

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahapan perkembangan manusia berlangsung selama mereka hidup, mencakup masa kanak-kanak awal, remaja, dewasa, dan usia tua. Perkembangan individu ditinjau dari kematangan emosi, kemampuan, dan tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada setiap fasenya, hidup berdampingan dengan setiap tahap pertumbuhan. Karena remaja pada akhirnya akan menaiki tangga menuju kedewasaan, mereka sering disebut berada dalam fase transisi. Ketika mereka mendekati masa dewasa awal, mereka memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengubah keyakinan dan perilaku mereka. Kebanyakan remaja didorong untuk berperilaku lebih bertanggung jawab ketika mereka menyadari posisi formal baru mereka di usia dewasa awal (Hurlock, 1990).

Arnett (dalam Santrock, 2007) mengklasifikasikan fase dewasa awal sebagai individu pada rentang usia 18 sampai 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan kehidupan dari remaja ke dewasa (Santrock, 2007). Konsekuensi menjadi dewasa adalah harus menyelaraskan diri dengan pola hidup dan tanggung jawab baru (Marsya et al., 2021). Seringkali transisi fase kehidupan ini menyertakan berbagai perubahan pada individu termasuk keharusan untuk menyelesaikan krisis perkembangannya, sebagaimana tahap perkembangan kehidupan lainnya. Krisis emosional yang menimpa individu di fase dewasa awal sering disebut dengan *quarter life crisis* (Martin, 2016). *Quarter life crisis* adalah fenomena yang muncul di fase dewasa awal kehidupan manusia yang mengacu pada ketidakstabilan emosional dan kecemasan berulang mengenai berbagai hal

(Robbins & Wilner, 2001). Siapapun yang baru memasuki masa dewasa rentan mengalami stress terror dan rasa tidak berdaya sebagai efek yang muncul selama *quarter life crisis*.

Menurut survei LinkedIn *Research Institute* pada tahun 2017, 75% orang pernah mengalami *quarter life crisis* pada suatu saat dalam hidup mereka. Censuwide, bertindak atas nama LinkedIn mensurvei 6.014 individu di Inggris, Australia, Amerika Serikat, dan India yang berusia antara 25 dan 33 tahun melalui sarana *online*. Statistik ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa pernah mengalami *quarter life crisis* pada suatu saat dalam hidup mereka. Menemukan pekerjaan atau panggilan yang mereka sukai adalah hal yang diyakini oleh sebagian besar responden (61%) sebagai alasan utama atas keadaan mereka saat ini. Kecenderungan responden untuk menilai diri mereka sendiri dibandingkan rekan-rekan mereka yang lebih berprestasi merupakan isu penting lainnya. Sedangkan sebesar 48 persen dari responden yang mengisi survei menjelaskan pernah mengalami berbagai bentuk kecemasan dalam hidup terkait masa depan mereka akibat persoalan ini.

Dapat diamati bahwa hampir semua individu rentan terkena *quarter life crisis* saat memasuki fase dewasa awal, termasuk mereka yang terlibat dalam kegiatan pendidikan formal maupun non-formal. Di antara mereka ada individu yang memilih untuk menempuh pendidikan non-formal sebagai sarana untuk mempersiapkan masa depan, mereka biasa disebut dengan istilah santri. Dilansir dari KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia, santri merupakan istilah untuk seorang yang sedang melalui kegiatan pembelajaran di pondok pesantren dan menimba ilmu ajaran agama Islam dengan sungguh-sungguh.

Beberapa pondok pesantren ada yang menyediakan fasilitas bagi santrinya untuk bersekolah atau kuliah di luar lingkungan pesantren. Santri yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa santri (Taufiqurrahman, 2014). Kombinasi antara belajar di pesantren dan di universitas merupakan hal yang menantang bagi santri yang sedang melakoni jenjang perkuliahan. Tentu saja beban yang diemban mahasiswa santri menjadi dua kali lipat. Beban yang ditanggung oleh mahasiswa santri lebih banyak disamping melakukan kewajiban untuk menyelesaikan studi akademiknya dikampus, mereka juga harus menyelesaikan studi di pondok pesantren (Munawir, 2023). Santri identik dengan tugas-tugas belajarnya yang ketat dan sudah serba diatur di pondok pesantren. Sedangkan sebagai mahasiswa, ia berarti juga harus mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan baik.

Maka acapkali banyaknya tanggung jawab yang diemban tersebut membawa masalah tersendiri bagi mahasiswa santri. Permasalahan yang sering dihadapi antara lain tidak tenang dengan berbagai aturan pesantren yang dianggapnya sangat mengekang, timbulnya kejenuhan menghadapi aktifitas monoton di pesantren, persoalan pribadi dengan rekan santri maupun pengurus dan lain-lain (Arifin dalam Pritaningrum & Hendriani, 2013). Berbagai aturan pondok pesantren yang ketat tersebut akhirnya dipandang menjadi sebuah momok yang membuat hati tidak tenang dan merasa terancam sehingga besar kemungkinan menjadi berakibat negatif pada santri. Sehingga akan menimbulkan hal negatif berupa peningkatan perasaan nonpartisipatif dan persepsi kognitif yang berkonotasi negatif terhadap lingkungan pondok pesantren. (Hakim, 2018).

Kekhawatiran dan ketakutan ini dapat menimbulkan permasalahan yang diidentifikasi sebagai *quarter life crisis* atau krisis seperempat hidup pada seorang

santri. Sebuah penelitian yang dilakukan di Ponpes Al-Qur'an Al-Amin Pabuaran oleh Rahmasari (2023), mengungkapkan bahwa dari 31 mahasiswa santri semester akhir yang mengisi kuesioner, 27 orang dianggap berisiko mengalami *quarter-life crisis*, dengan tiga di antaranya menunjukkan tingkat yang sangat tinggi.

Temuan penelitian tersebut serupa dengan *output* wawancara yang penulis lakukan kepada beberapa santri yang ada di Pondok Pesantren Miftahul Huda (PPMH) Gading Malang. PPMH merupakan lembaga pendidikan Islam dengan mayoritas santrinya adalah individu dewasa awal yang masih kuliah atau bekerja. Pada dasarnya PPMH adalah pondok pesantren yang terdiri dari kompleks putra dan putri. Namun adanya santri putri di PPMH hanya fokus mengkaji ilmu agama dan tidak mengizinkan mengambil pendidikan di luar pondok pesantren seperti sekolah formal ataupun kuliah, sehingga penulis hanya melibatkan santri putra pada penelitian ini.

Wawancara yang telah dilakukan tersebut mengungkapkan kecemasan salah satu santri terhadap masa depan, yakni kekhawatiran kalau sudah keluar dari pondok atau lulus kuliah takut tidak dapat pekerjaan yang layak. Apalagi ia adalah anak pertama yang mana ia khawatir adiknya akan berkiblat padanya jika kakaknya tidak sukses sedangkan ia merasa dirinya masih biasa saja dibanding teman-teman lainnya. Santri lainnya yang masih mengenyam pendidikan juga mengutarakan kecemasannya dalam hal akademik yakni ketakutannya apakah ia bisa lulus kuliah tepat waktu sehingga tidak menambah beban orangtuanya. Lalu setelah lulus sarjana apakah melanjutkan ke jenjang magister atau pulang ke rumah padahal pendidikan di madrasah pondok pesantren baru setengah jalan.

Ketakutan dan kebingungan yang telah diuraikan tersebut termasuk tanda-tanda *quarter life crisis* yang melanda individu pada kurun fase awal kedewasaan.

Quarter life crisis dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya *identity exploration*. Menurut Black (2010), *identity exploration* adalah proses yang dialami oleh remaja awal saat mereka beranjak dewasa, yang dimulai pada periode ini. Individu akan terus mencari identitas mereka dan mempersiapkan masa depan untuk memastikan pengorganisasiannya. Namun, masa depan tidak dapat diprediksi menjadikan hal ini menjadi menantang. Kondisi ini dapat menyebabkan individu merasa cemas dan khawatir terhadap pilihan yang membingungkan terlebih jika ia masih emosional dan rendah diri. Kemampuan mengatur emosi yang rendah dan konsep diri negatif berpotensi menyebabkan individu mengalami kecemasan akan masa depan (Masluchah et al., 2022). Situasi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memiliki kesan pribadi atau bisa disebut sebagai konsep diri.

Konsep diri menurut pendapat Hurlock (1990) didefinisikan sebagai konsep yang dimiliki individu tentang siapa dirinya dan seperti apa dia menurut dirinya dan orang lain. Guna mencapai pemahaman tersebut, dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk peran dan hubungan yang ditempati seseorang dalam lingkungan sosialnya, serta reaksi orang lain terhadap peran dan hubungan tersebut. Selama masa dewasa awal, individu diharapkan untuk menjadi lebih mandiri, mengeksplorasi identitas mereka sendiri, dan mulai membentuk hubungan dengan teman sebayanya. Dalam keadaan seperti itu, individu mungkin mengalami sejumlah tekanan, baik internal maupun eksternal. Tekanan ini dapat termanifestasi sebagai kebutuhan untuk menemukan jati diri agar dapat

menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar atau sebagai bentuk kesiapan untuk mengejar impian dan melakukan penyesuaian agar dapat menyesuaikan diri.

Kegagalan dalam masa adaptasi ini dapat mengakibatkan rendahnya konsep diri seseorang. Konsep diri dengan tingkat yang rendah dapat menimbulkan kebingungan dan kecemasan dalam menjalani hidup saat ini ataupun masa depan. Kebingungan akibat konsep diri yang rendah adalah salah satu bentuk karakteristik *quarter life crisis*. Kerentanan dampak keterpurukan pada fase *quarter life crisis* sebanding dengan semakin rendahnya konsep diri mereka.

Quarter life crisis dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti stres, depresi, atau penyakit psikologis lainnya yang muncul karena ketidakmampuan untuk mengelola masalah psikologis secara memadai. Mayoritas orang yang mengalami *quarter life crisis* pasti mengalami masalah ini di periode awal masa dewasanya, tak terkecuali juga santri. Santri yang sedang menghadapi *quarter life crisis* akan dihadapkan pada ketidakberdayaan, kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan rendah diri, stres menghadapi tanggung jawab, ketakutan akan masa depan, dan terjebak dalam keadaan sulit tertentu (Rahmasari, 2023).

Penelitian ini penting dilakukan karena dampak akibat *quarter life crisis* dapat mengakibatkan ketidakstabilan dalam melakukan aktifitas sehari-hari dan mengganggu produktifitas kegiatan santri di pondok pesantren. Karena sejatinya santri sudah diatur dengan jadwal di pondok pesantren yang sudah tertata dan padat (Nadzir, 2013). Seseorang dapat merasakan berbagai reaksi buruk yang ujung-ujungnya menjadi beban dan mengganggu stabilitas aktifitas keagamaan yang sudah konsisten dilakukan setiap hari (Rahmasari, 2023).

Fenomena ini sesuai dengan penelitian dari Masluchah et al. (2022) yang berjudul "Konsep Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*". Fokus penelitian ini adalah bertujuan untuk mengidentifikasi strategi 80 pelajar di kota Jombang dari golongan usia 19 hingga 29 tahun menyikapi kondisi *quarter life crisis* dengan mempertimbangkan konsep diri yang dimiliki. Temuan penelitian ini memperlihatkan korelasi negatif yang tinggi pada kedua variabel penelitian. Artinya, individu dengan konsep diri yang tinggi memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk terpuruk dalam *quarter life crisis*.

Penelitian lain dengan topik *quarter life crisis* juga diteliti oleh Putri dan Fatmawati (2023) dengan tajuk "Hubungan antara Penerimaan Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa". Penelitian yang melibatkan 377 siswa ini berupaya mengukur korelasi penerimaan diri dengan *quarter life crisis*. Hasilnya adalah ditemukan hubungan negatif yang tinggi antara variabel penerimaan diri sebagai variabel independen dan variabel *quarter life crisis* sebagai variabel dependen.

Secara khusus, fenomena krisis emosional ini juga pernah diteliti di pondok pesantren oleh Habiburrohman (2023) dengan mengangkat topik "Pengaruh Kecerdasan Intrapersonal Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Santri Pondok Pesantren Putra Darussalam Lirboyo Kediri". Penelitian tersebut dilakukan dengan melibatkan 60 santri di Pondok Pesantren Putra Darussalam (PPDS) Lirboyo Kediri, yang berusia antara 20 hingga 30 tahun, bertujuan untuk mengidentifikasi efek dari kecerdasan intrapersonal pada *quarter life crisis* di antara santri di sana. Penelitian ini memaparkan bahwa kecerdasan intrapersonal memiliki dampak positif terhadap *quarter life crisis* santri yang sedang melakoni pembelajaran di pondok pesantren.

Berdasarkan pemaparan beserta penelitian terdahulu yang sudah dijelaskan sebelumnya, penulis ingin mengkaji lebih lanjut *quarter life crisis* ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa santri. Fokus penelitian berpusat pada penjelasan fenomena *quarter life crisis* ditinjau dari konsep diri pada santri di usia dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Ditinjau dari penyampaian latar belakang yang telah disebutkan, penulis menyimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara konsep diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa santri di usia dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa santri di usia dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan menghasilkan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa studi ini akan memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi, terutama dalam hubungan antara konsep diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa santri di usia dewasa awal, dan diharapkan juga bahwa penelitian ini dapat menjadi panduan bagi penelitian di masa depan dalam disiplin ilmu yang serupa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis pribadi semoga menjadi penelitian yang bermanfaat dan berguna di kemudian hari dan menjadi tambahan pengetahuan tentang fenomena yang diangkat.
- b. Bagi pembaca khususnya mahasiswa santri diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kesadaran akan *quarter life crisis* dan dapat mempersiapkan diri lebih baik.
- c. Bagi lembaga tempat penelitian diharapkan penelitian ini menjadi pedoman untuk mengatasi *quarter life crisis* santrinya, khususnya santri yang berada pada usia awal kedewasaan.