

BAB III

GAMBARAN UMUM *QUARTERLIFE CRISIS* MAHASISWA BKI TINGKAT AKHIR

Pada bab 3 ini saya akan menjelaskan mengenai data responden yang telah saya dapatkan melalui kuesioner dan wawancara. Penggunaan kuesioner dan wawancara dilakukan untuk mengukur tingkat *quarterlife crisis* yang dialami oleh para responden. Selain itu, penggunaan wawancara dan kuesioner juga bertujuan agar saya mendapatkan data yang sesuai dengan penelitian yang saya lakukan, yaitu mahasiswa Program Studi BKI yang sedang mengalami *quarterlife crisis*.

Terdapat 30 mahasiswa Program Studi BKI angkatan 2017 yang mengisi kuesioner yang saya sebarakan melalui grup *Whatsapp*. Dari 30 mahasiswa tersebut saya mendapatkan 4 jawaban dengan tingkat *quarterlife crisis* tertinggi. Kemudian, saya langsung menghubungi mereka melalui pesan pribadi dan panggilan video. Adapun penggunaan jalur pesan pribadi saya lakukan untuk membangun hubungan terlebih dahulu dengan para responden. Saya menanyakan kesediaan mereka untuk saya asesmen dan konseling. Setelah mereka bersedia, saya menghubungi mereka satu per satu melalui panggilan video *Whatsapp* dengan menggunakan pedoman wawancara untuk menggali data lebih dalam.

Semua data yang saya dapatkan melalui kuesioner maupun wawancara saya analisis agar sesuai dengan prosedur penelitian ilmiah. Hasil dari data tersebut saya

deskripsikan menjadi bab 3 ini. Untuk tetap menjaga rahasia responden sesuai dengan asas kerahasiaan konseling, maka saya menggunakan inisial dalam mendeskripsikan data yang saya peroleh di lapangan. Selain itu, data-data responden yang didapat akan dijadikan landasan dalam membuat persiapan-persiapan layanan konseling, berikut adalah penjelasannya.

A. Profil Mahasiswa BKI Tingkat Akhir

Berikut adalah identitas responden yang saya inisialkan dengan tujuan untuk tetap menjaga kerahasiaan para responden. Data ini didapat dari hasil wawancara saya dengan beberapa responden yang mengalami *quarterlife crisis*.

1. Konseli AF

AF merupakan mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir yang berusia 21 tahun. Dia dilahirkan di Serang pada tanggal 25 Desember 1999, saat ini dia tinggal di Lumalang, Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Dia juga tinggal bersama dengan kedua orang tua dan empat saudara kandungnya. AF merupakan anak ke dua dari lima bersaudara. Pekerjaan orang tua AF adalah pegawai negeri sipil sejak tahun 2005.

Saat usianya menginjak 12 tahun AF mengalami *broken home*.¹ Situasi yang tidak dia inginkan hadir dalam hidupnya. Kedua orang tuanya bercerai. AF yang

¹ Menurut Willian J. Goode, *broken home* didefinisikan sebagai pecahnya suatu unit keluarga, terputusnya atau retaknya struktur peran sosial jika satu atau beberapa anggota keluarga

saat itu masih di usia remaja belum mampu memahami apa yang sedang terjadi dalam keluarganya. Pada saat itu yang mampu dia lakukan hanya bingung dan sedih saat menyaksikan kedua orang tuanya berpisah.

Menurut AF, perceraian yang dialami kedua orang tuanya menjadi penyebab beberapa hal berubah pada dirinya. Perubahan seperti pola hidup misalnya perilaku hemat. Kondisi yang akhirnya menuntut AF untuk memanje keuanganya dengan hati-hati. Tidak hanya hemat, AF juga belajar mencari kebutuhan finansialnya secara mandiri. Dari tuntutan-tuntutan inilah AF belajar untuk lebih serius dalam menjalani hidup bersama ibunya.

Oleh karena itu, sejak kedua orang tuanya tidak lagi utuh, AF mengandalkan pekerjaan dari ibunya. Meski demikian, AF masih mampu mengenyam pendidikan sampai saat ini. AF memiliki kemampuan berbahasa asing, yaitu bahasa Inggris. Sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) AF diberikan kursus bahasa Inggris oleh ibunya yang kemudian menjadikannya fasih berbahasa Inggris.

2. Konseli IS

Responden yang kedua juga merupakan mahasiswa BKI tingkat akhir yang berinisial IS. Dia dilahirkan pada tanggal 20 Juli 1999. Saat ini dia tinggal di Sukajadi, Kecamatan Labuan, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Di sanalah IS tinggal bersama dengan kedua orang tuanya dan tiga saudara kandungnya.

Ayahnya berprofesi sebagai guru *ngaji* di kampung tempat dia tinggal dan ibunya seorang ibu rumah tangga.

Latar belakang ayah sebagai seorang guru *ngaji* menjadikan keluarga IS lekat dengan nilai-nilai agama. Tidak hanya itu, ayah IS yang juga seorang tunanetra menjadi hal yang berharga bagi IS dan keluarganya. Dengan keadaan yang seperti ini, ayah IS tidak berputus asa untuk mencari nafkah dengan cara mengajar *ngaji* di lingkungannya.

Kehidupannya sederhana, meski beberapa kali sempat merasa kekurangan secara ekonomi. Meskipun demikian, IS dan keluarga selalu merasa bersyukur sehingga IS mampu menjalani pendidikannya sampai saat ini. Selain sebagai seorang mahasiswi di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, IS juga merupakan seorang santri di salah satu pondok pesantren Salafi di kota Serang.

Hari-hari IS diisi dengan suka cita. IS cukup aktif diberbagai kegiatan kemahasiswaan di kampusnya. Kegiatan-kegiatan tersebut dimulai dari kegiatan keagamaan, kegiatan organisasi internal maupun eksternal. Meski begitu, IS menyadari bahwa dia merupakan anak pertama. Anak sulung bagi IS merupakan posisi yang tidak mudah. Hal ini karena posisi tersebut memiliki tanggung jawab untuk membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Dia juga memiliki peran yang penting dalam memberikan contoh yang baik kepada adik-adiknya.

3. Konseli FI

Responden ketiga merupakan mahasiswa BKI tingkat akhir yang berinisial FI. Dia dilahirkan pada tanggal 03 April 1999. Saat ini usianya mencapai 21 tahun. Dia tinggal di Cinanggung, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten bersama orang tua dan dua saudara kandungnya. FI merupakan anak pertama. Kedua orang tuanya berprofesi sebagai pedagang.

FI menyukai seni visual, sejak menjadi mahasiswi BKI FI sudah mulai aktif di salah satu komunitas yang difasilitasi oleh jurusan. Dia pun memilih untuk bergabung di COVIE dan terlibat dalam memproduksi karya-karya di komunitas tersebut. AF bersama dengan teman-temannya, FI juga beberapa kali mengantongi juara dalam berbagai kompetisi yang diselenggarakan di kampus maupun kompetisi yang diselenggarakan oleh instansi lain.

Ketika saya melakukan penelitian *quarterlife crisis* di Program Studi BKI. Saya menemukan beragam krisis yang dialami oleh para mahasiswanya. Krisis yang juga dialami oleh FI. Saya mendapatkan informasi secara langsung dari FI melalui kuesioner dan wawancara. FI menyatakan bahwa dia memiliki rasa takut untuk menikah. Rasa takut ini disebabkan oleh pengalaman yang dialami oleh kedua orang tuanya.

Kedua orang tuanya diketahui berselingkuh, meski dengan sembunyi-sembunyi FI dapat mengetahui hal tersebut melalui saudaranya. Lalu dengan inisiatif sendiri, FI akhirnya mencari tahu dan mendapatkan kebenaran berita

tesebut. Keadaan ini akhirnya membuat FI merasa terpukul, kedua orang tua yang selama ini dia banggakan melakukan hal yang tidak dia inginkan sebelumnya.

4. Konseli A

Responden keempat yang juga mahasiswa BKI tingkat akhir yaitu A. Dia lahir pada tanggal 28 Maret 1999. Dia merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Saat ini A tinggal di Sukatani, Kecamatan Cikande, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Bersama dengan kedua orang tua dan satu saudara kandungnya. Ayah A berprofesi sebagai seorang petani dan ibunya seorang ibu rumah tangga.

Meskipun dengan latar belakang kedua orang tua yang berprofesi sebagai petani dan ibu rumah tangga, A merasa bersyukur dan tetap merasa cukup. Oleh sebab itu A tetap memilih untuk melanjutkan pendidikan di jenjang yang lebih baik dari kedua orang tuanya. Saat ini A sedang melanjutkan pendidikan tingginya di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan berada di tingkat akhir semester.

A merupakan mahasiswa yang cukup memiliki peran penting dalam mengaktifkan keorganisasian di Program Studi BKI yang saat ini digelutinya. Dia terlibat aktif dalam kegiatan Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) selama dua periode dengan masa jabatan 2018-2019. Selain HMJ, A juga aktif di salah satu komunitas yang difasilitasi program studi. Tidak berhenti sampai di HMJ A juga aktif di berbagai kegiatan program studi, A juga sempat mengikuti salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPTQ. Tetapi keterlibatannya di UKM tidak

berlangsung lama, dengan berbagai pertimbangan A memilih untuk lebih aktif di kegiatan yang dilakukan oleh pihak program studi.

Dalam pernyataannya, A mengalami krisis tentang asmara yang saat ini dia jalani bersama dengan LS. Menurutnya, di usia saat ini kebutuhan akan kasih sayang dari lawan jenis tidak dapat dipungkiri. Inilah yang menjadi alasan A menjalin hubungan ini bersama LS. Meskipun keadaan yang ada tidak seperti yang pernah dibayangkan olehnya. A mengakui bahwa saat ini hubungan yang dijalani bersama LS sedang tidak baik, bahkan kondisi ini dia alami sejak lama. Dia menjalani hubungan ini selama 5 tahun. Hubungan yang tidak sebentar menurutnya, tetapi A berusaha bertahan dengan alasan karena dia mencintai LS.

A merasa bahwa LS, gadis yang dianggapnya sebagai pacar bersikap yang tidak diharapkan olehnya. Sikap itu di antaranya menghapus semua kontak teman perempuan A, mengunggah foto LS dengan teman laki-lakinya tapi tidak memperbolehkan A mengunggah foto bersama teman-teman perempuannya meskipun berjumlah lebih dari 3 orang. A merasa bahwa kondisi ini tidak adil baginya, beberapa kali dia berpikir untuk menyudahi hubungan yang sudah lama dibangun ini.

B. *Quarterlife Crisis* Mahasiswa Program Studi BKI Tingkat Akhir

1. Gejala *quarterlife crisis* yang dialami responden

Di bawah ini terdapat gejala-gejala yang dialami oleh responden yang telah saya pelajari dan saya teliti dari hasil pengamatan dan wawancara saya dengan responden. Maka diperoleh data sebagai berikut:

a. Konseli AF

Menurut pengakuan AF, dia akan merasa bingung sampai menyebabkan dadanya terasa sesak ketika dia mengingat masa-masa akhir perkuliahan yang sedang dijalaninya. Dalam pengakuannya juga, rasa takut sering kali menghampiri pikirannya, terlebih saat dia berada di rumahnya. Latar belakang keluarga yang pernah mengalami *broken home* membuatnya untuk lebih berhati-hati lagi dalam mengambil keputusan untuk masa depannya.

Rasa bingung, takut bahkan sesak yang dirasakan AF disebabkan kegagalan karir yang pernah dialami oleh kakaknya sendiri. Orang tua AF beberapa kali mengungkit kembali kegagalan karir yang dialami oleh kakaknya. Meskipun itu ditujukan untuk memberikan motivasi kepada AF agar tidak mengulang kesalahan yang sama. Namun, hal ini justru menambah rasa khawatir AF. Sejak saat itu AF merasa bahwa dia tidak mau mengalami hal yang sama seperti perjalanan karir yang dialami oleh kakaknya. Apalagi saat dia mendengar komentar kerabat dan tetangganya yang menyatakan bahwa sarjana seharusnya mendapatkan pekerjaan yang lebih mapan daripada lulusan SMA.

Dia juga merasa bahwa situasi ini menuntut dia untuk menjadi pribadi yang matang dan mampu memilih jalan karir yang diinginkan oleh orang lain bukan atas pilihan dan keinginannya sendiri. Tuntutan ini yang justru membuatnya merasa terbebani. AF juga mengaku bahwa kondisi ini bukan suatu motivasi bagi dia melainkan sebuah tekanan.² Menurut pengakuan teman satu kos dan satu kelas AF yang diinisialkan dengan M, AF bukanlah individu yang *multitasking*,³ melainkan termasuk individu yang melakukan pekerjaan dengan satu fokus saja.⁴

Kenyataan dan tuntutan yang bertolak belakang membuat AF merasa kehilangan rasa berharga. Dia khawatir jika keberadaannya justru memberikan beban bagi ibunya. Hal inilah yang membuat AF berinisiatif untuk melakukan bisnis *online*. Akan tetapi, tidak juga berjalan dengan lancar. AF berhenti untuk melakukan bisnis *online*-nya. Kemudian, AF memutuskan untuk fokus dan menyelesaikan pendidikan tingginya tepat waktu dengan hasil yang terbaik. Selain agar tidak mengecewakan ibunya, AF berharap biasa mendapatkan pekerjaan lebih cepat dan segera membantu meringankan kebutuhan keluarga.

² AF (21 tahun), diwawancarai oleh Adillah melalui Whatsapp, pada 17 November 2020, pada pukul 14.00 WIB.

³ Menurut Salvucci dan Taatgen, *multitasking* merupakan kondisi tugas berganda atau kondisi di mana adanya beberapa tugas yang independen dan tidak berhubungan yang dilakukan dalam waktu bersamaan, diakses dari laman <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/10568>. pada 21 Februari 2021, pukul 09.00 WIB.

⁴ M (21 tahun), diwawancarai oleh Adillah melalui Whatsapp pada 17 November 2020, pukul 16.00 WIB.

b. Konseli IS

Menurut pengakuan dari IS saat ini dia sedang dihadapkan oleh dua pilihan yang menurutnya itu berarti bagi kehidupannya di masa depan. Pilihan tersebut yaitu mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan agama di pondok pesantren. Pada malam hari dia sering kali IS memikirkan dua hal ini sampai membuatnya merasa kebingungan. Bahkan beberapa kali, kebingungan yang menurutnya belum menemukan titik terang ini menyebabkan dia mengalami *insomnia*.⁵

Perasaan bingung itu hadir ketika dia dihadapkan pada kenyataan bahwa dia merupakan anak sulung yang memiliki tanggung jawab untuk membantu perekonomian keluarga. Namun, di sisi yang berbeda pula cita-cita tinggi yang menurutnya dapat dia peroleh di pondok pesantren. Terlebih selama ini figur ayah yang telah mendidiknya adalah figur terbaik. Dia tidak mau membuatnya kecewa.

IS berusaha untuk tetap menenangkan pikiran dan perasaan saat ambisi cita-cita menghampirinya. Menurutnya, jikapun nanti bekerja, dia masih bingung pekerjaan apa yang akan digeluti setelah lulus kuliah. IS merasa bahwa kemampuan dan pengalaman akademis yang diperolehnya masih belum maksimal dibandingkan teman-teman yang lainnya. Di lingkungannya, IS

⁵ Menurut DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) *Insomnia* adalah kesulitan individu dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang buruk, diakses dari laman http://repository.uin-suska.ac.id/13803/7/7.%20BAB%20II_2018150PSI.pdf . pada 21 Februari 2021, pukul 10.00 WIB

melihat teman-temannya begitu semangat dalam mendalami ilmu Bimbingan Konseling Islam. Selama ini dia memperhatikan bahwa teman-teman terlibat aktif di program studi atau komunitas yang *linear* dengan latar belakang keilmuan Program Studi BKI, baik komunitas yang berada di dalam kampus maupun komunitas yang berada di masyarakat.

Dengan alasan itu, IS belum berani dan percaya diri untuk bersaing secara karir, karena teman-temannya jauh lebih baik dari pada dia. Ini hal alasan besar baginya yang membuatnya berpikir bahwa kesempatan yang akan diperoleh masih kecil. Itu pula yang menyebabkan dia masih ingin melanjutkan pendidikan dari pada bekerja.⁶

c. Konseli FI

Menurut pengakuan FI, saat ini dia sedang mengalami ketakutan untuk menikah. Pengakuan ini disebabkan latar belakang kedua orang tua yang pernah melakukan perselingkuhan secara diam-diam. Meski dilakukan diam-diam, dia tetap mengetahui perilaku yang dilakukan kedua orang tuanya. Informasi ini didapatkannya dari orang terdekatnya, lalu dia mencari tahu kebenaran informasi tersebut. FI juga mengaku bahwa kondisi ini membuatnya merasa takut. Terutama saat dia membayangkan jika nanti di masa yang akan datang dia akan membangun rumah tangga bersama orang yang dicintainya.

⁶ IS (21 tahun), diwawancarai oleh Adillah melalui Whatsapp, pada tanggal 18 November 2020, pukul 17.00 WIB.

FI memang menyayangkan kondisi tersebut. Baginya, meskipun keduanya masih bersama dan berusaha terlihat harmonis tapi tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut justru membuatnya semakin tidak percaya diri untuk membangun kepercayaan terhadap seorang pasangan.⁷ Menurut pengakuan U, teman satu komunitas FI memberikan keterangan bahwa FI juga sering kali malas dan meninggalkan teman-temannya ketika dia mengajak untuk berdiskusi tentang pernikahan dan rumah tangga bersama teman-teman seusiannya yang justru bersemangat saat mendiskusikan hal ini.⁸

FI juga pernah menyatakan rasa khawatirnya saat dia mengetahui bahwa jika nanti dia mendapati ibu mertua yang tidak menyukainya. Dia membayangkan bahwa situasi-situasi tersebut dapat membuatnya tetap tenang atau justru pengalaman kedua orang tua akan diulang olehnya. Perasaan khawatir itu diperkuat saat dia menemui ibu dari laki-laki yang dianggapnya sebagai pacar saat ini masih belum menerima keberadaannya.

Situasi yang membuatnya semakin merasa khawatir dan takut untuk melangkah ke jenjang pernikahan. Seperti yang diungkapkan oleh U sebagai teman satu komunitasnya. U mengungkapkan bahwa FI tampak khawatir dan takut yang menyebabkan dia bersikap acuh dengan pembahasan-pembahasan yang berkaitan seputar pernikahan. Pembahasan mengenai pernikahan tersebut

⁷ FI (21 tahun), diwawancarai oleh Adillah melalui Whatsapp, pada 19 November 2020, pukul 09.00 WIB.

⁸ U (21 tahun), diwawancarai oleh Adillah melalui Whatsapp, pada 19 November 2020, pukul 14.00 WIB.

sering kali muncul saat FI bersama teman-teman sebayanya. Pembahasan yang umum dilakukan oleh anak muda atau mahasiswa tingkat akhir.

d. Responden A

Menurut pengakuan A, latar belakang kepribadian membuat dia sulit menjalin hubungan dengan orang lain. Kesulitan ini yang menjadikan A tidak tegas dalam mengambil keputusan termasuk soal hubungan asmara yang saat ini sedang di jalannya bersama LS. A menilai bahwa dia belum dapat membawa diri dan pasangannya untuk membangun hubungan asmara yang positif. Kondisi ini membuat A merasa dipermainkan oleh pasangannya.

Terlebih saat ini pasangannya juga bersikap posesif⁹ terhadapnya. Sikap posesif yang LS tunjukkan di antaranya, A tidak diperbolehkan untuk mengenal perempuan lain selain LS, termasuk teman sekelasnya sendiri. Banyak kontak teman perempuan A yang dihapus secara diam-diam oleh LS.¹⁰ Selain itu, beberapa kali A merasa tidak berharga dan tidak diharapkan kehadirannya oleh LS. Hal ini dibuktikan ketika A mengetahui bahwa pasangannya sering mengunggah foto bersama teman-teman lelakinya, tapi justru LS tidak pernah mengunggah foto kebersamaan dengan A.

⁹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti dari posesif adalah bersifat menjadi pemilik; mempunyai sifat cemburu atau secara istilah posesif didefinisikan sebagai suatu sikap yang ditunjukkan untuk mengontrol kehidupan atau mendominasi sesuatu atau seseorang dan rasa ingin memiliki pasangan secara berlebihan, diakses dari laman <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/8394/1/128600197.pdf>. pada tanggal 21 Februari 2021, pukul 14.00 WIB.

¹⁰ A (21 tahun), diwawancarai oleh Adillah melalui Whatsapp pada 21 November pukul 20.00 WIB.

Kondisi tersebut yang menjadi alasan A untuk mencoba berpikir kembali tentang dirinya. Meski keadaan seperti itu lantas tidak membuatnya berani bersikap tegas. Hal-hal ini membuatnya semakin berpikir tentang masa depan yang akan dia bangun bersama LS. Dia merasa untuk situasi seperti ini saja dia masih belum dapat mengarahkan apalagi nanti saat dia sudah berumah tangga.

Saat ini, A menyatakan bahwa yang dapat dilakukannya adalah bersabar menghadapi LS. Dia berharap bahwa kesabarannya dapat meluluhkan sikap LS. A tidak ingin memaksakan LS untuk berubah sesuai dengan keinginannya, melainkan A berharap agar LS dapat menyadari dan dapat mengubah sikapnya.

Tabel 3.3

Dari hasil asesmen melalui kuesioner dan wawancara, maka didapatkan data *quarterlife crisis* yang dialami oleh responden. Berikut adalah penjelasan mengenai gejala-gejala *quarterlife crisis* yang dialami oleh responden.

No	Gejala	Responden			
		AF	IS	FI	A
1	Bingung dengan gambaran masa depan	✓	✓		
2	Merasa cemas dengan karir ke depan	✓	✓	✓	
3	Merasa takut gagal	✓		✓	

4	Tidak berani mengambil keputusan				✓
5	Terbebani oleh tuntutan lingkungan	✓	✓		

Sumber data: data lapangan dari hasil kuesioner dan wawancara

2. Faktor-faktor penyebab *quarterlife crisis* yang dialami oleh responden

Setiap pikiran, perasaan dan perilaku yang dialami oleh individu memiliki alasan ketika individu melakukannya. Sama seperti *quarterlife crisis* yang dialami oleh para responden. Terdapat dua faktor *quarterlife crsis* yang dialami oleh para responden, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

1) Pemahaman diri yang rendah

Pemahaman diri yang baik menjadi modal penting untuk memahami lingkungan dan beradaptasi dengannya. Tetapi sebaliknya, pemahaman diri yang rendah mengakibatkan individu menjadi tidak tegas akan dirinya sendiri serta menjadi tidak percaya diri. Ini pula yang menyebabkan mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* sering kali merasa kebingungan dan tidak berani dalam mengambil keputusan terkait masa depannya.

Pemahaman diri yang rendah juga menjadi penghambat bagi individu. Pemahaman diri yang rendah menjadi penyebab minimnya informasi dan

pengetahuan yang bersifat positif untuk masuk ke dalam diri seorang individu. Hal ini dikarenakan tidak adanya dorongan yang kuat dari seorang individu untuk menggali pengembangan dirinya. Informasi dan pengetahuan yang minim membuat seorang individu tidak mendapatkan gambaran yang baik tentang kehidupan yang dijalannya, sehingga dia sering kali berhadapan dengan rasa bingung, cemas dan takut.

Kondisi yang juga dialami oleh A, untuk menemukan diri dan mengambil keputusan terhadap dirinya sendiri A masih merasa kesulitan. Pemahaman diri yang rendah juga membuat A akhirnya lebih memilih untuk menjalani kehidupan dengan mengalir saja. A juga mengakui bahwa kesabaran dalam menjalani suatu hubungan akan membawanya pada titik cerah meski saat ini dia masih bingung untuk melanjutkan hubungannya ke jenjang yang serius atau justru memutuskannya.

Hal yang sama juga dialami AF, IS dan FI. Pemahaman diri yang rendah membuat mereka tidak merasa berharga atas tantangan hidup yang sedang dihadapi. Kondisi ini akhirnya membuat mereka merasa cemas, takut dan bingung terhadap berbagai kondisi yang sedang dialaminya baik yang bersumber dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Pemahaman diri dapat dijadikan modal untuk mereka bertahan dalam berbagai tantangan, jika pemahaman diri ini rendah maka banteng pertahanan diri juga rendah. Inilah yang menyebabkan banyak individu mengalami krisis.

2) Rendahnya rasa percaya diri

Selain pemahaman akan diri sendiri, rendahnya percaya diri juga menyebabkan individu tidak berani mengambil langkah ke depan. Rasa percaya diri menjadi modal bagi individu untuk memberanikan diri dan memulai langkah. Kepercayaan diri menjadi dorongan bagi individu untuk mengambil keputusan hidup yang akan dijalaninya. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi tidak peduli apa pun tantangan yang akan dia hadapi. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi akan selalu siap menjalani setiap tantangan tersebut.

Sebaliknya, rasa percaya diri yang rendah justru akan membuat individu merasakan cemas dan takut. Individu dengan rasa percaya diri yang rendah tidak memberanikan diri untuk mengambil keputusan dan melangkah ke depan, tidak juga siap dalam menghadapi berbagai tantangan yang akan dihadapinya. Kondisi ini tentu saja menjadi faktor penghambat perkembangan individu tersebut.

Seperti yang dialami oleh responden IS. Dia merasa saat ini dia tidak memiliki kapasitas dan kemampuan yang diinginkan oleh dunia kerja. Rasa percaya diri yang rendah pada IS membuat dia tidak berani mengambil keputusan dan langkah untuk bekerja. Perasaan tidak berani yang dialami oleh IS dalam memutuskan bekerja membuatnya khawatir dan cemas. Hal

ini dikarenakan keinginannya untuk melanjutkan pendidikan di pondok pesantren dirasa kontras dengan kondisi ekonomi yang dialami oleh keluarganya. IS yang merupakan anak sulung memiliki peranan penting di keluarga setelah orang tuanya. Akan tetapi rasa percaya diri yang rendah ini menyebabkan dia merasa *insecure*.¹¹ Terlebih saat dia melihat bahwa teman-temannya sudah jauh melangkah untuk memenuhi tuntutan pekerjaan sesuai dengan latar belakang akademisnya.

Selain IS, FI juga memiliki rasa tidak percaya diri yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan FI, dia mengaku bahwa pengalaman di lingkungannya membuat dia takut untuk menghadapi permasalahan yang sama seperti pengalaman kedua orang tuanya. FI tidak ingin berhadapan dengan permasalahan tersebut, baginya lebih baik menghindari kondisi tersebut daripada harus menghadapinya. Sebab, dia merasa bahwa dia belum tentu mampu untuk menghadapi permasalahan seperti yang dialami kedua orang tuanya. Rasa percaya diri yang rendah sampai membuatnya takut untuk menikah. FI juga mengakui bahwa dia tidak ingin mengambil keputusan untuk menikah di waktu-waktu yang dekat. Dia ingin lebih dulu mematangkan pribadinya agar lebih siap menghadapi situasi apa pun di masa depan.

¹¹ *Insecure* adalah upaya dari adanya emosi yang terjadi apabila individu menilai dirinya sebagai seorang inferior dari orang lain, diakses dari laman <https://dosenpsikologi.com/insecure-dalam-psikologi> pada 19 Februari 2021, pukul 13.00 WIB.

b. Faktor eksternal

1) Keluarga

Keluarga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan banyak individu mengalami *quarterlife crisis*. Orang tua sering kali memiliki peran besar dalam memengaruhi kondisi pikiran dan emosional anak-anaknya. Seperti yang dialami oleh responden AF, kegagalan karir yang dialami oleh kakaknya membuat AF menjadi sasaran banyaknya tuntutan dari orang tuanya. Dimulai dari kemandirian secara finansial, kemampuan karir dan pasangan yang juga lebih mapan dari orang tuanya. Menurut pengakuan AF, yang dilakukan orang tuanya adalah bentuk perhatian dia terhadap masa depan anaknya. Akan tetapi, AF sendiri merasa bahwa hal ini justru menjadi beban baginya.

Selain AF, pengalaman yang sama juga dialami oleh IS yang membedakan dari keduanya yaitu IS mengidentifikasi dia sebagai beban bagi keluarga jika dia tidak dapat memiliki perjalanan karir yang lebih baik daripada kedua orang tuanya. Kedua orang tua IS menjadi figur utama untuk dibahagiakan. Inilah yang menyebabkan IS berusaha untuk mengambil keputusan yang matang untuk masa depannya.

2) *Social Clock*

Faktor selanjutnya adalah *social clock*. *Social clock* sendiri diartikan sebagai prinsip yang sudah melekat dalam suatu masyarakat.¹² Norma, nilai atau bahkan budaya yang sudah melekat menjadi tuntutan bagi individu yang hidup di dalamnya. Hal ini yang menjadi alasan banyak individu berusaha untuk mampu beradaptasi dengan maksimal agar dapat dihargai dan mendapat pengakuan dari masyarakat.

Berapa orang dapat melakukan adaptasi di lingkungannya, sedangkan beberapa lainnya tidak dapat melakukannya. Dia yang tidak dapat melakukan adaptasi sering kali dianggap melakukan penyimpangan terhadap nilai, norma atau budaya. Banyak faktor yang menjadi penyebab individu dapat berhasil atau gagal dalam beradaptasi di lingkungan masyarakatnya. Beberapa tersebut saya dapatkan dari lapangan yang di antaranya seperti:

a) Pendidikan

Pendidikan dalam pandangan masyarakat memiliki kedudukan yang penting. Individu yang telah menjalani pendidikan yang baik mendapatkan penghormatan dan penghargaan di masyarakat. Hal ini karena individu yang menjalani pendidikan dengan baik dirasa memiliki ilmu yang lebih sehingga memiliki banyak kemampuan untuk melakukan berbagai pekerjaan. Sebaliknya, individu dengan

¹² Gerhana Nurhayati Putri, *Quarterlife Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, ... h. 17.

pendidikan yang rendah akan dipandang sebelah mata. Hal ini karena individu dianggap tidak memiliki kemampuan untuk melakukan banyak pekerjaan.

b) Kematangan emosional

Pendidikan dianggap gagal jika tidak dapat membentuk pribadi yang baik. Pribadi yang dapat melayani masyarakat dengan budi pekerti yang luhur. Sedangkan, pribadi yang baik merupakan produk dari baiknya emosi dalam diri individu. Pribadi yang matang secara emosional akan melakukan pekerjaan secara hati-hati. Hal ini dikarenakan individu dengan kematangan emosional akan mudah dalam memahami orang lain. Terlebih banyak orang yang selalu ingin dipahami, dimengerti dan diperlakukan dengan baik.

Sebaliknya individu yang tidak memiliki kematangan emosional yang cukup akan membentuk pribadi yang tidak matang serta tidak hati-hati dalam menjalani kehidupan di masyarakat. Sikap yang tidak hati-hati sering kali menjadi alasan orang lain merasa tidak nyaman dengan keberadaan individu tersebut. Sikap yang tidak hati-hati sering kali menimbulkan berbagai persepsi dan komentar negatif dari masyarakat.

c) Kematangan spiritual

Agama dan praktiknya dianggap sebagai suatu hal yang sakral dalam pandangan masyarakat. Begitu pula dengan keberadaan individu yang memiliki kematangan secara spiritual. Dia dengan kematangan secara spiritual dinilai memiliki karisma dalam menjalani kehidupan di masyarakat. Selain itu, individu dengan kematangan spiritual dapat diandalkan dalam menangani permasalahan yang dialami oleh masyarakat itu sendiri.

Hal ini terjadi karena budaya masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Provinsi Banten yang dekat dengan nilai-nilai keagamaan. Kemudian, masyarakat juga beranggapan bahwa jika terjadi suatu masalah di lingkungan mereka maka penyelesaian yang tepat dapat dilakukan melalui jalan keagamaan.

d) Finansial yang cukup

Tidak dapat dipungkiri bahwa kecukupan finansial dapat memiliki kedudukan yang penting bagi kelangsungan hidup manusia. Sejak difungsikannya sebagai nilai tukar, finansial atau yang dikenal sebagai uang dapat mengubah situasi sosial dan ekonomi di masyarakat. Keberadaannya dinilai penting untuk menjamin berbagai kebutuhan manusia. Hal inilah yang menyebabkan uang diberikan kehormatan

bagi yang memilikinya. Karena dengan memiliki banyak uang, siapa pun dapat melakukan apa pun.

Inilah yang menjadi alasan masyarakat di mana mereka menganggap bahwa individu yang memiliki finansial cukup dapat dengan mudah beradaptasi. Masyarakat beanggaan bahwa banyak anggota masyarakat dengan latar belakang finansial yang kurang menjadi penyebab lahirnya tindakan-tindakan yang bersifat kriminalitas seperti pencurian, perampokan, penipuan dan tindakan lain yang disebabkan tidak berdaya mereka.

Responden AF mengalami *social clock*. Nilai yang tertanam dalam masyarakat di tempat dia tinggal menyatakan bahwa seorang sarjana dianggap memiliki karir yang mapan. Menurut hasil wawancara dengan AF, masyarakat menilai bahwa percuma saja berpendidikan tinggi jika pada akhirnya memiliki pekerjaan dengan gaji yang lebih kecil daripada mereka yang lulusan SMA. Keadaan ini membuat AF cemas, dia khawatir perjalanan karir yang dialaminya di masa yang akan datang tidak semulus yang dia bayangkan. Dia juga tidak mau menjadi sasaran komentar negatif yang dilakukan oleh kerabat dan tetangganya.

Dari hasil analisa yang saya lakukan terhadap data yang saya dapatkan di lapangan dengan teori yang saya pelajari sesuai dengan bidang yang saya kaji. Maka didapatlah kesimpulan faktor-faktor yang menyebabkan responden mengalami *quarterlife crisis*, yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.4

Faktor penyebab *quarterlife crisis* responden

No	Faktor	Responden			
		AF	IS	FI	A
A	Internal				
	1. Pemahaman diri yang rendah	✓	✓	✓	✓
	2. Rendahnya rasa percaya diri		✓	✓	
B	Eksternal				
	1. Keluarga	✓	✓	✓	
	2. <i>Social clock</i>	✓			

Sumber data: data lapangan dari hasil kuesioner dan wawancara