

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Menurut Alexandra Robbins, *quarter life crisis* adalah respon individu saat mencapai titik balik dalam hidup, masa transisi dari remaja menuju dewasa. Masalah identitas yang luar biasa pada usia ini dapat menyebabkan berbagai reaksi, mulai dari keraguan yang begitu besar pada diri sendiri hingga depresi yang serius.¹⁹

Perasaan ragu, panik, takut, cemas dimulai sejak masa remaja akhir, mendekati tahun akhir sekolah dan bersiap untuk “dunia yang sebenarnya”, baik berada di sekolah menengah maupun perguruan tinggi setiap kelulusan seringkali memicu kepanikan semacam ini tentang masa depan. Karena tidak ada lagi *road map*, tidak ada janji yang bisa kita dapatkan dari titik A ke titik B, tidak peduli seberapa keras kita mencoba.

Sebagaimana dikutip dalam jurnal penelitian Mashdaria Huwaina & Khoironi, Nash & Murray mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai rasa khawatir akan masa depan yang terkait dengan impian, akademis, relasi, karier, hubungan sosial, dan spiritualitas yang muncul ketika seseorang berada pada usia

¹⁹ Alexandra Robbins, “*Conquering Your Quarter Life Crisis (Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived)*”, (New York: The Berkley Publishing Group, 2004).

18-25 tahun atau ketika individu tersebut telah menyelesaikan pendidikan menengahnya, seperti mahasiswa.²⁰

Alexandra Robbins & Abby Wilner mengatakan, *quarter life crisis* biasa terjadi pada individu masa peralihan pasca kelulusan menuju dunia kerja. Setelah kelulusan biasanya individu memiliki pandangan yang abu-abu tentang masa depan, kebanyakan orang menyebutnya dengan “*Real Word*”. Karena tidak ada jalan yang pasti dalam menempuh perjalanan dari titik A menuju titik B, terlepas dari apakah poin tersebut berhubungan dengan karier, kondisi finansial, keluarga maupun kehidupan sosial.²¹

Menjadi mahasiswa bukanlah tanggung jawab yang mudah, dimana banyak persoalan-persoalan yang terjadi tanpa diduga dan dialami sebelumnya. Persoalan yang cukup kompleks yang terjadi pada seperempat abad hidupnya yang tidak ditemui pada masa remaja. Tidak hanya transisi dari remaja menuju dewasa awal, usia yang berubah, namun juga perubahan pola pikir tersendiri membuat individu tak jarang mengalami pergolakan dalam dirinya.²²

Seperti ketidakstabilan emosi, keragu-raguan dalam pengambilan keputusan, proses adaptasi terhadap situasi dan kondisi yang tengah dihadapi. Kekhawatiran-kekhawatiran akan masa mendatang dan lain sebagainya, menjadi

²⁰ Mashdaria Huwaina & Khoironi, “*Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an terhadap Masalah Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa*”. (Jurnal Pendidikan Agama Islam, Juli-Desember 2021), Vol. 4 No. 2. Hlm. 81.

²¹ Alexandra Robbins & Abby Wilner, “*Quarterlife Crisis-The Unique Challenges of Life in Your Twenties*”.

²² Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati, “*Hubungan Self-Efficacy Dengan Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015*”. (Malang:Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 2020), Vol. 05 No. 01, Hlm. 78.

problematika yang khas yang umum ditemukan ketika telah memasuki usia antara 20-30 tahun.

Sehingga kesimpulannya ialah bahwa *quarter life crisis* adalah sebetulnya kekhawatiran akan masa depan, terutama mengenai tujuan hidup yang dimiliki. Khawatir akan mimpi-mimpi yang belum tercapai, akademik, relasi, karier, hubungan sosial, serta spiritual yang mana terjadi pada individu dengan usia antara 18-29 tahun.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Alexandra Robbins menyebutkan lima aspek sebagai pertanda bahwa terdapat *quarter life crisis* yang dirasakan oleh individu, yaitu²³:

1. Harapan dan Mimpi (*Hope and Dreams*)

Setiap individu tentu memiliki mimpi dan harapan yang ingin diwujudkan. Siapa kita dan kita ingin menjadi apa?, itulah kenapa *quarterlife crisis* seringkali menimbulkan pertanyaan bagaimana jika saya tidak tahu apa yang saya mau?, bagaimana cara menemukan keahlianku?, kapan aku harus menemukan mimpiku?, dan bagaimana aku memulainya kembali?.

2. Hubungan (*Relationships*)

Finding Love, atau paling tidak menemukan seseorang yang sefrekuensi dengan kita, menempati urutan pertama atau kedua setelah karier dalam list prioritas di usia dua puluhan. Di usia dua puluhan ini banyak dari kita mencemaskan

²³ Alexandra Robbins, "Conquering Your Quarterlife Crisis (Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survive)", (New York: The Berkley Publishing Group, 2004).

tentang menemukan seseorang yang dengannya kita dapat menghabiskan sisa hidup kita dan jatuh ke dalam *quarter life crisis* karenanya.

3. Kehidupan Kerja (*Work Life*)

Alexandra Robbins dalam bukunya-*Conquering Your Quarterlife Crisis (Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived)*. Fakta bahwa kita menghabiskan 60-70 % dalam hidup untuk bekerja bukanlah satu-satunya alasan bahwa masalah terkait pekerjaan menjadi penyebab paling umum dalam *quarter life crisis*. Namun, lebih menjurus kepada sebuah pertanyaan, pertanyaan yang menakutkan yang mana setelahnya meninggalkan perasaan tidak nyaman.

So, what do you do?, pertanyaan tersebut terdengar tidak cukup berbahaya, namun secara eksplisit menyiratkan bahwa pekerjaan sama dengan identitas, dalam kontruks sosial menunjukkan bahwa siapa kita dapat dijelaskan berdasarkan pekerjaan yang dilakukan. Dalam beberapa kasus ketika kita tidak tahu apa yang ingin dilakukan, apakah pekerjaan yang saat ini dilakukan merupakan bagian dari rencana yang telah disusun, bagian dari rencana yang lain, atau bahkan jalan untuk meraih cita-cita yang lain. Itulah yang kemudian menjadi penyebab *quarter life crisis* terjadi.

4. Rumah, Teman, dan Keluarga (*Home, Friends, and Family*)

Saat berbagai tekanan dan kekhawatiran yang setiap harinya bergelung di sekitar kita, rumah seharusnya menjadi tempat berlindung, tempat kita dapat melarikan diri. Pulang selalu menjadi hal yang melegakan ketika berbagai tekanan dan kekhawatiran datang tiada henti. Namun, bagaimana jika rumah tidak dapat menjadi tempat kembali?, entah karena teman sekamar yang kurang ideal, tekanan

orang tua, kehidupan rumah tangga yang berantakan, yang menambah stres kita daripada mengurangnya.

5. Identitas (*Identity*)

Identitas secara eksternal terkait dengan hobi, latar belakang, keluarga, bakat akademik, dll. Identitas dibentuk dan diinformasikan oleh pengalaman dan pilihan yang telah dibuat secara mandiri. Meski terdengar klise, semua hal yang berkaitan dengan identitas diri dapat kita temukan di suatu tempat dalam diri yang telah tersedia, kita hanya perlu pergi dan temukan. Secara sederhananya adalah kita tidak dapat mengetahui apa yang diinginkan, seberapa besar kita menginginkannya, sebelum sampai pada tahap memahami siapa kita sebenarnya.

3. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis*

Terdapat berbagai faktor internal atau dari dalam diri dan juga faktor eksternal atau dari luar diri yang dapat memengaruhi seseorang terkait dengan kondisi *quarter life crisis*, yaitu²⁴

1. Faktor Internal

a. Eksplorasi Identitas (*Identity Exploration*)

Merupakan fase atau proses individu yang dimulai ketika seseorang menjadi dewasa. Individu mulai mencari identitasnya sendiri dan mengeksplorasi segala sesuatu yang membuatnya menarik. Kemudian Individu mulai mempertimbangkan berbagai hal yang belum pernah dipikirkan secara mendalam sebelumnya. Identitas diri inilah yang akan membangun kesadaran

²⁴ Jeffrey Jensen Arnett, “*Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties, New York*”, Oxford University Press. Hlm. 8.

individu akan pilihan hidupnya, mulai muncul beberapa pertanyaan, misalnya, “untuk apa ya hidup?, sudah melakukan apa saja sampai saat ini?”, membuat individu merasa bingung dan cemas. Kondisi ini menjadikan individu rentan mengalami *quarter life crisis*.

b. Ketidakstabilan (*Instability*)

Pada masa *emerging adulthood* seseorang mendapati perubahan yang disebabkan oleh banyak hal, seperti tuntasnya pendidikan yang ditempuh, mulai memasuki dunia kerja, atau bahkan menikah. Hal inilah yang selanjutnya menuntut individu agar tetap siap menghadapi berbagai situasi yang tidak sesuai harapan atau ekspektasi sebelumnya.

c. Fokus pada diri (*Being Self-Focused*)

Upaya individu dalam mencapai kemandirian, yakni dimulai dengan mengambil tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, belajar mengambil keputusan sendiri yang akan mempengaruhi masa depannya.

d. Merasa seperti berada diantara (*Feeling in Between*)

Perasaan yang dialami oleh individu selama transisi dari masa remaja ke masa dewasa, ketika individu tersebut diharuskan dapat memenuhi kriteria tertentu dalam menjadi dewasa seutuhnya. Sebab terkadang, ada kalanya individu merasa sudah tidak remaja lagi, namun pada sisi lain pun belum merasa kriteria kedewasaan telah terpenuhi, misalnya dalam bertanggung jawab atas diri sendiri, mampu menentukan keputusan, maupun kemandirian finansial.

e. Usia dengan berbagai kemungkinan (*The Age of Possibility*)

Individu mempunyai banyak peluang dan mengalami berbagai kemungkinan baik tentang harapan kedepannya, hubungannya dengan pasangannya, hubungannya dengan keluarga, hubungannya dengan teman, hingga pekerjaan.

2. Faktor Eksternal

a. Dukungan Sosial (keluarga, pasangan, teman)

Adanya bentuk penghargaan, perhatian, kenyamanan, ataupun bantuan terhadap seorang individu yang diberikan oleh orang lain ataupun kelompok. Hal ini yang kemudian berdampak positif pada individu menjadi sehat secara fisik, mental, dan emosi, sehingga dalam melakukan sesuatu dapat mencapai kinerja puncak.

b. Pekerjaan dan Karir

Individu yang mulai berpikir dan mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang tentunya sedang mengalami lingkungan baru, dengan segala persaingan dan berbagai tekanan memaksa individu untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan yang seringkali menimbulkan stres.

c. Tantangan di Bidang Akademik

Pada tahap ini, individu mulai merasa khawatir apakah jurusan yang dipilihnya sesuai untuk menunjang karir masa depannya. Selain itu, individu pada tahap ini juga mulai mempertimbangkan apakah sebaiknya melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya untuk menunjang karirnya atau langsung terjun ke dalam dunia kerja.

B. *Self-efficacy*

1. Definisi *Self-efficacy*

Albert Bandura, selaku penemu konsep *self-efficacy* menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan sebetulnya penilaian kita atas tingkat kemampuan diri sendiri dalam melakukan pengaturan ataupun tindakan yang berguna guna mencapai tujuan atau harapan yang ideal. Sederhananya, efikasi diri adalah keyakinan dan upaya untuk mampu mencapai apapun yang diharapkan dengan baik dan efektif.²⁵

Santrock juga menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan sebetulnya keyakinan individu terhadap kemampuannya atas situasi dan kondisi yang dihadapinya, sehingga menciptakan sesuatu yang bermanfaat.²⁶

Efikasi diri berperan penting dalam adaptasi psikologis, masalah psikologis, kesehatan fisik serta strategi perubahan perilaku yang dikendalikan oleh individu. Adapun efikasi diri mencakup keyakinan individu pada kemampuannya dalam melangsungkan tindakan motorik dasar dan khusus, serta kemampuan individu untuk mengatur dan mengoordinasikan kemampuannya dalam situasi yang variatif dan menantang.²⁷

Sebagaimana dalam teori sosial kognitif dari Albert Bandura, disampaikan bahwa efikasi diri yang tinggi cenderung mendorong sikap yang lebih positif dan tingkat stres yang minim.²⁸ Berlaku pula kebalikannya, semakin rendah efikasi diri

²⁵ David G. Myers. “*Social Psychology*”, (United States of America: McGraw-Hill Higher Education, 1990), Hlm. 94

²⁶ Yunia Eka Rachmawati, “*Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir di Universitas Surabaya*”, (Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2012), Vol. 1 No. 1. Hlm. 3.

²⁷ James E. Maddux, “*Self-Efficacy: The Power of Believing You can*” (Januari, 2012), Hlm. 3.

²⁸ Hyacinth Byron-Cox & Laura Gray, “*Explore Bandura’s Self-Efficacy Theory of Motivation*” (Juli, 2021)

dari seorang individu, akan semakin mungkin mengalami peningkatan kecemasan dan perilaku menghindar. Adapun individu cenderung menghindari situasi dan kondisi yang memperkeruh keadaan. Hal ini bukan karena semata-mata hal tersebut dianggap sebagai ancaman, namun karena individu merasa tidak mampu menghadapi aspek-aspek yang berbahaya tersebut.²⁹

Kesimpulannya, *self-efficacy* merupakan keyakinan individu atas kemampuannya dalam mengkoordinasikan dan mengelola keterampilannya dalam situasi yang variatif dan menantang. Mampu mencapai segala sesuatu yang diharapkan dengan baik dan efektif.

2. Aspek-aspek *Self-efficacy*

Albert Bandura mengemukakan bahwa *self-efficacy* mendapati tiga aspek, yakni³⁰:

a) *Level*

Aspek *level* terkait dengan tingkat kesulitan tugas yang dirasa dapat diselesaikan oleh seseorang tersebut sesuai dengan kemampuannya.

b) *Generality*

Merupakan aspek yang berkaitan dengan berbagai macam perilaku yang membuat seseorang yakin akan kemampuannya, baik sebatas pada suatu kegiatan tertentu maupun pada berbagai kegiatan.

²⁹ I Made Rustika. “Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura”. Buletin Psikologi: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Vol.20 No. 1-2. (2012). Hlm.19.

³⁰ Gloria A. Tangkeallo, Rijanto Purbojo, Kartika S. Sitorus, “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir”, (Jurnal Psikologi, Juni 2014), Vol. 10 No. 1. Hlm. 24.

c) *Strength*

Strength merupakan aspek yang mengacu pada kuatnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya.

3. Faktor-faktor *Self-Efficacy*

Albert Bandura menyebutkan empat faktor yang dapat berpengaruh pada *Self-efficacy* diri individu, yaitu³¹:

1. *Performance accomplishments: practising and earlier experiences*

Berlatih atau belajar dari pengalaman sebelumnya adalah sumber *self-efficacy* yang paling penting, sebab didasarkan pada pengalaman individu itu sendiri. Pengalaman sukses dapat meningkatkan efikasi diri seseorang, sebaliknya pengalaman gagal dapat menurunkan efikasi diri seseorang. Individu dengan pengembangan *self-efficacy* yang kuat, satu kegagalan tidak memiliki banyak pengaruh.

Jadi efek kegagalan tergantung pada momen dalam proses pengembangan *self-efficacy* dan pola total pengalaman individu. Individu yang yakin akan kapasitasnya cenderung menganggap kegagalan sebagai faktor situasional, entah disebabkan upaya yang tidak cukup atau strategi yang belum matang. Sementara, individu yang semakin rendah tingkat *self-efficacy*-nya menganggap bahwa kegagalan sebagai bentuk ketidakmampuan diri.

³¹ Jaap J. Van der Bijl & Lillie M. Shortridge-Baggett, “*Self-Efficacy: Theory And Measurement*”, (Netherlands: Scholarly Inquiry for Nursing Practice, 2001), Vol. 15 No. 13, Hlm. 4-5.

2. *Vicarious experience: observation of others*

Melihat kesuksesan orang lain juga merupakan sumber efikasi diri yang penting. Orang lain dapat menjadi *role mode* dan memberikan informasi tentang kesulitan dari jenis perilaku tertentu. Namun, *role mode* tersebut harus memiliki kesamaan dengan pengamat dalam karakteristik yang relevan untuk masalah tersebut, individu dapat menggunakan indikator yang diamati tersebut untuk mengukur kapasitas dan peluang berhasil. Melihat kesuksesan orang lain termasuk sebagai sumber efikasi diri yang lebih lemah daripada dengan pengalaman langsung, tetapi dapat berkontribusi pada penilaian individu akan kemampuannya.

3. *Verbal Persuasion*

Persuasi verbal adakag sumber *self-efficacy* yang paling sering digunakan, seperti memberikan intruksi, saran dan nasihat, meyakinkan seseorang bahwa mereka dapat berhasil dalam tugas yang sulit. Karena, jika seseorang yakin akan kemampuan yang dimiliki, dimungkinkan untuk cenderung lebih dapat bertahan atau tidak mudah menyerah.

4. *Physiological information: self-evaluation of physiological and emotional states*

Evaluasi diri dari keadaan fisiologi dan emosional, dalam proses penilaian seseorang terhadap kemampuannya, mereka dapat menggunakan informasi tentang keadaan fisiologis dan emosional mereka. Mengalami ketegangan, kecemasan, dan depresi sebagai tanda kondisi emosi yang lemah. Kelelahan, nyeri, hipoglikemia saat melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan menjadi indikasi bahwa melemahnya kondisi fisik seseorang. Individu berpikir dapat lebih sukses dari

sebelumnya jika berada di level stres yang minim daripada ketika mereka sedang stres. Stres inilah yang berdampak negatif yang kemudian dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang, dan menimbulkan masalah fisik.

Self-efficacy merupakan keyakinan bahwa seseorang terkait kemampuannya dalam mengendalikan situasi, kondisi ataupun perilakunya. Percaya bahwa individu dengan kemampuan mengondisikan sumber tindakan yang diperlukan guna menghadapi situasi yang akan datang.³²

Berdasarkan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengatasi sebuah permasalahan disituasi dan kondisi tertentu, begitu mempengaruhi perilaku yang seseorang tunjukkan. Terdapat empat bagian dalam fungsi dari efikasi diri sebagaimana disampaikan Bandura (1997) sebagai berikut:³³

- a) Sebagai penentu pemilihan tingkah laku (*Choice of Activities*).
- b) Sebagai penentu besar-kecilnya sebuah usaha (*Level of Effort*) dan sebagai *Defense Mechanisms* untuk menghadapi hambatan dan pengalaman yang kurang menyenangkan.
- c) Mempengaruhi pola pikir dan respon emosi.
- d) Sebagai perkiraan tingkah laku selanjutnya (*Presistence*).

³² Muhammad Nurul Mubin, dkk. “Pendekatan Kognitif-Sosial Perspektif Albert Bandura pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”. Edureligia: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Vol. 5 No. 1. Januari-Juni (2021). Hlm. 96.

³³ Jimmi Putra dan Lilim Halimah. “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam 45 Bekasi”. Prosiding Sivitas Akademika Unisba (Sosial dan Humaniora). Gelombang 2. (2014-2015). Hlm. 439.

C. PMII Rayon “Aufklarung” Saka Negara

PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) merupakan organisasi pergerakan dan kaderisasi yang berlandaskan *Ahlussunnah Wal Jama'ah*. PMII resmi berdiri pada tanggal 21 Syawal 1379 Hijriyah atau 17 April 1960 di Surabaya dan hingga saat ini lebih dari setengah abad PMII masih terus eksis berkontribusi bagi kemajuan bangsa dan negara.³⁴

PMII termasuk ke dalam organisasi ekstra kampus yang terdiri dari mahasiswa dengan berbagai jurusan. Untuk Rayon PMII “Aufklarung” Saka Negara itu sendiri merupakan rayon khusus untuk mahasiswa jurusan Psikologi Islam IAIN Kediri, anggota yang tergabung di dalamnya merupakan mahasiswa semester 1-6 yang usianya antara 18-25 tahun. Pada usia ini individu memasuki masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang diindikasikan oleh tumbuh kembang, baik secara biologis maupun fisiologis.³⁵ Pada titik ini individu mulai merancang mengenai aturan dan harapan mengenai karier, pendidikan hingga hubungan percintaan. Selain bertanggung jawab atas dirinya sendiri, individu juga dituntut untuk dapat mempertanggungjawabkan kehidupan akademiknya, tugas-tugas yang diemban baik sebagai mahasiswa ataupun sebagai anggota organisasi berdasarkan tugas pokok dan fungsi yang diamanatkan, keuangan, *homesick*, hubungan sosial, dan juga kesehatan fisik.³⁶

³⁴ Fauzan Alfaz, “*PMII dalam Simpul-Simpul Sejarah Perjuangan*”, (Jakarta: Pengurus Besar Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia dan Intimedia, 2015), Hlm. 1-13.

³⁵ Khoirul Barriyah Hidayati & M Farid, “*Konsep diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*”, (Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, Mei 2016), Vol. 5 No. 2. Hlm. 137.

³⁶ Fera Hayatun Qolbi, Ariez Musthofa, Sitti Chotidjah, “*Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam*”, (Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, Juni 2020), Vol. 17 No. 1. Hlm. 45.