

BAB 2

KAJIAN PEMECAHAN MASALAH QUARTER LIFE CRISIS

A. Pemecahan Masalah Quarter Life Crisis

Problem (masalah) menurut Suharnan adalah suatu hal yang selalu muncul pada setiap kehidupan individu. Hampir setiap hari individu akan dihadapkan dengan masalah yang harus segera diatasi, berbagai faktor baik dari diri sendiri maupun lingkungan menjadi sebab munculnya masalah. Anderson mengemukakan bahwa masalah adalah suatu kesenjangan antara kondisi sekarang dengan kondisi yang akan datang. Berdasarkan pendapat diatas disimpulkan bahwa masalah adalah suatu hal yang muncul pada kehidupan individu dan merupakan kesenjangan kondisi sekarang dengan kondisi yang akan datang.¹

Menurut Evans, pemecahan masalah adalah suatu aktivitas yang berhubungan dengan pencarian jalan keluar atau langkah yang tepat untuk mencapai kondisi yang diharapkan. Menurut King menjelaskan bahwa pemecahan masalah adalah suatu usaha untuk mencapai sebuah tujuan. Berdasarkan pendapat tersebut disimpulkan bahwa pemecahan masalah adalah suatu usaha untuk menganalisa suatu masalah sehingga ditemukan jalan keluar yang sesuai dengan tujuan.²

¹ Risma Anita Ratna Sari, *Konsep Advertisty dan Pemecahan masalah Skill* (Bening Media, 2020).h,23-25.

² *Ibid.*,

Menurut Oemar Hamalik, Pemecahan masalah adalah suatu proses mental dan intelektual dalam menemukan masalah berdasarkan dengan data-data akurat, sehingga dapat menarik kesimpulan dan tujuan dari pemecahan masalah tersebut. Secara singkat, Pemecahan masalah adalah kemampuan menemukan masalah dan memecahannya dengan baik.³

Pemecahan masalah merupakan hal sangat penting termasuk bagi para remaja yang keadaan emosinya masih labil karena kaitannya dengan hormon. Pemecahan masalah dibutuhkan agar mereka tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan.⁴

Quarter life crisis (QLC) atau krisis seperempat abad adalah fase dimana seseorang merasakan kecemasan terhadap masa depannya dan mulai mempertanyakan terkait pilihan dalam hidup. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa pada fase “dewasa muda” individu harus menemukan identitas dirinya sebelum memasuki fase kedewasaan seutuhnya. Jika tidak mampu dalam fase tersebut, individu cenderung mengalami kebingungan pada identitasnya yang mengakibatkan munculnya *quarter life crisis*.⁵

Robbins dan Wilner (2001) mengutip teori Arnett (2000) tentang teori *Emerging Adulthood*, menjelaskan bahwa krisis emosional ini terjadi pada individu pada usia dua puluh tahunan, krisis ini merupakan periode perasaan

³ Jewellius Kistom, *Berdamai dengan Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022),h. 23.

⁴ Ruslia Isnawati, *Pentingnya Pemecahan masalah Bagi Seorang Remaja* (Surabaya: CV Jakad Media Publishing, 2020),h.5.

⁵ Jewellius Kistom, *Berdamai dengan Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022), h.2-3.

insecure dan pergolakan emosional dari masa remaja beralih ke-masa dewasa.⁶

Menurut Arnett, krisis ini terjadi pada tentang usia 18-29 tahun.⁷

Pada usia berkisar tersebut, individu dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang memaksanya untuk berpola pikir baru, dorongan dari diri sendiri untuk mengeksplorasi juga menjadikan ketidakstabilan diri serta perasaan takut terhadap masa depannya, sehingga munculah *quarter life crisis*.⁸

Dari beberapa pengertian diatas, pemecahan masalah *quarter life crisis* adalah upaya menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan *quarter life crisis*.

B. Ciri-ciri, Faktor Penyebab dan Fase Quarter Life Crisis

Ada tujuh ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* menurut Robbin dan Wilner, diantaranya⁹ :

1. Bimbang dalam mengambil keputusan

Di usia dewasa awal, individu mulai dituntut untuk dapat hidup secara mandiri terutama dalam mengambil keputusan. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup memunculkan kebimbangan dan ketakutan pada individu dalam mengambil keputusan. Ketakutan tersebut juga dipengaruhi oleh faktor tidak adanya pengalaman sebelumnya. Disini

⁶ *Ibid.*, h. 4.

⁷ *Ibid.*, h.17.

⁸ *Ibid.*, h.18.

⁹ *Ibid.*, h. 3.

individu membutuhkan dorongan dari lingkungan ataupun orang yang dipercayainya.

2. Putus asa

Perasaan putus asa biasanya muncul karena individu mengalami kegagalan. Beranggapan dirinya tidak mampu dan usaha yang dilakukannya sia-sia. Namun, putus asa atau hilangnya harapan tidak selalu karena kegagalan, tetapi bagaimana individu menyikapi kegagalan yang dialaminya.

3. Menilai negatif terhadap diri sendiri

Individu mulai mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati problem yang akan terjadi didepan. Individu ragu akan dirinya dan mulai membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain serta memandang rendah diri sendiri.

4. Terjebak dalam kondisi atau situasi yang sulit

Lingkungan merupakan tempat yang membawa pengaruh besar terhadap pemikiran maupun perilaku individu. Tak jarang individu terjebak pada situasi dan kondisi yang sulit yang membuatnya berat untuk memilih dan meninggalkan salah satu pilihan. Individu terkadang mengerti apa yang harus dilakukan namun disisi lain dirinya tidak tahu bagaimana untuk memulainya.

5. Cemas

Kekhawatiran membuat individu merasa tidak nyaman atas apa yang dilakukannya karena cemas akan kegagalan.

6. Tertekan

Problem yang dihadapi individu yang tidak segera dicari jalan keluar mengakibatkan semakin terasa berat dan merasa bahwa hidupnya selalu dihadapkan masalah. Terlebih dengan pandangan masyarakat terhadap mahasiswa yang dituntut untuk lebih sukses.

7. Merasa khawatir terhadap hubungan pribadi yang berhubungan dengan keluarga, teman dan pasangan.

Selain ciri-ciri diatas, *quarter life crisis* tidak lepas dari faktor yang mendorongnya. Ada berbagai hal yang menjadi penyebab *quarter life crisis*. Mengutip Robbins dalam buku yang berjudul *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide of Meaning Making)* menyebutkan dua faktor yang mempengaruhi munculnya *quarter life crisis* yakni faktor internal dan faktor eksternal.¹⁰ Faktor internal yang mempengaruhi diantaranya adalah :

a. Hope and Dreams (mimpi dan harapan)

Mempertanyakan dan membayangkan bagaimana kondisi yang terjadi dimasa depan tak jarang menimbulkan perasaan ragu dan takut, pencarian identitas diri juga menimbulkan perasaan cemas dan bingung, hal ini memunculkan kondisi krisis emosional.

b. Religion and Spirituality (agama dan spiritualitas).

Kondisi emosional turut berpengaruh terhadap proses menjalankan kewajiban dalam beragama. Tak jarang individu merasa belum

¹⁰ *Ibid.*, h.9-13.

sepenuhnya memahami ajaran agama yang dianutnya sehingga mudah tumbang ketika dalam kondisi krisis emosional.

Selain itu, faktor eksternal yang mempengaruhi diantaranya :

a. Hubungan dengan orang lain

Manusia sebagai makhluk sosial tentunya membutuhkan manusia lain dalam kehidupan, hubungan dengan keluarga, teman, pasangan maupun orang lain. Dari sini timbul pertanyaan apakah individu mampu hidup mandiri tanpa membebani orang tua sehingga timbul keinginan untuk dapat mandiri. Hubungan dengan lawan jenis juga menimbulkan pertanyaan yang mana individu merasa khawatir dengan siapa nantinya ia akan menikah. Hubungan dengan orang lain ini nantinya juga berpengaruh menentukan berhasil tidaknya seorang individu melewati fase *quarter life crisis* ini.

b. Tantangan akademis dan pekerjaan.

Pendidikan merupakan salah satu yang berpengaruh terhadap kesuksesan individu. Ketika berproses dalam menempuh pendidikan tak jarang individu mempertanyakan apakah jurusan yang diambil sudah tepat dengan dirinya, bagaimana prospek kedepannya dan lainnya. Hal ini yang dapat menimbulkan ketakutan dalam mengambil keputusan. Selain itu kondisi finansial dan harapan pekerjaan yang diharapkan menjadi hal yang sering menjadi bahan pikiran individu yang berada dalam fase krisis ini.

Faktor lain yang mempengaruhi munculnya krisis ini adalah penggunaan media sosial.¹¹ Media sosial dapat membawa pengaruh positif maupun negatif, pengaruh tersebut tergantung bagaimana penggunaannya mengambil pandangan terkait hal-hal yang ditampilkan di dalamnya. Individu cenderung membandingkan hidupnya dengan orang lain yang dianggapnya memiliki kelebihan dibanding dirinya. Hal ini bisa menjadi faktor munculnya krisis emosional ini.

Di Indonesia sendiri *quarter life crisis* tak jarang terjadi pada individu yang berada pada awal karier seperti individu yang baru selesai menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi (*fresh graduate*). *Quarter life crisis* yang terjadi pada individu ini tidak memandang jurusan, almamater, gender, latar belakang keluarga, ideologi, maupun geografisnya. Beberapa indikator untuk mengetahui *quarter life crisis* pada individu *fresh graduate* diantaranya¹² :

1. Tujuan hidup yang belum jelas pasca wisuda.
2. Takut dengan perubahan dan ketidaknyamanan.
3. Menerima pekerjaan tanpa melihat potensi diri.
4. Tidak memperhatikan kualifikasi pekerjaan yang di lamar.
5. Curhatan galau akan masa depan melalui media sosial.
6. Kurangnya rasa percaya diri.
7. Bingung akan pilihan hidupnya.
8. Merasa hampa dan cemas yang berlebih.

¹¹ Meilia Ayu, "Quarter Life Crisis pada Kaum Milenial" (Skripsi S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021), h.22.

¹² Agung Setiyono Wibowo, *Mantra Kehidupan, Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter Life Crisis* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2017), h. 7-9

9. Tidak tahu apa keinginan yang dicarinya.
10. Ketakutan akan hal baru.
11. Tidak mengetahui arah hidupnya, namun tidak ingin menganggur.
12. Tidak suka menghadapi pertanyaan-pertanyaan orang lain akan status maupun kehidupan masa depannya.
13. Merasa gagal sebagai lulusan perguruan tinggi.
14. Merasa kurang atau tidak adanya dukungan dari orang terdekat.

Menurut penelitian psikologi dari Universitas of Greenwich di London, Robinson menyebutkan individu yang mengalami *quarter life crisis* akan melalui 5 fase diantaranya¹³ :

1. Fase pertama

Merasa terjebak dalam berbagai pilihan hidup dan tidak mampu menentukan apa pilihannya yang akan dijalani.

2. Fase kedua

Adanya dorongan kuat untuk melakukan perubahan. Pada fase ini individu mulai sadar akan posisinya yang rentan dan mendorong untuk melakukan perubahan.

3. Fase ketiga

Mulai menata arah hidup dengan melakukan hal-hal baru. Biasanya terjadi ketika mendapatkan pencapaian atas target yang dibuat.

¹³ Jewellius Kistom, *Berdamai dengan Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022), h. 20-21.

4. Fase keempat

Fokus dan komitmen pada tujuan dengan melakukan hal-hal yang positif.

Beberapa orang dalam kondisi *quarter life crisis* mencari Pemecahan masalah (pemecahan) terhadap permasalahannya dengan berhenti dari pekerjaan atau hubungan mereka dengan orang lain, bahkan sampai pada kondisi depresi.¹⁴ Hal ini tentunya tidak menjadikan jalan keluar terkait masalahnya, justru semakin memperburuk kondisi yang dialami.

C. Quarter Life Crisis dalam Tinjauan Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an terdapat kata-kata memiliki arti seperti ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis*, yakni :

1. Kata *ya'isa* (putus asa)

Dalam al-Qur'an putus asa seringkali disebutkan menggunakan kata *ya'isa*. Secara bahasa, kata *ya'isa* terdiri dari huruf *ya'*, *alif*, dan *sin*. Kata *ya'isa* sendiri berasal dari akar kata *يأس و يئس - يأسا - و يئاسة* yang memiliki dua pengertian, yaitu putus asa atau putus harapan, dan mengetahui.¹⁵ Kata *ya'isa* sendiri disebutkan dalam *Lisan al-'Arab* memiliki arti sama dengan kata *al qanut* (putus asa).¹⁶

¹⁴ *Ibid.*, h.20-21

¹⁵ Masrul Anam, "Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an" dalam *Jurnal Al-I'Jaz*, Vol 4, No 1 (Juni 2022), h. 99

¹⁶ Ibn Manzur, *Lisan al-Arab* III (Kairo: Dar al-Hadith, t.t.), h.386.

2. Huzn (bersedih)

Kata *huzn* merupakan bentuk mashdar dari *hazina-yahzunu-huznan* yang bermakna sedih atau bersedih hati.¹⁷ Berdasarkan tartib surat terdapat kata *huzn* sebanyak 44 di dalam Al- Qur'an.¹⁸

3. Khauf (takut)

Khauf merupakan suatu kata dari susunan *kha, waw, dan fa* yang menunjukkan makna ketakutan serta kekhawatiran.¹⁹ Berdasarkan tartib surat, kata *khauf* terdapat sebanyak 124 di dalam al-Qur'an.²⁰

4. Halu'a (gelisah)

Kata *halu'a* berasal dari kata هلع yang memiliki makna gelisah serta keluh kesah.²¹ Dalam Al-Qur'an kata *halu'a* hanya terdapat pada satu ayat saja, yakni pada QS. al-Ma'arij / 70:19.

¹⁷ Warson Munawwir Ahmad, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h.260.

¹⁸ Rizkiyah, Respon Al-Qur'an pada Insecure (Analisis Kata Khauf, Tahinu, Huzn, Al-Ya'su dan Halu'a Perspektif Tafsir Al-Munir), (Skripsi S1 IAIN KUDUS, 2023), h. 48

¹⁹ Warson Munawwir Ahmad, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h.376.

²⁰ Rizkiyah, Respon Al-Qur'an pada Insecure (Analisis Kata Khauf, Tahinu, Huzn, Al-Ya'su dan Halu'a Perspektif Tafsir Al-Munir), (Skripsi S1 IAIN KUDUS, 2023),h.48.

²¹ Warson Munawwir Ahmad, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h. 1513.