Sultra Educational Journal (Seduj)
Website: http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj
Email: seduj.journal@gmail.com

Dinamika Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Anggota Komunitas Keagamaan

INFO PENULIS

Iin Wahyuni Hamka
Universitas Negeri Makassar
iin.wahyuni3@gmail.com
+6285298585615

Eva Meizara Puspita Dewi
Universitas Negeri Makassar
eva.meizara@unm.ac.id
+628179630016

Ahmad Razak
Universitas Negeri Makassar
ahmad7106@unm.ac.id
+6281244702718

INFO ARTIKEL

ISSN: 2807-7474
Vol. 2, No. 1, April 2022
http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj

© 2022 Unsultra All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal, 2*(1), 18-27.

Abstrak

Quarter life crisis merupakan satu fase krisis yang dialami oleh individu yang berada pada rentan usia 20-30 tahun, perasaan ragu dengan kemampuan yang dimiliki, merasa bingung dengan tujuan hidup, serta sering membandingkan pencapaian diri sendiri dengan pencapaian individu lain, serta merasa ditekan oleh lingkungan sekitar. Area permasalahan pada individu yang mengalami *quarter life crisis* berkisar pada pendidikan, percintaan, pekerjaan, serta hubungan dengan individu lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *quarter life crisis* yang dialami oleh anggota komunitas keagamaan serta strategi coping yang dilakukan untuk keluar dari fase *quarter life crisis*. Responden penelitian berjumlah 3 orang yang merupakan anggota dalam komunitas keagamaan yang berusia 25 tahun yang diperoleh menggunakan teknik sampling snowball serta pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam. Hasil penelitian yang diperoleh adalah anggota komunitas keagamaan mengalami *quarter life crisis* akibat mendapatkan banyak tekanan dari keluarga baik dalam hal pekerjaan maupun pernikahan yang akhirnya menimbulkan adanya rasa tertekan, perasaan rendah diri, serta membanding-bandingkan pencapaian diri dengan pencapaian individu lain. Strategi *coping* yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini adalah dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan serta memperbanyak praktik ibadah.

Kata Kunci: Dewasa awal, komunitas keagamaan, *quarter life crisis*.

Abstract

Quarter life crisis is a crisis phase experienced by individuals who are at the age of 20-30 years, feeling doubtful about their abilities, feeling confused about life goals, and often comparing their own achievements with the other's achievment, and feeling pressured by the surrounding environment. Problem areas for individuals experiencing a quarter life crisis revolve around education, love, work, and relationships with others. This study aims to determine the process of quarter life crisis experienced by members of the religious community and the coping strategies used to get out of the quarter life crisis phase. Research respondents in this study found 3 people that are members of a religious community aged 25 years who were obtained using a snowball sampling technique and data collection using in-depth interviews. The results obtained are members of the religious community experience a quarte rlife crisis due to getting a lot of pressure from their families both in terms of work and marriage which ultimately causes feelings of depression, feelings of inferiority, and comparing their own achievements with the other's achievment. The coping strategy used by the respondents in this study is to actively participate in religious activities and increase worship practices.

Keywords: Early adulthood, quarter life crisis, religious community.

A. Pendahuluan

Havighrust (1961) mengemukakan bahwa tugas perkembangan merupakan tugas pada tahap tertentu dalam kehidupan individu, jika tercapai maka akan menimbulkan kebahagiaan, namun jika tidak terpenuhi akan menimbulkan ketidakpuasan dan kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangan berikutnya. Semakin bertambah usia individu semakin besar pula tugas perkembangan serta tanggung jawab sosial yang harus dipenuhi. Setelah melalui masa remaja individu mulai memasuki masa transisi menuju dewasa yang tentunya memiliki tugas perkembangan serta tuntutan yang lebih kompleks. Reaksi penerimaan pada tiap individu yang mulai memasuki tahap dewasa tentunya berbeda-beda, ada yang siap dan ada pula kurang memiliki kesiapan. Reaksi penerimaan masing-masing individu juga merupakan satu fase tersendiri yang dilalui individu ketika menghadapi penghujung masa remaja, fase ini disebut *emerging adulthood.*

Arnett (2000) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* menekankan pengalaman subjektif dari individu yang berada dalam tahap yang disebut sebagai tahap eksplorasi identitas, dimana individu mengalami ketidakstabilan, fokus diri, dan terbukanya berbagai macam kemungkinan. Emerging adulthood terjadi pada usia 25 tahun dimana individu mulai membuat komitmen dan struktur hidup sebagai individu dewasa. Pada tahap *emerging adulthood* menggambarkan perasaan subjektif pada sebagian besar individu dewasa yang muncul bahwa individu telah meninggalkan masa ramaja tetapi belum sepenuhnya memasuki usia dewasa muda (Arnett, 2000). Dalam masa *emerging adulthood* individu mengalami masa transisi yang tidak jarang menyebabkan tekanan pada individu sehingga memberikan masa yang berat bagi individu. Faktor utama yang dapat menunda transisi adalah perubahan sikap tentang pekerjaan dan kehidupan berkeluarga.

Tekanan yang dirasakan individu dapat berupa krisis emosional mencakup perasaan tidak berdaya, ragu akan kemampuan sendiri, serta takut akan kegagalan disebut dengan *quarter life crisis.* Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan mengenai krisis yang dialami mencakup depresi, kecemasan, kepuasan,, kerja, dan kehidupan. Penyebab utama adalah lingkungan sekitar individu serta transisi, keterbatasan informasi mengenai kesiapan karir, identitas ego, perspektif masa depan, dukungan sosial, dan *coping.* Perubahan besar dalam kehidupan seperti transisi dapat menyebabkan episode krisis ketika individu yang melewati masa transisi menjadi kewalahan dan tidak mampu mengatasi perubahan yang dialami (Robinson, 2008)

Robinson (2008) mengemukakan bahwa konsep *quarter life crisis* telah diperkenalkan ke dalam literature akademik untuk mengkonseptualisasikan bagaimana perkembangan episode krisis terwujud bagi individu yang berada di usia dua puluhan. Beberapa fitur yang paling umum dari *quarter life crisis* adalah putusnya hubungan, hutang, konflik dengan orang tua, perasaan terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, pengangguran, dan tertekan dalam hal perkerjaan. Fenomena *quarter life crisis* terjadi pada masa transisi pada masa transisi dalam tahap *emerging adulthood* yakni pada usia 18-19 tahun terutama bagi individu yang baru saja

menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dan siap memasuki dunia pernikahan dan dunia kerja.

Robin dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa dalam masa transisi dari dunia akademis menuju ke dunia nyata, individu akan diserang dengan pertanyaan pertanyaan mengenai perencanaan masa depan serta persiapan yang dilakukan. Pernyataan serta tantangan yang harus dihadapi individu setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi memberikan beban serta tekanan pada individu. Reaksi penerimaan serta tahap penyelesaian masing-masing individu terhadap tantangan dan tekanan yang didapatkan dari lingkungan sekitar tentunya berbeda-beda. Faktor-faktor yang dapat menjadi penguat ketika individu mengalami tekanan emosional salah satunya yaitu keyakinan serta pemahaman dalam hal keagamaan.Habibie, Syafarokath, & Anwar (2019) mengemukakan bahwa inividu yang berada di masa dewasa awal rentan mengalami berbagai persoalan psikologis yang disebabkan oleh penuruanan tingkat penghayatan terhadap agamanya.

Koenig, McCullough, & Larson (2001) mengemukakan bahwa kebahagiaan, emosi positif, kepuasan akan kehidupan serta moral yang baik dapat diperoleh dengan meningkatkan keyakinan serta praktik dalam beragama. Allport dan Ross (1967) mengemukakan bahwa keyakinan dan penghayatan terhadap agama juga disebut sebagai religiusitas. Tergabungnya individu kedalam satu komunitas keagamaan seharusnya dapat memberikan pengaruh positif pada anggota komunitas keagamaan yang sedang mengalami *quarter life crisis.* Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan bahwa aktifnya individu dalam satu kegiatan keagamaan akan mempengaruhi tekanan psikologis berupa krisis yang sedang dihadapi, sehingga penelitian ini bertujuan untuk memperoleh penjelasan tentang dinamika mengatasi *quarter life crisis* pada anggota komunitas keagamaan.

B. Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif karena informasi yang ingin dikumpulkan adalah mengenai *quarter life crisis* pada anggota komunitas keaagamaan. Salim dan Syahrum (2012) mengemukakan bahwa pendekatan kualitatif merupakan satu jenis penelitian yang dilakukan dengan tidak menggunakan prosedur statistik dan kuantitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian mengenai kehidupan individu, cerita, perilaku, serta mengenai fungsi organisasi, gerakan sosial, ataupun hubungan timbal balik.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian fenomenologi yang merupakan analisis deskriptif intrespektif mengenai kedalaman dari semua bentuk kesadaran manusia yang meliputi indrawi, konseptual, moral, estetis, dan religius. Fenomenologi merupakan satu metode secara sistematis berdasar pada pengalaman dan hasil dari pengolahan pengertian.

Penelitian ini berusaha mengungkapkan dinamika mengatasi *quarter life crisis* yang dialami oleh anggota komunitas keagamaan. Tekhnik pengambilan sampel yang digunakan yaitu tekhnik *snowball.* Creswell (2012) mengemukakan bahwa *snowball sampling* adalah tekhnik yang digunakan dengan cara peneliti meminta responden untuk merekomendasikan responden lain untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan kepada 3 anggota dari komunitas keagamaan yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Responden berada di Kota Makassar.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara. Salim dan Syahrum (2012) mengemukakan bahwa wawancara merupakan percakapan yang bertujuan dilakukan oleh dua individu atau lebih dan dilakukan oleh satu individu dengan maksud untuk memperoleh keterangaan. Wawancara terhadap informan sebagai sumber data yang dilakukan untuk penggalian informasi tentang fokus penelitian. Informasi yang ingin diungkap dalam penelitian adalah berhubungan dengan *quarter life crisis* yang dialami oleh anggota komunitas keagamaan.

Tekhnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model penelitian Miles dan Huberman. Hardani, dkk (2020) mengemukakan bahwa tekhnik analisis data Miles dan Huberman terbagi atas tiga yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan dan verifikasi. Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data yang berasal dari catatan lapangan. Data yang didapatkan dapat disderhanakan kedalam berbagai macam melalui seleksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian singkat. Dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk matriks.

C. Hasil and Pembahasan

1. *Hasil*

a. Latar belakang responden

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa responden mengalami *quarter life crisis* setelah lulus dari perguruan tinggi. Responden SM mengalami *quarter life crisis* setelah menganggur selama 2 tahun setelah lulus dari perguruan tinggi pada tahun 2019. SM belum mendapatkan pekerjaan dan harus tinggal di kampung halaman untuk menjaga ibu yang sakit. SM sering mengalami perbedaan pendapat dengan pihak keluarga mengenai rencana pengobatan ibu SM yang menyebabkan SM merasa pendapatnya tidak dihargai dan merasa disudutkan. Selama menganggur SM sering mendapatkan banyak pertanyaan dan tekanan dari pihak keluarga berkaitan dengan pekerjaan. SM yang telah menginjak usia 25 tahun dianggap sudah harus memiliki kehidupan yang stabil dalam hal pekerjaan dan pernikahan. Banyaknya pertanyaan dari pihak keluarga membuat SM menjadi tertekan dan merasa rendah diri karena merasa tertinggal dengan teman sebaya SM. Hal itu menyebabkan SM memilih untuk memutuskan kontak dengan teman-teman lama SM. Tekanan yang dialami SM bahkan sampai mempengaruhi siklus menstruasi SM.

Quarter life crisis yang dirasakan oleh RP terjadi sejak RP lulus dari perguruan tinggi pada tahun 2019. RM belum mendapatkan pekerjaan sejak lulus dari perguruan tinggi. RP yang merupakan anak pertama dalam keluarga merasa terbebani untuk menjadi contoh bagi adik-adiknya serta membantu pereknomian keluarga. RP merasa tidak betah di rumah karena orang tua RP menganggap RP hanya membuang-buang waktu dan sering mencurigai RP setiap RP ingin bepergian. Banyaknya tekanan dari orang tua menyebabkan RP berniat untuk meninggalkan rumah. RP menghindari bertemu dengan keluarga besar karena sering ditanya tanya mengenai pekerjaan dan pernikahan yang membuat RP semakin tertekan. Keluarga RP sering membanding RP dengan sepupu yang memiliki umur yang hampir sama. RP lebih memilih untuk tinggal di kamar ketika keluarga besar RP sedang berkumpul. RP menghindari untuk bertemu dengan teman-teman sebaya RP serta memutuskan kontak dengan cara mengganti akun *whatsapp* serta berhenti menggunakan media sosial.

Quarter life crisis yang dialami oleh ER awalnya dipicu karena belum mendapatkan pekerjaan tetap sejak lulus dari perguruan tinggi pada tahun 2019. ER merupakan anak pertama dalam keluarga yang membuat ER merasa harus menjadi contoh serta membantu perekonomian keluarga. ER sering disbanding-bandingkan dengan adik kedua ER yang telah memiki pekerjaan. ER juga sering dibanding-bandingkan dengan sepupu yang sebaya dengan ER berkaitan dnegan pekerjaan dan pernikahan. ER merasa tertekan karena ayah ER yang sebentar lagi akan pensiun sementara ER belum bisa membantu perekonomian keluarga. Ketika berada dalam keadaan terpuruk ER sering mendoakan hal buruk kepada dirinya sendiri. ER menghindari pertemuan keluarga karena merasa semakin mendapatkan tekanan dari pihak keluarga. ER juga sering membandingkan diri dengan teman sebaya ER yang semakin membuat ER merasa tertinggal dan tidak dapat diandalkan.

b. Deskripsi hasil analisis data

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, teridentifikasi proses dinamika menghentikan *quarter life crisis* pada anggota komunitas keagamaan. Penjelasan dari pertanyaan penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor penyebab

a) Faktor eksternal

Berdasarkan hasil dari pemaparan responden dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor eksternal *quarter life crisis* yaitu:

(1) Kesulitan mendapatkan pekerjaan

Setelah lulus dari perguruan tinggi individu umumnya segera mempersiapkan diri untuk terjun ke dunia pekerjaan. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa responden memiliki kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi.

(2) Tekanan dari keluarga untuk segera bekerja

Responden yang sampai saat ini belum mendapatkan pekerjaan mendapatkan banyak tekanan dari pihak keluarga untuk segera bekerja. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa responden

mendapatkan tekanan dari pihak keluarga untuk segera mendaptkan pekerjaan semenjak lulus dari perguruan tinggi. Tekanan yang dirasakan oleh responden juga didapatkan.

(3) Tekanan dari keluarga untuk menikah
Berdasarkan hasil analisis responden mendapatkan tekanan untuk segara menikah. Responden yang merupakan seorang wanita dianggap telah mencapai umur ideal untuk pernikahan. Terus mendapatkan berbagai pertanyaan yang akhirnya menjadi beban bagi responden. Keluarga responden membandingkan responden dengan sepupu-sepupu yang menikah dalah usia muda.

(4) Perbedaan pendapat dengan keluarga
Responden yang merasa memiliki memiliki hak untuk memberikan pendapat dalam keluarga namun mendapat penentangan dan merasa disudutkan oleh anggota keluarga lain. Responden mengungkapkan bahwa responden merasa tidak dihargai. Responden merasa memiliki hak untuk memberikan pendapat karena responden yang selalu merawat orang tua responden, namun pihak keluarga tidak menerima dan justru menyudutkan responden karena memiliki pendapat berbeda.

(5) Tanggung jawab sebagai anak pertama
Responden yang merupakan anak pertama merasa memiliki tanggung jawab untuk membantu menopang finansial keluarga. Responden merasa terbebani karena merasa harus menjadi contoh bagi adik-adik responden, namun sampai saat ini responden belum memiliki pekerjaan.

(6) Sering dibandingkan dengan saudara lain
Responden RP dan ER memiliki adik yang sama-sama berusian 23 tahun. Responden sering merasa dibandingkan oleh keluarga dengan adik responden yang juga telah lulus dari perguruan tinggi namun lebih dulu mendapatkan pekerjaan. Responden merasa tertinggal oleh pencapaian yang diraih adik responden.

b) Faktor Internal
Berdasarkan hasil dari pemaparan responden dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor internal penyebab *quarter life crisis* pada penelitian ini yaitu:

(1) Membandingkan pencapaian dengan teman sebaya
Berdasarkan analisis data responden sering membandingkan hasil pencapaian yang diraih teman sebaya responden dengan pencapaian responden sampai saat ini. Responden merasa tertinggal karena belum memiliki pekerjaan ataupun menikah hingga saat ini.

(2) Membutuhkan kebebasan
Berdasarkan hasil analisis data responden masih tinggal bersama orang tua merasa terkekang dirumah. Responden merasa kurang bebas tua merasa kurang bebas dan merasa membutuhkan ruang lebih untuk mengeksplor kemampuannya.

2) Dampak yang dialami

a) Hubungan sosial

(1) Menarik diri dari keluarga
Berdasarkan hasil analisis data keluarga terus memberikan berbagai tekanan kepada responden baik dalam hal pekerjaan maupun pernikahan. Responden merasa tertekan dan kurang nyaman berada disekitar keluarga dan akhirnya mulai menarik diri dan mengihndari untuk bertemu dengan keluarga. Responden lebih memilih untuk tinggal di kamar ketika salah satu keluarga berkunjung kerumah responden.

(2) Menarik diri dari pergaulan
Berdasarkan hasil analisis data, setelah lulus dari perguruan tinggi responden mulai jarang untuk bertemu dengan teman-teman sebaya responden. Bertemu dengan teman-teman sebaya sering membuat responden menjadi *insecure* ketika mulai membahas mengenai pekerjaan dan pencapaian dari teman-teman responden dan membuat responden menjadi merasa tertinggal. Responden memilih untuk memperkecil *circle* pertemanan dengan mengganti akun *whatsapp* agar kesempatan untuk berkomunikasi dengan teman-teman responden menjadi lebih kecil.

b) Penilaian diri
(1) Rendah diri
Berdasarkan hasil analisis data, responden merasa tidak memiliki kemampuan apapun karena belum memiliki pencapaian yang dimiliki oleh teman-teman sebaya responden. Perasaan tidak berguna dan sering merasa tertinggal dengan teman-teman sebaya menyebabkan responden merasa rendah diri.
(2) Merasa sendiri
Berdasarkan hasil analisis wawancara, responden merasa tidak didukung oleh siapapun termasuk keluarga. Responden merasa disudutkan karena perbedaan pendapat dengan keluarga menyebabkan responden merasa selalu sendiri bahkan ketika berada di lingkungan yang ramai.

3) Strategi *coping*
a) Memperbanyak ibadah
(1) Memperbanyak sholat sunnah
Berdasarkan hasil analisis data, salah satu usaha yang dilakukan oleh responden SM untuk mengurangi rasa tertekan dan cemas adalah dengan sering melakukan sholat sunnah. Responden merasa lebih tenang dan lega ketika telah melakukan ibadah sholat sunnah.
(2) Mengaji secara rutin
Berdasarkan hasil analisis data, mengaji merupakan salah satu cara yang mampu membantu responden untuk menjadi lebih tenang ketika sedang merasa *down.*
b) Aktif dalam komunitas keagamaan
(1) Mengikuti kajian
Berdasarkan hasil analisis data responden sering mengikuti kajian yang diadakan oleh komunitas keagamaan yang diikuti. Responden rutin mengikuti kajian sejak berada di bangku perkuliahan dan menjadi kegiatan kajian sebagai salah satu sarana untuk mengurangi perasaan menyalurkan perasaan tertekan yang dirasakan.
(2) Melakukan diskusi dengan uztadzah.
Berdasarkan hasil analisis data responden sering mengikuti kegiatan kajian. Responden menceritakan perasaan yang dialami pada salah satu uztadzah yang ada dalam kajian sebagai sarana katarsis.

2. *Pembahasan*

Berdasarkan penelitian yang telah dirampungkan, peneliti melakukan klasifikasi untuk memudahkan pembahasan mengenai dinamika menghentikan *quarter life crisis* pada anggota komunitas keagamaan. Pembahasan lebih lanjut mengenai dinamika menghentikan *quarter life crisis* pada anggota komunitas keagamaan adalah sebagai berikut:

1) Faktor penyebab
a) Faktor eksternal
(1) Kesulitan mendapatkan pekerjaan
Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan kesulitan mendapatkan pekerjaan adalah salah satu kesulitan yang dialami responden ketika lulus dari perguruan tinggi individu diharapkan mampu mendapatkan pekerjaan untuk menghidupi diri sendiri. Fahri, Jalil, & Kasnelly (2020) mengemukakan bahwa banyak individu merasa kesulitan dalam mencari pekerjaan di masa pandemik.
(2) Tekanan dari keluarga untuk segera bekerja
Responden mendapatkan tekanan untuk segera memasuki dunia kerja karena telah menganggur lebih dari dua tahun. Keluarga responden terus menanyakan mengenai rencana responden dalam bekerja untuk kedepan yang akhirnya membuat responden merasa tertekan. Habibie, Syafarokath, dan Anwar (2019) mengemukakan bahwa krisis yang dialami individu disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang (Arnett, 2004).

(3) Tekanan dari keluarga untuk segera menikah
Keluarga responden memandang usia 25 tahun sebagai usia yang cukup untuk melangkah menuju dunia pernikahan. Keluarga responden terus menanyakan kepada responden mengenai rencana pernikahan yang akhirnya membuat responden merasa tertekan. Arnett (2000) mengemukakan bahwa individu yang tinggal di Asia dan individu berkebangsaan Amerika yang memiliki keturunan Asia mendapatkan harapan yang tinggi dari keluarga, terutama ketika individu berusia 30 tahun namun belum menikah, maka mereka akan mendapatkan stigma perawan tua atau tidak laku.

(4) Perbadaan pendapat dengan keluarga
Salah satu penyebab individu mengalami krisis karena tidak mendapatkan dukungan dari keluarga. Dukungan dari keluarga merupakan salah satu bantuan yang dapat mendorong individu yang sedang dalam fase krisis. Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa faktor norma sosial budaya, keluarga dan pertemanan dapat mempengaruhi bagaimana individu, individu akan mulai dan mudah membangun emosi-emosi dan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri.

(5) Tanggung jawab sebagai anak pertama
Anak pertama dalam keluarga merasa memiliki tanggung jawab lebih untuk membantu dalam hal finansial. Tanggung jawab untuk menjadi contoh bagi adik-adik membuat individu merasa terbebani. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa anak pertama merasa tertekan karena harus menjadi teladan bagi anak-anaknya. Tekanan yang diberikan kepada anak pertama untuk berprestasi memberikan dampak berupa rasa bersalah, cemas, dan kesulitan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan (Santrock, 2002).

(6) Sering dibandingkan dengan saudara lain
Dalam keluarga, individu butuh pengakuan atas pencapaian yang lain diraih. Ketika individu dibanding-bandingkan dengan saudara lain akan membuat individu merasa tidak dihargai dalam keluarga. Leung dan Robson (1991) mengemukakan bahwa perbedaan perlakuan orangtua pada anak dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemburu, marah, dan sakit hati pada anak yang merasa diperlakukan berbeda dengan anak lain. Dampak yang ditimbulkan dari adanya yaitu anak menjadi agresif menjadi pribadi pribadi yang tidak tegas dan *insecure.*

b) Faktor internal

(1) Membandingkan pencapaian dengan teman sebaya
Individu yang sedang berada dalam masa krisis cenderung menganggap dirinya belum memiliki pencapaian apapun, dan cenderung menganggap pencapaian individu lain lebih diatas dibandingkan pencapaian diri sendiri. Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa individu yang berada diusia 20-an tahun mulai ragu dengan kompetensi yang dimiliki, merasa stagnan dan bingung dengan tujuan hidup, serta membandingkan diri dengan individu lain yang pencapaian sudah lebih baik.

(2) Membutuhkan kebebasan
Perasaan tertekan individu yang berasal dari keluarga menyebabkan individu tidak merasa nyaman dirumah. Nash dan Murray (2010) mengemukakan bahwa individu yang berada pada fase *quarter life crisis* sangat mungkin megalami masa yang berat. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia dewasa awal tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan.

2) Dampak yang dialami

a) Hubungan sosial

(1) Menarik diri dari keluarga
Nash dan Murray (2010) mengemukakan bahwa individu yang berada dalam fase *quarter life crisis* cenderung sulit untuk mempertahankan hubungan. Hubungan dalam lingkungan termasuk dengan lawan jenis, pertemanan, dan hubungan keluarga. Individu cenderung menarik diri dari keluarga karena perasaan kurang nyaman dan semakin membuat individu tertekan.

(2) Menarik diri dari pergaulan

Individu dalam kondisi krisis cenderung merasa kurang nyaman bertemu dengan individu lain disebabkan oleh kurangnya keinginan untuk keluar dari *comfort zone.* Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa sumber ketidaksejahteraan serta kegelisahan berkisar pada masalah finansial, relasi dengan orang lain, pekerjaan, dan karakteristik personal lainnya.

b) Penilaian diri

(1) Rendah diri

Perasaan tidak berguna dan merasa selalu kurang dibandingkan dengan individu lain cenderung dialami oleh individu yang berada dalam masa kritis. Robinson (2008) menyatakan bahwa individu mulai mempertanyakan hidupnya, merasa hanya jalan di tempat, kurang motivasi, bingung antara keluar dari zona nyaman atau tidak, tidak senang dengan capaian yang didapat, merasa terombang-ambing, tertekan dengan lingkungan, serta membandingkan diri dengan individu lain. Individu yang mengalami krisis kurang mampu untuk menerima kondisi diri sendiri serti keterbatasan yang dimiliki kurang mampu mengoptimalisasi potensi diri dalam upaya pengembangan diri. *Quarter life crisis* dapat berupa gejala ringan seperti meragukan diri sendiri hingga menyebabkan depresi klinis.

(2) Merasa sendiri

Individu yang berada pada *quarter life crisis* merasa tidak mendapat dukungan dari siapapun, baik dari keluarga maupun teman sebaya. Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa individu yang berada dalam masa *quarter life crisis* merasa hidup sendiri tanpa dukungan siapapun, serta merasa memiliki beban lebih berat dari kalangan sebayanya. Individu berada di masa transisi yang membuat individu merasa kebingungan dengan peran baru yang dirasakan sebagai individu dewasa.

3) Strategi *coping*

a) Memperbaiki ibadah

(1) Memperbanyak sholat sunnah

Berbagai usaha yang dilakukan untuk mengurangi rasa tertekan dan keluar dari masa krisis yaitu salah satunya dengan mendekatkan diri dengan sang pencipta dan memperbanyak praktik ibadah. Rohmadani & Setiani (2019) mengemukakan bahwa terdapat beberapa upaya kecil untuk menghadapi *quarter life crisis*, seperti berbagai perasaan dengan individu lain, banyak beraktifitas, mencari koneksi dalam hal karir, menyendiri untuk mengevaluasi diri, dan mendekatkan diri dengan sang pencipta.

(2) Mengaji secara rutin

Salah satu cara yang dilkaukan individu untuk menyalurkan rasa tertekan dan stress yang dirasakan yaitu dengan rutin mengaji. Nugraheni, Mabruri, dan Stanislaus (2018) mengemukakan bahwa cara menurunkan stress dengan pendekatan agama salah satunya adalah dengan menggunakan Al-Quran sebagai media. Al-Quran disebut sebagai *as syifa* yang berarti penyembuh, mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa. Al-Quran adalah obat dari segala macam penyakit, termasuk penyakit hati yang menimbulkan stress. Penyakit hati yang dimaksud adalah merasa gelisah karena memikirkan anggapan dari masyarakat, merasa gelisah karena memikirkan keluarga dirumah, merasa bersalah karena telah melakukan kesalahan sehingga dipenjara, dan lain sebagainya.

b) Aktif dalam komunitas keagamaan

(1) Mengikuti kajian

Rohmadani dan Setiyani (2019) mengemukakan bahwa tingkat stress individu juga dapat dipengaruhi oleh religiusitas individu dan salah satu bagiannya yaitu aktifitas religius yang dilakukan ketika individu sedang stress. Individu yang sedang mengalami stress dapat diturunkan dengan melakukan perilaku religius. Adapun perilaku religius yang dapat dilakukan yaitu mengikuti kegiatan kajian dan kegiatan komunitas keagamaan lain. Individu yang mengikuti pengajian maupun orgaisasi keislaman merasa adalanya dukungan sosial dari teman-teman untuk memaknai lebih positif terhadap

permasalahan yang dialami. Pandangan positif dapat diperoleh dari berbagai penglaman yang dimaknai dalam pangan agama.

(2) Melakukan diskusi secara personal dengan uztadzah
Melakukan katarsis untuk menyalurkan perasaan-perasaan yang dialami ole individu ketika sedang mengalami masalah merupakan salah satu alternatif yang dilakukan oleh individu. Walshe (2018) mengemukakan bahwa terdapat tiga macam cara *coping* untuk menghadapi *quarter life crisis* yang telah mereka individu yakni olahraga fisik, terapi dengan berbicara dengan individu lain, dan berperilaku positif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa faktor penyebab *quarter life crisis* yang dialami oleh anggota komunitas keagamaan dalam penelitian ini yaitu kesulitan mendapatkan pekerjaan, tekanan dari orang tua untuk bekerja dan menikah, perbedaan pendapat dengan orang tua, sering dibandingkan dengan saudara yang telah bekerja, membandingkan pencapaian dengan teman sebaya, dan membutuhkan kebebasan.
2. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh responden menyebabkan banyak dampak pada psikologis responden. Tekanan yang didapatkan dari keluarga untuk segera menikah dan bekerja membuat responden merasa tidak nyaman dan mulai menarik diri dari lingkungan keluarga. Responden yang cenderung merasa tidak memiliki pencapaian apapun merasa kurang dibandingkan dengan teman-teman sebaya menyebabkan responden merasa tidak berguna dan mulai menarik diri dari pergaulan serta memperkecil *circle* pertemanan. Kurangnya dukungan keluarga dan teman-teman sebaya menyebabkan responden merasa tidak mendapatkan dukungan apapun dan sering merasa sendiri.
3. Berdasarkan hasil penelitian, strategi *coping* yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini adalah dengan memperbanyak aktifitas dalam kegiatan keagamaan. Tergabung dalam komunitas keagamaan menjadikan responden merasa tenang karena berada dalam lingkungan positif yang membantu memperkuat praktik ibadah responden. Mendengarkan banyak nasehat agama yang berkaitan dengan masalah yang sedang dialami membuat responden lebih membuka fikiran dan tidak merasa hilang arah. Komunitas keagamaan juga merupakan tempat katarsis bagi responden untuk menyalurkan keluh kesah yang sedang dirasakan dengan cara bercerita dan berbagi pengalaman dengan anggota komunitas.

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi individu yang sedang merasa mengalami *quarter life crisis* agar berusaha untuk mencari lingkungan positif serta lebih memperbanyak kegiatan yang dpaat memberi dampak positif bagi individu. Memperbanyak praktif keagamaan serta lebih mendekatkan diri dengan sang pencipta. Berusaha untuk mencari solusi dan perbanyak mendengarkan hal-hal positif.
2. Untuk orang tua agar lebih menenangkan dan mengerti keadaan anak. Membantu mencari solusi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu anak keluar dari masa krisis. Dukungan keluarga merupakan dukungan terbesar yang sangat berdampak positif bagi individu yang sedang mengalami masa krisis. Mengurangi tekanan dan tidak membanding-bandingkan pencapaian masing-masing anak akan sangat membantu anak dalam melewati masa krisis.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mencari responden dengan gender yang berbeda agar dapat melihat krisis yang terjadi dari perspektif lain serta mampu mengungkap perbedaan yang dialami oleh individu yang sedang berada dalam masa *quarter life crisis*.

E. Referensi

Allport, G.W., & Ross, J.M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–43.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(-), 469–80. Doi: 10.1037/0003-066.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. (*1st edition*). New York: Oxford University Press.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting, and evaluating, quantitative and qualitative research* (4th edition). Boston: Pearson.

Fahri., Jalil, A., & Kasnelly, S. (2020). Meningkatkan Angka Pengangguran Ditengah Pandemi (Covid-19) . *Almizan: Jurnal Ekonomi Syariah, 3*(1). 45-60.

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter life crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Journal Of Psychology, 5*(2). doi: 10.22146.

Hardani, A., Adriani, H., Fardani, A., Usiawati, J., Utami, F., Sukmana, J., & Istiqomah, R. (2020). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Havighurst, Robert J. (1961). *Human Development and Education*. New York: David Mckay Company.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Kelima).* Jakarta: Erlangga.

Koenig, HG., McCullough, ME., Larson, DB. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: University Press. 66-69.

Leung, A., & Robson, (1991). Sibling Rivalry. *Journal clinical pediatrics*, *30* (5).

Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping College Student Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey Bass.

Nugraheni, D., Mabruri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *10*(1), 59-71.

Robbin, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenge of life in your twenties.* New York: Tarcher Pinguin.

Robinson, O. C. (2008). A Longitudinal mixed method case study of quarter life crisis during post university transition: Locked out and locked in forms in combination. *Emerging Adulthood*. doi: 10.1177/2167696818764144.

Rohmadani, V. Z., & Setiyani, Y. R. (2019). Aktivitas Religius Untuk Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, *1*(2).

Salim & Syahrum. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media.

Walshe., O. (2018). Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximizasion as predictor of coping self-effcasi. *Journal of Personality and Social Psychology*, *5*(6), 267-283.