. Hal tersebut sesuai seperti upaya yang dilakukan oleh para informan untuk bisa menghadapi fase krisisnya masing-masing seperti, menambah wawasan, melatih *skill* untuk persiapan kerja, ikut bergabung dalam organisasi perkuliahan yang sejalan dengan cita-cita, berkonsultasi dengan orang lain yang lebih berpengalaman, mencoba untuk berbisnis kecil-kecilan, berusaha menabung, membatasi diri untuk melihat konten di media sosial yang dapat mempengaruhi psikologisnya, membuat rencana karir, dan memilih untuk lebih berpikir realistis dalam melihat posisi kehidupannya sekarang. Penelitian Missasi dan Izzati (2019) menjelaskan bahwa seseorang bisa bangkit dari masalahnya ditinjau dari dua faktor, internal dan eksternal. Internal bisa datang dari dalam diri seperti efikasi diri yang baik dan eksternal yang didapatkan dari dukungan sosial.

Berbagai macam fase yang dialami meninggalkan dampak yang mampu membuat informan merasa lebih banyak belajar. Peneliti membagi ke dalam dua poin; pelajaran yang bisa diambil dan hal yang sampai sekarang masih dirasakan. Dari masalah kekhawatiran dan kecemasan yang mereka rasakan, mereka bisa mengambil hikmahnya dan mampu lebih siap akan permasalahan hidup selanjutnya, meskipun ada beberapa efek yang masih bisa dirasakan. Efek yang masih dirasakan oleh informan yaitu terlalu memikirkan hal yang

buruk, kekhawatiran, kebingungan mengenai apa yang harus dilakukan, dan kurang percaya terhadap dukungan orang lain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lestari dan Fuada (2021) yang menggambarkan bahwa fase krisis seperempat baya memiliki dampak tersendiri bagi individu yang mengalami dan dari krisis ini individu juga mampu mengambil pelajaran terbaik dari permasalahan yang dihadapi.

Sandy dan Uyun (2022) menjelaskan salah satu cara untuk merasa lebih baik saat menghadapi fase krisis ini adalah dengan menggunakan pendekatan agama. Begitu juga dengan para informan ini yang mereka memiliki keyakinan bahwa sesuatu akan menjadi lebih baik setelah mereka berpegang teguh akan hal itu. Peran agama dalam kehidupan informan memiliki pengaruh tersendiri seperti merasa lebih tenang, mendapatkan kenyamanan dalam hati, lebih bisa memaknai setiap masalah yang datang, membuat pikiran menjadi lebih positif, serta agama mampu menjadi sebuah benteng untuk tidak melakukan hal yang buruk. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Larasati (2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap krisis seperempat baya. Semakin tinggi tingkat religiusitasnya maka semakin turun tingkat krisis seperempat baya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Habibie dkk. (2019) memperoleh hasil bahwa religiusitas memiliki peran yang signifikan untuk krisis seperempat baya pada mahasiswa, dimana religiusitas merupakan aspek yang penting dalam memengaruhi mahasiswa pada saat melewati fase krisis seperempat baya.

Terdapat hal yang membuat penelitian ini unik adalah cara setiap informan yang selalu melibatkan peran Tuhan atas setiap permasalahan mereka. Semua informan menjelaskan faktor agama seperti mengingat Allah hati menjadi lebih tenang, percaya bahwa Allah sudah mengatur semuanya, sudah sesuai takaran masing-masing. Agama membuat informan lebih bisa mengendalikan dirinya, merasa tidak kehilangan arah dan lebih memiliki kendali atas dirinya. Selanjutnya semua informan pun menilai agama adalah pilar

penting dalam kehidupan manusia, semakin dekat seorang manusia dengan Allah maka Allah akan meninggikan derajatnya dan dengan agama membuat terhindar dari hal-hal negatif seperti depresi, frustrasi, atau yang lebih parah adalah bunuh diri. Agama bertindak langsung dalam memoderasi dampak stres pada hasil yang merugikan dengan membiarkan orang mengubah sifat pengalaman stres dengan cara tertentu atau menggunakannya sebagai strategi mengatasinya (Mahudin dkk., 2016).

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa krisis seperempat baya yang mereka rasakan terjadi pada area kekhawatiran pekerjaan, keuangan, asmara, akademis, keluarga, kurang kepercayaan diri, merasa iri, kesulitan menentukan prioritas, dan kegagapan tujuan akan masa depan. Hal tersebut paling banyak dipicu karena faktor ketidakstabilan diri yang dirasakan pada setiap informan. Kemudian ditambah dengan faktor diluar diri seperti: tuntutan orangtua, adanya pengaruh konten di media sosial, stigma lingkungan, faktor sosial seperti teman sebaya, kurang mendapat dukungan emosional keluarga, dan posisi mulai menginjak semester akhir. Semua informan memiliki upayanya masing-masing untuk menghadapi krisis seperempat baya ini seperti memfokuskan pikiran untuk berfikir lebih realistis, mengembangkan diri dengan melatih kemampuan dan menambah wawasan untuk persiapan kerja sampai upaya pada jalur langit yaitu dengan memasrahkan segalanya pada Sang Pencipta. Adapun dampak yang masih dirasakan akibat adanya krisis seperempat baya ini adalah mereka terkadang masih memiliki pikiran buruk yang berlebihan, kekhawatiran, dan kebingungan akan apa yang harus dilakukan.

Dengan adanya krisis seperempat baya ini informan pun juga dapat mengambil hikmah dari masalah yang mereka hadapi, membuat mereka lebih mempersiapkan diri, dan memberikan mereka gambaran tantangan yang ada di masa depan nantinya. Pengalaman krisis seperempat baya pada setiap informan tidak

terlepas dari adanya peran agama, terlebih lagi dengan posisi informan dalam penelitian ini adalah para mahasiswa penghafal Quran. Agama membantu mereka untuk dapat melihat krisis seperempat baya ini tidak sekedar krisis yang berdampak buruk saja, akan tetapi membuat mereka mampu memaknai krisis seperempat baya yang terjadi dengan lebih positif seperti menyakini bahwa setiap jalan atau hasil yang mereka peroleh semuanya sudah menjadi takdir dari Allah, menganggap setiap kegagalan yang dialami sebagai cara Allah untuk memberitahu mereka bahwa pilihan tersebut bukanlah pilihan yang terbaik untuknya, hingga menyadarkan informan bahwa masalah krisis seperempat baya ini hanya perkara dunia saja, dan hal tersebutlah yang menjadikan mereka merasa tenang pada saat menghadapi fase krisis seperempat baya ini.

Simpulan

Hasil dari pemaparan penelitian ini menunjukkan bahwa fase krisis seperempat baya juga terjadi pada mahasiswa yang mereka memiliki hafalan Qur'an karena pada umumnya mereka adalah individu yang sedang berada di usia *emerging adulthood* atau masa dewasa tanggung yang mana ada perubahan dari pola hidup ketika saat remaja dan saat menuju dewasa. Meskipun begitu, mereka memiliki cara yang lebih unik dalam mengatasi krisis seperempat baya yang mereka alami. Peran agama Islam yang sudah mereka pelajari sejak masa anak-anak, ditambah dengan kedekatan mereka dengan Al Qur'an yang menjadi poin penting dalam kehidupan mereka, mengingat takdir Allah, dan berusaha tetap introspeksi diri bahwa mereka hanyalah manusia, merupakan cara yang dilakukan untuk membuat mereka jauh lebih tenang dan lebih aman saat menghadapi fase ini.

Referensi

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). In *Oxford University Press* (Second Edi, Vol. 15). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/978019929382.001.0001>
- Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17–22. <https://doi.org/2597-6133>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage Publication.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches, fourth edition*. Sage Publication.
- Foundation, M. H. (2018). *Mental health statistics: Stress*. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>
- GenSINDO. (2020). *Survei: 5 hal paling dicemaskan saat quarter life crisis*. Gensindo.Sindonews.Com. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Issom, F. L., & Damayanti, F. (2020). Pengaruh komunikasi interpersonal orang tua-anak terhadap agresi siswa kepada guru. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/doi.org/10.21009/JPPP>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas Keguruan dan Ilmu

- Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513–527.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Larasati, D. (2021). *Peran religiusitas dalam menghadapi quarter life crisis*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi kesehatan mental di masa pandemi covid-19 melalui sharing session Bertemakan “quarter-life crisis” bagi remaja usia 20 tahunan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(3), 937–950.
<https://doi.org/10.30653/002.202163.822>
- Mahudin, N. D. M., Noor, N. M., Dzulkifli, M. A., & Janon, N. S. (2016). Religiosity among muslims: A scale development and validation study. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 20(2), 109.
<https://doi.org/10.7454/mssh.v20i2.3492>
- Masduki, Y. (2018). Implikasi psikologis bagi penghafal al-qur'an. *Medina-Te*, 18(1), 18–35.
<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/medinate/article/view/2362>
- Maulania, R. I. (2018). *Pengaruh tahfidz alquran terhadap karakter religius mahasiswa di pondok pesantren tahfidz An-Nur Yadrusu Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441. <https://doi.org/2715-7121>
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga]. In *Skripsi*. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32633/>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. John Wiley & Sons.
- Nuranie, S., & Fitri, S. (2020). Studi kasus kekerasan emosional pada laki-laki muda feminin (feminine youth male). *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 79–93.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami perkembangan manusia* (M. Masykur (ed.); 12th ed.). Salemba Humanika.
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak media sosial dalam quarter life crisis pada gen z di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 7422–7430.
- Purwadi, & Widyantoro, A. (2016). Hubungan antara religiusitas dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Islam; Al-Qalb*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/2085-8647>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam* (Paperback). Penguin Putnam. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rozikin, & Noprianti, R. (2022). Intensitas menghafal al-quran dan hubungannya dengan kecerdasan spiritual di pondok pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir. *Jurnal Taujih*, 4(01), 18–47.
- Sandy, A. I., & Uyun, Q. (2022). Ibadah sebagai sarana menumbuhkan mindfulness di masa quarter life crisis. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 891–900.
<https://doi.org/doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4891>
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113.
<https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- Suryadi, E., Ginanjar, M. H., & Priyatna, M. (2018). Penggunaan sosial media whatsapp dan pengaruhnya terhadap disiplin belajar peserta didik pada mata pelajaran pendidikan agama islam.

- Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 1–22. <https://doi.org/10.30868/EI.V7>
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. In M. C. Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of Research on Adult Development and Learning* (pp. 34–67). Routledge. <https://doi.org/9780203887882>
- Wachidah, N. R., & Habibie, M. L. H. (2021). Kecerdasan spiritual dan emosional dalam pendidikan tahfidz al-qur'an. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 65–99.
- Wahyuni, I., Sutarno, & Andika, R. (2020). Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 131–144.
- Zunaida, D. (2016). Rendahnya persepsi gender mahasiswa di Malang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(2), 1272–1278.

Halaman ini sengaja dibiarkan kosong

Artikel jurnal JPIB

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

2%

★ Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Student Paper

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Artikel jurnal JPIB

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19
