

Islamic Parenting Style sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase Quarter-life Crisis

M. Sahal Machfudh

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto, Semarang, Indonesia
e-mail: mohamadsahal12@gmail.com

Abstrak

Keluarga merupakan sebuah sistem sosial terkecil. Manusia adalah makhluk dinamis yang mengalami tahap perkembangan dalam kehidupannya. Di setiap fase perkembangan manusia terdapat karakteristik dan krisis-krisis yang harus dilewati dengan baik. Salah satu krisis yang kerap kali menimbulkan sebuah tantangan dan masalah, yakni *Quarter-life Crisis* atau krisis di seperempat usia individu. Islamic parenting sendiri adalah pengasuhan anak dalam proses tumbuh kembangnya sesuai ajaran Islam. Penanaman nilai-nilai Islam berdasarkan Al-Qur'an dan *Sunnah Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*. Dalam *Islamic Parenting* menghadapi *Quarter-life Crisis* ini terdapat 5 tahapan yaitu: Sosialisasi (*al-Mukalatah*), Pembiasaan (*al-I'tiyad*), Pembelajaran (*al-Ta'allum*), Internalisasi dan integritas, dan menjadi anak sholeh sholehah. *Islamic Parenting* ini dapat membantu anak melewati fase *Quarter-life Crisis* dalam kehidupannya karena sudah terintegrasi dan terinternalisasi nilai-nilai pola asuh islami yang selalu bertawakal kepada Allah SWT.

Keywords: Pola asuh, pengasuhan anak, krisis seperempat abad.

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

Islamic Parenting Style as Solution for Children Facing the Quarter-life Crisis Phase

Abstract

Family is the smallest social system. Humans are dynamic creatures who experience stages of development in their lives. In every phase of human development there are characteristics and crises that must be passed well. One of the crises that creates challenges and problems is the Quarter-life. Islamic parenting itself is parenting children in the process of growth and development according to Islamic teachings. Internalisation Islamic values based on the Qur'an and the Sunnah of the Prophet sallallahu 'alaihi wa sallam. In Islamic Parenting perspective facing the Quarter-life Crisis, there are 5 stages, namely: Socialization (al-Mukalatah), Habituation (al-I'tiyad), Learning (al-Ta'allum), Internalization and integrity, and becoming a pious child. Islamic Parenting can help children go through the Quarter-life Crisis phase in their lives because they have been integrated and internalized the values of Islamic parenting that always put their trust in Allah SWT.

Kata Kunci: *Childcare, parenting, quarter-life crisis.*

First Received: Available Online on 31 October2021	Revised: Available Online on 31 October2021	Accepted: Available Online on 31 October2021	Published: Available Online on 31 October2021
---	--	---	--

Pendahuluan

Keluarga merupakan sebuah sistem sosial terkecil individu dalam kehidupannya. Dalam berkeluarga juga menghasilkan sebuah keturunan atau seorang anak yang nantinya dapat melanjutkan regenerasi di masa mendatang. Anak merupakan sebuah anugrah dan titipan dari Allah SWT untuk dibimbing dan dibesarkan sebagai hamba Allah yang menjalankan perintah-Nya. Sebagai orangtua diwajibkan mendidik dan membesarkan anak dengan baik sesuai ajaran Islam sehingga menjadi anak sholeh dan sholehah. Allah SWT berfirman dalam Al Qur'an Surat Al Furqon Ayat 74:

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا
وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Arab-Latin: *Wallāzīna yaqūlūna rabbanā hab lanā min azwājina wa żurriyyātinā qurrata a'yuniw waj'alnā lil-muttaqīna imāmā*

Terjemah Arti: Dan orang-orang yang berkata: "Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa.

Namun pada faktanya kerap kali anak tidak menjadi apa yang diharapkan oleh orangtuanya. Hal ini juga dikarenakan banyak faktor yang terjadi pada masa tumbuh kembang sang anak yang mengakibatkan sang anak menjadi liar dan tidak sesuai dengan ajaran Islam. Manusia adalah makhluk dinamis yang mengalami tahap perkembangan dalam kehidupannya. Di setiap fase perkembangan manusia terdapat karakteristik dan krisis-krisis yang harus dilewati dengan baik. Di mulai sejak manusia lahir sampai menjelang ajal menjemputnya. Salah satu krisis yang kerap kali menimbulkan sebuah tantangan dan masalah, yakni *Quarter-life Crisis* atau krisis di

seperempat usia individu. Hal ini di alami sebagian besar individu di era milenial sekarang.

Menurut Papalia dan Feldman (2014) pada masa ini seseorang sudah mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua dan mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya. Masa di mana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya disebut dengan masa emerging adulthood (Wood et al, 2018). Pada masa inilah anak menjadi sulit diatur ataupun diawasi jika tidak dibimbing dan dibina dengan baik.

Respon anak di dalam menghadapi masa emerging adulthood berbeda-beda. Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternalnya dan kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat stres (Atwood & Scholtz, 2008). Ada anak yang merasa senang dan antusias dan tertantang untuk menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan, namun ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa (Nash & Murray, 2010).

Quarter-life Crisis merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya (Robinson, 2001). Berdasarkan penelitian *Quarter-life Crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu meliputi kebingungan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, maraknya isu-isu psikologi, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi (Allison, 2010).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh LinkedIn di tahun 2017 mengenai *Quarter-life Crisis* menunjukkan hasil penelitian 75%

individu dengan rentang usia 25 hingga 33 tahun pernah atau telah mengalami krisis seperempat kehidupan, dan hal itu terjadi pada rata-rata usia 27 (LinkedIn Corporate Communications Team, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn, 61% peserta merasakan bahwa menemukan suatu pekerjaan atau karir yang mereka senangi adalah penyebab utama terjadinya *quarter life crisis*, dan hampir 48% mengungkapkan, kebiasaan membandingkan dirinya sendiri dengan teman-temannya yang lebih sukses, berhasil membuat diri mereka sendiri merasa cemas.

Hasil penelitian yang dilakukan juga memperlihatkan, adanya kecenderungan orang yang mengalami *Quarter-life Crisis* akan mencari atau meminta nasihat dari orang lainnya, yang dirasa pernah mengalami atau melewati krisis yang sama. Namun keadaan yang tanpa arah tetap ada pada diri seseorang yang mengalami *Quarter-life Crisis*. Mereka tidak tahu, kemana tujuan hidupnya dan apa yang mereka cari di dalam hidupnya (LinkedIn Corporate Communications Team, 2017).

Penelitian lain dari Robinson terkait dengan *Quarter-life Crisis* mengungkapkan bahwa ada 86% anak muda dari 1.100 anak muda mengaku merasa tertekan dengan adanya tuntutan untuk sukses dalam hubungan percintaan mereka, kondisi keuangan dan juga mengenai pekerjaan mereka yang harus didapat sebelum usia 30 tahun. Dua dari lima orang responden merasa khawatir tentang uang yang mereka dapat tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan, sebanyak 32% responden lainnya merasa tertekan dengan tuntutan harus menikah dan memiliki anak di usia 30, 6% responden berpikir untuk melakukan imigrasi atau berpindah kesuatu tempat lainnya dan memulai hidup baru, dan 21% lainnya menginginkan adanya perubahan sepenuhnya di dalam karirnya (Hill, 2011)

Terdapat 5 (lima) fase yang dilalui oleh individu dalam *Quarter-life Crisis* menurut Robinson (2001), kelima fase tersebut antara lain :

1. **Fase pertama**, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.
2. **Fase kedua**, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
3. **Fase ketiga**, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu mulai mencoba pengalaman baru.
4. **Fase keempat**, membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya.
5. **Fase kelima**, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang apalagi bila pada akhirnya pengalaman masa pendidikannya ternyata tidak mampu mengakomodasi pemenuhan individu akan impian-impian.

Pembahasan

Oleh karena itu fase *Quarter-life Crisis* menjadi krusial dan perlu perhatian khusus terutama bagi keluarga muslim. Berdasarkan permasalahan pada fase *Quarter-life Crisis* penulis mengajukan sebuah gagasan dengan menerapkan *Islamic parenting* sebagai solusi dalam membimbing anak agar anak dapat melewati fase *Quarter-life Crisis*. Menurut pandangan psikologi barat, ada empat (4) tipe *parenting styles* yang dikemukakan oleh Baumrind (dalam Santrock, 2010):

1. *Autoritarian parenting*

Authoritarian Parenting atau pengasuhan otoriter adalah jenis pengasuhan yang menuntut anak-anak untuk mengikuti perintah-perintah orangtua. Orangtua dengan pola pengasuhan seperti ini cenderung menggunakan disiplin yang keras. Seringkali

mereka menggunakan hukuman untuk mengendalikan perilaku anak-anak. Orangtua otoriter cenderung kurang responsif terhadap kebutuhan anak-anak mereka. Akibatnya anak bisa menjadi takut terhadap orangtuanya

2. *Autoritative parenting*

Orangtua dengan pola pengasuhan seperti ini memiliki harapan yang tinggi agar buah hatinya tumbuh menjadi anak-anak yang berprestasi. Mereka menetapkan peraturan dan menerapkan batasan dengan membuka diskusi dengan anak-anak. Orangtua dengan pola pengasuhan seperti ini akan memberi kebebasan dan dukungan terhadap apa yang dilakukan anak-anaknya. Tipe parenting ini juga dikenal sebagai *Democratic Parenting Style*.

3. *Neglectful parenting*

Orangtua dengan tipe pengasuhan seperti ini tidak menetapkan batasan secara tegas. Mereka tidak menerapkan standar yang sangat tinggi untuk anak-anaknya. Orangtua seperti ini cenderung acuh terhadap kebutuhan anak-anaknya dan tidak terlibat dalam kehidupan mereka. Hal ini dikarenakan mereka telah memiliki masalah mental tersendiri seperti depresi, penganiayaan fisik atau pengabaian anak saat mereka masih kecil.

4. *Indulgent parenting*

Orangtua dengan pola pengasuhan seperti ini tidak terlalu banyak memberikan aturan dan batasan kepada anak-anaknya. Mereka sangat hangat dan memanjakan buah hatinya. Orangtua seperti ini akan menghindari hal-hal yang bisa mengecewakan anaknya. Namun, anak bisa menjadi manja dan tidak mandiri saat berada dilingkungan sosialnya.

Dalam teori ini, Baumrind mengategorikan *parenting styles* berdasarkan 2 kategori utama yaitu yang pertama responsif yang mencakup kehangatan, penerimaan, *support*, dan sensitivitas. Yang kedua, permintaan yang didalamnya ada unsur disiplin, permintaan yang sesuai dengan kematangan umur, dan

kontrol (Carr, 2009). Sedangkan pandangan psikologi islam berbeda dengan psikologi barat yang cenderung tidak memasukan unsur dan nilai spiritualitas dan religiusitas dalam membimbing anak.

Sejauh ini alat yang digunakan psikologi modern untuk memahami kebenaran tentang siapa sesungguhnya manusia adalah indra, akal budi, dan belum menggunakan alat yang melekat pada manusia, yaitu qalbu dan yang lurus fitrah manusia dan berada di luar diri manusia, yaitu wahyu. Resiko dari tidak digunakannya wahyu dan qalbu adalah kegagalan memahami sebagai manusia (Nashori, 2005).

Rasulullah SAW banyak menekankan pentingnya memberikan perhatian kepada anak-anak, berkewajiban melaksanakan urusannya, dan mendidiknya (Ulwan, 2012). Salah satu diantaranya, Rasulullah SAW bersabda: “Seorang laki-laki adalah pemimpin di dalam keluarganya dan ia bertanggungjawab terhadap keluarganya itu. Dan seorang wanita itu adalah pemimpin di dalam rumah suaminya dan ia bertanggungjawab terhadap apa-apa yang dipimpinya itu.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Islamic parenting sendiri adalah pengasuhan anak dalam proses tumbuh kembangnya sesuai ajaran Islam. Penanaman nilai-nilai Islam berdasarkan Al-Qur’an dan Sunnah Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam. Pengasuhan anak dilakukan sesuai tuntunan agama Islam yang bertujuan memberikan kebaikan dunia dan akhirat melalui penjelasan terkait aspek-aspek pendidikan yang baik (Rachman, 2014). Menurut Ulwan (2012), *parenting style* yang baik adalah mendidik anak dengan keteladanan, mendidik dengan kebiasaan, mendidik dengan nasihat, mendidik dengan perhatian atau pengawasan, dan mendidik dengan hukuman. Apabila *parenting style* ini diterapkan dalam keluarga maka tujuan

pendidikan dalam Islam akan tercapai. Tujuan pendidikan dalam Islam salah satunya adalah membentuk manusia yang berkepribadian Islam (Rachman, 2012). Menurut Ahmad (2009), kepribadian Islami adalah kepribadian yang berhubungan dengan Sang Maha Pencipta, dimana manusia diciptakan untuk menunaikan ibadahnya kepada Allah SWT.

Dalam *Islamic Parenting* menghadapi *Quarter-life Crisis* ini terdapat 5 tahapan yaitu:

1. Sosialisasi (*al-Mukalatah*)

Pada tahapan sosialisasi merupakan tahapan pertama. Orangtua mencoba memperlihatkan perilaku-perilaku adab Islam kepada anak yang masih belum diajarkan apapun. Dalam tahap ini orangtua dapat mengobservasi atau melakukan pengamatan langsung apakah anak dapat menirukan dan mengikuti apa yang telah diperlihatkan. Selanjutnya orang tua melakukan pendampingan terhadap anak secara langsung sehingga mengetahui kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan anak.

2. Pembiasaan (*al-I'tiyad*)

Pada tahapan kedua adalah tahapan pembiasaan. Orangtua yang sudah

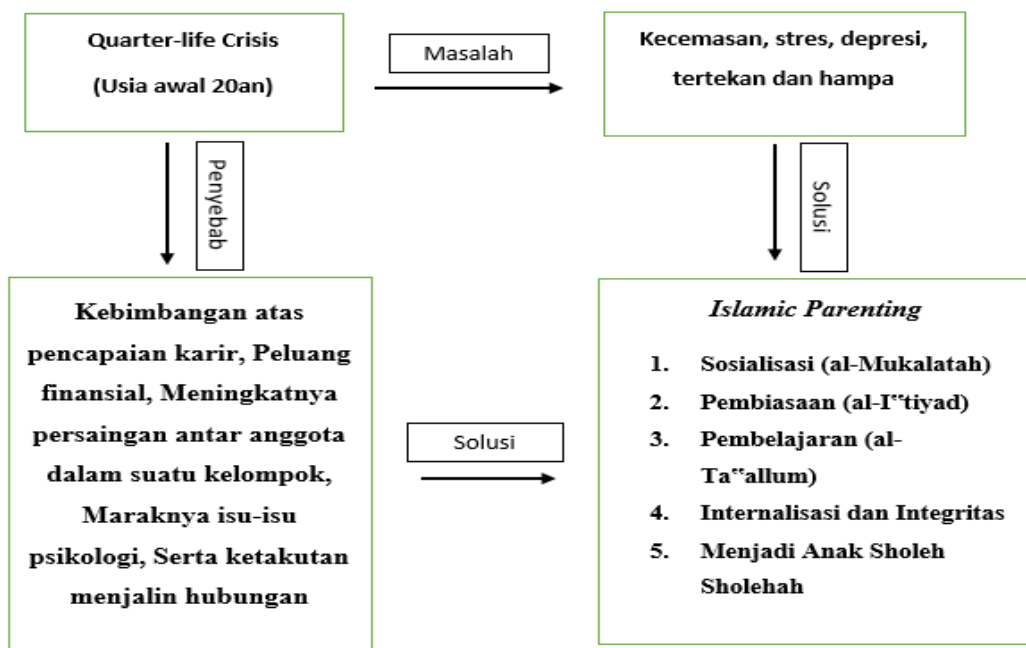
mengajarkan sosialisasi pada anak harus mengawasi anaknya selalu agar anaknya dapat disiplin dan berperilaku sesuai adab Islam. Dalam tahap ini proses pendisiplinan yang menjadi poin kesuksesan sang anak dalam berperilaku sehingga terjadi sebuah pembiasaan bagi sang anak dalam berperilaku sesuai adab Islam, seperti makan dengan tangan kanan, menghormati orang yang lebih tua, menutup aurat, saling mengasihi dan berbagi.

3. Pembelajaran (*al-Ta'allum*)

Pada tahapan ketiga adalah tahapan pembelajaran. Pada tahap ini orangtua sudah mulai melepas anaknya untuk mulai mandiri dengan memasukkannya ke dalam sekolah formal. Orangtua di sini berperan dalam membantu pembelajaran dari luar atau secara tidak langsung karena sudah ada guru yang mengajari mereka di sekolah. Dalam tahap ini juga orangtua wajib mengajari bacaan Al-Qur'an dan keilmuan-kelimuan tentang syariat Islam pada anak sehingga terjadi proses transfer belajar pada sang anak. Anak juga belajar dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya saat berada di sekolah.

4. Internalisasi dan Integritas

Tabel. Bagan Islamic Parenting solusi anak menghadapi *Quarter-life Crisis*



Pada tahap selanjutnya adalah tahapan internalisasi dan integritas. Internalisasi merupakan penanaman dalam hati dan jiwa yang sudah melekat terkait adab dan moral Islam. Integritas merupakan wujud internalisasi yang dilakukan dengan melakukan secara jujur dan ikhlas dalam melakukan ibadah kepada Allah SWT dan melakukan sunnah Rasulullah SAW. Tahap ini orangtua sudah melepas anaknya untuk hidup mandiri sesuai dengan nilai-nilai dan adab Islam sehingga dapat melewati fase *Quarter-life Crisis* dalam hidupnya. Orangtua bisa mendukung dan mendoakan anaknya agar senantiasa berada di jalan Allah SWT.

5. Menjadi Anak Sholeh Sholehah

Pada tahap terakhir adalah tahapan anak sholeh sholehah. Dalam tahap ini orangtua sudah membuat anaknya menjadi seseorang yang bertawakal. Karena seperti yang ada dalam hadits, Dari Abu Hurairah r.a. berkata, Rasulullah Saw. bersabda: “Apabila anak Adam itu mati, maka terputuslah amalnya, kecuali (amal) dari tiga ini: sedekah yang berlaku terus menerus, pengetahuan yang dimanfaatkan, dan anak sholeh yang mendoakan dia.” (HR Muslim). Anak sholeh sebagai *goal setting* dari *Islamic Parenting* ini, maka dari itu setiap tahapan pola asuh ini harus terpenuhi dan tercapai *goal setting* tersebut.

Simpulan

Dengan demikian, diharapkan *Islamic Parenting* ini dapat membantu anak melewati fase *Quarter-life Crisis* dalam kehidupannya karena sudah terintegrasi dan terinternalisasi nilai-nilai pola asuh islami yang selalu bertawakal kepada Allah SWT. Karena segala sesuatunya datang dan berakhir pada Allah SWT sehingga selalu percaya bahwa Allah akan selalu menolong masalah dalam setiap fase kehidupan kita termasuk saat merasakan *Quarter-life Crisis*.

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. doi: 10.1007/s10591-008-9066-2
- Alexandra Robbins, Abby Wilner. (2001). *Quarter-life Crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Carr, E. D. (2009). *Parenting style: Encyclopedia of the life course and human development. Vol 1: Childhood and adolescence*. USA: Macmillan.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Nashori, H., Fuad. (2005). Refleksi psikologi islami. *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 1 No. 1, Hal. 33-42
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia* (Edisi kedua). Jakarta: Salemba Humanika
- Rachman, F. M. (2012). *Islamic teen parenting*. Jakarta: Erlangga.
- Rachman, F. (2014). *Islamic teen parenting*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. (2010). *Child development*. (12th Ed). New York: McGraw-Hill.
- Ulwan, N. A. (2012). *Tarbiyatul aulad fii islam* (A. R. Hakim, Penerj). Solo: Penerbit Insan Kamil Solo.
- Wood, D., Crapnell T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood as a critical stage in the life course*. In: Halfon N., Forrest C., Lerner R., Faustman E. (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*. Springer.

Online Website

- Hill A. (2011). The quarterlife crisis: young, insecure and depressed. https://www.theguardian.com/society/2011/may/05/quarterlife-crisis-young-insecure-depressed?CMP=aff_1432&utm_content=The+Independent&awc=5795_1580908718_edab345c1954c995e01726f1303088d7. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2020
- <https://tafsirweb.com/6330-quran-surat-al-furqan-ayat-74.html>. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2020
- LinkedIn Corporate Communications Team. (2017). <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2020

