

Psikologi Sosial dan *Quarter-Life Crisis*: Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya

Kemas Mohd Saddam Abd Somad

Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Sudarto No.13, Tembalang, Kota Semarang, Indonesia
e-mail: kemasabdulsaddam@gmail.com

Abstrak

Quarter-life crisis merupakan periode dalam kehidupan manusia di antara remaja dan dewasa pada usia sekitar 18-30 tahun yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan dan krisis emosional seperti kesedihan, isolasi, dan ketakutan akan kegagalan. Artikel ini secara khusus menganalisis *quarter-life crisis* ditinjau dari sudut pandang Psikologi Sosial serta solusi yang ditawarkan oleh Psikologi Islam untuk meminimalisir dampak negatif pada individu yang akan memasuki periode tersebut serta pada individu yang sedang mengalami krisis pada periode tersebut. Kekaburan akan norma yang berlaku pada periode tersebut dan ekspektasi terhadap *quarter-life crisis* itu sendiri menjadi dua faktor yang mendorong terjadinya krisis di periode ini jika ditinjau dari sudut pandang Psikologi Sosial. Sementara itu, bersangka baik kepada Allah dan berekspektasi positif terhadap *quarter-life period* merupakan solusi yang ditawarkan oleh Psikologi Islam terkait krisis pada periode ini.

Keywords: *quarter-life crisis*, ekspektasi, norma

Artikel Diterima: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021	Artikel Direvisi: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021	Artikel Disetujui: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021	Publikasi Online: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021
--	--	---	--

Social Psychology and Quarter-Life Crisis: Perspective and Solution from Islamic Psychology

A bstract

Quarter-life crisis is a period between adolescence and adulthood with the age of 18-30 characterized with confusion, anxiety, and emotional crises like sadness, isolation, and fear of failure. This article specifically analyze how Social Psychology views quarter-life crisis and what solutions Islamic Psychology offer to minimize the negative effect for those approaching the period and those experiencing the crisis. The obscurity of prevailing norms to those in the period and expectations of the quarter-life crisis itself are the two factors that cause the crisis from the Social Psychology perspective. While think well of the God and expect the quarter-life period positively are the solutions that Islamic Psychology offered.

Kata Kunci: *quarter-life crisis, expectation, norm*

First Received: Available Online on 31 May 2021	Revised: Available Online on 31 May 2021	Accepted: Available Online on 31 May 2021	Published: Available Online on 31 May 2021
--	---	--	---

Pendahuluan

Masyarakat bukanlah sekedar kumpulan materi, melainkan kumpulan variasi yang saling bertransaksi. Bukan individual-individual, tetapi individual-kolektif. Berbagi batasan dan ekspektasi yang dituangkan ke dalam norma dan sistem. Namun, apa akan yang terjadi jika ekspektasi-ekspektasi tersebut mengalami kekaburan? Robbins & Wilner (2001) menyatakan sebuah periode anomie dalam kehidupan dimana norma untuk remaja tidak lagi berlaku dan belum dapat diberlakukannya norma untuk orang dewasa pada individu - quarter-life crisis.

Quarter-life crisis adalah periode dalam kehidupan manusia diantara remaja dan dewasa pada usia sekitar 18-30 tahun yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan dan krisis emosional seperti kesedihan, isolasi, dan ketakutan akan kegagalan (Atwood & Scholtz, 2008). Apakah semua orang mengalaminya? Setiap orang tentunya pernah atau akan mengalami quarter-life period, tetapi belum tentu mengalami krisis pada periode tersebut. Survey menemukan bahwa sebanyak 75% dari orang yang berusia 25-33 tahun mengalami quarter-life crisis (Heitmann, 2017).

Berdasarkan data terakhir dari Badan Pusat Statistik (2020), penduduk Indonesia yang berusia 20-30 tahun berjumlah sekitar 43 juta orang. Maka dapat disimpulkan sekitar kurang lebih 16% penduduk Indonesia berpotensi mengalami quarter-life crisis. Belum lagi mempertimbangkan penduduk dengan usia 18-19 tahun. Angka tersebut tidak dapat dipandang sebelah mata mengingat bahwa krisis ini bukanlah suatu fenomena sesaat yang dapat dihilangkan, melainkan problem yang berpotensi untuk ada setidaknya sekali dalam suatu rentang kehidupan seorang manusia; problem potensial bagi generasi mendatang.

Lantas timbul pertanyaan, mengapa krisis ini berpotensi untuk dapat terjadi dalam rentang waktu seperempat kehidupan setiap manusia? Padahal faktor yang menyebabkannya hanya bersifat sosial, yaitu kekaburannya (anomie) atas norma yang berlaku pada periode tersebut. Jika kita membandingkannya dengan transisi dari masa dewasa menuju masa tua, krisis yang terjadi didorong oleh kemunduran fisik yang dialami seseorang; sesuatu yang tidak dapat dihindarkan. Sementara quarter-life crisis merupakan produk dari fenomena sosial yang mana seharusnya dapat diatasi seperti masalah-masalah sosial lainnya.

Untuk dapat menjawab pertanyaan tersebut, penulis mengidentifikasi dan menganalisis pandangan Psikologi Sosial terhadap quarter-life crisis kemudian mengelaborasinya dengan solusi yang ditawarkan oleh Psikologi Islam. Secara khusus, Psikologi Sosial dijadikan sebagai dasar teori untuk dapat menganalisis faktor-faktor sosial yang menyebabkan mengapa krisis pada periode tersebut berpotensi untuk tetap ada pada kehidupan setiap manusia. Sementara itu, Psikologi Islam dijadikan sebagai dasar untuk mencari solusi karena Islam sendiri, baik dalam Al-Qur'an maupun hadits, menawarkan berbagai solusi untuk menghadapi permasalahan kehidupan, termasuk permasalahan sosial yang menyebabkan quarter-life crisis.

Metode Penelitian

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

digunakan untuk menjawab masalah penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Pandangan Psikologi Sosial terhadap *Quarter-Life Crisis*

Quarter-life crisis sebagai problem potensial dapat dikaitkan dengan konsep mengenai ekspektasi dalam Psikologi Sosial yaitu *self-fulfilling prophecy*. Thomas dalam Merton (1948) mengatakan “Jika seseorang menganggap sesuatu itu nyata, maka sesuatu tersebut akan menjadi nyata sebagai konsekuensinya”. Mengapa hal itu dapat terjadi? Schaedig (2020) menyatakan bahwa reaksi psikologis yang dialami seseorang sebagai akibat dari ekspektasi atau prediksi yang ia miliki akan mengarahkannya untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Sehingga saat seorang mahasiswa menganggap bahwa masa transisi setelah lulus kuliah dan mencari pekerjaan sebagai masa-masa penuh ketidakpastian, kebingungan, dan kesedihan, maka masa-masa tersebut berpotensi untuk menjadi seperti itu sebagai konsekuensinya.

Hal serupa diungkapkan oleh Rosenthal & Babad (1985) terkait *Pygmalion effect* bahwa pada saat individu berekspektasi atas perilaku tertentu terhadap seseorang, maka individu akan bertindak untuk membuat perilaku yang diekspektasikan muncul dari orang tersebut. Sebagai contoh, orang tua yang berekspektasi bahwa anaknya akan mengalami krisis pada saat ia mulai menginjak usia 20 tahun. Perilaku orang tua tersebut kepada anaknya akan dipengaruhi oleh ekspektasi yang mereka miliki, mengakibatkan anaknya berpotensi untuk memiliki ekspektasi yang serupa; mengalami hal-hal seperti yang sudah diekspektasikan. Sehingga akhirnya terciptalah suatu siklus dari ekspektasi akan *quarter-life crisis*.

Namun apa hanya itu saja yang membuat *quarter-life crisis* ini menjadi

masalah yang berpotensi untuk tetap ada? Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa terdapat kekaburan (*anomie*) akan norma yang berlaku bagi individu pada periode seperempat kehidupan ini. Saat individu masih mengemban pendidikan di bangku kuliah, terdapat kejelasan dan batasan-batasan mengenai apa saja yang harus dilakukan. Sementara setelah ia tamat tidak terdapat batasan-batasan yang menetapkan harus ke arah mana individu melanjutkan hidupnya, membuat individu merasakan banyaknya kemungkinan dan ketidakpastian dalam hidup yang dapat mengakibatkan *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Dari konsep ini dapat kita simpulkan bahwa norma mempunyai peran penting dalam menentukan tingkah laku seseorang. Pada saat sudah terdapat batasan dan ekspektasi mengenai bagaimana individu harus bertindak, individu sebagai akibatnya terhindar dari ketidakpastian. Lantas bagaimana jika tidak? *Quarter-life crisis* adalah salah satu contohnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* jika ditinjau dari sudut pandang Psikologi Sosial disebabkan oleh dua hal yaitu kekaburan akan norma dan ekspektasi akan *quarter-life crisis* itu sendiri. Lalu apa yang dapat kita lakukan untuk menghindari atau mengurangi dampak negatif dari *quarter-life crisis*? Hal tersebut akan dikaitkan dengan topik yang akan dibahas selanjutnya dalam tulisan ini.

Pandangan Psikologi Islam terhadap Ekspektasi Sosial dan *Quarter-Life Crisis*

Di dalam Islam ekspektasi lebih dikenal dengan istilah *zan* atau *az-zan* yang berarti sangka. Perbuatan baik sangka dalam Islam dikenal dengan istilah *husnuzan*, sementara lawannya, berburuk sangka, disebut *suuzan*. Baik atau berburuk sangka tidak hanya berlaku dalam hubungan sesama manusia saja (*habluminannas*) tetapi juga

pada hubungan manusia dengan Tuhan (*habluminallah*).

Dari Abu Hurairah, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wassalam bersabda “*Allah berfirman: “Aku berdasarkan prasangka hamba-Ku, jika ia berprasangka baik kepada-Ku maka kebaikan itu adalah baginya, jika ia berprasangka buruk kepada-Ku maka keburukan itu adalah baginya.”* (HR. Ibnu Hibban).

Hadits tersebut mengisyaratkan bahwa prasangka kita kepada Allah akan berpengaruh terhadap bagaimana Allah akan “tampak” pada kita dan bagaimana kita akan memaknai sesuatu. Hal ini sejalan dengan konsep *self-fulfilling prophecy* yang sudah dibahas sebelumnya bahwa ekspektasi akan mempengaruhi perilaku seseorang yang mengarahkannya untuk memenuhi atau membenarkan ekspektasi tersebut. Jika kita berbaik sangka akan krisis yang menimpa kita, maka krisis tersebut juga akan kita maknai sebagai hal yang baik. Sama halnya dengan jika kita bersangka baik kepada Allah atas krisis yang kita alami, maka kita juga akan memperoleh makna serta kebaikan dari krisis tersebut.

Allah Subhanallahu wa Ta’ala berfirman:

“*Mereka merencanakan, dan Allah merencanakan. Dan Allah adalah yang terbaik dari perencana.*” (Q.S. Ali Imran: 54).

“*(Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan)*” (Q.S. Al-Insyirah: 5-6).

Kedua ayat di atas mengisyaratkan bahwa setiap kesulitan yang diberikan oleh Allah pasti beralasan dan memiliki jalan keluar. Oleh karenanya individu hanya dapat bertawakkal dan berusaha semaksimal mungkin. Hal-hal baik yang sudah

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

Simpulan

Ekspektasi tampaknya bukanlah hal yang dapat disepelekan, jika digunakan dengan baik maka akan dapat menjadi kekuatan. Namun sebaliknya, jika terdistorsi boleh jadi kita akan menjadi korban atas ekspektasi yang kita buat sendiri. Perlunya kesadaran dan kewaspadaan dalam diri kita agar ekspektasi yang kita miliki juga jangan sampai berdampak negatif terhadap orang lain.

Periode seperempat kehidupan sebaiknya tidak lagi dikaitkan dengan hal-hal negatif, melainkan dapat dianggap sebagai ruang bagi individu untuk dapat tumbuh dan berkembang. Dengan ini diharapkan dapat mengurangi akibat-akibat negatif potensial yang dapat terjadi jika periode tersebut sudah diekspektasikan secara negatif.

Periode seperempat kehidupan mungkin bagi sebagian orang merupakan masa-masa gelap, tetapi bagi mereka yang berusaha, bersangka baik, dan bertawakkal kepada Allah boleh jadi merupakan medianya untuk tumbuh secara personal dan lebih mendekatkan diri kepada-Nya.

Daftar Pustaka

- 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.proxy.undip.ac.id/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Indonesia*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>

- Heitmann, B. (2017, November 15). *Encountering a quarter-life crisis? You're not alone*. LinkedIn Official Blog.
<https://blog.linkedin.com/2017/november/15/encountering-a-quarter-life-crisis-you-are-not-alone>
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), 193-210.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Rosenthal, R., & Babad, E. (1985). Pygmalion in the gymnasium. *Educational Leadership*.
- Schaedig, D. (2020, Agustus 24). *Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect*. Simply Psychology.
<https://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html>

