

ANALISIS PERANAN TAWAKAL DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS GENERASI Z DI ERA DIGITAL

Ayu Dwi Yanti¹, Karina Sisnu Untari²
ayudwi1608@gmail.com¹, karinasisnu@gmail.com²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan tawakal dalam menghadapi quarter life crisis pada generasi Z. Quarter life crisis merupakan fase yang sering dialami individu berusia 20 hingga 30 tahun, ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Tawakal, konsep bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT sambil tetap berusaha, dipelajari sebagai metode psikoterapi untuk mengatasi masalah ini. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, yang melibatkan penelaahan dokumen, jurnal, dan penelitian relevan mengenai tawakal dan quarter life crisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal dapat memberikan ketenangan dan kestabilan batin, membantu individu melepaskan diri dari tekanan duniawi, dan menerima keadaan dengan lapang dada. Dengan tawakal, generasi Z dapat menemukan solusi yang efektif untuk menghadapi tantangan hidup, membangun sikap positif, dan resilience, sehingga mampu menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan spiritual dalam menangani masalah psikologis kontemporer.

Kata Kunci: Psikologi, Tawakal, Quarter Life Crisis.

PENDAHULUAN

Menurut Agus (2020) manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk lainnya di bumi. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 30 yang menyebutkan, "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: 'Sesungguhnya Aku akan menjadikan seorang khalifah di muka bumi.'" Hal ini menegaskan bahwa manusia diberikan keistimewaan dan kapasitas untuk mengelola kehidupan di bumi dengan akal budi dan kemampuan spiritual yang tinggi. Ajihri (2019) mengatakan keistimewaan ini membuat manusia mampu untuk mengalami berbagai tahapan kehidupan yang penuh dinamika, dari masa prenatal, masa kanak-kanak, remaja, hingga memasuki fase dewasa. Setiap tahapan kehidupan tersebut membawa tantangan dan tugas perkembangan yang harus dijalani dan diselesaikan oleh individu, sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan yang utuh, Gerhana (2019).

Dalam perjalanan kehidupannya, manusia melalui tahapan perkembangan yang sangat signifikan. Menurut Darma (2020) mulai dari masa kanak-kanak yang penuh dengan eksplorasi dan pembelajaran dasar, remaja yang penuh dengan pencarian identitas dan jati diri, hingga fase dewasa yang lebih matang dan bertanggung jawab. Menurut Agus (2020) masa remaja, khususnya, sering kali dianggap sebagai masa transisi yang penuh dengan berbagai tantangan. Ini adalah periode di mana individu mulai merasakan dorongan untuk mencari identitas diri, mengembangkan kemampuan sosial, dan menentukan arah hidupnya. Setelah melewati fase remaja, individu memasuki fase dewasa, yaitu masa di mana mereka harus mengelola tanggung jawab yang lebih besar, baik dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional. Asrofi (2022) berpendapat dalam fase ini, individu diharapkan sudah mampu untuk hidup mandiri, membuat keputusan penting, dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan penuh kesiapan. Tidak jarang fase dewasa awal, yang dikenal sebagai fase emerging adulthood, diwarnai dengan berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah quarter life crisis.

Quarter life crisis adalah fenomena yang sering dialami oleh individu berusia 19 hingga 30 tahun, di mana mereka merasa kebingungan, cemas, dan tidak puas dengan kehidupan yang sedang dijalani. Ajihri (2019) mengatakan mereka mulai mempertanyakan makna hidup, karier, hubungan interpersonal, dan arah tujuan hidupnya. Hal ini sering kali disebabkan oleh ketidakjelasan visi dan misi hidup, tekanan sosial, dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan. Fenomena ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat berujung pada berbagai masalah mental serius seperti depresi, kecemasan, dan perasaan putus asa, Fauzian (2020).

Berdasarkan data yang dihimpun oleh Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri, kasus bunuh diri di Indonesia mengalami peningkatan signifikan pada tahun 2023. Tercatat ada 971 kasus bunuh diri yang terjadi sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka ini sudah melampaui jumlah kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022 yang mencapai 900 kasus. Peningkatan ini menunjukkan adanya masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama terkait kesehatan mental di kalangan masyarakat. Lebih khusus lagi, fenomena ini sangat mengkhawatirkan di kalangan remaja dan dewasa muda, yang merupakan kelompok usia rentan terhadap tekanan psikologis dan sosial. Secara global situasi ini juga mencerminkan tren yang mengkhawatirkan. Menurut data dari World Health Organization (WHO) per 28 Agustus 2023, lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Angka ini menunjukkan bahwa bunuh diri adalah masalah kesehatan mental yang signifikan dan membutuhkan penanganan serius di seluruh dunia. Yang lebih mengejutkan, bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi keempat pada usia 18-29 tahun. Ini berarti bahwa usia remaja hingga dewasa muda merupakan kelompok yang paling rentan mengalami tekanan hidup yang dapat berujung pada keputusan tragis tersebut. Asrofi (2022) berpendapat tekanan akademik, masalah keluarga, pergaulan, dan tekanan sosial lainnya sering kali menjadi faktor yang memicu stres dan depresi di kalangan remaja. Kurangnya dukungan emosional dan akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai juga berkontribusi pada tingginya angka bunuh diri, Fauzian (2020).

Ajihri (2019) mengatakan dalam menghadapi quarter life crisis, sikap tawakal menjadi sangat penting. Tawakal sebagai salah satu prinsip dalam ajaran Islam, mengajarkan umat manusia untuk berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah berusaha sebaik mungkin. Dalam konsep tawakal, individu diajarkan untuk meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ini adalah bagian dari takdir Allah, yang pasti mengandung hikmah dan kebaikan. Asrofi (2022) berpendapat dengan tawakal, individu diharapkan mampu mengurangi kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan, serta menemukan ketenangan batin dan keyakinan bahwa Allah selalu bersama mereka, memberikan petunjuk dan kekuatan dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan tawakal dalam menghadapi quarter life crisis pada generasi Z, dengan harapan dapat memberikan wawasan baru dan solusi efektif dalam membantu mereka melalui fase kehidupan yang penuh tantangan ini.

METODE PENELITIAN

Untuk mengungkapkan peranan tawakal dalam menghadapi quarter life crisis generasi z di era digital, penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Menurut Agus (2020) metode tinjauan pustaka adalah suatu bagian penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis literatur atau sumber-sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. proses ini melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan riset terdahulu yang berkaitan dengan masalah atau fenomena yang sedang diteliti. proses ini memungkinkan peneliti

untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang topik tersebut dengan menggunakan teknik pengumpulan data, peneliti melakukan pencarian literatur melalui basis data akademis yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Remaja Menghadapi Quarter Life Crisis

Menurut Agus (2020) quarter life crisis adalah sebuah fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu berusia antara 19 hingga 30 tahun, yang ditandai dengan perasaan kebingungan, cemas, dan tidak puas dengan kehidupan yang sedang dijalani. Setiyo (2017) berpendapat pada fase ini, individu biasanya baru saja memasuki masa dewasa awal setelah menyelesaikan pendidikan formal dan mulai menghadapi realitas kehidupan yang penuh dengan tanggung jawab dan keputusan besar. Asrofi (2022) berpendapat periode ini sering kali disertai dengan tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam karier, membangun hubungan yang stabil, dan menetapkan arah hidup yang jelas. Menurut Darma (2020) ketidakpastian dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar dapat memicu perasaan takut, ragu, dan stres.

Rusdi (2019) berpendapat fenomena ini melibatkan berbagai aspek kehidupan, mulai dari karier, keuangan, hingga hubungan interpersonal. Individu mungkin merasa tidak yakin dengan pilihan karier yang diambil, mengalami ketidakpuasan dengan pekerjaan, atau merasa bahwa pencapaian yang diraih tidak sesuai dengan harapan. Selain itu, tekanan sosial untuk memiliki pasangan hidup atau membangun keluarga juga sering menjadi sumber stres. Dalam beberapa kasus, quarter life crisis juga dapat menyebabkan individu merasa terisolasi dan kurang dukungan, yang memperburuk kondisi mental mereka. Menurut Katadata (2023) Fenomena bunuh diri di Indonesia menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri). Sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023, tercatat ada 971 kasus bunuh diri, melampaui jumlah kasus sepanjang tahun 2022 yang mencapai 900 kasus. Kasus bunuh diri ini tersebar di berbagai provinsi, dengan angka tertinggi ditemukan di Jawa Tengah yang mencapai 356 kasus. Provinsi lainnya yang juga mencatat angka tinggi adalah Jawa Timur dengan 184 kasus, Bali dengan 94 kasus, dan Jawa Barat dengan 60 kasus. Daerah Istimewa Yogyakarta mencatat 48 kasus, disusul oleh Sumatra Utara dengan 41 kasus, Lampung dengan 27 kasus, Sumatra Barat dengan 26 kasus, Bengkulu dengan 22 kasus, dan Sulawesi Utara dengan 18 kasus. Polri juga mencatat bahwa lokasi bunuh diri paling banyak terjadi di perumahan atau permukiman dengan 741 kasus, sementara di perkebunan terdapat 104 kasus, dan di persawahan 18 kasus. Waktu kejadian bunuh diri pun bervariasi, namun sebagian besar terjadi pada pagi hingga siang hari, yaitu pukul 05.00-07.59 sebanyak 246 kasus, dan pukul 08.00-11.59 sebanyak 212 kasus. Fenomena ini tidak hanya terbatas pada masyarakat umum, tetapi juga merambah ke kalangan mahasiswa. Baru-baru ini, dua kasus bunuh diri mahasiswa di Semarang, Jawa Tengah, menjadi sorotan media. Kasus pertama melibatkan seorang mahasiswa berinisial NJW (20) yang ditemukan tewas di Mal Paragon pada 10 Oktober 2023. Kasus kedua melibatkan mahasiswa perguruan tinggi swasta berinisial EN (24) yang ditemukan meninggal di kamar indekosnya pada 11 Oktober 2023.

Menanggapi meningkatnya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) mengimbau seluruh kampus di Indonesia untuk menciptakan lingkungan yang sehat, aman, dan nyaman bagi para mahasiswa. Imbauan ini mencerminkan keprihatinan terhadap kesehatan mental mahasiswa yang sering kali berada di bawah tekanan akademik dan sosial. Dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental dan upaya menciptakan lingkungan

yang mendukung, diharapkan angka kasus bunuh diri dapat ditekan dan para mahasiswa dapat merasa lebih aman serta terjaga kesejahteraannya, Rahayu (2019).

Berdasarkan fenomena tersebut mengatasi quarter life crisis memerlukan pendekatan yang holistik, termasuk dukungan emosional dari keluarga dan teman, serta akses ke layanan kesehatan mental yang memadai. Pengembangan keterampilan coping, seperti manajemen stres dan pengambilan keputusan, juga penting untuk membantu individu melewati masa sulit ini. Selain itu, mengembangkan sikap tawakal, atau berserah diri kepada Tuhan setelah melakukan usaha terbaik, dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan tentang masa depan. Dengan dukungan yang tepat dan strategi yang efektif, individu dapat melewati quarter life crisis dan menemukan jalan menuju kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Peran Tawakal Untuk Generasi Z Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Generasi Z

Menurut Agus (2020) Quarter life crisis adalah fase yang sering dialami oleh individu berusia 20 hingga 30 tahun, ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan yang sedang dijalani. Generasi Z, yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012, tidak luput dari fenomena ini. Mereka menghadapi berbagai tekanan dari segi akademik, karier, sosial, dan hubungan pribadi. Dalam menghadapi tantangan ini, konsep tawakal dalam Islam menawarkan pendekatan yang dapat membantu mengatasi quarter life crisis dengan memberikan ketenangan dan ketenteraman batin.

Ajihri (2019) mengatakan tawakal adalah konsep yang berarti bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT dalam segala hal, sambil tetap berusaha dan bekerja keras. Dalam konteks psikoterapi, tawakal dapat membantu individu melepas diri dari tekanan dan kecemasan yang mereka rasakan dengan menyerahkan hasil akhir kepada kehendak Allah. Menurut Imam al-Ghazālī, tawakal adalah bagian dari keimanan yang terdiri dari ilmu, keadaan, dan perbuatan. Menurut Agus (2020) ini berarti bahwa untuk mencapai sikap tawakal, individu harus memiliki pengetahuan yang benar tentang Allah dan kehendak-Nya, menyandarkan diri kepada Allah dalam menghadapi kepentingan dan kesulitan, serta tetap tenang hati ketika ditimpa bencana.

Ajihri (2019) mengatakan generasi Z yang dikenal sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial, sering kali menghadapi tekanan tambahan dari ekspektasi sosial yang dibentuk oleh dunia maya. Mereka sering merasa harus memenuhi standar kesuksesan dan kebahagiaan yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial, yang dapat memperburuk kecemasan dan perasaan tidak puas. Dalam situasi seperti ini, tawakal dapat berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan yang membantu mereka melepaskan diri dari standar-standar tersebut dan fokus pada usaha dan ridha Allah. Dengan tawakal, mereka dapat menemukan ketenangan dan kestabilan batin, karena percaya bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan rencana Allah yang Maha Bijaksana. Menurut Rahayu (2019) langkah-langkah tawakal sebagai metode terapi quarter life crisis dimulai dengan mengetahui Allah dan segala kehendak-Nya. Generasi Z perlu memahami bahwa Allah adalah pemilik segala daya dan kekuatan, dan bahwa segala sesuatu terjadi dengan izin-Nya. Ajihri (2019) mengatakan ini membantu mereka menetapkan sebab akibat dalam kehidupan, yakni menyadari bahwa setiap usaha manusia harus disertai dengan tawakal, karena hanya Allah yang menentukan hasil akhirnya. Menurut Darma (2020) meneguhkan hati terhadap pemahaman tauhid, atau keesaan Allah, adalah langkah berikutnya, yang membantu individu menggantungkan hati hanya kepada Allah dan bukan kepada makhluk atau situasi duniawi. Langkah keempat dalam tawakal adalah menggantungkan hati kepada Allah dengan sepenuhnya, yang berarti menghilangkan ketergantungan pada hal-

hal duniawi yang sering kali menjadi sumber kecemasan. Generasi Z diajarkan untuk berkhushudzon, yaitu berprasangka baik kepada Allah, berpasrah diri, dan tunduk kepada-Nya. Ini membantu mereka menerima keadaan dengan lapang dada, tanpa terjebak dalam perasaan tidak puas atau gagal. Akhirnya, menerima keadaan adalah langkah penting dalam proses tawakal, di mana individu belajar untuk rida terhadap qada dan qadar Allah. Ini tidak berarti menyerah tanpa usaha, tetapi menyadari bahwa setelah segala usaha dilakukan, hasil akhirnya adalah ketetapan Allah yang terbaik, Gerhana (2019).

Asrofi (2022) berpendapat tawakal sebagai metode terapi dalam menghadapi quarter life crisis memberikan generasi Z cara untuk menemukan ketenangan batin dan kestabilan emosional di tengah tekanan kehidupan modern. Dengan tawakal, mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan percaya diri, karena mengetahui bahwa segala sesuatu berada dalam genggaman Allah yang Maha Kuasa. Ini juga membantu mereka membangun sikap positif dan resilient, yang penting untuk mengatasi berbagai tekanan hidup yang datang dari berbagai aspek. Dalam jangka panjang, tawakal dapat membantu generasi Z tidak hanya mengatasi quarter life crisis, tetapi juga membentuk kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia.

KESIMPULAN

Tawakal adalah konsep yang berarti bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT dalam segala hal, sambil tetap berusaha dan bekerja keras. Dalam konteks psikoterapi, tawakal dapat membantu individu melepas diri dari tekanan dan kecemasan yang mereka rasakan dengan menyerahkan hasil akhir kepada kehendak Allah. Menurut Imam al-Ghazālī, tawakal adalah bagian dari keimanan yang terdiri dari ilmu, keadaan, dan perbuatan. Ini berarti bahwa untuk mencapai sikap tawakal, individu harus memiliki pengetahuan yang benar tentang Allah dan kehendak-Nya, menyandarkan diri kepada Allah dalam menghadapi kepentingan dan kesulitan, serta tetap tenang hati ketika ditimpa bencana.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tawakal memiliki peran yang signifikan dalam membantu generasi Z menghadapi quarter life crisis. Tawakal, yang berarti bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT sambil tetap berusaha, menawarkan solusi psikoterapi yang efektif dalam mengatasi kebingungan, kecemasan, dan ketidakpuasan yang sering dialami oleh individu berusia 20 hingga 30 tahun. Dengan memahami dan menerapkan konsep tawakal, generasi Z dapat menemukan ketenangan dan kestabilan batin di tengah tekanan hidup modern yang serba cepat dan penuh tuntutan. Tawakal mengajarkan mereka untuk melepaskan diri dari ketergantungan pada hal-hal duniawi, menerima keadaan dengan lapang dada, dan percaya bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan rencana Allah yang Maha Bijaksana. Melalui langkah-langkah seperti mengetahui kehendak Allah, menetapkan sebab akibat, meneguhkan hati terhadap pemahaman tauhid, berkhushudzon, dan menerima keadaan, individu dapat membangun sikap positif dan resilience. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan spiritual dalam menangani masalah psikologis kontemporer, serta menggarisbawahi bahwa dengan tawakal, generasi Z tidak hanya mampu mengatasi quarter life crisis, tetapi juga membentuk kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Djoko S. Dwi Sihono, (2022). Aplikasi JASP dan SPSS dalam Penelitian Kuantitatif, yogyakarta ; kepal press.
- Ajihri, Kayyis. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Bantul: Penebar Media Pustaka.
- Asrofi, Ahmad. (2022). *Konsep Tawakal Dalam Tasawuf Sebagai Terapi Qrisis Quarter Life*. Skripsi, Surabaya. UIN Sunan Ampel.
- Darma, Rico. (2020). *Perbedaan Quarter Life Crisis (QLC) Ditinjau dari Jenis Kelamin*, Skripsi. Pekanbaru. UIR.
- Fauzian, Rinda. (2020). *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Sukabumi: CV Jejak, anggota IKAPI.
- Gerhana, Nurhayati Putri. (2019). *Quarter Life Crisis Ketika Hidupmu Berada Dipersimpangan*, 6-11.
- Katadata Id, (2023). *Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023*, Terbanyak di Jawa Tengah.
- Rahayu, Ida Ike dan Farida Agus Setiawati. (2019). *Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja*. Yogyakarta. UNY. 6(1).
- Rusdi, ahmad. (2016). *Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya*. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris & Non Empiris 2.2, 37-54
- Setiyo Wibowo, Agung. (2017). *Sebuah Refleksi Melewati Fress Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*, Jakarta PT Elex media komputindo.