

Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi dalam Menghadapi *Qualiter Life-Crisis*

Nabila Netrianda Heryadi

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jl. Lkr. Kampus Raya Jl. Mawar No.5 3 8, Depok, Indonesia
e-mail: nabila.netrianda@ui.ac.id

Abstrak

Quarter-Life Crisis (QLC) menjadi salah satu topik yang sedang ramai diperbincangkan, sebagaimana dalam *google trends*, *Quarter-Life Crisis* memang menunjukkan peningkatan yang tajam dalam mesin pencarian, termasuk di Indonesia. melalui *Islamic worldview* disertai dengan metode *planning* dan *journaling* dipercaya mampu membuat seseorang berkomitmen dan berusaha maksimal untuk mewujudkan perencanaan masa depannya. Jurnal IMAN merupakan sebuah jurnal harian sekaligus *planner* yang dapat membantu seseorang dalam membuat perencanaan hidup dan melakukan pencatatan terhadap setiap progress dalam kehidupan. Melalui Jurnal IMAN ini, secara teknis diharapkan pula seseorang dapat manajemen dirinya melalui pembuatan perencanaan.

Keywords: *quarter life crisis, Islamic worldview, jurnal IMAN, muslim*

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

Faith and Faith Journal: A Strategy in Dealing with Qualiter Life-Crisis

Abstract

The *Quarter-Life Crisis* (QLC) is one of the topics that is currently being discussed, as is the case with *google trends*, the *Quarter-Life Crisis* has indeed shown a sharp increase in search engines, including in Indonesia. through *Islamic worldview* accompanied by *planning* and *journaling* methods, it is believed to be able to make someone commit and try their best to realize future planning. The IMAN journal is a daily journal as well as a planner that can assist someone in making life plans and keeping records of every progress in life. Through this IMAN Journal, technically it is expected that someone can manage himself through planning

Kata Kunci: *quarter life crisis, Islamic worldview, IMAN journal, muslim*

First Received: Available Online on 31 May 2021	Revised: Available Online on 31 May 2021	Accepted: Available Online on 31 May 2021	Published: Available Online on 31 May 2021
--	---	--	---

Pendahuluan

Istilah *Quarter-Life Crisis* (QLC) menjadi salah satu topik hangat yang ramai diperbincangkan di jagat maya belakangan ini. Berdasarkan *Google Trends*, khususnya di wilayah Indonesia, kata kunci *Quarter-Life Crisis* memang menunjukkan peningkatan yang tajam dalam mesin pencarian. Istilah krisis perkembangan pertama kali dipopulerkan oleh Erikson dalam teori Psikososialnya (Erikson, 1986). Selanjutnya, *Quarter-Life Crisis* didefinisikan oleh Atwood & Scholtz (2008) sebagai perjuangan yang dialami oleh beberapa orang yang memasuki usia dewasa ketika berhadapan dengan masa depan yang tidak pasti seperti dalam karir, identitas, hubungan, keluarga, dan pertemanan. Hapke (2017) menyebutkan bahwa konselor sering menggunakan istilah QLC untuk menggambarkan kesulitan-kesulitan dan tantangan emosional yang dialami seseorang dalam masa transisi menuju dewasa muda. Periode ini tidak selalu dianggap sebagai krisis karena beberapa orang hanya mengalami sedikit kebingungan. Krisis akan terjadi ketika seseorang merasakan dampak serius dari kebingungan tersebut. Dampak ini dapat berupa depresi, kecemasan, rasa tidak aman (*insecure*), kekurangan motivasi, dan perasaan isolasi (Atwood & Scholtz, 2008). Sebagai seorang muslim, QLC sebenarnya dapat dicegah dan diatasi dengan memiliki cara pandang hidup yang benar sesuai tuntunan ajaran Islam atau sederhananya disebut sebagai *Islamic worldview*. Seorang muslim sebaiknya meyakini bahwa rezeki, termasuk masa depan, sudah dijamin oleh Tuhan Semesta Alam. Dengan kata lain, QLC sebenarnya bisa diminimalisir dengan mengandalkan Iman.

Untuk memahami QLC lebih lanjut, teori *emerging adulthood* dapat digunakan sebagai gambaran ciri perkembangan pada

usia 18-28 tahun, yang di antaranya adalah: (1) merasa ambigu dalam status dewasa karena biasanya menggambarkan diri mereka sebagai orang dewasa, namun dalam beberapa hal tidak, dan terkadang terjebak di antara keduanya; (2) periode eksplorasi aktif terhadap diri dan dunia; (3) masa ketidakstabilan peran dan hubungan, yang berasal dari kurangnya komitmen jangka panjang yang memungkinkan perubahan dalam gaya hidup, peran dan tempat tinggal; (4) masa adaptasi dalam fokus diri terhadap diri sendiri untuk berinvestasi bagi masa depan; dan (5) masa-masa fokus dan pada orientasi masa depan dan bersikap optimis terhadapnya (Arnet & Mitra, 2018).

Selama periode krisis dewasa awal, seseorang dapat mempertanyakan identitas pribadi dan sosial, seperti pertanyaan tentang 'siapa saya', serta melakukan upaya aktif untuk menjawab pertanyaan tersebut melalui eksplorasi dan *trial-and-error* (Robinson et al., 2013). Setelah krisis dewasa awal, terdapat kemungkinan munculnya perasaan depresi dan rendah diri jika upaya untuk mengatasi krisis tersebut gagal dilakukan (Robinson & Wright, 2013). Dalam masa ini, seseorang juga dapat merasakan emosi negatif yang kuat, namun juga memiliki rasa ingin tahu yang meningkat dan berpeluang untuk tumbuh dan berubah (Robinson et al., 2017). Perubahan tersebut, menurut Levinson (1986), dapat dialami ketika seorang berusia 17-33 tahun membangun struktur kehidupan (*life structure*). Struktur kehidupan merupakan integrasi antara perkembangan struktur internal seperti nilai, tujuan, keyakinan, dengan struktur eksternal seperti peran, komitmen, dan aktivitas di lingkungan.

Selama masa transisi menuju masa dewasa, seseorang akan banyak mengeksplor struktur internal dan eksternal diri mereka yang diharapkan akan membentuk kehidupan masa dewasanya. Pada masa itu, seorang anak muda akan berani membangun tujuan hidup

yang besar hingga tidak takut mencoba berbagai peran atau mencari berbagai kegiatan untuk memberikan nilai lebih pada hidupnya. Namun, ketika di tengah perjalanan seseorang menyadari bahwa tujuan yang ia bangun, peran yang ia eksplor, atau nilai hidup yang ia pegang kurang baik atau bahkan tidak baik sama sekali, maka ia akan dipenuhi perasaan kecewa, tidak aman (*insecure*), depresi, hingga kehilangan arah dan mempertanyakan eksistensinya di dunia ini. Hal ini menjadi gambaran proses terjadinya QLC.

Oleh karena itu, penulis melihat bahwa salah satu cara efektif untuk menghadapi permasalahan QLC adalah dengan membantu seseorang membangun struktur kehidupannya dengan baik. Dengan demikian, seseorang justru dapat memanfaatkan periode dewasa mudanya untuk membangun struktur kehidupan yang kokoh dibandingkan merasa bingung dengan identitas dan khawatir dengan masa depan. Sebagai seorang muslim, struktur kehidupan yang baik adalah struktur yang dibangun berdasarkan sudut pandang Islam atau *Islamic worldview*.

Hasil dan Pembahasan

Memiliki pandangan hidup dengan kacamata Islam atau *Islamic worldview* dapat membantu seseorang mengurangi rasa khawatir akan masa depan karena meyakini sejatinya setiap manusia telah memiliki takdirnya masing-masing. Permasalahan QLC seharusnya dapat dihindari dari seorang muslim yang sejak kecil diingatkan bahwa rezeki kehidupan sejatinya sudah dijamin oleh-Nya. Tidak perlu terlalu mengkhawatirkan masa depan dengan orientasi dunia yang sementara karena bagi seorang muslim, masa depan yang lebih pasti dan abadi adalah kehidupan setelah kematian. Masa depan duniawi juga bukan untuk

dikhawatirkan berlebihan, selama seseorang dapat dengan baik mempersiapkannya dan berbaik sangka pada segala rencana-Nya. Dengan memiliki cara pandang ini, besar kemungkinan QLC tidak terjadi pada diri seorang muslim karena kepehamannya akan konsep takdir, masa depan, serta tujuan hidup yang berorientasi pada kehidupan setelah kematian. Memiliki *Islamic worldview* juga bukan berarti seseorang lantas berpasrah diri terhadap apapun yang terjadi dalam hidupnya, melainkan berarti tetap berikhtiar dengan usaha dan doa maksimal untuk menjemput takdir terbaiknya.

Menerapkan *Islamic worldview* ketika membangun struktur kehidupan seperti yang dimaksud oleh Levinson, memerlukan dasar keimanan yang kuat dan juga memerlukan latihan. Oleh karena itu, penulis mengusulkan sebuah gagasan untuk melatih seseorang memandang segala aspek kehidupannya dengan *Islamic worldview* melalui metode *planning* dan *journaling*. Sederhananya, kedua metode ini dapat diartikan sebagai praktik menuliskan ide-ide, pikiran, perasaan, dan pengakuan setiap harinya. Praktik ini dipercaya mampu membuat seseorang berkomitmen dan berusaha maksimal untuk mewujudkan perencanaan masa depannya. Sebuah studi juga menyebutkan bahwa *journaling* berfungsi sebagai wadah pengembangan dan desain masa depan pribadi secara profesional, serta menjadi sarana untuk membuat seorang transisi menuju usia dewasa lebih sadar ketika membuat keputusan dalam konteks identitas dan masa depan (Friesen & Wight, 2009). Kedua metode ini dapat diterapkan dengan bantuan Jurnal IMAN (*Inspiring Muslim & Muslimah Notebook*), yakni sebuah jurnal harian sekaligus *planner* yang dapat membantu seseorang dalam membuat perencanaan hidup dan melakukan pencatatan terhadap setiap *progress* dalam kehidupan.

Jurnal Iman memiliki 4 fungsi utama, mulai dari *planner*, *reminder*, *tracker*, dan *evaluate*. Fungsi *planner* terwujudkan dari tersedianya fitur *life vision*, *annual goals*, *monthly and weekly target*, dan *daily to-do-list*. Fungsi *reminder* terwujudkan dari kutipan-kutipan ayat Quran, Hadis, serta *quotes* yang tersedia di halaman-halaman tertentu untuk memotivasi dan mengingatkan kembali untuk menerapkan *Islamic worldview* dalam melakukan *planning* dan *journaling*. Fungsi *tracker* terwujudkan hadirnya buku itu sendiri yang dapat dibaca kapan pun untuk melihat kembali *progress* diri kita setiap harinya. Terakhir, fungsi *evaluate* dapat dirasakan setiap kali seseorang menuliskan jurnal harian dan menyadari hal-hal yang bisa dievaluasi dan diperbaiki setiap harinya. Selain itu, Jurnal IMAN dilengkapi juga dengan panduan *morning routine* dan *night routine* yang sesuai Sunah.

Membuat perencanaan hidup yang terstruktur dan *achievable* menjadi penting bagi seorang muslim agar tidak merasa kebingungan dan kehilangan arah di tengah perjalanan hidupnya. Dengan menulis, kita menuangkan ide-ide dan mimpi yang selama ini hanya ada di dalam kepala dan rawan terlupa. Metode SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, dan Time Bound*) dalam *planning* yang tersedia di Jurnal IMAN dapat membantu seseorang untuk membuat perencanaan masa depan yang berorientasi keberkahan di dunia dan akhirat.

Metode *journaling* juga dapat menjawab beberapa kunci permasalahan yang ada di QLC, seperti salah satunya merasa *insecure* dengan pencapaian diri akibat membandingkan diri dengan orang lain. Dengan *journaling*, kita mampu melihat rekam jejak diri sendiri dan melihat *progress* serta mengevaluasi diri setiap harinya. Hal ini membantu kita untuk secara objektif membandingkan diri hari ini dengan diri kita

di hari-hari sebelumnya, bukan dengan diri orang lain. Hal ini dianggap efektif untuk menurunkan tingkat *insecurity* seseorang akibat melakukan *social comparison* (Buunk & Gibbons, 2006). Sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa *journaling* membantu meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri seseorang (Friesen & Wight, 2009). Harapannya, dengan rutin melakukan *planning* dan *journaling* di jurnal khusus muslim dan muslimah ini, seseorang dapat menurunkan rasa khawatir akan masa depan dan menurunkan gejala-gejala QLC lainnya.

Selain itu, *journaling* juga membantu seseorang untuk mempraktikkan *gratefulness* atau rasa syukur. Sebagai seorang muslim, kita meyakini bahwa Allah Swt. berjanji untuk menambah nikmat bagi hambanya yang bersyukur. Dengan demikian, terdapat kemungkinan Allah Swt. menambah nikmat bagi kita dalam kelancaran meraih masa depan yang sudah direncanakan. Selain itu, praktik *gratefulness* melalui *journaling* juga dapat meningkatkan kualitas hidup di mana kita menjadi lebih tenang dan *mindful* (Flinchbaugh *et. al.*, 2012).

Dengan Jurnal IMAN, secara filosofis penulis berharap seorang muslim dapat mengingat bahwa segala kekhawatiran tentang masa depan dapat diatasi dengan iman atau keyakinan. Yakin bahwa Allah Swt. memiliki takdir yang terbaik bagi hamba-Nya. Melalui Jurnal IMAN ini, secara teknis diharapkan pula seseorang dapat manajemen dirinya melalui pembuatan perencanaan dan pencatatan *progress* kehidupan sehingga seseorang tidak lagi merasa kebingungan, khawatir, serta ketakutan-ketakutan lainnya dalam menggapai masa depan. Sebab dengan Jurnal IMAN, seseorang juga akan diingatkan bahwa manusia bukan diciptakan untuk berlomba-lomba dalam mencapai karir di dunia, melainkan berlomba untuk beramal sebanyak-

banyaknya dan mencari keberkahan dalam setiap langkah yang diambil di dunia.

Simpulan

Jurnal IMAN merupakan sebuah jurnal harian sekaligus *planner* yang dapat membantu seseorang dalam membuat perencanaan hidup dan melakukan pencatatan terhadap setiap progress dalam kehidupan. Jurnal Iman memiliki 4 fungsi utama, mulai dari *planner*, *reminder*, *tracker*, dan *evaluate*. Melalui Jurnal IMAN ini, secara teknis diharapkan pula seseorang dapat memanajemen dirinya melalui pembuatan perencanaan dan pencatatan *progress* kehidupan sehingga seseorang tidak lagi merasa kebingungan, khawatir, serta ketakutan-ketakutan lainnya dalam menggapai masa depan.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J., and Mitra, D. (2018). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A Comparison of Ages 18–60 in the United States. *Emerg. Adulth.* 1, 1–8. doi: 10.1177/2167696818810073
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others.
- Erikson, E.H. (1968). Identity, youth and crisis. Faber and Faber, London.
- Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., & May, D. R. (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. *Journal of Management Education*, 36(2), 191-219.
- Friesen, E., & Wight, I. (2009). Integrally informed journaling for profesional self-design.. *Journal of Integral Theory and Practice*, 4(3), 59-86.
- Hapke, C. (2017). *How To Apply Emotionally Focused Couple Therapy To Couples Experiencing a Quarter-Life Crisis*. Doctoral dissertation, Alliant International University, San Diego, CA.
- Landis, B. F. (2004). A Simple Pen to Paper: What's the Big Deal?. *Home Health care management & practice*, 16(6), 512-515.
- Levinson, D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: locked-Out and Locked-In forms in combination. *Emerg. Adulth.* 7, 167–179. doi: 10.1177/2167696818764144
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., and Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: testing inferences from Erikson's lifespan theory. *Int. J. Behav. Dev.* 41, 426–431. doi: 10.1177/0165025416645201
- Robinson, O. C., Wright, G. R., and Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *J. Adult Dev.* 20, 27–37. doi: 10.1007/s10804-013-9153-y
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (pp.17-30). New York: Routledge.
- Robinson, O. C., and Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: a structured retrospective-autobiographical study.

Int. J. Behav. Dev. 37, 407–416. Doi:
10.1177/0165025413492464