

JEWELLIUS KISTOM M.

# Berdamai dengan



# Quarter Life Crisis

SENI MENERIMA SEGALA MASALAH,  
MENUMBUHKAN BAHAGIA, DAN MELANJUTKAN HIDUP

JEWELLIUS KISTOM M.

# Berdamai dengan



# Quarter Life Crisis

SENI MENERIMA SEGALA MASALAH,  
MENUMBUHKAN BAHAGIA, DAN MELANJUTKAN HIDUP

## BERDAMAI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS

Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup

© Jewellius Kistomi M.

Penyunting: **Herman Adamson**

Pemeriksa aksara: **Rambu Prihatin**

Penata aksara: **Felina**

Perancang sampul: **Felina**

Perupa isi: **Freepik.com**

Perupa sampul: **Freepik.com**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el

oleh Penerbit ANAK HEBAT INDONESIA

Yogyakarta, 2023

EISBN: 978-623-400-428-1

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD Rom, dan rekaman suara) tanpa adanya izin dari penerbit.

**Isi menjadi tanggung jawab Penulis.**

# Quarter Life Crisis

# Daftar Isi

BAB I .....	1
A. Quarter Life Crisis Adalah? .....	2
B. Penyebab Quarter Life Crisis .....	8
C. Quarter Life Crisis dalam Dunia Psikologi .....	16
D. Problem Solving Quarter Life Crisis .....	21
BAB 2 .....	29
A. Cerita Quarter Life Crisis-ku .....	29
B. Tentang Mimpi .....	33
C. Hidup Nggak Harus Menuruti Omongan Mereka .....	37
D. Tuhan Adalah Segalanya .....	42
E. Jalani Saja dan Mulailah Melangkah .....	46
BAB 3 .....	51
A. Sisi Kelam Quarter Life Crisis .....	51
B. Sisi Positif Quarter Life Crisis .....	85
C. Bagaimana Menghadapi Quarter Life Crisis .....	88
D. Remaja dan Para Penerus Bangsa .....	115
BAB 4 .....	123
A. Tips Tipis-Tipis About Love .....	123
B. Tips Tipis-Tipis Lingkungan dan Pertemanan .....	126
C. Tips Tipis-Tipis Karier .....	129
D. Tips Tipis-Tipis Masa Depan .....	131
BAB 5 .....	133
DAFTAR PUSTAKA .....	142

PROFIL PENULIS .....	152
CATATAN .....	154



# BAB 1

Pernah bingung menentukan tujuan hidup?

Arah dan alur hidup monoton?

Sering *insecure* sama proses diri sendiri kok *stuck*?

Mulai stres membanding-bandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain?

Mulai nggak nyaman sama progres diri sendiri hingga pada akhirnya *overthinking* seakan dikejar waktu untuk berlomba sukses harus di umur sekian, sekian, sekian?

Mulai bermunculan kritikus-kritikus dadakan dalam hidup yang kita jumpai?

Takut tambah dewasa?

Atau pernah merenung tentang tujuan kamu itu diciptakan di bumi ini tuh untuk jadi apa sih?

Untuk ngapain sih?



Di bumi gabut?

Ssssstttttt...

Pernah denger *quarter life crisis*?

Atau pernah ada sahabat, teman, pacar atau mungkin *crush*, eakkh, curcol tentang fase *quarter Life Crisis* dan akhirnya malah sambat berjemaah di tongkrongan soal problematika hidup yang warna-warni? Atau jangan-jangan kalian justru sedang mengalami fase ini dan berusaha mencari jawaban dari berbagai kegelisahan dalam diri hingga pada akhirnya tergerak dan menemukan buku ini?

Ciee... Jodoh nggak bakal kemana sih!

Kok jodoh? Ehh.. Jangan salting loh.. Wkwkwk.

Okee, kita bahas!

## **A. QUARTER LIFE CRISIS ADALAH?**

*Quarter life crisis* (QLC) atau krisis usia seperempat abad ini adalah sebuah fase saat di mana seseorang merasa cemas akan masa depan dan mulai mempertanyakan kembali hal-hal terkait pilihan dalam hidupnya.

Robbins dan Wilner, dalam bukunya *The Unique Challenges of Life In Your Twenties*, menjelaskan bahwa dalam fase “dewasa muda” (Baca: setengah *mateng*) individu harus fiks menemukan identitas mereka sebelum memasuki fase baru, yaitu kedewasaan seutuhnya. Jika mengalami kegagalan dalam membangun komitmen itu, mereka cenderung akan

mengalami kebingungan pada identitasnya. Hal inilah tentunya yang nantinya dapat membawa seseorang pada *quarter life crisis*.

Selain itu, *quarter life crisis* juga bisa dipicu oleh berbagai hal, di antaranya ekspektasi yang tidak sesuai harapan, karier dan dunia pekerjaan, hubungan percintaan, serta tekanan untuk memenuhi harapan orangtua, atau insecure dengan masa depan.

Oleh karena itu, ada tujuh aspek yang menjadi pertanda atau ciri-ciri seorang individu yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* menurut Robins dan Wilner (2001), di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Bimbang dalam pengambilan keputusan.
2. Putus asa.
3. Penilaian negatif terhadap diri sendiri.
4. Terjebak dalam situasi sulit.
5. Cemas.
6. Tertekan.
7. Khawatir terhadap hubungan interpersonal; yang menyangkut teman, keluarga, dan pasangan.

Robbins dan Wilner (2001) juga mengutip teori *Emerging Adulthood* Arnett (2000) bahwa krisis emosional ini banyak dialami oleh individu pada usia dua puluh tahunan. Menurutnya, *quarter life crisis* ini merupakan periode pergolakan emosional dan perasaan *insecure* setelah perubahan besar dari masa remaja menuju fase dewasa. Biasanya dimulai pada rentang usia 21–28 tahun.

Ini juga dijelaskan Fischer (2008) dalam bukunya *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. Periode *quarter life crisis* adalah periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20-an disebabkan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial. Seseorang atau individu dalam melewati fase perkembangannya tidak mampu merespons rangsangan-rangsangan dengan baik dari berbagai persoalan yang dihadapi—diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian, dan mengalami fase krisis emosional.

Sebagaimana penjelasan yang ada, *quarter life crisis* merupakan masa di mana individu akan berusaha untuk mencapai kebebasan mengatur keuangan dan emosional dari orangtua, membangun karier, membentuk identitas yang menguntungkan, mencari keintiman, menjadi bagian dari kelompok sosial atau masyarakat, memilih *relationship* atau pasangan dan menyesuaikan diri dalam perkawinan. Periode ini dapat menjadi fase proses bertumbuh yang awalnya dari perguruan tinggi atau sekolah menuju dunia kerja. Namun, biasanya akan diiringi dengan perasaan putus asa, cemas hingga depresi. Pada masa transisi atau perpindahan dari fase dunia akademis menuju dunia nyata ini, individu menjadi lebih sering mempertanyakan masa depan dan pengaruh pengalaman empiris masa lalunya dalam memengaruhi masa depan.

*“Yaa.. Kalau dipikir-pikir, nggak nyangka juga sih sebenarnya. Rasa-rasanya baru kemarin juga loh lagi seneng-senengnya ulang tahun sweet seventeen—hepi-hepi aja kek nggak ada beban gitu.*

*Tapi, kok seakan waktu terasa cepat berlalu dan terus ngasih kejutan-kejutannya. Kok kejutan? Soalnya sering banget bikin deg-degan."*

Sebagai istilah dalam bidang keilmuan, sebenarnya *quarter life crisis* sudah banyak dikaji ataupun dibahas dalam banyak jurnal ataupun karya ilmiah lainnya. Namun, yang perlu diperhatikan juga bahwa *quarter life crisis* itu tidaklah sama dengan *midlife crisis*.

Terus yang jadi perbedaannya apa dong, cuy?

Singkatnya, perbedaan antara *quarter life crisis* dan *midlife crisis* terletak pada rentang usia. *Quarter life crisis* dialami oleh individu atau orang dengan rentang umur 20 sampai 30-an tahun, sedangkan *midlife crisis* dialami oleh orang-orang dengan range usia 40 sampai 60-an tahun.

Allison Black, dalam bukunya yang berjudul *Halfway Between Somewhere and Nothing* juga menjelaskan tentang *quarter life crisis*, Cuy. Menurut Allison, *quarter life crisis* adalah kondisi krisis emosional yang bisa dicirikan atau ditandai dengan perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu-ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan sebuah kegagalan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah perasaan takut dan cemas akan kehidupan di masa yang akan datang. Seperti yang kita tahu atau mungkin yang telah dan/atau sedang kita semua rasakan, bahwasanya masa depan adalah misteri geliat waktu yang tak seorang pun tahu—yang juga menyimpan berbagai teka-teki kehidupan di dalamnya; dari soal karier, hubungan sosial, hingga pasangan hidup.

Bagi saya mungkin kalau dianalogikan, masa depan tuh gini bakal terlihat seperti ini. Berhubung saya itu *thalassophobia* atau orang yang fobianya (takut banget) sama laut atau samudera, khususnya pada bentuk lautan yang luas dan dalam. Saya sering kali melihatnya sebagai tempat yang berbahaya dan menyeramkan. Paling nggak bisa kalau disuruh nggak *overthinking* waktu nyemplung ke laut. Bakalan aneh-aneh banget mesti pikirannya, suuzan terus.

Bagaimana kalau ada ikan hiu gimana? Kalau kesedot pusaran air gimana? Kalau ketemu *Flying Dutchman* gimana? Kalau begini gimana, kalau begitu gimana, dan lain-lain. Padahal dulu cuma gara-gara sering nonton film serem yang *setting*-nya di laut, alhasil entah terdoktrin atau gimana kok terus malah riweh sama diri sendiri. Hal yang bikin iri itu kalau *ngulik* tentang eksotisnya perairan Indonesia. Iri sama penyelam yang nontonin secara langsung terumbu karang sama ikan-ikan *plus* berkunjung ke tempat-tempat eksotis. Mau nonton di YouTube kok bosan, mau nekat kok terbayang-bayang jadi takut, terus mau skeptis tapi kok rasanya pengen banget, huftt.

Yaa.. Walaupun sampai sekarang masih takut juga kalau disuruh nyelem pakai tabung oksigen gitu, minimal untuk biar nggak alay atau norak. Mungkin sekadar sebuah upaya menenangkan diri atau lebih tepatnya berdamai dengan diri sendiri—kemudian lahirlah *quote of the day* wkwk.

*“Ternyata yang lebih nyeremin dari monster laut itu adalah dasar samudera yang belum terjangkau.”* Jadi, kalau diartikan kurang



lebih mungkin seperti itu. Hal ini dikarenakan masa depan bagi semua orang masih dipandang misteri, Lha, *mbok*, proses *on the way*-nya itu jangan tambah diserem-seremin. Misal tadi yang jadi takut ketemu *Flying Dutchman* kek, monster laut kek, putri duyung yang lagi *pedicure* kek, hanya gegara terdokrin film yang latarnya di laut. Lahh..

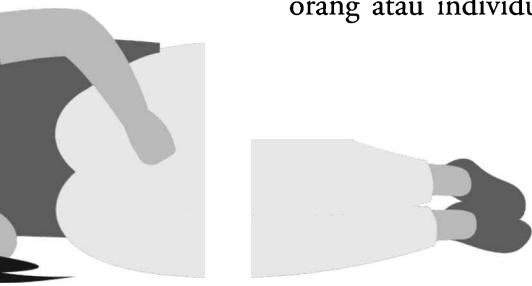
Kok *pedicure*? Sejak kapan putri duyung punya kaki?

Disadari atau tidak, kita sendirilah yang malah menambah beban. Entah beban psikologis, pikiran maupun beban-beban yang lain dalam segala aspek. Maka dari itu perlulah kita sejenak kembali ke dalam diri dan berbenah memetakan kembali rute perjalanan panjang yang akan setiap individu lalui dan rancang sedemikian rupa dalam menjajaki masa depan yang lebih cerah. Mungkin sekarang yang perlu kita tanamkan sedari dini agar senantiasa berpikiran terbuka yaa rasa-rasanya belajar berdamai dengan diri sendiri. Mengubah *mindset* tentang segala sesuatu yang dipandang itu sebagai beban dan berani bereksplorasi atau menggali potensi-potensi di dalam diri yang mungkin terdapat suatu anugerah Tuhan yang kelak di masa depan akan menjadi manfaat bagi orang banyak.

Soo..

Btw, kalau ngomongin soal beban di tongkrongan mah, udah pasti bukan anomali yang luar biasa wow lagi.

Namun, udah pasti lazim kok dialami oleh kebanyakan orang atau individu—jadi kan wajar sih. Jadi, yaa semisal kalian masih jadi beban hidup di keluarga



atau di mana, tetaplah tenang dan *selaw*. Pokoknya optimis serta senantiasa fokus sama progres yang dijalani. Untuk sekadar tips bagi kita semua bila ada pertanyaan-pertanyaan yang sering bikin perut mules, bibir pecah-pecah, rambut rontok sampai bikin risih gendang telinga ketika ada orang nanya, seperti:

“Nggak malu jadi beban keluarga terus?”

“Sampai kapan beban hidupmu berakhir?”

“Progres mulu nggak ada hasilnya?”

Nanti jawab aja kek gini, tapi jangan sambil marah yak! *“Selagi kita semua masih hidup di dunia, beban-beban itu akan terus ada karena pengaruh beban yang paling nyata itu bukan soal tekat maupun motivasi diri, akan tetapi dari seberapa kuat pengaruh efek gaya tarik-menarik gravitasi bumi ....”*

Kok malah *Stand Up Comedy* wkwk.

## **B. PENYEBAB QUARTER LIFE CRISIS**

Ada beragam hal tentunya yang menjadi penyebab *quarter life crisis*. Mengutip Robbins (via Nash & Murray, 2010) dalam buku yang berjudul *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide of Meaning Making)*, mengemukakan bahwa pada periode *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal—yaitu faktor yang berasal dari dalam dan luar diri individu atau seseorang dalam fase *quarter life crisis*.

Faktor internal atau faktor dalam diri ini biasanya muncul berawal dari pemikiran diri sendiri mengenai berbagai aspek

kehidupan. Berikut adalah paparan faktor internal yang dapat berpengaruh dan memegang andil terhadap periode *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut.

## **1. Hopes and Dreams**

Mimpi dan harapan tentunya masih menjadi topik menarik ketika kita membahasnya. Mengutip Tan Malaka dalam *Semangat Muda*, terdapat kutipan:

“Idealisme adalah kemenangan (kemewahan) terakhir yang hanya dimiliki oleh pemuda.” Rasa-rasanya memang *related* apabila kutipan tersebut cocok disandingkan untuk kaum muda yang masih sarat akan idealisme dan cita-cita menggebu. Terlebih tentang mimpi dan harapan ini berkaitan juga dengan karier, keluarga, pertemanan, dan pasangan. Tiap individu pastinya juga mendambakan karier yang sukses, mampu membahagiakan keluarga, memiliki pasangan setia sehidup-semati, serta memiliki lingkup *circle* pertemanan yang suportif dan tidak jatuh dalam *toxic relationship*. Semua orang tentu memiliki mimpi dan harapan, tapi terkadang ada fase di mana kita ragu dan mulai mempertanyakan serta membayangkan apa yang terjadi di masa depan. Nah, keraguan dan ketakutan inilah yang menimbulkan kondisi krisis emosional.

## **2. Religion and Spirituality**

Semakin dewasa kita semakin berpikir kritis, termasuk tentang agama dan spiritualitas. Kematangan emosional yang belum stabil juga turut memiliki andil dalam proses menjalankan kewajiban ketaatan beragama masing-



masing individu. Terkadang dikarenakan belum stabilnya emosional muncullah pertanyaan yang menggiring seseorang bertanya-tanya, apakah ini agama yang sesuai dengan jati diri individu atau hanya karena musabab ajaran turun-temurun warisan dari orangtuanya. Oleh karena itu, individu kemudian merasa belum sepenuhnya memahami ajaran agama masing-masing sehingga menimbulkan perasaan bingung akan kepercayaan yang mereka anut.

Selain faktor internal, individu yang mengalami fase *quarter life crisis* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari luar diri, di antaranya adalah sebagai berikut (Nash & Murray, 2010).

## **1. Keluarga, Pertemanan, dan Hubungan Percintaan**

Manusia tentunya tidaklah bisa hidup sendiri tanpa bantuan manusia lain dan akan selalu memiliki keterikatan satu sama lain akan sesamanya. Ini dikarenakan manusia adalah makhluk sosial. Selama hidup, kita tidak terlepas dari komunikasi interpersonal atau berinteraksi dengan orang lain, terutama oleh orang-orang terdekat yang di antaranya adalah keluarga, teman, dan pasangan.

Dalam psikologi cinta, individu merasa membutuhkan seorang pasangan tapi usaha untuk mempertahankan suatu hubungan itu tidaklah mudah dan merasa dibayang-bayangi apakah hubungan yang dijalannya ini sudah tepat atau tidak. Individu juga ingin terbebas dari keluarga dan bisa hidup mandiri. Selain itu, individu terkadang merasa tidak menemukan teman yang selalu

hadir disaat suka maupun duka serta dapat dipercaya seutuhnya. Oleh karena itu, orang-orang terdekat inilah yang nantinya akan menentukan berhasil atau tidaknya seseorang atau individu dalam melewati fase *quarter life crisis* ini.

## **2. Tantangan Akademis**

Semua orang tentunya berharap ingin memiliki akses pendidikan yang baik. Sebab pendidikan yang baik adalah unsur penting untuk menunjang kesuksesan individu—baik untuk masa depan maupun untuk menunjang dalam prosesnya. Namun, ada titik di mana seseorang akan bertanya-tanya, apakah jurusan yang diambil sudah tepat, apakah sudah mempelajari semuanya dengan benar, dan apakah akan lanjut ke jenjang strata selanjutnya untuk kuliah pascasarjana atau mungkin tidak. Hal-hal inilah yang menimbulkan ketakutan untuk mengambil sebuah keputusan.

## **3. Kehidupan Pekerjaan**

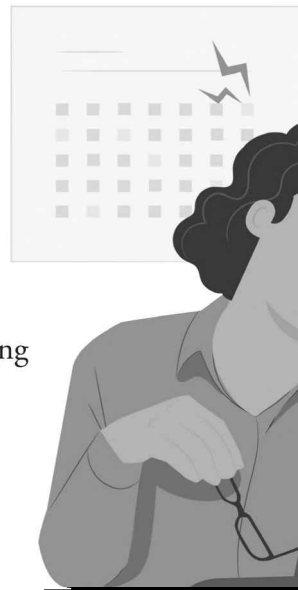
Apa sih yang gratis dalam hidup?

Kalau berpikir secara realistis, ke toilet saja sekarang terkadang di beberapa tempat kita membutuhkan uang receh. Itu tandanya kita semua selalu membutuhkan uang untuk bertahan hidup. Dulu waktu kecil kita hidup dari hasil jerih payah orangtua membesarkan kita hingga dewasa seperti saat ini. Seiring bertambahnya



usia, kita harus mandiri dan tidak bergantung dengan orangtua. Ketika mulai dewasa, terkadang individu merasa belum siap untuk mandiri secara finansial atau keuangan. *Mau tidak mau* dan *bisa atau tidak bisa* kita mulai mempertimbangkan mengenai pekerjaan. Mempertimbangkan antara memilih melakukan pekerjaan yang disukai atau pekerjaan yang menghasilkan banyak uang, tetapi tidaklah menjadi minatnya sepenuhnya. Seseorang merasa memiliki potensi, tetapi masih ragu untuk merealisasikannya.

Pada periode ini, biasanya individu atau seseorang juga memiliki keinginan atau mendambakan suatu pekerjaan yang tidak akan terlalu membuatnya merasa tertekan. Akan tetapi, terkadang individu juga masih terjebak dalam rangka mempertanyakan siklus mengenai perubahan karier jangka panjang yang mungkin terjadi di masa depan dan seperti apa formula (Baca: tips and trik) untuk menjaga *equilibriumitas* atau keseimbangan hidup ketika pekerjaan sedang menumpuk. Ketidakpastian mengenai pekerjaan ini tentunya akan membuat kita merasa cemas. Penyebab *quarter life crisis* pun sebenarnya juga masih bervariasi fenomenanya dan telah banyak diulas dalam buku, kajian literatur, jurnal, maupun karya ilmiah lainnya. Namun, dampak yang dirasakan antara tiap individu dengan individu lainnya tentunya akan memiliki latar belakang dan sudut pandang



yang berbeda-beda. Tidak menutup kemungkinan, perbedaan pengalaman empiris pun juga kadang akan berpengaruh pada kepekaan seseorang atau individu menangkap gejala-gejala yang menjadi penyebab *quarter life crisis* ini. Adapun yang perlu digarisbawahi adalah bahwasanya setiap individu atau seseorang walaupun tengah mengalami suatu fase dalam rentang umur yang sama—terlebih *quarter life crisis*—bila berbeda lingkungan dan tempat tinggalnya pun akan juga berdampak dan sedikit banyak memengaruhi.

Oleh karena itu, setelah *searching-searching*, saya coba *kulikin* beberapa penyebab dari *quarter life crisis* ini yang akarnya tidak jauh berbeda seperti pembahasan kita di atas tadi—yang mungkin kamu adalah salah satu orang yang sedang mengalaminya.. Haa.. Kok kamu doang? Yang bener kitalah, iyaa kitaa.. Cieee.. Sekadar FYI nih yaa, aku masih muda *keless*, bukan om-om apalagi bapak-bapak anak satu, apalagi tante-tante -\_\_\_-

## 1. Ekspektasi dari orang lain

Mendapatkan beban ekspektasi dari orang lain dapat menjadi beban mental terhadap diri kamu sendiri yang akhirnya menyebabkan stres berkepanjangan. Contohnya seperti ekspektasi keluarga terhadap kamu yang harus menikah sebelum menginjak usia 30 tahun atau bahkan di bawahnya. Hal ini biasanya dilatarbelakangi keluarga dan faktor kebudayaan tertentu, yang mengharuskan



remaja pada umur tentu harus segera menikah. Btw, di sini menikah jangan dikonotasikan negatif yaa gaes, sebab menikah adalah hal yang baik, baik dalam agama maupun sosial. Menikah menurut saya adalah sebuah usaha untuk menegerakan kebaikan. Namun, kembali lagi jika sarana dan prasarana belum terpenuhi—belibet amat sih, bilang aja duit hehehe—yaa, mau gimana pun pasti nanti akan jadi kurang *sreg* walaupun mental dan niat telah bertekad bulat.

*“Sebab menikah millenial ini (dulu dewasa ini) bukan hanya soal tekat dan semangat yang telah dikandung badan, tapi malah lebih ke hal-hal teknis perayaan yang bikin gengsi; cateringlah, prewed-lah, sewa gedunglah, staycationlah, ruwet! Jadi, bukan termenung khushyuk introspeksi fokus menata masa depan dengan pasangan, tapi insecure mikirin duit sumbangan wkwk.”*

## **2. Mengalami masalah pekerjaan atau finansial**

Sering kali terjadi di dunia kerja seperti *resign* karena merasa tertekan dengan situasi pekerjaan atau seperti contoh baru-baru ini karena terjadinya pandemi, yang menyebabkan banyak orang diberhentikan massal dari pekerjaannya juga menjadi *trigger*—atau masalah finansial lainnya. Seperti contoh, tidak memiliki tabungan saat di masa-masa sulit juga menjadi beban stres yang menyebabkan kamu mengalami *quarter life crisis*.

### **3. Mengalami putus cinta setelah menjalani hubungan yang serius**

Namanya juga cinta, nggak selamanya akan indah. Pasti kamu juga akan mungkin merasakan kecewa, sedih, dan putus asa. Seperti, baru-baru saja putus cinta dengan pasangan yang telah lama kalian jalin hubungan bersama yang tentunya wajar sih jika kamu merasakan stres atau krisis seperempat abad.

### **4. Melihat teman sebaya sudah mencapai impiannya lebih dulu**

Untuk beberapa orang, mungkin tidak mudah saat melihat teman SMA atau bahkan junior kalian saat kuliah mendapat promosi dan memiliki jabatan yang lebih tinggi dari kamu atau saat mereka mendapat kesempatan untuk sekolah ke luar negeri. Dalam industri kreatif, mungkin pekerja lepas ketika teman seangkatan atau setongkrongan mendapat proyek yang lebih bergensi bin keren untuk menambah portofolio dan berefek *personal branding*.

### **5. Menjalani hidup mandiri untuk pertama kalinya**

Pastilah sulit saat memutuskan untuk hidup sendiri jauh dari keluarga seperti merantau dan indekos. Kamu harus bisa mengatur keuanganmu dengan cermat dan bijak sambil menahan godaan dan nafsu untuk berfoya-foya. Namun, setelah dipikir-pikir emang bener sih, kenapa kadang



duit transferan jatah bulanan sering habis duluan. Saat inilah ritual anak kos-kosan dimulai. *Let's makan mie!*

### **C. QUARTER LIFE CRISIS DALAM DUNIA PSIKOLOGI**

Istilah *quarter life crisis* merupakan istilah dalam psikologi mengenai kondisi mental seseorang yang tengah memasuki masa dewasa usia 20—30 tahun seperti pembahasan kita di atas, yang umum terjadi hampir pada setiap orang.

Dewasa merupakan masa pertumbuhan setelah fase remaja di mana pada masa itu individu mulai menjalani kehidupan masyarakat yang lebih luas dengan peran yang semakin besar dalam lingkup pergaulan. Menjadi dewasa harus dicapai oleh setiap orang untuk menjalani kehidupan yang semakin kompleks dengan segala permasalahannya. Pada masa dewasa inilah kondisi *quarter life crisis* bisa terjadi.

Dilansir dalam jurnal psikologi berjudul *Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, *quarter life crisis* adalah periode ketika individu merasa khawatir dan cemas tentang masa depan dan mulai mempertanyakan kembali apa yang menjadi tujuan hidupnya.

Periode *quarter life crisis* terjadi ada rentan usia dewasa yakni 20—30 tahun dan menjadi hal yang wajar terjadi. Kondisi ini menyebabkan banyak individu di usia 20-an tahun mulai ragu dengan kompetensi yang dimiliki, merasa stagnan dan bingung dengan tujuan hidup, serta membandingkan diri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik dari individu tersebut. Individu yang mengalami *quarter*

*life crisis* ini umumnya belum memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah tersebut. Hal itu mengakibatkan individu akan merasa ragu terkait kemampuan diri mereka apakah mampu melaluinya dengan baik atau tidak.

Seorang psikoterapis yang menangani *quarter life counseling*, Byock menganggap bahwa *quarter life crisis* merupakan masa dilematis yang terjadi pada individu di usia dewasa awal antara realita dengan keinginan yang dimiliki. Hal tersebut juga didorong karena kondisi hidup yang baru dengan permasalahan yang lebih kompleks untuk memiliki kehidupan yang lebih kreatif karena banyaknya pilihan yang dimiliki.

Tahap dewasa awal merupakan peralihan terkait perubahan dalam hal fisik, intelektual dan sosial dari masa remaja ke masa dewasa. Krisis *quarter life crisis* yang dialami individu usia 20-an tahun sangat umum dan bukan hal yang tidak wajar. Permasalahan ini terjadi karena di usia tersebut merupakan masa yang sangat menyita perhatian. Itulah pengertian dari istilah *quarter life crisis* yang umum terjadi pada masa dewasa awal dan penjelasan secara ilmiah dari jurnal psikologi.

Melansir dari tesis “Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* Pada Individu yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”, J. Arnett mengenalkan istilah *emerging adulthood*. Menariknya, klasifikasi usia yang mengalami *quarter life crisis*, menurut Arnett, ada pada rentang 18 hingga 29 tahun.





Pada rentang usia tersebut seseorang mulai menerima banyak tuntutan, yang kemudian memaksa untuk terbentuknya pola pikir baru pada transisi remaja ke dewasa. Selain tuntutan dari luar, dorongan dari dalam diri sendiri untuk mengeksplorasi juga membuat kondisi seseorang di rentang usia ini menjadi tidak stabil, sehingga muncullah *quarter life crisis*.

Dari dua teori, baik dari Allison Black dalam bukunya berjudul *Halfway Between Somewhere and Nothing*—pada pembahasan awal kita—maupun J. J. Arnett menganggap bahwa *quarter life crisis* adalah kondisi seseorang yang tidak stabil, akibat adanya tekanan dan tuntutan, serta perasaan takut akan kehidupan di masa yang akan datang. Oleh sebab itu, dari pengertian yang ada, penyebab *quarter life crisis* sebetulnya sudah terlihat secara implisit. Rasa takut, cemas, khawatir, hingga tekanan dan tuntutan adalah beberapa penyebab *quarter life crisis* secara umum. Lantas, bagaimana hal-hal tersebut menyebabkan *quarter life crisis*, dan seperti apa contoh *quarter life crisis* itu sendiri?

## 1. Ketakutan Berlebihan

Rasa takut berlebihan adalah salah satu penyebab seseorang mengalami *quarter life crisis*. Takut, cemas, dan khawatir adalah perasaan yang wajar dialami oleh seseorang. Namun, ketika perasaan tersebut menjadi besar, seseorang akan sulit berpikir jernih. Perasaan takut yang berlebihan beragam bentuknya. Contoh *quarter life crisis* di sini, seperti takut karena baru memulai hubungan



percintaan, takut atau khawatir tidak mendapatkan pekerjaan, hingga cemas jika melakukan kesalahan.

## **2. Tidak Memiliki Tujuan yang Jelas**

Selain ketakutan berlebihan, penyebab lain *quarter life crisis* yang selanjutnya adalah tidak memiliki tujuan yang jelas. Dua hal ini, rasa takut berlebihan dan tidak memiliki tujuan yang jelas, saling berkaitan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, rasa takut, cemas, dan khawatir lumrah dialami oleh seseorang. Ketika perasaan tersebut menjadi berlebihan, sebetulnya karena kita tidak memiliki tujuan yang jelas. Bagi beberapa orang menetapkan tujuan hidup jangka panjang mungkin akan terasa sulit. Namun, setidaknya ada hal-hal atau tujuan kecil, agar kita tidak terjebak pada kondisi *quarter life crisis*.

## **3. Sulit Mengambil Keputusan**

Sulit mengambil keputusan adalah penyebab dari *quarter life crisis* yang berikutnya. Dalam hidup tentu ada keputusan yang harus diambil karena kita selalu dihadapkan dengan pilihan, bahkan dalam hal-hal kecil.

Namun, karena kita dihantui rasa khawatir atau takut akan keputusan yang diambil, malah membawa kita kepada *quarter life crisis*. Belajar mengambil keputusan dengan bijak memang tidak mudah, tapi dengan berani mengambil keputusan, kita akan lebih cepat menghadapi keputusan tersebut, dan tidak hanya berkuat pada pengambilan keputusan.

Contoh *quarter life crisis* yang disebabkan sulitnya mengambil keputusan, misalnya ketika mendapat tawaran pekerjaan baru, tapi gajinya tidak lebih besar dari pekerjaan kita saat ini. Namun, pekerjaan tersebut menjanjikan jenjang karier yang lebih baik.

#### **4. Kelelahan**

Kelelahan juga menjadi salah satu penyebab *quarter life crisis*, baik lelah secara fisik maupun kelelahan mental. Dalam kondisi lelah, seseorang sulit untuk berpikir jernih, sehingga memicu terjadinya *quarter life crisis*.

#### **5. Kurang Motivasi**

Kekurangan motivasi dalam hidup menjadi penyebab *quarter life crisis* yang terakhir. Dalam menjalani kehidupan, manusia memerlukan motivasi. Salah satu contohnya adalah kata-kata motivasi. Ketika kekurangan motivasi, seseorang cenderung kehilangan arah, sulit mengambil keputusan hingga dihantui rasa cemas yang berlebihan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh pengajar psikologi dari University of Greenwich di London, Dr. Oliver Robinson menyebutkan bahwa terdapat empat fase dalam *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut.

- Fase pertama, kamu merasa terjebak dalam sebuah situasi entah itu pekerjaan, hubungan atau hal lainnya.

- Fase kedua, kamu berharap bahwa akan muncul sebuah perubahan dalam hidup.
- Fase ketiga, kamu mulai membangun kembali hidup yang baru.
- Fase keempat, kamu mengukuhkan komitmen seputar aspirasi, motivasi, dan tujuan.

Adapun beberapa orang yang mengalami *quarter life crisis* menanggapi masalah ini dengan berhenti dari pekerjaan mereka, menunda keputusan karier, mengembangkan gangguan kecemasan, atau bahkan jatuh ke dalam keadaan depresi.

#### **D. PROBLEM SOLVING QUARTER LIFE CRISIS**

*Problem solving* adalah hal fundamental atau mendasar yang harus dipahami siapa pun, terutama bagi seseorang yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*. Tanpa pemahaman dan *skill problem solving* yang mumpuni, seseorang akan mengalami kesulitan mengurai dan memecahkan masalah. Seperti contoh saat bekerja, apalagi jika lingkungan kerjanya penuh tekanan atau hal-hal lainnya yang berkaitan dengan *quarter life crisis*.

*Problem solving* adalah salah satu poin yang wajib dimengerti di dalam perusahaan atau organisasi. Di mana keberadaan berbagai macam individu pada beragam divisi, sehingga konflik dan masalah dapat muncul kapan aja. *Problem solving* menjadi metode yang membantu seseorang mengerti bagaimana cara membereskan dan menyelesaikan masalah dengan optimal dan menjadi salah satu *soft skill* penting yang dibutuhkan

seseorang, termasuk karyawan perusahaan. Terlebih khusus bagi seorang pemimpin dan manajer di hampir setiap profesi. Namun, kita jangan berputus asa sekalipun bukan pemimpin atau manajer di dalam suatu perusahaan. Bagaimanapun kita menganggur, kita tetaplah pemimpin bagi diri kita sendiri. Kemampuan ini akan sangat berguna ketika seseorang harus mengambil keputusan saat dihadapkan pada berbagai situasi dan masalah yang sulit dan tidak berguna di tempat kerja.

*Problem solving* merupakan cara mengidentifikasi dan menemukan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Pada dasarnya, kemampuan ini berkaitan dengan berbagai kemampuan lain seperti kemampuan mendengar, menganalisis, meneliti, kreativitas, komunikasi, kerja tim, dan pengambilan keputusan.

Menurut Oemar Hamalik, arti *problem solving* adalah suatu proses mental dan intelektual dalam menemukan masalah. Kemudian memecahkan masalah berdasarkan data serta informasi akurat, sehingga mampu mendapat kesimpulan dengan cermat dan cepat. Dengan ini sebenarnya sudah didapatkan apa tujuan utama dari pemecahan masalah ini.

Berdasarkan buku *The Executive Guide to Improvement and Change*, *problem solving* diartikan sebagai kemampuan untuk mendefinisikan masalah, menentukan sumbernya, membuat skala prioritas, menyusun alternatif-alternatif solusi, dan mengimplementasikannya sesuai kebutuhan.



Singkatnya, *problem solving* adalah kemampuan menemukan masalah dan memecahkannya dengan baik.

Setelah mengetahui apa itu *problem solving*, kita akan membahas beberapa tujuan *problem solving* dalam kehidupan, di antaranya adalah sebagai berikut.

- Melatih kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah.
- Melatih individu dalam menemukan langkah-langkah terbaik untuk mencari solusi dari masalah yang ada.
- Melatih kita bagaimana cara bertindak dan apa yang harus dilakukan dalam situasi baru.
- Melatih untuk lebih berani dalam mengambil keputusan terbaik.
- Melatih individu untuk meneliti suatu masalah dari berbagai sudut pandang dan kemungkinan yang ada.

Sementara itu, melatih *skill problem solving* bagi diri sendiri juga sangat penting. Sebab pada faktanya, keahlian ini tidak hanya berguna di dunia kerja, tapi juga dalam aspek-aspek lain kehidupan. Sebagai contoh, kalian adalah seorang karyawan berusia 24 tahun dengan tanggungan orangtua dan tiga adik. Selain itu, kalian juga punya keinginan punya rumah dan kendaraan di usia 30 tahun. Supaya tanggung jawab dan impian tercapai, kalian tentunya melakukan proses *problem solving* dan menemukan solusi bahwa kalian harus punya pekerjaan sampingan supaya bisa menabung sekaligus tetap membantu ekonomi keluarga.

## 1. Proses Problem Solving

Sesuai pengertian apa itu *problem solving*, kemampuan ini berkaitan dengan berbagai keahlian mulai dari mendengar, menganalisis, meneliti, kreativitas, komunikasi, kerja sama tim, dan pengambilan keputusan. Terdapat berbagai pendekatan untuk menerapkan metode *problem solving* yang bisa dilakukan menyelesaikan masalah. Jika kalian merasa belum punya *skill problem solving* yang mumpuni, semoga cara-cara di bawah ini dapat membantu kita berlatih.

### a. Mendefinisikan Masalah

Tahapan pertama *problem solving* adalah dengan mendefinisikan, mengurai, dan menyusun kembali satu per satu masalah pokok yang sedang terjadi. Meskipun masalah-masalah tersebut tampak banyak, usahakan untuk menemukan inti dari semua masalah tersebut. Jika kita sedang bekerja di perusahaan, pastikan untuk mengajak rekan kerja dan orang lain yang berhubungan dengan masalah tersebut. Dengan demikian, kita dapat mendengar masalah dari berbagai perspektif dan menemukan titik masalah.

### b. Menentukan Sumber/ Dalang Penyebab Masalah

Setelah masalah utama ditemukan, tahapan lanjut *problem solving* adalah menyelidiki sumber masalah tersebut. Apakah masalah timbul karena sistem? Orang-orang terlibat? Atau komunikasi

yang kurang efektif? Dengan menemukan jawaban dari pertanyaan semacam itu, kita dan tim dapat melakukan *brainstorming* sumber masalah, sebelum mencari solusinya.

### c. *Menentukan Prioritas Masalah*

Dalam satu kali *brainstorming*, kita dan rekan-rekan barangkali akan menemukan lebih dari satu masalah untuk dipecahkan. Namun demikian, memaksakan diri menyelesaikan semua masalah dalam satu waktu sangat tidak efisien. Bukannya tuntas, bisa-bisa kita dan tim justru tidak akan memecahkan satu pun masalah.

### d. *Mengembangkan Solusi Alternatif*

Claire Cook, penulis terkenal yang berasal dari Amerika Serikat pernah berkata, “Jika *plan* A tidak berhasil, ingatlah masih ada 25 huruf untuk dijadikan rencana (*plan*) B, C, D, dan seterusnya.” Alternatif-alternatif rencana seperti ini juga perlu kita siapkan jika sewaktu-waktu solusi utama tidak bekerja.

### e. *Mengimplementasikan Solusi dan Mengevaluasinya*

Tahapan terakhir pada proses *problem solving* adalah mengimplementasikan solusi sesuai kesepakatan bersama. Setelah sudah menemukan solusi terbaik, maka kita tinggal menyusun strategi penerapan, membagikannya kepada tim anggota, dan menindaklanjuti solusi yang sudah diputuskan.



Tidak berhenti sampai disitu, ada baiknya jika kita bisa mengumpulkan masukan dari anggota tim atau pihak-pihak yang terlibat dan melakukan evaluasi dari penerapan solusi tersebut. Pada setiap tahapan untuk menyelesaikan masalah, dibutuhkan beberapa *skill problem solving* yang mumpuni. Seperti kemampuan menganalisis, kemampuan berdiskusi, hingga penentuan prioritas. Dengan demikian, masalah akan mudah ditangani

Untuk bisa memecahkan masalah dalam pekerjaan misalnya, diperlukan pengetahuan yang banyak karena hal itu merupakan salah satu cara meningkatkan kemampuan *problem solving*. Memperbanyak pengetahuan teknis di bidang pekerjaan yang digeluti, pengetahuan yang kuat tentu membuat lebih mudah masalah yang sedang dihadapi.

## **2. Metode Problem Solving**

Dalam proses *problem solving*, ada beberapa metode yang dapat kita gunakan, di antaranya adalah sebagai berikut.

### **a. Linear Thinking**

Metode *problem solving* pertama yang dapat kita terapkan adalah *linear thinking*. Penggunaan metode ini sangat sederhana, yaitu dengan menekankan pada pertanyaan “mengapa” agar bisa menemukan akar permasalahan. Setelah akarnya ditemukan, kita bisa menggunakan data-data lama dan solusi yang

ada untuk diterapkan. *Linear thinking* adalah salah satu metode *problem solving* paling tradisional dan mudah dilaksanakan. Kelemahannya, *linear thinking* hanya cocok untuk menghadapi masalah yang pernah dihadapi sebelumnya, tapi tidak sesuai jika masalahnya baru.. *Design Thinking*

Berbeda dengan *linear thinking*, dalam *problem solving* penggunaan *design thinking* lebih menekankan pendekatan dari sisi *user*. Untuk memulainya, kita bisa mencoba untuk berempati kepada *user* yang sedang menghadapi masalah. Kemudian setelah kita mengetahui apa masalah yang dihadapinya, kita bisa menggunakan *skill problem solving* yang dimiliki untuk membuat beberapa gambaran atau *prototype* yang dapat diuji untuk menemukan solusi dari masalah tersebut.

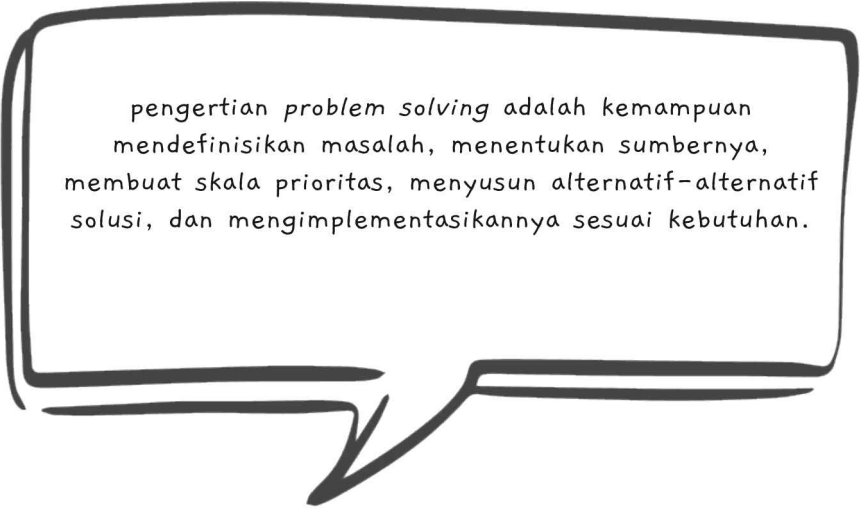
### **b. Creative Problem Solving**

Ketika kita membahas apa itu *problem solving*, maka kita perlu menciptakan keseimbangan antara logika dan kreativitas. Kita bisa menggunakan kreativitas untuk mencari tahu apa penyebab masalah yang terjadi dan kemudian mengembangkan solusi yang inovatif. Metode *creative problem solving* tidak hanya seputar *brainstorming* atau ide-ide gila yang *out of the box*. Namun, kita juga perlu fokus untuk mendapatkan ide sebanyak-banyaknya dari proses tersebut.



### c. *Solution-Based Thinking*

Metode *problem solving* keempat yang dapat kita terapkan adalah *solution-based thinking*, yaitu metode pemecahan masalah dengan berfokus pada solusi-solusi yang dapat dipastikan keberhasilannya. Jika dibandingkan, *solution-based thinking* tampak seperti pertengahan berada di antara *linear thinking* dan *creative problem solving*. Dari segi kecepatan, metode *solution-based* sama terfokusnya seperti *linear thinking*. Akan tetapi, dari segi fleksibilitas ide, *solution-based thinking* menggunakan pendekatan *brainstorming* seperti *creative problem solving*.



pengertian *problem solving* adalah kemampuan mendefinisikan masalah, menentukan sumbernya, membuat skala prioritas, menyusun alternatif-alternatif solusi, dan mengimplementasikannya sesuai kebutuhan.

# BAB 2

## A. Cerita Quarter Life Crisisku

*Rasa-rasanya kalau ditarik lebih jauh ke belakang, setelah tenggelam dan berusaha survive di masa-masa quarter life crisis ini, entah kenapa justru yang timbul adalah perasaan seperti sedang merasakan semacam turning point vibes atau semacam atmosfer titik balik yang dialami oleh seseorang ketika ia menyadari sedang adanya transformasi atau perubahan-perubahan besar di dalam hidupnya.*

Entah deh yang dirasain pas waktu itu tuh apa (karena belum pernah mengalami emosi tersebut). Namun, memang bertahap dan pelan-pelan, tetapi pasti mengalun bagaikan kabut lembut pegunungan yang turun menyelimuti lembah camp-camp persepsi kita. Aduhh.. bahasanya kok bikin sakit perut sih huhu.. susah dicerna hmm.

Intinya sih *quarter life crisis* ini berhasil menyadarkan kita dan mengubah sangkaan-sangkaan kita terhadap apa itu arti kehidupan. Mungkin yang dulunya hobinya nongkrong

terus sampai lupa waktu, pelan-pelan jadi mulai memikirkan tentang masa depan. Dulu yang hobinya jalan-jalan terus, pelan-pelan mulai merasakan titik jenuh dan bosan. Dulunya suka ngabisin duit cuma-cuma, terus kepikiran buat nabung pelan-pelan.

Langsung keluar tuh sebuah kalimat yang bisa menggambarkan susana hati seperti, “Kok aku hidup gini-gini doang yak, kok alurnya berasa *stuck* dan gelap. Kelihatannya kok semacam jalan di tempat sih?” Ternyata bukan cuma *Marmut Merah Jambu*-nya Raditya Dika doang yang menggelinding jalan di tempat di roda berputarnya, tapi roda kehidupan yang aku rasain juga begitu. Memang bener-bener *stuck* di situ-situ aja walaupun kita merasa telah berjalan jauh.

Tidak ketinggalan juga ada banyak faktor yang memengaruhi pergulatan panjang itu, yaa semisal, “Kok makin ke sini tongkrongan makin sepi sih. Kok beranda instagram rame foto *couple prewed-prewed* gitu. Kok dia liburan terus sih, kerjanya apa toh?” serta masih banyak lagi, kepanjangan kalau ditulis semua hehe.

Okay, sejenak menghela nafas panjang. Memang goyang banget sih rasanya ketika berada di momen itu, nyesek banget sumpah. Ditambah alih-alih kita berusaha untuk keluar dan mengubah keadaan, ehh, ternyata masih jalan di tempat. Sampai tiba di suatu titik yang paling menjenuhkan banget akhirnya kepikiran buat *refreshing summit* naik gunung. Seperti biasa, ketika mulai bosan sama *problem* kehidupan sebisa mungkin menyempatkan diri untuk main-



main ke alam melepas penat serta semua beban pikiran demi kesehatan mental huhu. Tanjakan demi tanjakan pun dilalui dengan napas gontai mengiringi perjalanan menuju puncak Kentengsongo, Merbabu. Terjal setapak Wekas pun satu demi satu mulai terlewati dan akhirnya sampai juga di titik penantian, walaupun puncak hanyalah bonus bagi para pendaki gunung. Namun, dengan sedikit tekad yang kuat perlahan juga bisa melampauinya.

Ketika sampai di puncak, semua seakan berbicara di dalam kesunyiannya masing-masing. Tanpa kata dan sorak-sorai hanya termenung dengan letihnya melihat perjalanan panjang yang telah kami lalui selama delapan jam. Melihat pemandangan trek di bawah yang panjang nan meliuk-liuk terjal naik-turun serasa membuat semua energi kami pun turut pulih kembali diisi oleh entah sesuatu daya magis dari alam.

Sampai di salah satu sudut lamunan, renungan tentang fase *quarter life crisis* itu muncul kembali dan memberi semacam penyegaran atau oase, bahwa suatu momen yang tampaknya tidak mungkin untuk dilalui, seperti perjalanan berat menuju puncak ini, nyatanya bisa juga kok untuk didaki. Apalagi fase pendewasaan hidup, yang sering bergumul di sela-sela lipatan kegelisahan pikiran kita yang membuat agaknya ragu-ragu untuk melangkah.

*Quarter life crisis. Idealism? Nope. But, maybe, semacam me-time buat jujur sama diri sendiri aja kok soal jalan hidup kita tuh mau dibawa ke arah mana, dll. Soo.. Tiap tangan punya garisnya sendiri-sendiri kok, cukup. Sekian dan sikat...!! Huehue..*

Tantangan dunia karier pun rasa-rasanya juga menyimpan *problem*-nya sendiri, ketika kita dihadapkan dengan situasi harus memilih realita atau terus fokus untuk mewujudkan mimpi. Namun, kenyataannya walaupun kita bersusah payah untuk memprioritaskan salah satunya, dalam kenyataannya keduanya memang berjalan saling berdampingan saling mengisi. Bekerja untuk sejenak menumpu kehidupan dan terus menghidupi mimpi serta bermimpi untuk memberikan efek motivasi semangat bekerja dalam meraih cita-cita demi mewujudkan kehidupan ideal menurut versi kita.

Terus yang aneh itu justru kenapa yang timbul adalah stigma atau respons masyarakat bahkan sampai orang-orang terdekat kita menyimpulkan bahwa kerja itu yaa paling nggak jadi PNS-lah, jadi karyawanlah, jadi sesuatu yang udah terjamin masa depannya. Pokoknya jangan di dunia kreatif yang nggak jelas besoknya jadi apa atau nggak jelas nanti finansialnya bakalan *blaa blaa blaa*. Sampai pernah itu ada yang ngomong, “Ada-ada aja. Apa itu karya?!” Sudah-sudah jangan diperpanjang sssttt.. Saya sudah memaafkan itu huhu.

Yaa, walaupun jadi PNS atau karyawan itu juga tetaplah suatu profesi yang baik loh yaa. Jangan disalahartikan.

Memang kadang kita harus berpikir realistis juga sih untuk menyikapi keadaan, akan tetapi di satu sisi kita juga harus berani untuk bermimpi rasa-rasanya.

Pola persaingan zaman yang terus berputar cepat seharusnya juga menjadi *trigger* atau pelatuk untuk kita remaja agar berproses lebih kreatif mungkin dalam



menghadapinya. Sebab kita tidak tahu apa tantangan kita kelak di kemudian hari. Ditambah dengan kemajuan teknologi yang pesat pastinya juga semakin membawa pengaruh ke depan.

Perkembangan zaman serba canggih pun juga bisa menjadi bilah pisau bermata dua. Satu sisi bisa dimanfaatkan untuk mengantarkan kita ke tempat yang lebih layak untuk berproses sebagai seorang remaja dan di satu sisi bisa membawa kehancuran perlahan bagi setiap orang yang gagal memfilter arusnya. Katakan cukup dan terima kasih kepada fenomena-fenomena yang mengarahkan kita untuk membandingkan diri kita dengan orang lain. Adapun yang disayangkan itu ketika kita tidak bisa menghargai proses kita sendiri dan potensi-potensi hebat di dalam diri kita yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa.

## **B. TENTANG MIMPI**

Mimpi bukanlah sekadar harapan kosong dari seseorang yang terlelap dalam tidurnya, mimpi-mimpi itu nyata dan terus akan tumbuh bagi siapa saja yang berjuang untuk mewujudkannya. Setiap kepala mempunyai konstruksi mimpinya masing-masing, entah itu tipe minimalis, tipe sedang, ataupun bak bangunan rumah megah yang sering dibuat latar sinetron di televisi. Setiap pejuang mimpi adalah arsitek-arsitek yang menggambar bangunannya sendiri, mendesain tiap sendi-sendi rumahnya dengan kokoh, memperhitungkan berapa dalam fondasi yang akan dia gali sebagai pijakan, serta memilih bahan untuk membangunnya perlahan.



Bahan bangunan yang dipilihnya pun tentunya dari bahan yang berkualitas mutunya, sehingga nantinya berdiri sebuah bangunan atau rumah yang tahan keropos, kuat berdiri tegak, ataupun tidak mudah ambruk oleh fenomena-fenomena alam. Rumah juga menyimpan fungsi untuk berlindung serta menjadi ruang teduh dari segala macam sesuatu yang membuat kita membutuhkan tempat perlindungan. Rumah adalah tempat sebaik-baiknya untuk pulang.

Begitu pula dengan mimpi-mimpi yang perlahan kita ingin membuatnya menjadi kenyataan, kita juga harus memilih dan memilah setiap bahan yang akan ditempelkan. Biasanya diawali dengan niat dan tekad, yang dilatarbelakangi entah oleh pengalaman ataupun hal-hal yang menyedihkan yang membuat kita menderita dan memutuskan untuk bergerak. Akibatnya timbul kegelisahan untuk mengubah suatu tatanan untuk menjadi lebih baik. Bukan tatanan dunia yak, terlalu berat hehehe. Tetap tata diri sendiri, sebab bila kita saja belum selesai dengan diri kita sendiri gimana mau mengubah tatanan dunia. Mimpi juga memiliki peran sebagai tempat berteduh sejenak dan tempat pulang ketika kita mulai kehilangan arah dan harapan. Sebab di dalam hidup yang harus kita jaga dan jangan sampai meredup adalah gairah untuk terus hidup itu sendiri.

Woyy.. kok tegang amat sih, ini bukan kolom *essay* koran politik *wkwk*. Siapa sih yang belum pernah bermimpi, belum pernah kepengen sesuatu terus mengidam-idamkannya, siapa sih yang hidupnya *flat-flat* aja tanpa kepikiran pengen apa



gitu. Tentunya setiap orang juga punya mimpi, walaupun untuk meraihnya ada yang berjuang sampai mati-matian terus terwujud dan ada juga yang berjuang mati-matian tapi malah mati beneran. Ehh, maksudnya tekadnya yang mati karena pupus harapan dan motivasi hehehe.

Apa jangan-jangan kita enggan bermimpi ataupun memiliki cita-cita karena kita minder dan merasa tidak yakin dengan diri kita sendiri serta merasa sesuatu yang kita harapkan itu terlalu besar dan sulit untuk meraihnya?

Pada dasarnya, tidak ada cita-cita yang terlalu besar untuk diraih ataupun cita-cita yang terlalu kecil untuk diperjuangkan. Tolok ukur besar kecilnya suatu cita-cita atau mimpi itu ada di dalam diri seseorang itu sendiri. Selama seseorang itu berusaha untuk meraihnya, maka tidak ada yang tidak mungkin. Kalau dipikir-pikir semua penemuan itu berawal dari mimpi loh, semisal, mungkin orang-orang zaman dulu sebelum terciptanya pesawat terbang ia bermimpi pengen terbang seperti burung, terus pengen bisa berjalan di atas air kemudian jadi pesulap. Lohh.. ini nggak bercanda loh, serius. Emang cuma pesulap yang bisa berjalan di atas air dengan trik ilusinya hihhi.

Mempunyai cita-cita atau mimpi itu penting loh, *gaes*. Di antaranya dapat membantu kita untuk selalu memiliki semangat hidup serta semangat juang yang akan terus mengingatkan kita bahwa masih ada di dalam hidup yang harus diraih sehingga lebih termotivasi untuk tidak menyerah dan malas.

Cita-cita juga bisa membantu seseorang untuk terhindar dari depresi. Sebab masih memiliki tujuan hidup yang menjadikannya selalu fokus dan tidak beranggapan bahwa dirinya tidak berarti. Cita-cita atau mimpi akan lebih membuat kita termotivasi untuk selalu berusaha setiap hari. Tidak ada batas usia untuk bermimpi.

Cita-cita tidak mengenal batas usia selama kita tahu apa yang ingin kita lakukan. Selama kita masih memiliki tujuan hidup yang jelas, maka kita pastinya juga akan bisa meraih impian dengan semangat. Juga, cita-cita kita juga dapat mengubah sudut pandang menjadi lebih positif. Kita akan fokus pada hal yang ingin kita raih, dan perlahan mengevaluasi melupakan hal negatif yang bisa menjadi penghalang langkah kita.

Tanpa cita-cita, ibarat kita sedang melakukan perjalanan panjang nih, kita tidak akan bisa ke mana-mana karena bingung tidak tahu harus ke mana dan melakukan apa. Cita-cita mempunyai peran positif dalam dalam hidup kita, yaitu mampu membuat termotivasi, terinspirasi, dan terus membantu kita untuk meraih setiap tujuan yang ingin kita capai.

Jika mungkin saat ini kita merasa kehilangan cita-cita, merasa kita tidak pantas untuk memiliki impian, atau merasa cita-cita kita hanya jadi beban bagi keluarga. Coba renungkan sejenak, apa yang menyebabkan kita merasa demikian. Apa karena kita tidak didukung? Apa karena kita minder dengan cita-



cita keluarga dan teman-teman kita? Atau karena merasa tidak akan pernah mampu meraih cita-cita tersebut?

Mungkin kita ubah saja pertanyaannya menjadi, sudah seberapa besar usaha yang telah kita kerahkan untuk meyakinkan keluarga dan teman terdekat tentang impian kita tersebut? Sudah seberapa gigihkah kita berusaha untuk menggapai cita-cita? Apa kita hanya memimpikannya saja tanpa berusaha bangun dan mengeluarkan tenaga untuk mewujudkannya? Hmm..

*Jangan pernah tinggalkan mimpi kita karena sekalipun kita berpikiran untuk melupakannya dan membuangnya jauh-jauh, mimpi itu pasti akan terus hadir bagi arwah penasaran yang gentayangan membayang-bayangi langkah kita.*

Mengakhiri tulisan ini, kita mengutip kata-kata Bang Pandji Pragiwaksono di YouTube-nya yang mengatakan bahwa, *“Jangan membunuh mimpi kerena mimpi tak pernah mati. Dia hanya akan pingsan dan bangun lagi ketika kamu sudah tua dalam bentuk penyesalan.”*

### **C. HIDUP NGGAK HARUS MENURUTI OMONGAN MEREKA**

Setiap pemimpin adalah orang yang bertanggung jawab akan pilihan mimpinya masing-masing. Tidak ada kata keterpaksaan di dalamnya karena tumbuh dari harapan-harapan yang menurut mereka ideal untuk diwujudkan berdasarkan versi mereka. Namun, anomalinya yang terjadi adalah justru kadang ada segelintir orang yang mengintervensi atau ikut

campur mengurus urusan impian seseorang. Padahal boleh jadi tidak menutup kemungkinan malah akan menjadi batu sandungan dan menimbulkan terjadinya efek domino.

*“Saya itu sering bingung, cuy, ketika saya dihadapkan realita buat milih kerjaan. Kenapa? Yapp.. saya serem dan jelek. Terus yang jadi pertanyaan adalah, kenapa sih stigma orang-orang itu ketika melihat orang serem, mukanya galak, apalagi punya kulit eksotis selalu beranggapan cocoknya kerja di tempat yang sangar gitu. Seperti debtcollector, bodyguard, tukang tagih sampai satpam. Satpam aja bukan satpam bank yang ganteng-ganteng, tapi satpam komplek. Terus yang jadi pertanyaan lain, padahal kita kan nggak tahu passion orang itu apa, mimpinya pengen jadi apa, terus punya kecenderungan apa. Lha, kalau semisal cita-cita saya atau passion saya dari kecil pengennya jadi instruktur Ballet?”*

Krik.. krikk.. krikk. Hmm nggak lucu yaa.

Kutipan di atas adalah penggalan materi yang pernah saya bawaikan di atas panggung audisi *stand up comedy* salah satu acara TV terkenal. Sayang, nggak lolos. Mungkin belum rezekinya dan belum mandi juga waktu itu. Yaa, mungkin karena belum suci banget; bilang aja nggak lucu wkwkwk. Waktu itu pas nulis materi rasa-rasanya memang cuma sekadar ingin berbagi keresahan yang saya rasakan gitu loh, ketika merasa sering terbentur dengan penilaian demi penilaian seseorang yang, begitulah pokoknya, males kalau keinget. Bukan jadi instruktur balet beneran juga woy.. itu cuma *punchline* ishh.

Terus yang jadi pertanyaannya adalah kenapa sih ada orang yang *riweh* mengintervensi atau ikut campur seseorang dalam

menentukan arah serta meraih cita-citanya? Dalam artian kalau benar-bener komitmen mah nggak masalah, malah bersyukur, nahh kalau kasusnya cuma mampir *nge-doktrin* doang bikin berantakan *mood* terus kabur tanpa secuil pun perasaan berdosa?

Menurut pengalaman pribadi yang menimpa, ada juga loh, orang yang benar-bener semacam “anti mimpi dan harapan”. Maksud saya adalah seseorang yang cenderung pesimistis atau melihat mimpi itu sebagai hal yang tabu; boleh dikatakan realitis garis keras sih. Nggak salah juga yaw, semisal kita demikian karena semua kembali ke dalam cara pandang masing-masing menurut versinya, *fair-fair* saja tidak masalah. Namun, yang jadi masalah itu ketika seseorang memaksakan penilaian atau *mindset*-nya kepada orang lain. Itu yang mengkhawatirkan. Sebab setiap orang punya latar belakang dan pengalaman empirisnya masing-masing.

Setiap orang bebas dalam menentukan mimpi ataupun cita-citanya berdasarkan harapan-harapan ideal menurut versinya. Setiap orang juga bertanggung jawab kok kepada setiap pilihan dalam hidupnya. ‘Kan nggak mungkin juga, semisal ada orang yang cita-citanya pengen jadi pilot, tapi kok sekolah akademisnya mengambil sekolah masinis. Orang yang cita-citanya pengen jadi kontraktor sukses kok malah mengambil kelas renang indah, dan orang yang pengen jadi penulis malah mengambil pendidikan jadi instruktur balet hmm. Oleh karena itu, hargailah setiap proses yang dijalankannya dengan saling membantu dan saling mendukung.



Menurut saya, ketika kita sedang berada di lingkungan yang tidak mendukung dan terkesan menjatuhkan, bolehlah kita sedikit membatasi gerak dan mungkin menggunakan cara alternatif ketika kita sedang terjebak di situasi yang *toxic relationship*, yakni dengan sedikit mengambil ruang dan jarak pada keramaian guna untuk menciptakan *management toxic* sehingga memfilter hal-hal negatif serta mengelola batas-batas opini atau *insight* yang baik untuk dijadikan bahan pertimbangan dan bahan bakar positif untuk langkah kita.

Dengan mengelola setiap rangsangan-rangsangan stimulus yang kita rasakan, kita jadi lebih bisa mengontrol emosi dan mengevaluasi atau meneliti kembali hal-hal yang bisa membuat kita masuk angin tentang komentar-komentar orang lain. Akan tetapi, kita juga harus jujur dan terbuka kepada diri kita sendiri dengan menerima setiap nasihat-nasihat positif yang masuk serta berlapang dada bila sesekali memang ada saran yang kurang mengenai kita jadikan referensi untuk kedepannya.

Jadi, apa hubungannya pengaruh intervensi seseorang terhadap mimpi atau cita-cita kita yang katanya tadi dapat menimbulkan terjadinya efek domino?

Jika mental kita tidak kuat dan kurang menancapkan tekad dalam-dalam, otomatis pondasi rumah kita akan tercerabut dari akarnya, misalnya yang disebabkan oleh banjir tsunami komentar dan gempa bumi penilaian (Pliss.. ngakak banget kayak nggak ada istilah lainnya aja). Mungkin hal-hal yang telah kita persiapkan sejak lama demi menyongsong sebuah mimpi itu akan ikut terterjang arusnya kemudian berangsur-

angsur hilang terseret opininya. Ibaratnya, rumah kita telah hilang keseret arusnya nih terus rata menjadi sepetak tanah doang, bahayanya itu adalah ketika kita benar-benar menyerah dan malah putus asa. Kita mungkin berpikir tidak ada pilihan lain serta *moody* banget untuk membangunnya kembali, ya udah deh alamatnya yang terjadi kan kita jadi malah membangun perumahan (pijakan opini yang sama) yang serupa dengannya.

Maksud saya adalah seseorang membuat satu perilaku atau sikap, seperti tadi membuat orang pesimis atau bahkan mendoktrin untuk menjadikannya seorang “realistis garis keras” atau *circle* “anti mimpi dan harapan” klub. Seseorang yang telah terpengaruh *mindset* (banjir) itu juga akan memengaruhi orang lain juga nantinya dikarenakan hal itu juga akan mengaktifkan reaksi berantai dan menyebabkan perubahan dalam perilaku terkaitnya juga.

Okee deh rasa-rasanya cukup, hehehe. Walau kesannya tampak hiperbola alias melebih-lebihkan, tapi itu kisah nyata berdasarkan pengalaman pribadi yang sangat membagongkan. Jangan sebut merek ntar kena ongkos iklan wkwk.. Cukup jadikan bahan pembelajaran dan wawasan untuk kita semakin berkembang berproses meraih cita-cita dan mimpi yang kita harapkan. Ambil sisi positifnya dan lempar ke saturnus sisi negatifnya biar tambah indah cincinnya.

Selamat berproses,

Salam Bhinneka Tunggal Ika Cita-Cita.



#### **D. TUHAN ADALAH SEGALANYA**

*Manusia adalah 'titik' yang tertunda, yang kemudian lahir di dunia melewati banyak fase 'koma-koma' mengukir ceritanya sendiri sampai kembali ke 'titik' awal ia tercipta.*

Saat kita melihat lukisan atau gambar yang indah di suatu pameran lukis atau galeri seni, mungkin yang pertama kita lihat adalah keindahan serta kerumitannya sebuah gambar dan berusaha menyelami cerita atau latar belakang dihasilkannya sebuah lukisan tersebut. Entah dengan membaca deskripsi yang disajikan di bawah lukisan atau gambar sebagai cerita yang memberi keterangan pada gambar tersebut atau mungkin bertanya kepada Si Empunya yang membuatnya kita jadi mengerti asal-usul terciptanya suatu karya yang kita lihat.

Proses terciptanya sebuah lukisan atau gambar yang indah tentunya juga membutuhkan waktu yang tak sedikit dalam pengerjaannya, juga membutuhkan pengorbanan untuk membuatnya. Mulai dari waktu, ketekunan, sampai semangat yang terus ditanamkan. Kita tentunya juga harus mengapresiasi suatu karya sekalipun awam akan bidang tersebut. Sebab perjalanan suatu karya yang dihasilkan sang seniman berasal dari perjalanan panjang yang melibatkan pengalaman, emosi, keilmuan serta faktor pendukung lainnya.

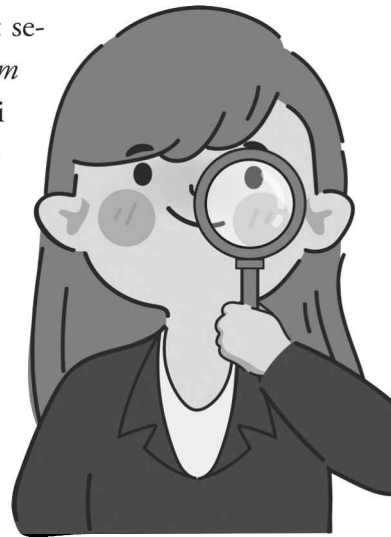
*Namun, seberapa rumit gambar atau lukisan yang kita lihat tentunya kalau ditarik ke belakang berasal dari satu titik inti sebagai permulaan. Nantinya akan bertransformasi di tangan sang pelukis menjadi sebuah garis dan pola-pola berulang yang kemudian seiring waktu akan menghasilkan sebuah gambar*

*atau lukisan utuh yang indah. Begitu pula dengan kehidupan yang kita jalani ini. Berasal dari satu titik inti yang kemudian bertransformasi tercipta menjadi garis cakrawala, pola-pola galaksi, sketsa semesta yang berasal dari satu titik inti, yaitu Tuhan.*

Tuhan menduduki satu titik inti yang diteruskan-Nya menjadi kehidupan yang kita rasakan sekarang ini. Kita bisa bernapas, melihat, merasakan hidup dan berbagai kenikmatan karena berasal dari satu titik inti yang sama. Namun, kadang kita lupa dan kadang juga melupakannya.

Semua yang kasatmata dan tak kasatmata sekalipun berasal dari satu titik inti yang bernama Tuhan. Tentunya kita hanya sebuah 'koma-koma' yang dibiarkannya lahir di dunia ini sebagai suatu anugerah yang indah. Diizinkan mengukir ceritanya sendiri sampai kelak menunggu waktu untuk pulang menuju satu titik pusat tersebut.

Adapun yang perlu dikritisi adalah kok kadang kita malah melihat suatu fenomena yang terjadi hanya sebatas dari cara pandang kita sebagai manusia, bukan dari cara pandang Tuhan yang menciptakan kita. Maksud saya adalah bagaimana sih kok kita itu kadang melihat sesuatu entah itu kendala, rintangan, *problem* ataupun fenomena-fenomena seperti *quarter life crisis* ini hanya dari lingkup kacamata sudut pandang limitasi pemahaman kita sebagai manusia. Bukan dari lingkup garis besar kacamata Tuhan yang Maha Tahu.





Semisal contoh saat puasa ramadan itu bagi kita-udah jujur aja deh hehehe. Pastinya berat ‘kan karena kita dituntut menahan lapar serta hawa nafsu dari terbit fajar sampai waktu berbuka puasa yang telah ditentukan. Padahal, walaupun hal itu berat, akan tetapi menyimpan manfaat untuk kesehatan kita juga kan dan sebagai latihan mengendalikan hawa nafsu. Nahh.. memang sih, kadang kita itu hanya berpikir via hal-hal yang kita pahami saja dan bukan berpikir atau bersikap berdasarkan satu kesatuan utuh pemahaman, kenapa kita diizinkan Tuhan untuk hidup di dunia. Terus timbul lagi pertanyaan semacam:

“Bagaimana kita menyamakan sudut pandang kita agar selaras dengan kehendak Tuhan?”

Mengingat saya bukan seseorang yang ahli dalam bidang agama dan masih perlu banyak belajar lagi, mungkin untuk menjawab pertanyaan sekaliber itu saya akan berusaha menjawab dengan hal sederhana sesuai pengalaman empiris. Semisal, dalam dunia pertemanan. Yaa.. kalau kita pengen tahu makanan kesukaan teman kita itu apa, yaa saya berusaha untuk sesekali mentraktirnya makan. Contoh lainnya, kalau kita pengen tahu seseorang itu semisal sedih atau kenapa yaa saya berusaha untuk mendekat dan mengulik informasinya dari curhatan atau menyediakan pundak untuk agar ia bercerita soal kegundahannya. Dari contoh kasus ini kita telah menemukan garis besarnya yak, yaitu dengan senantiasa selalu mendekat dan menguliknya sedemikian rupa. Entah dengan beribadah dan selalu memiliki komitmen dan kepekaan untuk menyamakan kehendak kita dengan kehendak Tuhan.

Tuhan itu nggak ruwet seperti pemahaman kita akan kehidupan ini. Tuhan itu malah lebih menerima daripada orang-orang baik yang pernah kita kenal. Tuhan itu jauh akan lebih mendekat ketika kita berusaha untuk menghampiri-Nya dan Tuhan itu lebih dekat daripada urat nadi di leher kita.

Yaa masa toh, kalau kita bener-bener berdoa dan berusaha untuk terus komitmen akan suatu hal, seperti contoh, kita punya mimpi atau cita-cita yang kita pengen mewujudkannya terus diem aja gitu Tuhan. Yaa enggak, ada-ada aja. Tuhan itu tanggung jawab terhadap hambanya. Jangan samakan *treatment* Tuhan dengan *treatment* kita kepada manusia lainnya. Tuhan itu Maha Tahu kapan harus mengabulkan doa-doa yang kita panjatkan, Tuhan itu Maha Mendengar kegelisahan kita di dalam hati sekali pun kita belum berdoa meminta kepada-Nya. Intinya jangan mempersulit suatu hal. Kalau kita senantiasa menjaga hubungan baik dengan Tuhan pastinya masa Tuhan tega gitu aja untuk nggak mengabulkan. Hmm...

Oleh karena itu, yang kemudian menjadi PR bagi diri saya sendiri dan kita semua, yaitu:

“Bagaimana untuk terus menjaga komitmen mendekat kepada satu titik inti tersebut yang bernama Tuhan agar kita senantiasa linier berproses di dalam ‘garis-Nya’ dan karena keterbatasan atau limitasi pemahaman kita sebagai manusia kita seharusnya ikhtiar dan berprasangka baik kepada setiap kehendak ketetapan Tuhan, serta berusaha berproses di dalam kebaikan-Nya.”

## **E. JALANI SAJA DAN MULAILAH MELANGKAH**

*Melangkah walau hanya satu langkah ke depan itu juga sudah termasuk bagian dari prosesi berjalan karena kita telah beranjak dari satu situasi derap langkah menuju keadaan derap langkah lainnya. Adapun yang aneh itu kan justru saat kita berpikiran kalau jalan yaa harus jauh dulu jaraknya baru bisa kita katakan berproses. Huftt... Yaa pantasen kita sering merasa stuck, satu progress kecil aja nggak dihargai.*

Jalani saja dan mulailah melangkah walau lewat langkah-langkah kecil kita berproses ke depan. Seperti naik gunung, langkah kita pendek-pendek tapi pasti menuju ke atas. Kadang nanjak, kadang agak serong, kadang landai, kadang menukik sampai lutut ketemu kepala. Jangan minder ketika kita berproses hanya dengan setapak demi setapak karena progres-progres kecil itu nantinya akan juga mengantarkan kita kepada satu tujuan, yaitu puncak. Walaupun ada juga yang mengatakan bahwa puncak itu bonus, akan tetapi kita juga perlu mempersiapkannya-paling tidak kita menikmati lika-liku perjalanan proses kita sendiri loh.

Lewat ketekunan selangkah demi selangkah itu seharusnya kita juga dapat membangun kesadaran sih karena kita telah beranjak dari situasi lampau menuju situasi yang baru. Sisanya, kurang berapa ribu langkah untuk sampai ke tempat tujuan kan nanti dipikir belakangan. Hal yang terpenting kan kita harus belajar dulu menghargai proses sekecil apa pun. Agar kita senantiasa ingat bahwa seseorang yang berhasil sampai tujuannya itu dulunya juga pasti berproses lewat terobosan-terobosan kecil dahulu.

Kadang yang lucu itu malah timbul suatu momen yang membuat seseorang itu minder terhadap prosesnya sendiri dan tidak bisa mengukur derap langkahnya sendiri sampai mana nih. Katakanlah seperti contoh, saat kita ingin bepergian ke suatu daerah pastinya karena perkembangan teknologi kita gunakan *google maps* yang akan mengarahkan kita ke titik tempat tujuan kita. Nahh.. selama kita mengikuti titik-titik tersebut dengan tekun, nantinya kita juga akan sampai di tempat tujuan dengan sendirinya. Syaratnya adalah kita pastikan agar senantiasa selalu melangkah, walaupun sedikit demi sedikit nggak papa nanti juga akan sampai kok. Kalau kita minder dan terus bertanya-tanya tentunya kita malah akan meragukan langkah kita sendiri yang telah kita rencanakan. Lewat keraguan kecil itulah kadang yang terjadi adalah kita mungkin juga dapat mengubah arah atau berpindah ke lain jalan. Atau gini-gini biar nggak belibet penjelasannya wkwkwk.

Saat kita bermimpi, semisal, pengen jadi pengusaha sukses nih. Agenda kita pastinya nggak jauh-jauh banget sama dunia jual-beli kan. Yaa, masa main kelereng sambil lompat indah. Kalau kita belum-belum udah mikir rugi atau nggak bakalan balik modal nih pasti ntar-yaa udah pastinya bakal *stuck* di situ-situ aja bentrok dengan pikiran sendiri. Yaa, masa toh kita jualan nggak pernah dikalkulasi dulu untung ruginya. Yaa, masa terus nggak balik-balik



modal. Kan anehh.. Terus karena minder atau nggak yakin terhadap langkah diri sendiri malah kepikiran untuk berubah haluan mengorbankan cita-cita atau mimpi kita, kan mubazir toh, sedangkan *passion* atau kecenderungan kita di situ.

Contoh lainnya, saat kita pengen jadi seorang penyanyi profesional yang pengen *go international* nih. Mau tidak mau modal yang harus kita perlukan adalah suara yang bagus (seriusan? *Good looking* enggak?) Sssttttt.. Pliss jangan mulai huftt. Otomatis *passion* kita nggak jauh-jauh amat sama dunia hiburan yang menghibur orang banyak kan yak. Kalau kita aja males melatih vokal dan demam panggung ketika di hadapan orang terus gimana? Salah satu caranya dengan belajar dan melatih rasa percaya diri, bukan malah mengubur cita-cita kita karena alasan malu tampil di depan orang banyak. Dengan semakin banyak jam terbang yang kita peroleh tentunya juga akan dapat mengukur kualitas serta derap langkah kita itu tuh harus sampai ke titik mana lagi sih untuk *go international*. Kira-kira demikian.

Belajar menghargai proses itu penting yaa manteman, sekaligus untuk mengapresiasi diri sendiri biar nggak mudah menyerah atau *moody*-an. Belajar mengapresiasi diri itu penting, karena kalau kita tidak menghargai proses diri sendiri sedari dini, bagaimana dengan orang lain akan turut menghargai derap langkah kita.

Sebab dalam kenyataannya, walau kita sering di jalan bertemu dengan orang-orang yang entah mau kemana, sejatinya kita itu berproses sendiri-sendiri untuk



menempuh suatu tujuan. Jadi, jangan berharap berlebihan kepada orang lain yang kita temui selama berproses. Syukur-syukur sih kalau saling membantu dan mengusahakan, kalau misalnya tidak gimana coba. Apa dengan terus meratapi dan berpasrah kita akan terus sampai gitu, yaa enggak kan.

Kemandirian yang dibangun sedari dini rasa-rasanya juga berperan penting setelah kita belajar menghargai progres kita sendiri. Mandiri adalah bergantung kepada kaki kita sendiri dan terus mengusahakannya agar selalu kuat dalam menghadapi lika-liku proses kehidupan. Sesuatu yang membuat kita kuat itu ketika kita tergerak dan termotivasi oleh sesuatu yang muncul di dalam diri dan terus mengusahakannya agar selalu tertanam dan terpatry di dalam diri sedalam-dalamnya, agar tidak mudah goyang dan pecah akan berbagai situasi yang mungkin membawa kita sampai titik darah penghabisan. Namun, jangan lupa juga bahwa Tuhan pun selalu kebersamai kita di setiap momen-momen paling hancur sekalipun.

*Yaa masa toh, kecilnya aja pengen banget cepet-cepet biar bisa belajar jalan.. Ehh.. giliran udah gede kok malah nggak percaya sama kaki sendiri. Huft..*



Dalam psikologi cinta, individu merasa membutuhkan seorang pasangan tapi *effort* untuk mempertahankan suatu hubungan itu tidaklah mudah dan merasa dibayang-bayangi apakah hubungan yang dijalannya ini sudah tepat atau tidak. Individu juga ingin terbebas dari keluarga dan bisa hidup mandiri.



# BAB 3

## A. SISI KELAM QUARTER LIFE CRISIS

*The Guardian* menyatakan dalam penelitiannya bahwa 86% milenial mengalami *quarter life crisis*. Survei ini juga dilakukan oleh badan riset dari LinkedIn, yang memperoleh hasil bahwa *quarter life crisis* yang terjadi pada generasi milenial banyak dialami oleh perempuan masuk pada prosentase sebesar 61%. Pemicu *quarter life crisis* pun sangatlah beragam, di antaranya 57% merasa kesulitan mencari pekerjaan yang sesuai dengan passion, 57% mengalami tekanan sebab belum memiliki hunian rumah, dan 46% mengaku tertekan akibat belum memiliki pasangan. Keadaan inilah diakibatkan permasalahan keuangan pada individu, sehingga membuat milenial merasa *insecure*, kecewa, kesepian maupun sampai pada titik depresi.

Faktor lain terjadinya *quarter life crisis* pada generasi milenial adalah perfeksionis dalam hal karier, minimnya rasa puas seseorang, tuntutan lingkungan yang kompetitif, harapan keluarga, serta sosial media. Perfeksionis memiliki pengaruh terjadinya *quarter life crisis* pada kaum milenial yang terjadi

pada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sosialnya. Hal inilah yang membuat para milineal memiliki rasa kurang puas dengan apa yang dimiliki, serta menjadikan parameter kesuksesan orang lain tanpa menghargai apa potensi yang dimiliki seorang individu.

Selain itu, juga dikarenakan teknologi mengalami kemajuan yang semakin pesat dan banyaknya jejaring sosial memudahkan seseorang untuk berinteraksi dan mengaktualisasikan dirinya. Semakin maju alur perkembangan yang membawa kemudahan pada kehidupan ini pun, tentunya juga mempunyai dampak positif dan negatif pada individu. Seperti halnya pengaruh negatif dalam hal ini tentunya juga dapat memicu seseorang mengalami distorsi atau penyimpangan.

Perkembangan media sosial saat ini tak heran bila mempunyai dampak besar terhadap terjadinya fase *quarter life crisis*, yaitu dengan menjadikan media sosial sebagai wadah mengeksplor kehidupan pribadi seseorang bahkan tidak sedikit yang memanipulasi kebahagiaan yang bertujuan hanya untuk agar semakin ingin dikenal. Hal ini dapat menciptakan peperangan pada mental individu, bahkan krisis emosional yang menerkam pada individu untuk membandingkan hidupnya dengan orang lain.

Sikap yang diambil oleh generasi milineal pun dalam menghadapi *quarter life crisis* sangatlah bervariasi, ada yang menghadapi dengan serius dan ada juga yang tidak. Seorang individu yang menghadapi fase ini dengan tidak serius, akan mengambil sikap di mana dia akan



larut dalam kecemasan yang ada pada dirinya. Dia juga terus melihat kesuksesan orang lain dan menjadikannya sebagai patokan, serta tidak menghargai potensi di dalam dirinya sehingga lama-kelamaan akan membahayakan masa depannya. Namun, apabila seorang individu yang tengah berada pada fase ini menghadapinya secara serius, yaitu dengan menghargai potensi di dalam dirinya sendiri atau bahkan melibatkan penangan tenaga profesional dalam menangani kasus ini, maka akan terbantuan dalam fase pencarian petunjuk jalan hidupnya.

Sekalipun seorang individu yang tengah berada pada fase *quarter life crisis* ini termasuk hal wajar, rasa-rasanya seseorang pun sangat membutuhkan solusi agar tidak terjadinya cemas, bingung, takut, sedih, bahkan sampai depresi. Apabila kondisi ini tidak diatasi dengan tepat, hal tersebut bisa berdampak pada kesehatan mental seseorang. Faktanya, seseorang yang bergumul dengan gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan (metabolisme) dan lainnya bisa meningkatkan risiko bunuh diri.

Para kaum remaja tidak jarang dihadapkan dengan berbagai masalah yang menghadang. Hal ini dapat memicu tindak kekerasan yang menasar diri sendiri, termasuk upaya bunuh diri. Meskipun tindakan tersebut dilakukan secara diam-diam, namun untungnya ada tanda-tanda upaya bunuh diri remaja yang dapat dikenali.

World Health Organization (WHO) mencatat setiap 40 detik, ada satu korban meninggal yang disebabkan oleh tindakan bunuh diri, termasuk di antaranya dari kalangan

remaja. Ada banyak faktor yang bisa memicu tindakan tersebut, umumnya dimulai dari masalah kehidupan yang menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, bahkan penyalahgunaan obat-obatan, masalah keluarga, beban pendidikan, hingga perundungan di dunia maya atau akrab disebut *cyberbullying* turut meningkatkan risiko bunuh diri di kalangan remaja.

## **1. Tanda Remaja yang Ingin Melakukan Percobaan Bunuh Diri**

Seorang remaja yang ingin melakukan tindakan bunuh diri biasanya akan menunjukkan gerak-gerik atau tanda-tanda yang tak biasa atau beberapa tanda, seperti:

- Membicarakan dan memikirkan kematian.
- Menggambar atau menulis tentang kematian.
- Memberikan barang-barang pribadi kepada orang lain.
- Menutup diri dari anggota keluarga dan kerabat terdekat.
- Mengalami perubahan emosi secara cepat.
- Melakukan tindakan-tindakan yang sangat berbahaya yang dapat berujung pada kematian. Misalnya menyetir ugal-ugalan atau mengonsumsi obat secara berlebihan.
- Mengalami perubahan kepribadian secara drastis, misalnya menjadi sangat gelisah.
- Mengalami perubahan pada pola makan atau gangguan tidur.

- Merasa kehilangan minat pada hal yang disukai atau melanjutkan kegiatan sekolah.
- Menurunnya kepercayaan diri sendiri, mulai dari merasa malu, membenci diri sendiri, tidak bernilai, bersalah yang berlebihan, dan meyakini bahwa semua orang akan lebih baik tanpa dirinya.
- Merasa tidak ada harapan untuk masa depan karena kondisi yang dialami tidak akan pernah menjadi lebih baik.

Perlu diketahui bahwa tanda-tanda bunuh diri di atas tidak selalu tampak pada tiap remaja. Dalam beberapa kasus, remaja tidak memperlihatkan tanda-tanda tersebut dan cenderung menyembunyikannya percobaan bunuh dirinya. Oleh sebab itu, menjadi tugas keluarga dan kerabat terdekat untuk selalu memerhatikan gerak-gerik remaja yang kemungkinan menjadi tanda dari tindakan percobaan bunuh diri.

## **2. Mencegah Bunuh Diri pada Remaja**

Jika kita mendapati remaja atau teman yang bertindak seakan-akan sedang merencanakan untuk bunuh diri, maka lakukan hal berikut untuk mencegahnya dari tindakan bunuh diri:

### ***a. Bertanya dan tawarkan bantuan***

Menanyakan tentang adanya keinginan untuk bunuh diri pada remaja yang ingin melakukannya adalah hal yang tepat. Meski tampak sulit, hal ini justru dapat mencegah terjadinya bunuh diri pada

remaja. Tanyakan juga masalah yang sedang di alami dan tawarkan bantuan yang bisa kita berikan.

***b. Singkirkan benda berbahaya***

Jauhkan semua benda berbahaya yang bisa digunakan untuk melakukan bunuh diri. Contohnya seperti racun hama, obat-obatan, benda tajam, senjata api, dan tali dari jangkauan dirinya.

***c. Berikan perhatian***

Dengarkan semua yang mereka ingin sampaikan dan selalu pantau tindakannya. Jangan mengabaikan ancaman bunuh diri dan justru melabeli sebagai individu yang suka bersikap berlebihan. Cobalah berdiskusi dengannya untuk mengetahui masalah yang sedang ia hadapi dan dukung mereka untuk menyelesaikannya.

***d. Dukung mereka untuk melakukan hal positif***

Berikan dukungan pada remaja untuk mulai melakukan hal-hal positif, seperti kembali menikmati hobi, berolahraga di luar lapangan, atau sekadar bersosialisasi dengan teman-temannya. Hal ini dimaksudkan untuk membantu mengurangi gejala depresi pada remaja.

***e. Lakukan langkah perawatan***

Bantu remaja yang terindikasi untuk menjalani perawatan profesional seperti psikolog atau psikiater.

Yakini bahwa langkah ini akan membantunya untuk menjadi lebih baik. Selain itu, bantulah mereka untuk mengikuti apa yang dianjurkan.

Berbagai masalah dan kondisi yang terjadi selama masa remaja, sebenarnya bisa dikelola dengan baik, terutama dengan dukungan keluarga dan orang terdekat. Kenali tanda-tanda remaja mengalami stres atau berusaha bunuh diri. Lakukan cara-cara di atas untuk berusaha mencegah tindakan berbahaya tersebut.

Kesehatan mental atau jiwa menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial. Akibatnya individu tersebut sadar akan kemampuan dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu menandakan jika kesehatan mental juga mempunyai pengaruh besar akan kondisi fisik seseorang dan juga akan menimbulkan gangguan produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja.

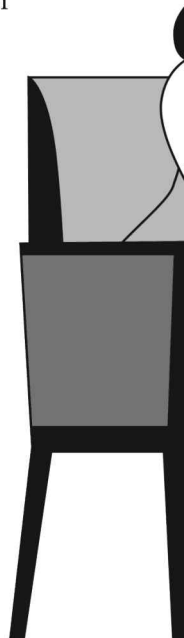
Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.



Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80-90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat satu kasus bunuh diri.

Menurut ahli *sociodologist*, 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri, sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, serta permasalahan ekonomi.

Salah satu sebab depresi diantara lain adalah karena stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Akan tetapi, manajemen stres yang dibangun masing- masing individu pun juga berbeda-beda. Ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan *refreshing*, mendekatkan diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang ini tentunya banyak *platform*



yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau.

Namun, pemahaman kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah dipasung seumur hidup dan 31,5% pernah dipasung sekitar 3 bulan terakhir. Selain itu, sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani.

Faktor tidak tertanganinya dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental dan ditambah kurangnya pemahaman serta informasi akan kesehatan mental. Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa, yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib serta anggapan akan orang gila. Selain itu, masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan seseorang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka dengan pengobatan dan malah akan merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat. Hendaknya masyarakat lebih terbuka dan peka akan gangguan



kesehatan mental di sekitarnya. Seharusnya masyarakat bisa menjadi pendengar yang baik bagi orang-orang yang mengalami depresi maupun stres sebagai upaya meringankan beban mental.

Sementara itu, ciri-ciri kesehatan mental saat sedang terganggu, di antaranya mulai dari sering merasa sedih, sulit berkonsentrasi, serta ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan. Tanda yang paling parah adalah saat seseorang memutuskan untuk bunuh diri. *Self-harm* adalah bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu karena permasalahan yang rumit.

Pada beberapa kasus yang diakibatkan oleh *quarter life crisis* dan kesulitan hidup, individu yang merasa rendah diri akan melukai diri sendiri (*self-harm*) sebagai luapan emosi negatif yang terpendam. Seseorang yang mempunyai riwayat *self-harm* kemungkinan besar juga memiliki *suicidal thought* (pemikiran untuk bunuh diri). Kemudian yang jadi pertanyaan, apa sih sebenarnya pengertian dari emosi itu sendiri? Apakah emosi itu identik dengan orang yang selalu marah-marah? Okee.. Kita lanjutkan.

“Astaga, kok emosi banget sih aku..!!”

“Kok aku emosi banget sih sama orang itu..?”

“Kenapa sih kalau pas emosi kok pengen marah-marah sih?”

Pasti kita pernah dong mengucapkan kata-kata itu, entah secara lisan atau di dalam benak kita.

Namun, entah kenapa milenial ini orang-orang suka mengasosiasikan kata “emosi” dengan “marah”. Ketika melihat seseorang yang “emosi”, kita sering berpikir orang itu sedang marah atau paling tidak sedang terlihat marah dari mimik mukanya menurut kita. Namun, tahukah kita bahwa sebenarnya ketika seseorang tengah “emosi”, itu bukan berarti dia marah, melainkan sejatinya dia tengah merasakan luapan perasaan yang bercampur aduk dan tumpang-tindih dalam rentang waktu yang bisa dibilang singkat?

KBBI mengatakan hal yang sama, emosi adalah *n* 1 luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat; 2 keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif); 3 *cak* marah.

Pengertian “marah” pun adalah sebuah ragam cakapan, tidak baku. Ya... bukan berarti salah juga, ya. Nah, dengan mengetahui hal tersebut, kita akan bercerita sedikit tentang emosi. Mungkin dengan itu kita bisa lebih mendapatkan sedikit *insight* dari apa yang akan kita akan bahas. Jadi, apa itu emosi? Apa saja yang memengaruhi emosi? Kurasa paling menarik, bagaimana memanfaatkan emosi kita untuk mencapai kebaikan dalam hidup?

Legoo....!!

## **1. Apa Itu Emosi?**

Pengertian tentang emosi ada banyak dikarenakan konsep emosi selalu berubah seiring berjalannya waktu dan

untuk membicarakannya kita butuh waktu yang sangat banyak. Sebetulnya ada banyak teori dan kajian yang membahas tentang emosi dan hasilnya menarik-menarik. Namun, kita akan mengutip satu pengertian emosi menurut Don Hockenbury dan Sandra E. Hockenbury dalam bukunya yang berjudul *Discovering Psychology* yang menyebutkan bahwa emosi adalah kondisi psikologi yang kompleks yang mencakup tiga komponen berbeda, yaitu pengalaman subjektif, respons fisiologis, dan respons perilaku atau ekspresif (Cherry, 2019).

Hehehe. Ada juga yang mengemukakan tentang pengertian emosi. Robert C. Solomon dalam artikelnya juga menulis bahwa emosi adalah pengalaman kompleks akan kesadaran, sensasi jasmani, dan perilaku yang mencerminkan pemaknaan perseorangan terhadap sebuah kejadian, keadaan, atau peristiwa.

Sederhananya, emosi adalah (kumpulan) perasaan terhadap sesuatu yang dipengaruhi subjektivitas kita, respons tubuh kita, dan respons perilaku kita. Tiga hal ini memengaruhi emosi kita dengan caranya masing-masing.

Subjektivitas mengacu pada bagaimana suatu hal yang membuatmu sedih, belum tentu membuat orang lain sedih. Respons tubuh kita mengacu pada bagaimana kondisi fisiologis bisa menjadi petunjuk akan emosi seseorang. Contohnya, saat kita gemetaran dan bulu kuduk merinding pas malam-malam jalan melewati koridor yang remang-remang, toilet perempuan di mana



dirumorkan berhantu di malam hari. Nahh, kita akan mengasosiasikan bahwa kita takut karena kita gemeteran dan merinding atau mungkin kita gemeteran karena kita takut. Respons perilaku mengacu pada perilaku atau ekspresi seseorang ketika merasakan atau mengalami suatu emosi. Bayangkan ketika seseorang tersenyum saat kita menyenggol dan menjatuhkan makanannya. Apakah dia benar-benar tidak mempermasalahkannya? Atau dia hanya ingin cepat-cepat mengakhiri interaksi kalian? Apakah dia marah, sedih, atau mungkin kecewa? Huhuu..

Hal-hal yang menjadi petunjuk untuk menginterpretasikan emosi seseorang (baik diri sisi kita sendiri maupun sisi orang lain) ini penting bagi kita untuk diketahui. Ketika kita sering atau bahkan mungkin pandai dalam menginterpretasikan emosi seseorang, ini berarti *emotional intelligence* kita tinggi.

#### a. Apa Itu Emotional Intelligence?

*Emotional Intelligence* atau EQ adalah kemampuan untuk mengerti dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain dan menggunakannya untuk berinteraksi dengan efektif (Segal, Smith, Robinson, & Shubin, 2019). Memiliki EQ yang baik berarti memiliki pengelolaan emosi yang baik dengan lingkungan kita. Kita bisa menghindari situasi-situasi yang tidak diinginkan seperti, disindir tidak peka karena kamu gagal *take a hint* dari teman kita yang sudah mengedipkan mata agar kita bekerja sama untuk berbohong sedikit dalam usaha nge-

*prank* teman kita yang lain. Berbeda dengan IQ, EQ tidak punya parameter atau standar yang bisa dipakai untuk mengatakan bahwa EQ-mu rendah atau tinggi. Ada juga beberapa aspek penting dalam *Emotional Intelligence* yang perlu kita perhatikan. Di antaranya adalah sebagai berikut.

- **Kesadaran Emosional**

Kesadaran emosional adalah ketika kita harus bisa menyadari dan mengetahui emosi kita sendiri dan orang lain, bagaimana mereka memengaruhi kita, dan emosi apa yang muncul ketika kita berada di dalam suatu keadaan tertentu. Dengan menyadari kondisi emosional, kita dapat menilai diri kita lebih baik dan mengambil keputusan yang tepat dalam kondisi tertentu terlepas dari banyaknya emosi yang mendera kita. Dengan menyadari dan mengetahui emosi orang lain, atau berempati, kita dapat mengirangira tindakan apa yang dapat kita ambil dalam situasi tertentu. Terdengar sulit memang, akan tetapi kalau kita terus berusaha menajamkan hal ini, pastinya kita bisa memiliki kesadaran emosi yang baik.

- **Manajemen Diri**

Manajemen diri adalah ketika kita mampu untuk mengatur emosi yang sedang kita rasakan, menghindari pemikiran impulsif, dan memanfaatkan emosi yang kita rasakan untuk mengambil keputusan yang positif. Sekarang coba bayangkan, ketika kita

berada di sebuah situasi yang cukup berat secara emosional, katakanlah gebetan alias pacar kita tiba-tiba meng-*upload* foto bersama orang lain dengan kemesraan yang bisa dibilang sama atau bahkan melebihi saat pacaran. Kita mungkin akan termakan oleh luapan emosi, entah itu marah, kecewa, jijik, bingung, penasaran, atau apa pun itu yang membuat jengkel. Jika kita berada dalam kondisi seperti ini, kemampuan untuk mengatur emosi sangatlah penting. Jangan biarkan emosi yang menguasai diri kita, tetapi cobalah untuk tenang.

Ketahui bahwa emosi yang kita dapat itu respons yang manusiawi dari peristiwa tersebut dan mulailah memproses peristiwa itu dengan kepala dingin. Yaa, walaupun awalnya mesti berkobar-kobar sih hehe. Gunakan emosi-emosi yang kita rasakan menjadi bahan bakar. Gunakan amarah untuk semangat mencari tahu siapa orang di foto tersebut, gunakan rasa kecewa untuk mengingat hal-hal baik yang sudah terjadi, dan seterusnya. Tidak bisa dimungkiri memang terkadang kita kalah dari emosi, tapi semoga kita semua terus berusaha dan belajar untuk memiliki EQ yang baik!

- **Manajemen Hubungan**

Manajemen hubungan terjadi saat kita sudah lebih mahir dalam mengatur emosi kita sendiri. Bukan hal yang mustahil bagi kita untuk bisa mengatur hubungan kita dengan orang-orang di sekitar dengan



lebih baik. Kita paham bahwa diri kita dan mereka juga berempati pada orang lain. Hal ini juga akan memberikan informasi-informasi kepada kita untuk membantu mengambil keputusan dalam menjalani hubungan dengan orang lain.

Oke, jadi begitulah kalau kita bahas tentang emosi. Kita memiliki sangat banyak emosi yang selalu kita rasakan setiap harinya. Cukup sulit untuk mendefinisikan emosi yang kita rasakan karena sejatinya emosi itu selalu dalam sebuah gradasi yang tidak terlihat ujungnya. Namun, juga kita harus peka menyeleksi terhadap perubahan-perubahan emosi-emosi yang mengarah kepada hal-hal negatif.

Meneruskan kembali tentang *self-harm* atau bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu karena permasalahan yang rumit. Namanya hidup kan penuh dengan pertanyaan kan, yaa. Apa kita nggak penasaran gitu, kenapa sih ada seseorang atau individu yang tega melakukan *self-harm* ataupun melakukan usaha percobaan bunuh diri? Kenapa sih sangat yakin kalau dengan hal itu semua masalahnya terus akan selesai? Padahal loh yaa, baru kena pisau dapur atau silet aja sakitnya udah minta ampun, kok ini malah *ngadi-ngadi* ingin menyakiti dirinya sendiri sampai tega menghilangkan nyawa yang dikasih Tuhan sebagai sebuah anugerah untuk menikmati keindahan hidup yang sangat luar biasa bermakna ini.



Menurut pendapat pribadi, fenomena seperti ini memang menarik untuk dibahas lebih lanjut. Gimana nggak menarik coba, nggak *fair* gitu. Soalnya letak permasalahannya aja tergantung cara pandang seseorang atau individu, tapi kok penyelesaiannya dengan cara menyakiti raga? 'Kan raga kita mengikuti pikiran kita. *Mens sana in corpore sano* atau arti dari bahasa Latinnya "jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat." Maksudnya, jika jiwa seseorang sehat, tubuhnya pun juga akan sehat.

Suatu tindakan yang terjadi biasanya dilandasi dengan adanya faktor pendorong yang kuat alias di dasari sebuah motivasi. Motivasi pun ada yang baik dan yang buruk. Oleh karena itu, coba kita mampir sejenak untuk membahas sebentar deh, apa itu sebenarnya motivasi dan kenapa seseorang termotivasi untuk melakukan tindakan-tindakan seperti *self-harm* ataupun upaya lain untuk melukai diri sendiri, okhay mari kita cuss..

#### ***b. Motivasi apa sih yang mendasari self-harm?***

Individu dalam melakukan suatu tindakan tentunya mempunyai motivasi yang mendasarinya. Contohnya, seperti saat individu melakukan perilaku belajar dengan giat. Perilaku ini didasari oleh motivasi individu dalam belajar. Pada situasi ini, motivasi individu adalah karena ingin masuk ranking kelas untuk membanggakan kedua orangtua.

Mengutip Wayne Weiten dari buku *Psychology: Themes and Variations*, kata “motif” pada “motivasi” mempunyai arti kebutuhan, keinginan, dan minat individu yang dapat mendorong individu untuk melakukan sesuatu. Motivasi merupakan proses yang dapat menjelaskan kegigihan tekad dan menentukan arah individu dalam mencapai sebuah tujuan. Motivasi bertujuan untuk membantu seseorang yang sedang melakukan sesuatu untuk lebih merasa bersemangat.

Fungsi dan manfaat dari motivasi adalah sebagai pendorong individu dalam mencapai sebuah tujuan. Tanpa motivasi kita cenderung tidak bersemangat dan menjadi malas.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian motivasi sangat berpengaruh dalam meningkatkan prestasi (Irfan, 2018). Motivasi juga berpengaruh positif terhadap kinerja (Agusta & Sutanto, 2013). Produktivitas kerja pada karyawan juga dipengaruhi oleh motivasi (Rahmawati, 2013). Intinya sebuah motivasi sangatlah penting ketika kita berusaha mencapai suatu tujuan serta motivasi dapat diubah, ditingkatkan, dan diturunkan tergantung pada situasi.

Motivasi itu sendiri ternyata ada dua jenis menurut Handoko (dalam Iriani, 2010), yaitu motivasi



intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik timbul dari dalam diri tanpa campur tangan orang lain dan lingkungan, sifatnya lebih tahan lama dan tidak mudah kehilangan motivasi. Hal ini terjadi karena adanya kesadaran dari dalam diri seseorang sehingga lahirlah motivasi. Contohnya, saat kita melakukan diet yang didasarkan oleh motivasi intrinsik karena berkeinginan menjaga pola hidup sehat dan mempunyai postur ideal tidak obesitas maka akan cenderung lebih konsisten menjaga pola makan serta berolah raga.

Di sisi lain, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang bersumber dari luar diri individu, seperti lingkungan. Namun, motivasi ekstrinsik ini sifatnya tidak stabil dan tidak tahan lama karena acuannya dari faktor luar individu yang tidak bisa dikendalikan. Dibanding motivasi ekstrinsik, motivasi intrinsik lebih stabil karena kontrolnya ada pada diri sendiri, bukan dari orang lain atau lingkungan.

Contoh motivasi ekstrinsik adalah ketika kita berusaha untuk diet hanya karena agar disukai oleh lingkungan dan mendapat respons positif orang lain, yang menyebabkan tidak konsisten dalam mengatur pola makan. Hal ini terjadi karena motivasi bukan lahir dari kesadaran diri sendiri untuk melakukan sebuah tujuan, melainkan menjadikan pendapat orang lain untuk dijadikan bahan acuan.



Meski demikian, motivasi ekstrinsik dan intrinsik harusnya kita seimbangkan karena jika motivasi intrinsik terlalu mendominasi akan cenderung cuek atau skeptis terhadap lingkungan. Sebaliknya, jika motivasi ekstrinsik terlalu mendominasi akan membuat seseorang lebih *moody*-an. Oleh karena itu, dalam sebuah tindakan yang didasari oleh motivasi pun, tidak selalu hanya memuat satu jenis motivasi saja.

Contoh lain seperti kita saat meminum jus sayur, katakanlah brokoli atau wortel yang baik untuk kesehatan. Meski kita sendiri tidak suka, akan tetapi kita tetap juga meminumnya. Tindakan ini tidak selalu didasari oleh motivasi intrinsik atau ekstrinsik saja, tetapi karena motivasi internal dari individu yang berkeinginan untuk sehat dan menjaga asupan keseimbangan vitamin tubuh.

Contoh motivasi ekstrinsik, yaitu saat kita ingin tampil cantik dan mempunyai kulit *glowing up*. Hal ini menunjukkan bahwa timbulnya suatu perilaku yang didasarkan motivasi tidak selalu berlandas pada unsur intrinsik atau ekstrinsik saja, keduanya berkontribusi dalam memotivasi individu mencapai tujuannya.

Motivasi pun juga ada konteksnya, seperti motivasi belajar, bekerja, makan, menikah, dan masih banyak lagi. Motivasi juga mempunyai faktor-faktor yang mendasarinya. Contoh faktor-faktor

yang memengaruhi motivasi dalam bekerja adalah yang paling utama untuk memenuhi kebutuhan dasar dan bertahan hidup (Rahmawati, 2013). Kemudian ada juga contoh lain seputar faktor-faktor yang memengaruhi motivasi dalam belajar, yaitu cita-cita, kemampuan belajar, komunikasi pengajar, sarana, dan prasarana (Anugrahwati & Hartati, 2017).

Dilansir dari Edupidia, menurut Wiludjeng (2007) motivasi terdiri dari dua kelompok, yaitu motivasi positif dan negatif (Eldifa, 2013). Motivasi positif seperti pujian, pengakuan, dan hadiah, sedangkan motivasi negatif seperti hukuman, ancaman, dan hinaan. Motivasi negatif akan menunjukkan hasil dalam jangka pendek dan kurang efektif karena tidak bertahan lama. Sebaliknya, motivasi positif lebih berlaku sebaliknya, efektif dan hasil jangka panjang.

Motivasi individu yang melahirkan perilaku dan tindakan juga perlu diamati. Apabila motivasi yang ditanamkan seseorang dalam perilakunya ternyata menyimpan perspektif yang salah, maka akan menimbulkan perilaku negatif dan menyimpang. Seperti halnya, saat seseorang merundung orang lain agar merasa lebih baik atau perilaku perundungan atau *bullying* yang berlatar perspektif, “Aku akan tampak lebih baik jika merundung orang itu karena kelebihannya yang membuat aku tidak diperhatikan.” Akibatnya, dorongan ini menyebabkan seseorang termotivasi untuk merundung.

Dalam hal ini perlu dibenahi cara pandang atau perspektifnya karena “agar aku tampak lebih baik dan diperhatikan” bisa dilakukan kegiatan lain yang lebih positif sehingga terhindar dari perilaku menyimpang. Selain itu, ada juga kesalahan pandang motivasi psikopat yang dengan membunuh atau melakukan tindakan kasar akan dapat merasakan kenikmatan yang luar biasa.

Jadi, motivasi yang mendasari tindakan *self-harm* seperti tertera pada judul, terdapat kesalahan pada perspektif individu atau seseorang sehingga menimbulkan motivasi yang melahirkan tindakan negatif.

Umumnya perilaku *self-harm* terjadi karena perasaan menyesal dan menolak diri sehingga perasaan itu diekspresikan dalam perilaku menyakiti diri sendiri supaya merasa lebih baik, perasaan penyesalan yang berkurang, dan pelampiasan emosi atas penolakan. Perasaan ini membangun perspektif bahwa “jika menyesal, maka aku harus bisa mengekspresikan perasaan itu dengan cara melukai diri sendiri” dengan harapan jika melukai diri maka perasaan menyesal akan berkurang atau hilang. Hal ini memotivasi individu dalam melakukan *self-harm*.

“

Istilah *self-harm* menggambarkan tindakan menyakiti diri sendiri dengan tingkat yang bervariasi dan merupakan masalah klinis yang umum, tetapi kurang dipahami dan dapat membangkitkan perasaan ambivalen (Skegg, 2005).

”

Seperti yang dilansir dari *pijarpsikologi.org* bahwa *self-harm* adalah perilaku menyakiti diri sendiri untuk mengatasi, menggambarkan, dan pertahanan diri dari situasi yang sulit (Nabila, 2018). Perilaku menyakiti diri ini terlepas ada atau tidaknya keinginan untuk bunuh diri, tetapi sangat berisiko menyebabkan kematian.

Contoh bentuk melukai diri yang menimbulkan luka eksternal adalah seperti memotong, membakar, dan menggores. Selain itu, melukai secara internal dalam bentuk meminum obat-obatan, meracuni diri, dan minum alkohol (*Psychology today*, 2020).

Baik luka internal maupun eksternal sangat berbahaya apabila terus dilakukan. *Self-harm* ini dapat dilakukan individu tanpa sadar. Seperti makan terlalu banyak atau sedikit karena stres dan mengisolasi diri karena depresi. Ada tiga jenis *self-harm* menurut Sari (2019), yaitu *superficial self-mutilation*, *stereotypic self-injury*, dan *major self-mutilation*.

### **1.) *Superficial self-mutilation***

*Superficial self-mutilation* adalah jenis *self-harm* ringan, tetapi jika diabaikan malah akan berujung



pada percobaan bunuh diri. *Self-harm* jenis ini dilakukan dengan cara menyayat pergelangan tangan dan mencabuti dengan kuat rambut sendiri. Haduh ngilu deh..

## **2.) *Stereotypic self-injury***

*Stereotypic self-injury* adalah bentuk mekanisme *coping* individu untuk mengatasi penderitaan secara emosional atau untuk menghilangkan kekosongan diri yang kronis dengan memberi sensasi rasa sakit. *Self-harm* jenis ini dilakukan dengan frekuensi yang lebih banyak dan dilakukan secara berulang. Seperti membenturkan kepala dan menampar diri sendiri secara berulang. Tindakan ini biasa terjadi pada seseorang yang memiliki gangguan saraf seperti autisme.

## **3.) *Major self-mutilation***

Dari namanya aja seharusnya kita bisa tebak kalau merupakan jenis *self-harm* yang paling ekstrem dari jenis *self-harm* yang lain. *Major self-mutilation* dilakukan dengan melukai bagian tubuh yang menyebabkan kerusakan permanen seperti memotong kaki, mengiris jari tangan, dan mencungkil bola mata.

Ada beberapa aktor-faktor atau alasan mengapa individu melakukan tindakan *self-harm* menurut Nabila (2018), yaitu pengaruh masa kecil, tidak mudah mengekspresikan emosi, perspektif lebih baik merasa sakit, konsep diri, berpikir bahwa ini cara

untuk membuat individu fokus kembali, *pain offset relief*, bentuk menghukum diri, dan adanya indikator gangguan mental. Dalam hal ini kita akan bahas satu persatu.

#### **4.) Pengaruh masa kecil**

Pengaruh masa kecil dapat menjadi faktor terjadinya perilaku menyakiti diri sendiri. Jika saat kecil kita tidak diperbolehkan untuk merasakan emosi negatif seperti sedih dan marah, saat dewasa tidak akan memahami emosi yang tidak nyaman bagi diri. Sebab emosi seharusnya diterima dan dipahami, bukan ditolak. Contohnya, ketika anak laki-laki menangis karena hewan peliharaannya terbang. Sang ayah menyuruh si anak untuk berhenti menangis, “Anak laki-laki tidak boleh menangis, jika menangis bukan anak ayah.”

Hal ini malah membuat sang anak tidak terbiasa menerima dan memahami konsep emosi negatif, sehingga emosi negatif terasa tidak nyata dan menggangukannya. Seiring bertambahnya usia menjadi seorang dewasa, sebab sang anak tidak memahami konsep dan ingin mengekspresikan perasaan tidak nyaman yang tidak ia mengerti, maka akan melahirkan tindakan ke dalam bentuk yang lebih nyata, yaitu pencederaan secara fisik.

#### **5.) Gagal mengekspresikan emosi**

Ketika seseorang tidak mudah mengekspresikan emosi ataupun gagal dalam menyampaikannya adalah

hal yang umum dapat memicu tindakan *self-harm*. Tidak semua orang mampu untuk merasakan, memahami, dan mengekspresikan emosi. Di mana sering disebabkan oleh respons lingkungan. Meski mengekspresikan emosi bisa kita lakukan melalui cara-cara yang lebih baik, beberapa orang lebih memilih untuk menyakiti diri sendiri untuk mengekspresikan beban dan tekanan yang ia miliki.

#### **6.) Lebih baik merasa sakit**

Lebih baik merasa sakit ini perspektif yang sering dimiliki seseorang yang mengalami penolakan dan pengabaian dalam hidup. Kekosongan ini membuat seseorang berpikir bahwa daripada tidak merasakan emosi apapun lebih baik merasa sakit, yaitu dengan melakukan *self-harm*.

#### **7.) Konsep diri**

Konsep diri adalah pandangan terhadap diri yang berpengaruh pada perilaku seorang individu. Konsep rendah diri atau menolak diri dapat menimbulkan perilaku *self-harm* sebagai bentuk pengalihan dan pelampiasan emosi seperti benci, marah, dan tertekan. Hal ini dilakukan agar individu merasa lebih lega karena telah melampiaskan emosi.

#### **8.) Cara untuk membuat fokus kembali**

Berpikir bahwa ini merupakan cara untuk membuat individu fokus kembali. Individu yang latar belakang kehidupannya kelam dapat terseret ke dalam

masa itu secara tidak disadari. Ingatan mengenai masa lalu yang muncul tidak dapat dikontrol. Upaya individu agar bisa kembali fokus untuk menjalani masa kini, yaitu dengan melakukan *self-harm* untuk dapat kembali sadar dan melepaskan diri dari kilas balik masa lalu kelamnya

### **9.) *Pain offset relief***

*Pain offset relief* ini merupakan fenomena yang terjadi setelah menerima rangsangan-rangsangan yang menyakitkan. Dengan itu akan timbul perasaan senang dalam waktu singkat sehingga individu yang menyakiti diri secara berulang melihat hubungan antara rasa sakit dengan perasaan lega atau senang.

### **10.) Bentuk menghukum diri sendiri**

*Self-harm* sebagai bentuk menghukum diri sendiri. Hal ini terjadi karena penyesalan yang membuat diri menderita secara emosional, sehingga sebagai bentuk penyesalan dilakukannya *self-harm* agar individu merasa lebih baik karena sudah membayar kesalahannya.

### **11.) Adanya indikator gangguan mental**

Jika demikian, kemungkinan yang terjadi sebagai salah satu faktor terjadinya perilaku ini adalah individu mengalami gangguan mental seperti kecemasan, bipolar, depresi, skizofrenia, dan lain-lain. Faktor-faktor ini dapat memotivasi individu dalam melakukan *self-harm*.

Ada dampak melakukan tindakan *self-harm* terlepas dari ringan atau berat. Frekuensinya dapat berujung pada tindakan percobaan bunuh diri. Meskipun *self-harm* tidak didasari keinginan untuk bunuh diri, akan tetapi dapat berujung kematian.

Oleh sebab itu, motivasi yang lahir dari perspektif yang salah juga akan berakibat fatal jika terus dilakukan. Entah untuk membebaskan diri dari penyesalan, penolakan, serta tekanan-tekanan lainnya yang harus dihadapi individu. Untuk merubah perspektif agar dapat bebas dari perilaku *self-harm* atau mengekspresikan emosi negatif adalah dengan melakukan berbagai kegiatan positif seperti contoh, melukis, menyanyi atau bermain musik. Dengan begitu, harapannya adalah kita dapat mengelola emosi dan dapat menyalurkannya tanpa menyakiti atau merugikan diri sendiri.

Selain itu, motivasi individu untuk melakukan *self-harm* dengan tujuan untuk menghukum diri sendiri bisa diubah dengan cara lain, yaitu dengan membuktikan bahwa dirinya bisa menjadi seseorang yang akan lebih baik dari versi sebelumnya agar tidak ada penyesalan di kemudian hari. Termotivasi dan berubah menjadi seorang individu dengan versi terbaiknya. Hal ini juga dapat mengurangi frekuensi tindakan *self-harm*.

Pada dasarnya kita harus memastikan motivasi diri da-



lam melakukan tindakan itu. Apakah didasarkan oleh perspektif yang benar atau tidak, agar terhindar dari perilaku negatif atau menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.

Setelah meninjau motivasi diri dalam melakukan tindakan apakah didasarkan oleh perspektif yang benar atau tidak, maka akan terbentuk motivasi yang lebih positif. Contohnya, ketika seseorang melakukan *self-harm* karena menolak keberadaan diri (membenci diri sendiri), setelah melakukan penerimaan diri akan terbentuk motivasi untuk hidup dengan baik. Motivasi yang baik ini perlu ditingkatkan seperti motivasi belajar dan bekerja.

Dalam meningkatkan motivasi yang baik ada tiga perspektif, yaitu perspektif *behavioris*, kognitif, dan humanistik. Perspektif *behaviorisme* fokus pada perilaku yang tampak tanpa melihat perasaan dan pikiran individu. Perspektif kognitif lebih fokus pada pemikiran dan cara individu dalam melihat kondisinya. Terakhir, perspektif humanistik fokus pada sisi positif individu yang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang.

Semisal dalam beberapa situasi orangtua yang merasa anaknya kurang motivasi dalam belajar sehingga menurunkan prestasi.

Hal yang dapat dilakukan oleh orangtua agar anaknya dapat termotivasi adalah dengan menyediakan fasilitas yang memadai seperti buku, men-

ciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar, dan memberi dukungan. Namun, tidak semata-mata dalam meningkatkan motivasi belajar hanya dilakukan oleh orangtua, peran individu dan guru juga penting.

Seorang anak dalam meningkatkan motivasi belajar dengan membaca dan mencari tokoh besar yang membuat dirinya termotivasi. Guru juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dengan membuat suasana kelas dan membuat kegiatan pembelajaran yang menarik. Oleh sebab itu, banyak hal yang dapat meningkatkan motivasi tergantung pada konteksnya.

Dengan demikian, yang mendasari perilaku *self-harm* adalah motivasi. Motivasi ini didasari oleh salahnya perspektif dalam merespons situasi tertentu. Untuk mengurangi perilaku ini dapat dilakukan dengan mengubah perspektif dalam memandang suatu situasi negatif untuk mengekspresikan emosi ke dalam bentuk yang lebih positif.

Seseorang yang melakukan *self-harm* juga membutuhkan dukungan dari lingkungan. Kondisi dan respons lingkungan sangat berpengaruh dalam menurunkan frekuensi hingga menghilangkan perilaku *self-harm*. Jika ada kerabat, teman, atau orang yang melakukan tindakan ini jangan dihakimi dan melabeli dia dengan pencari perhatian.



Dalam mengatasi dan bertahan dari suatu kondisi, situasi, tekanan, dan beban yang ada setiap orang punya caranya masing-masing, meski beberapa orang justru melakukan kesalahan dalam caranya. Perlu juga dicatat bahwa perilaku ini tidak didasari oleh keinginan bunuh diri meski sengaja menyakiti diri sendiri. Orang yang melakukan *self-harm* perlu didampingi dan diberitahu ada banyak cara dalam melewati situasi tertentu tanpa menyakiti diri sendiri. Memahami dengan bijak dan berempati terhadap posisinya membantu seseorang itu dalam menyakiti dirinya.

Tanpa kita sadari seseorang yang berpotensi melakukan *self-harm* ada di sekitar kita, tidak hanya terjadi dalam kisah film. Terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi seseorang melakukan *self-harm*, di mana alasan-alasan tersebut bersifat personal bagi setiap orang. Di antaranya, yaitu untuk mengalihkan perhatian, melepas stres, pengaruh masa kecil, dan (bentuk) penghukuman untuk diri sendiri.

Siapa saja yang melukai dirinya sendiri sesungguhnya sedang berjuang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dan sangat memerlukan bantuan. Mereka sering kali merahasiakan pencederaan yang mereka lakukan, bahkan dari teman-teman atau keluarga. Orang yang melakukannya biasanya merasa sangat malu, bersalah, atau merasa begitu buruk sampai-sampai tidak berani membicarakannya dan cenderung tertutup.





Lalu, *treatment* apakah yang bisa kita lakukan pada seseorang yang cenderung mempunyai potensi untuk melakukan *self-harm*?

- Dorong untuk bercerita

Berikanlah mereka ruang untuk menceritakan permasalahan yang mereka hadapi. Kita perlu mempelajari teknik menjadi pendengar yang aktif. Pahami apa yang menjadi masalah dalam dirinya dan tempatkan posisi kita seolah-olah berada dalam situasi yang sama. Katakan dengan nada yang ramah dan penuh empati seperti, “*Saya melihat ada (luka/memar) di tubuh kamu dan aku ingin memahami apa yang kamu alami.*” Sebab dengan menjadi pendengar yang baik kita memberi wadah seseorang untuk berkeluh kesah sekaligus memberi pengertian bahwasanya seseorang itu berharga.

- Jangan menghakimi

Hindari komentar-komentar yang menyinggung dan menyakiti, hal ini justru akan memperburuk situasi. Perlu diingat bahwa seseorang yang melakukan *self-harm* disebabkan karena mereka mengalami tekanan, malu, dan sendirian. Oleh karena itu, diperlukan cara-cara bijak dalam merangkul seseorang, terlebih kepekaan kita dalam mengapresiasi tindakan-tindakan positif seseorang.



- Tawarkan bantuan

Tunjukkan bahwa kita peduli dan khawatir dengan kondisinya, serta beritahukan bahwa kita bersedia untuk membantu saat mereka membutuhkan bantuan untuk pergi ke tenaga ahli seperti dokter/psikolog atau bantuan lain untuk didengarkan.

- Berikan *support*

Selain menyediakan telinga untuk mendengarkan apa curahan isi hati seseorang yang melakukan *self-harm*, kita juga perlu memberikan kepercayaan kepada mereka bahwa kita ada untuk menemani mereka ketika membutuhkan. Kita tidak perlu memberikan nasihat, cukup memberikan dukungan agar seseorang tersebut tidak berlarut dalam kesedihannya. Tentunya dengan cara berdamai dengan diri sendiri dan fokus pada hal-hal yang disukai dan dapat dikembangkan.

Beberapa alasan yang melatarbelakangi *self-harm* mengingatkan kita untuk tidak mudah menilai seseorang yang telah melakukannya. Beratnya rasa sakit, beban hidup, serta kesulitan yang dialami seseorang menjadi alasan di balik terjadinya *self-harm*. Alasan-alasan ini pula yang menyadarkan kita bahwa *self-harm* dilakukan bukan karena seseorang ingin mencari masalah, tetapi justru menjadi jalan cara berekspresi untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Setiap manusia yang hidup di dunia pasti akan dihadapkan dengan permasalahan yang datang silih berganti dan setiap manusia akan dihadapkan dengan permasalahan yang berbeda-beda. *Quarter life crisis* sering kali mempertanyakan kembali apa, siapa, dan mau kemana diri kita. Namun, yang kita temukan hanyalah diri kita yang tidak berdaya.

Jangan biarkan stres, *insecure*, atau kesedihan melemahkan kita selamanya. Kita hanya sedang berada di situasi sulit yang bersifat sementara; tidak selamanya. Masalah akan berlalu, kita akan kembali menemukan kebahagiaan jika kita mempunyai kemauan untuk menemukannya, bukan dengan menyakiti diri yang justru akan memperburuk keadaan.

Apabila ada teman atau sahabat yang mempunyai kecenderungan menyakiti diri sendiri, luangkanlah waktu untuk menanyakan kabarnya. Tawarkan bantuan, sediakan telinga untuk mendengarkan, dan bahu untuk bersandar. Tidak ada yang benar-benar tahu situasi kesedihan seseorang hingga orang tersebut mau membuka diri untuk bercerita. Biarkan

mereka menangis sejadi-jadinya tanpa penilaian dan penghakiman dari kita. Berikan kepercayaan bahwa kita bersedia membantu dan tidak akan pergi meninggalkannya. Teman adalah keluarga yang membutuhkan bantuan kita di titik terendahnya.



## B. SISI POSITIF QUARTER LIFE CRISIS

*Quarter life crisis* atau krisis hidup paruh baya di mana setiap orang mengalami kebingungan akan pilihan-pilihan hidup merupakan depresi untuk sebagian kalangan. Namun, sejauh ini belum ada bukti ilmiah mengenai apakah quarter life crisis selalu membawa depresi.

Sebaliknya, tidak semua orang mengalami krisis paruh baya. Bahkan, penelitian menunjukkan krisis paruh baya bukanlah masalah bagi orang-orang di banyak bagian dunia. Krisis paruh baya untuk sebagian orang adalah gagasan yang erat kaitannya dengan konstruksi sosial.

Di Amerika Serikat, merujuk pada survei nasional *midlife*, hanya 26% orang mengalami krisis paruh baya. Satu dari empat orang di dalam survei itu mengatakan, krisis bukan disebabkan oleh usia, melainkan karena peristiwa besar yang memengaruhi hidup mereka. Itu berarti orang-orang di usia 40-45 tahun pun dapat mengalami krisis yang sama.

Faktor-faktor pemicu krisis adalah perubahan hidup seperti perceraian, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, atau relokasi. *Quarter life crisis* bukanlah diagnosis medis, itu sebabnya konsep ini sulit diteliti oleh para pakar.

Seperti dilansir dari laman *Very Well Mind* pada Kamis (20/1) menyebutkan, sebenarnya tingkat depresi tertinggi justru dialami wanita berusia 40-59 tahun di Amerika Serikat dengan tingkat depresi sekitar 12,3%. Data ini dihimpun oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika

Serikat. Tingkat bunuh diri tertinggi pun terjadi pada rentang usia 45–54 tahun bagi warga kulit putih Amerika Serikat.

Kemudian, muncul pertanyaan, apakah krisis paruh baya menyebabkan depresi? Apakah depresi menyebabkan krisis paruh baya? Atau apakah depresi yang dialami orang selama paruh baya hanya disebut sebagai krisis paruh baya? Demikian pula, apakah krisis paruh baya meningkatkan risiko bunuh diri? Tidak ada yang tahu pasti apakah krisis paruh baya terpisah dari krisis kesehatan mental yang mungkin terjadi selama tahap kehidupan seseorang.

Kabar baiknya, sebuah studi pada 2016 yang diterbitkan dalam *International Journal of Behavioral Development* menemukan sisi positif dari krisis paruh baya yakni tentang rasa ingin tahu. Para peneliti menemukan, orang-orang yang mengalami krisis, termasuk krisis paruh baya, mengalami peningkatan rasa ingin tahu tentang diri mereka sendiri dan dunia lebih luas di sekitar mereka.

Kesulitan dan ketidakpastian yang dialami orang-orang dengan krisis membawa keterbukaan terhadap ide-ide baru.

Lalu, hal itu dapat membawa wawasan dan solusi kreatif.

Rasa ingin tahu itu dapat menyebabkan terobosan atau peluang baru.

Kabar baik itu tetap harus diiringi dengan kewaspadaan. Kamu tetap harus mengenali tanda-tanda ketika krisis paruh baya memberi tekanan mental berlebih. Putuskan segera hubungi tenaga profesional jika tekanan emosional telah



mengganggu kualitas tidur atau nafsu makan. Kamu tidak lagi berkonsentrasi di tempat kerja atau mulai merasa sakit akibat pikiran. Terlebih, jika suasana hati meningkatkan pertengkaran dengan orang-orang yang tinggal serumah. Terakhir, kita telah kehilangan minat terhadap hal-hal yang selama ini kita sukai.

Krisis identik dengan hal yang tidak menyenangkan dan membuat cemas, tapi *quarter life crisis* (QLC) juga bisa menawarkan sesuatu yang bermanfaat buat hidup kamu. Walaupun namanya krisis, tapi QLC bisa berubah menjadi dua bilah mata pisau. Satu sisi dia terlihat buruk, tapi sisi lainnya juga membawa hal positif.

## **1. Kepribadian yang sehat**

Menurut dosen psikologi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Rika Rahmawati, kalau kadar krisisnya cukup maka hal ini justru menandakan bahwa orang tersebut memiliki kepribadian yang sehat dan akan terlatih kalau menghadapi krisis dalam hidupnya pada masa mendatang.

## **2. Mendorong perkembangan diri**

Menurut Meeta Khosla dalam jurnal berjudul *Need for Coping with Life Crises: Implications for the Quality of Life*, *quarter life crisis* bisa menjadi titik balik kehidupan manusia. Krisis ini dapat mengakibatkan perkembangan diri dan menantang individu untuk lebih baik lagi dalam menjalani kehidupan.

### 3. Mendorong adaptasi diri

Dikutip dari Alwisol dalam buku yang berjudul *Psikologi Kepribadian*, menyatakan bahwa selama masa krisis, banyak terjadi perubahan penting identitas ego. Krisis bukan peristiwa bencana yang mengerikan, tapi lebih sebagai peluang untuk menjadi lebih bisa menyesuaikan diri.

### C. BAGAIMANA MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS

Mungkin memang tidak mudah untuk kita menghadapi fase krisis seperempat hidup ini. Tentunya tantangan yang dihadapi setiap orang pun pastinya berbeda-beda. Akan tetapi, percayalah bukan urusan kita untuk menjawab pertanyaan yang ada di dalam benak kita. Serahkan semua kepada waktu dan berproses di dalamnya sembari mengusahakan yang terbaik tentunya. Sebab, usaha terbaik yang kita upayakan tidak akan pernah mengkhianati hasil. Yaa masa.. kalau kita telah memberikan usaha yang baik dan tulus terus Tuhan nggak memberi jalan dan masa Tuhan tega terhadap kita.

Mungkin kita juga bakalan bertanya, “Terus bagaimana sih cara menghadapi *quarter life crisis* ini?”, “Apakah cuma cukup meratapi keadaan yang kita alami saat ini?” Jawabannya, tentu tidak! Bagaimanapun juga, kita perlu mempersiapkan ketika berada pada fase ini dengan sebaik-baiknya. Salah satunya melalui kiat-kiat untuk menghadapinya dengan baik. Semoga membantu. Terdapat beberapa cara yang bisa kita lakukan untuk menghadapi *quarter life crisis* ini. Di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. Kenali Diri Lebih Dalam

Kita bisa mencoba mengusahakan untuk berkontemplasi mengenali diri lebih dalam. Sebab dari itu, cobalah untuk menjawab beberapa pertanyaan-pertanyaan fundamental tentang hidup seperti berikut:

- Apa kelebihan serta kekurangan yang ada pada diri kita?
- Apa yang hendak kita capai dalam hidup?
- Apakah kita telah melakukan pekerjaan yang kita sukai saat ini?

Dengan menjawabnya, harapannya kita jadi bisa lebih paham hidup seperti apa yang hendak kita jalani ke depannya. Selain itu, kita jadi bisa lebih leluasa untuk menentukan pilihan hidup kita sendiri, tanpa bayang-bayang menjadikan kesuksesan orang lain sebagai parameter. Namun, tentunya hal itu juga perlu kita diskusikan dengan orang kepercayaan sekitar supaya kita jadi memiliki banyak pertimbangan dalam menentukan pilihan itu. Tentunya kita juga butuh untuk jujur terhadap diri sendiri tanpa pengaruh atau gangguan dari orang lain.

Misalnya, kita udah tahu nih tujuan hidup kita ingin jadi seorang *influencer travelling* dan kerjanya kita jalan-jalan. Alasannya karena menurut kita bekerja sambil eksplorasi tempat-tempat keren serta menjelajahi keeksotisan dunia dengan mata kepala kita sendiri itu menyenangkan. Nah, kita bisa mencoba mencari informasi seputar lowongan kerja atau ngulik orang-orang yang sukses



di dunia *influencer* lewat internet, serta mempersiapkan berbagai keperluan dan faktor penunjang yang lain. Harapannya, kita bisa fokus untuk lebih mengejar mimpi tersebut, dan bahagia saat menjalaninya tanpa tekanan dikarenakan kita sebelumnya telah memiliki minat dan tekad akan hal itu. Kita tentunya dari awal juga harus jujur dengan potensi diri sendiri dan komitmen. Sebab menjadi sesuatu ataupun berkarier di mana pun kalau faktor kepengennya cuma gara-gara lagi musimnya atau lagi digandrungi banyak orang pada saat itu biasanya terus bosan dan jadi setengah-setengah.

## **2. Buat Perencanaan dalam Kurun Lima Tahun ke Depan**

Takada salahnya kita untuk memimpikan suatu hal, sebab kalau kita dengerin Spotify pas lagi dilema terus muter lagu Baskara Hindia kan ada dibait lagunya yang bilang, “Bermimpilah sendiri-sendiri”. Rasa-rasanya kok bener banget sih, di tengah kecemasan yang timbul-tenggelam akan masa depan. Namun, kita juga perlu merencanakan langkah-langkah untuk mencapai mimpi tersebut. Mulai dari apa yang perlu kita persiapkan, menabung, sampai membuat rencana-rencana kecil untuk mencapainya. Harapannya yaa, agar mimpi kita semua itu tidak cuma jadi bunga tidur doang huehue.. Alias benar-benar terealisasi dengan baik sesuai harapan dan cita-cita kita.

Misalnya, umur kita sekarang telah menginjak 25 tahun dan kita pengen menikah di umur 28 tahun. Nah, kita bisa mencoba bikin perencanaan untuk lima tahun

ke depan untuk merealisasikan keinginan tersebut. Mulai dari mencari calon pasangan, matang secara finansial, dan terus memperbaiki kekurangan diri kita. Harapannya, semoga kita jadi tahu hal-hal apa saja yang harus kita persiapkan sebelum menikah di umur segitu. Menikah loh yaa.. Urusannya jangka panjang.. Jadi, bukan cuma pengen *posting* kebahagiaan konten di Instagram gara-gara ikut-ikutan yang lain.

### 3. Sadarlah bahwa "*People Come and Go!*"

Ada kalanya kita mungkin berharap terhadap seseorang bakal selalu ada di sisi kita sampai dewasa nanti. Tak jarang kita pun menempatkan sumber kebahagiaan kita di diri mereka. Entah itu orangtua, teman-teman, sampai pasangan kita. Padahal, kita tidak pernah tahu kapan mereka akan meninggalkan diri kita tiba-tiba, baik karena ditinggalkan tanpa sebab maupun meninggalkan kita untuk selamanya. Akan tetapi, dikarenakan realitas itu janganlah kita malah semakin terpuruk dan khawatir berlebihan karena dengan kenyataannya seseorang tidak dapat kebersamaan kita untuk selamanya, kita malah akan semakin mencintai dan komitmen sepenuh hati untuk mengukir cerita indah selama masih diizinkan untuk bersama.

Oleh karena itu, cobalah sadar bahwa orang dapat silih berganti datang dan pergi dalam kehidupan kita. Misalnya, kita telah menjalin hubungan pacaran selama tiga tahun nih sejak duduk di bangku kuliah. Tiba-tiba, pacar kita



minta putus dengan alasan dia telah menemukan sosok pendamping yang lebih baik. Kasus lain seperti, dulu kita pernah punya temen nongkrong, curhat, jalan, dan lain-lain yang akrab banget dan kemana-mana mesti barengan, terus karena kesibukan masing-masing atau dipisahkan jarak karena entah udah lulus kuliah terus pulang atau gimana kan rasanya jadi beda loh..

Nah, mau tidak mau kan kita harus menerima kenyataan tersebut, gaes! Kalau kasusnya gini emang paling nyesek sih, apalagi penyakit dalam tanda kutip itu yang sering muncul biasanya adalah rasa kesepian dan inget hal-hal yang bikin kocak atau baper uhukk.. Namun, emang bener sih, takada yang abadi. Hidup tentunya harus terus akan selalu berjalan baik itu dengan dia ataupun tidak, bukan?

#### **4. Batasi Penggunaan Media Sosial**

Tidak jarang tren di media sosial malah mungkin membuat kita menjadi merasa *insecure* alias kurang berharga. Salah satunya karena kita malah sibuk membanding-bandingkan pencapaian diri kita dengan apa pencapaian mereka. Entah itu membandingkan kesuksesan, paras muka yang *good looking*, sampai hidup yang bahagia. Oleh sebab itu, cobalah untuk membatasi penggunaan media sosial, serta fokus menjalani hidup kita saat ini, cuy.

Seperti contohnya, akibat kita sering main Instagram, kita jadi *insecure* gara-gara melihat teman-

teman kita yang menurut opini kita pribadi hidupnya lebih bahagia daripada kita. Adapun yang diukur mulai dari makan makanan yang enak, udah menikah, sampai bekerja di perusahaan ternama. Nah, kita bisa mengurangi penggunaan media sosial dalam sehari-hari. Kenapa? Agar kita senantiasa bisa lebih fokus menjalani rutinitas kita masing-masing saat ini dan mengurangi dampaknya, daripada fokus sama kebahagiaan teman kita itu 'kan. Jatuhnya kan nanti malah anomali, kita nggak selesai-selesai ngurusin hidup orang lain tapi hidup sendiri malah lebih berantakan, semoga tidak.

## **5. Carilah Mentor Sebagai Pembimbing**

Ada yang berkata bahwa, “Orang sukses merupakan seseorang yang memiliki keinginan belajar dan rasa ingin tahu lebih dari orang lain.” Setelah kita pikir-pikir, itu ada benarnya juga sih. Melalui itu, kita bisa mengulik alias belajar faktor apa saja yang membuat mereka sukses, termasuk kegagalan yang pernah mereka alami. Maka dari itu, cobalah untuk mencari seorang yang kita anggap bisa menjadi mentor dalam hidup kita yak gaes..

Misalnya, ketika kita ingin membuka usaha ternak ayam sebagai usaha sampingan. Nah, kita bisa banget mencari seseorang mentor ternak ayam untuk menjadi pembimbing usaha kita tersebut. Dari situ, kita bisa mencari tahu dengannya apa saja yang perlu disiapkan, seperti berapa kisaran modal yang dibutuhkan, informasi, serta hal-hal penunjang lainnya untuk membangun

atau mengembangkan usaha yang mau kita buat tadi. Harapannya, kita bisa menjadi peternak ayam yang sukses dan bahagia akan hal yang kita jalani dalam hidup. Sebab, suatu pengalaman yang berharga itu mahal dan butuh pengorbanan waktu yang tidak sebentar dalam memperjuangkannya.

Selain dengan menggunakan tips-tips di atas, dalam menghadapi fase *quarter life crisis* ini tentunya masih ada banyak formula-formula atau trik-trik yang wajib kita ketahui untuk memperbanyak perpustakaan pengetahuan yang akan menjadikan perbendaharaan senjata kita lebih lengkap ketika masalah demi masalah melanda. Tak ketinggalan berdasarkan mengulik beberapa sumber yang ada, tak ketinggalan juga sekurang-kurangnya ada dua buku yang rasa-rasanya bisa menjadikan wacana atau *problem solving* ketika *quarter life crisis* ini mendera dengan garangnya ngajakin perang huhu..

Sebagai acuan, buku pertama berjudul *Prisoners of Our Thought* karangan dari Alex Pattakos. Buku *Prisoners of Our Thought* ini adalah buku renungan kehidupan yang berlatar pada kisah kehidupan seorang psikiater yang berasal dari Austria, Victor Frankls saat berada di kamp konsentrasi Nazi.

Diterapkan untuk pertama kalinya di Inggris, sistem terapis yang diciptakan psikiater sekaligus filsuf yang



memiliki reputasi internasional, Viktor E. Frankl ini mengulas cara menciptakan makna dan kepuasan pribadi di dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari, dan bagaimana meraih potensi tertinggi diri kita.

Buku acuan kedua merupakan karya dari psikiater yang berbeda dan memiliki reputasi dunia, Viktor Frankl, yang berjudul *Man Search for Meaning* merupakan buku terpenting di jaman modern. Buku yang oleh Library of Congress disebut-sebut sebagai satu dari sepuluh buku yang paling berpengaruh di abad XX dan mengisahkan kehidupan pribadi Frankl dalam upayanya mencari alasan hidup di tengah situasi yang mencekam—kamp-kamp konsentrasi Nazi—ini telah menginspirasi jutaan orang.

Dalam bukunya, *Prisoners of Our Thoughts*, Alex Pattakos—seorang murid yang sejak lama mempelajari pemikiran-pemikiran Frankl dan secara tidak langsung yang terdorong olehnya untuk menulis buku ini.

Menunjukkan bagaimana pemikiran Frankl bisa membantu para pembaca menemukan makna di dalam kehidupan kerja sehari-hari mereka, serta disusun berdasarkan konsep karya-karya Dr. Frankl ( yang telah menulis lebih dari 30 buku). Pattakos mengupas secara terperinci, tujuh ‘Prinsip Inti’ yang dia sarikan dari karya Dr. Frankl:



- a. *Pilih perilaku atau sikap kita dalam apa pun situasi yang dihadapi.*
- b. *Berkomitmen pada sasaran-sasaran dan nilai-nilai yang bermakna.*
- c. *Temukan makna dalam setiap momentum kehidupan.*
- d. *Belajarliah melihat bagaimana kita bekerja melawan diri sendiri.*
- e. *Amati diri kita dari kejauhan untuk memperoleh wawasan dan sudut pandang sekaligus untuk menertawakan diri sendiri.*
- f. *Alihkan fokus perhatian kita saat menghadapi situasi-situasi sulit.*
- g. *Menjangkau keluar dari diri kita dan buatlah suatu perbedaan di dalam dunia.*

Melalui sejumlah cerita, contoh, dan latihan yang merangsang pikiran, Pattakos menerapkan masing-masing prinsip tersebut ke dalam berbagai situasi kerja, sehingga para pembaca bisa memahami langsung prinsip-prinsip tersebut sekaligus mempelajari, kapan dan bagaimana menerapkannya.

“Bilas muka, gosok gigi, evaluasi ....”

Ada yang tahu potongan lirik di atas? Kalau tahu mending kita nyanyi bareng deh wkwk. Betul, lagunya Hindia. Kadang yang jadi pertanyaan itu adalah kenapa sih lagu-lagu yang kita dengerin itu entah kenapa kok lebih memiliki daya magis ketimbang tulisan motivasi apalagi ketika lirik dan musiknya bersinergi mendayu-

dayu berhasil merasuk banget ke dalam diri seakan menelanjangi kenyataan di benak kita.

Evaluasi nyatanya memang penting dan membuat kita sejenak berkaca saat, semisal kita dihadapkan terhadap situasi, ketika kita berada di jalan buntu. Akankah kita memilih untuk berdiam diri dan mengambil langkah mundur atau adakah cara lain yang bisa kita temukan. Terlebih kalau kita belum tahu apa yang kita punya dan apa tujuan hidup kita sebenarnya. Takutnya kalau nanti kita secara hanya sekedar ikut-ikutan orang saja. Daripada makin nyasar, bukannya lebih baik kita diam atau bahkan putar balik?

Memang sih ketika kita mengambil langkah untuk mundur sejenak itu bukan untuk menyerah tapi untuk mengevaluasi hidup kita sampai detik ini. Untuk melihat gambaran diri kita sepenuhnya secara lebih besar-bukan dari masalah yang kita hadapi saat ini.

Evaluasi di sini bukan dalam rangka untuk mengkritik kesalahan yang kita buat yaa, akan tetapi evaluasi diri yang lebih mengarah untuk memberikan kesempatan untuk melihat lebih luas sudut pandang siapa diri kita sebenarnya. Apa kekuatan dan kelemahan kita? Apa yang membuat kita gagal dan berhasil? Adapun yang paling utama adalah mengetahui apa makna dan tujuan hidup kita.

Oleh karena itu, evaluasi hidup yang benar dan tepat dapat membantu kita menemukan diri





kita sebenarnya dan dapat membawa diri kita tenggelam ke dalam nikmatnya kebermaknaan hidup. Dari sana kita dapat menyusun rencana lain yang sekiranya membantu kita untuk mencapai tujuan besar hidup kita. Salah satu cara dalam mengevaluasi hidup, yaitu dengan mengubah cara pandangan kita terhadap suatu masalah yang kita alami.

Menurut buku *Prisoners of Our Thought* yang kita review singkat di atas dituliskan bahwa, "Sangat penting bagi manusia untuk bisa mengubah fokus dan perspektif yang terbatas dengan membuka pandangan manusia seluas-luasnya mengenai hidupnya."

Ketika kita terlalu fokus terhadap sesuatu hal yang sedang terjadi dalam hidup kita, entah itu skripsi yang nggak kelar-kelar, panggilan *interview* kerja yang belum ada kabar, atau masalah hidup yang nggak segera menemukan titik terang. Ibaratkan seperti kita sedang melihat kecantikan bulan dari bumi tapi kita tidak bisa menyentuhnya ketika muram durja.

Kita tidak melihat bahwa bumi itu pun sangat luas dan besar karena kita hanya terpaku melihat dari sebuah sisi bulan yang terang, tanpa disadari bulan memiliki juga banyak sisi gelap lainnya yang luput kita lihat dan renungi.

Begini pula dengan hidup, kehidupan kita tentunya sangat besar dan luas. Ketika kita hanya berkonsentrasi pada satu titik terang dalam hidup yang kita dapatkan hanya kehilangan kesempatan untuk melihat makna dan hal baik yang ada di dalam hidup kita.

Kita mencoba untuk mengubah perspektif dari suatu masalah yang sedang kita alami. Hal ini dapat membantu diri kita sendiri untuk berhenti menjadi *self-absorbed* atau memikirkan hal yang itu-itu aja.

Selanjutnya, dengan mengubah perspektif. Kita juga dapat mendorong diri kita untuk menemukan makna hidup yang dapat membawa kita untuk melihat hal-hal yang baru atau sesuatu yang belum kita pernah lihat dan rasakan dari sisi lain kehidupan. Ingat, kita dapat menjadi dewasa dan melampaui kondisi yang membatasi kita sekarang sehingga kita mengidentifikasikan hal-hal yang dapat dihindari atau menemukan tujuan baru atas hidup kita.

*“When we search out and discover the authentic meaning of our existence and our experiences, we discover that life doesn’t happen to us. We happen to life; and we make it meaningful,”* kutipan dari buku *Prison of Our Thought*.

Mungkin dalam benak kita kemudian bertanya-tanya, apakah dengan mengubah perspektif hidup kita bisa langsung menjadi baik? Tidak.

Namun, dengan mengubah perspektif, kita dapat menemukan apa yang bisa kita manfaatkan dengan baik untuk mengubah hidup menjadi lebih baik atau sampai ke tujuan besar kita nantinya. Contohnya, ketika kita merasa kalut dengan keadaan yang rasa-rasanya kok masih *stuck* bergulat dengan skripsi dan mungkin disaat itu kita harus menarik mundur hidup untuk beberapa saat.

Jika pikiran kita masih dipenuhi dengan perasaan gagal, tidak berguna, dan kekalahan demi kekalahan, cobalah untuk mengambil waktu sejenak dan berpikir kenapa kita kok merasakan hal demikian? Apa karena hidup kita merasa tertinggal dari yang lain? Atau malah merasa telah gagal dalam pencapaian demi pencapaian?

Cobalah deh sebentar kita merenung dulu sebelum melanjutkan membaca tulisan ini pernyataan di atas.

Kalau jawaban kita malah hanya seputar merasa takut tertinggal dari teman-teman kita, artinya kita sedang merasakan ego. Sebab kita tidak benar-benar sedang mendengarkan suara apa yang *ada pada diri kita sebenarnya* dan malah memberikan diri kita untuk *mendengarkan alasan dari luar diri* ketimbang *alasan dari dalam diri kita sendiri*.

Coba deh ubah perspektif yang kita punya dengan lebih mendengarkan diri kita lebih sabar dan lebih hati-hati lagi. Jika kita merasa lelah dan kewalahan dengan skripsi, cobalah tarik diri dan ambil waktu sejenak mengevaluasi apa yang salah dengan metode pengerjaan skripsi yang sedang kita kerjakan?

Ingat, kita mempunyai waktu lebih banyak dari teman-teman kita yang telah lulus duluan. Artinya, kita masih memiliki banyak waktu daripada mereka untuk memperbaiki dan mengeksplorasi cara atau formula kita dalam membuat skripsi menjadi lebih baik.



Jika lulus adalah tujuan utama yang riweh kita capai sekarang, cara kedua yang bisa kita lakukan adalah *breakdown* tujuan besar kita menjadi pecahan tujuan-tujuan kecil yang mudah dicapai setiap harinya.

Semisal contoh karena *deadline* harus menyelesaikan sebuah tulisan dalam kurun sebulan. Kadang yang timbul adalah rasa malas dan mentok karena dikejar-kejar hari. Apalagi saat kita nulis ada momen-momen yang nyesek banget seperti, *file* tulisan yang udah jadi kita simpan di *flashdisk* tiba-tiba hilang (Hmm.. jujur ini curhat huhu) kan frustrasi tuh. Demi menyelamatkan sebuah tanggung jawab dan kepercayaan, otomatis kan kita akan *mem-breakdown* ulang setiap *point* yang ada. Memecah menjadi *progress-progress* kecil yang bisa kita kerjain setiap harinya. Yaa, minimal kita tahu tujuan terdekat kita itu gimana, misalnya, “Besok aku harus sudah selesai 10 paragraf” atau “Setiap tiga hari harus sudah selesai satu bab.”

*“Ultimately, man should not ask what the meaning of his life is, but rather must recognize that it is he who is asked. In a word, each man is questioned by life; and he can only answer to life by answering for his own life; to life he can only respond by being responsible.” -Viktor Frankl*

Dengan menentukan tujuan yang dapat kita raih setiap harinya, kita juga merasakan makna yang ada dalam proses pengerjaan sebuah tulisan itu. Ditambah, malah dalam pengerjaannya kita dapat membuka wawasan lebih luas lagi dan dapat mempelajari hal-hal baru setiap harinya tanpa menaruh perasaan gagal karena

tujuan kita jelas dan dapat dicapai alias *reachable*. Begitu pun dengan masalah hidup yang lain, ketika kita fokus pada tujuan, setiap rintangan dan kegagalan pastinya bukanlah sesuatu untuk dijadikan alasan untuk menyerah namun untuk kita belajar. Walaupun ngilu juga sih kalau keinget pas ilang itu huft..

“

Dengan mengubah cara pandang kita atas suatu problem dan kegagalan yang terjadi, kita akan mempermudah diri kita dalam menemukan formula yang pas untuk menyelesaikan masalah yang tengah kita hadapi sekarang.”

**Terakhir adalah fokus.** Kelihatan mudah dan *simple*, tetapi kenyataannya memang susah untuk dilakukan. Namun, sebenarnya ketika orang tidak fokus pada tujuannya malah akan jauh lebih mudah untuk mereka menjadi goyah dan menyerah dibanding orang-orang yang fokus terhadap tujuannya. Seperti kita sedang main *game*, walaupun tampaknya sepele-hidup itu serupa seperti kita bermain *game*, ketika kita bermain *game* pasti kita akan fokus pada tujuan dalam permainan itu kan? Meskipun kamu sering menemukan kegagalan entah jatuh ke lubang yang sama atau *game over*, lantas bukannya kamu tidak langsung menyerah dan tidak mau main *game* lagi, kan?

*Masih inget sama game jadul nitendo paling ikonik di masanya yang berjudul Duck Hunt? yang gamenya nembak-nembak bebek pakai pistol konsolnya itu loh wkwk. Kalau tiba-tiba inget siapa sih yang bisa melupakan tawa khas*

*dari anjing pemburu jika kita gagal menembak target bebek terbang. Yaa.. jadi.. kalau kita nggak fokus kan tahu yaa bakal ditertawai siapa upss.. Aku benci pikiranku wkwkwk.*

Sebab itu, pasti kita akan berusaha sekuat tenaga untuk lebih fokus dan menjadi lebih *aware* terhadap setiap rintangan yang dihadapi untuk meminimalkan suatu kegagalan dan lebih fokus bagaimana cara mencapai tujuan kita di setiap levelnya.

Nahh, begitu juga dengan proses yang kita lalui, sebisa mungkin kita harus fokus terhadap detail kecil pekerjaan setiap harinya dan berusaha untuk menyelesaikan sesuai dengan target. Hasilnya, nanti kan kita bisa menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas tepat waktu dan bisa lebih santai menggunakan sisa waktu. Entah untuk liburan atau ngopi-ngopi melepas penat.

Kita pasti bisa melalui setiap rintangan yang ada layaknya bermain *game* aja. Pasti akan selalu ada rintangan dalam hidup, tetapi rintangan tersebut bukanlah hal yang menjadikan penghambat bagi setiap proses kita untuk terus maju dan meraih tujuan ataupun kesuksesan. Sadarlah karena ini momentum hidup pertama kita, segala ketidaktahuan, kebingungan, serta kegagalan sangatlah wajar terjadi pada kita. Hal yang salah itu ketika kita malah tidak mau mencari tahu faktor apa yang membuat usaha kita gagal dan tidak lekas mengusahakan untuk membenahi kegagalan itu. Namun, jangan lupa yaa untuk menikmati setiap proses yang kamu lewati.

*It's okay, no problem* banget untuk bersedih di tengah-tengah perjalanan. Inget deh loh yaaaaaaa..., Ayo bangun lagi, bilas muka, gosok gigi, evaluasi. Belajar lagi serta temukan makna atas kegagalan setiap proses yang kita lalui, dan nikmati lagi prosesnya untuk sampai ke tujuan hidup yang kita dambakan.

Lagi.. Lagi.. dan Lagi..

Sebelum beranjak ngomong ke sana kemari membahas tentang buku kedua, sejenak kita renungkan deh. Sebenarnya, *masalah apa sih yang sedang kita hadapi akhir-akhir ini? Apakah kita sudah menemukan solusinya? Ataukah kita ternyata belum menemukan solusi kemudian kalut terbawa suasana dan gundah?* Okedehh, kita awali dengan kalimat membangun;

**“Jadilah seorang problem solver!”**

*Jadi, siapa itu seorang problem solver?*

Singkatnya, seorang *problem solver* adalah orang yang dianggap sebagai pemecah masalah atau orang yang dapat diandalkan untuk menyelesaikan berbagai masalah yang entah masalahnya berasal dari dirinya sendiri ataupun *problem circle* di luar dirinya.

*Terus timbul pertanyaan nih, “Apakah seorang problem solver memerlukan kecerdasan yang tinggi untuk menyelesaikan tiap masalah yang akan dia tangani?”*

Mengutip penelitian yang dilakukan pada 1990-an oleh salah satu lembaga penelitian paling inovatif,

Bell Labs, menunjukkan kebenaran prinsip ini. Mereka mengidentifikasi ilmuwan paling produktif di laboratorium, yang mereka sebut sebagai “bintang” dan melihat apa yang membedakan mereka dari ilmuwan lain. Melalui penelitian ini, Robert Kelley dan Janet Caplan mengungkapkan fakta menarik tentang para ilmuwan paling produktif. “Ketika dikembangkan, kesuksesan akademis, berkat produktivitas kerja, dan tidak juga IQ yang menjadi faktor (utamanya).” Faktor IQ tidak menjadi faktor utama karena semua orang yang dipekerjakan oleh Bell Labs sudah memiliki *keterampilan dasar* kecerdasan (Robert Kelley dan Janet Caplan, 1993).

Bukan dengan kecerdasan, terus bedanya apa? Mengutip laman Forbes, penelitian Zenger Folkman mengungkapkan ada lima hal yang harus dimiliki seseorang untuk menjadi pemecah masalah sejati selain kecerdasan tentunya, yaitu:

*a. Keahlian Teknis dan Pengalaman yang Mumpuni*

*Problem solvers* terbaik memiliki keahlian yang cakap dan memiliki pengalaman sendiri atau akses ke orang lain yang memiliki keahlian dan pengalaman tersebut, Steve Jobs, misalnya. Pekerjaannya memiliki visi dan ide, tetapi dia tidak memiliki keahlian teknik yang mendalam. Di masa awal, Steve Wozniaklah orang yang membangun mesin di Apple. Akan tetapi, coba lihat Steve Jobslah yang berhasil mengantarkan Apple, mengalahkan semua batasan.



Masalah penting yang memegang individu cerdas adalah keinginan mereka untuk menjadi satu-satunya sumber ahli. Masalah hari ini lebih rumit, lebih sulit dipecahkan, dan sering melibatkan banyak disiplin. Mereka membutuhkan lebih banyak keahlian dan pengetahuan. Bersikap terbuka terhadap keahlian orang lain adalah langkah strategi untuk menjadi pemecah masalah yang hebat.

***b. Kemampuan Berinovasi dan melakukan Perubahan***

Masalah terpecahkan ketika kita melihatnya dari arah yang berbeda. Pengalaman akademis mengajarkan pendekatan dengan pendekatan yang standar, sementara ketika kita dihadapkan kepada masalah baru juga akan muncul sebuah pendekatan baru. Namun, ketika mayoritas orang masih mengikuti pola pemecahan masalah yang berhasil di masa lalu, para *problem solver* akan berusaha mencari solusi inovatif dengan pendekatan yang berbeda dan perspektif unik.

***c. Memiliki Fokus yang Luas***

Kita sering menganggap orang terbaik yang bisa menyelesaikan masalah adalah orang yang fokus di area tersebut. Meskipun orang-orang ini akan sangat membantu, data Zenger Folkman menunjukkan bahwa seorang *problem solver* selalu memiliki pemahaman yang baik tentang strategi

dan arah organisasi. Sementara orang yang fokus di area kerjanya saja hanya dapat menyelesaikan masalah, akan tetapi solusinya tersebut akan sering bertentangan dengan arah strategi organisasi.

#### *d. Pekerja Keras*

Sembilan puluh sembilan persen *problem solver* adalah seorang pekerja keras. Kita bisa melihat bagaimana Thomas Alva Edison harus melewati seribu usaha yang gagal untuk menciptakan bola lampu, sehingga pada akhirnya kita merasakan dampak positif penemuannya.

#### *e. Kemampuan Interpersonal yang Sangat Baik*

Ilmuwan paling produktif di Bell Labs sangat baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan juga memiliki keterampilan komunikasi yang kuat. Solusi datang hebat dengan mengintegrasikan ide kita dengan ide orang lain, serta untuk menutupnya, Seorang *problem solver* ialah seseorang yang selalu memahami bagaimana cara membangun jaringan dan tahu bagaimana cara berkolaborasi. Mereka ahli menunjukkan orang untuk mengungkapkan, juga berbagi pengetahuan dan informasi, sehingga mereka dipercaya oleh orang lain.

Ada juga argumen yang menyatakan bahwa dalam penyelesaian masalah terbaik adalah menggunakan prinsip seperti kerja tim. Kita mungkin harus berbagi ruang dengan orang lain, hal ini juga

akan meningkatkan persepsi orang lain terhadap kemampuan kita dalam menyelesaikan masalah.

Okee, karena tak kenal maka tak sayang coba kita kenalan dulu deh dengan salah satu problem solver asal negeri sakura, yaitu Ken Watanabe.

### **Siapa itu Ken Watanabe?**

Ken Watanabe adalah seorang mantan *konsultan* sebuah *perusahaan konsultan global* terkemuka, McKinsey, dan sudah bekerja di sana selama enam tahun. Beliau telah membantu banyak perusahaan global memecahkan permasalahan bisnisnya. Bertepatan di tahun 2007, pemerintah Jepang memiliki agenda nasional penting untuk merevolusi sistem pendidikan negara mereka. Dari yang awalnya fokus pada hafalan menjadi fokus terhadap pemecahan masalah (*problem solving*). Saat itulah, Ken Watanabe akhirnya tergerak untuk meninggalkan McKinsey dan mengabdikan diri dengan menulis buku yang akan kita bahas ini yang berjudul *Problem Solving 101: A Simple Book For Smart People* dan mengajarkannya kepada anak-anak di Jepang. Di buku ini beliau menceritakan metode pemecahan masalah sederhana yang digunakannya sewaktu di McKinsey dulu, yang dapat kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Watanabe tidak hanya menyelipkan berbagai ilustrasi menarik bagi anak-anak, tetapi juga mengadopsi berbagai teknik *problem solving* yang ia dapatkan selama bekerja di McKinsey. Tidak heran, buku yang awalnya

diperuntukkan bagi anak-anak ini menjadi sebuah buku *international business bestseller* yang telah menjadi buku wajib para *trainer* di seluruh dunia.

Diceritakan dengan bahasa sederhana dan *storytelling* yang mudah dijangkau. Ken Watanabe menjelaskan beberapa metode pemecahan masalah ala perusahaan konsultan global yang disebutnya *Problem Solving Tool Box*, seperti:

*Logic Tree*, *Yes/No Tree*, *Problem-Solving Design Plan*, *Hypothesis Pyramid*, dan *Pro & Cons (Criteria & Evaluation)* menggunakan studi kasus yang sering ditemui dalam kehidupan, contohnya:

- **The Mushroom Lovers:** Sebuah band sekolah yang ingin meningkatkan jumlah penonton konsernya.
- **John Octopus:** Pemuda yang ingin menjadi animator, tetapi bingung ingin membeli komputer pertama kali.
- **Kiwi:** Anak yang bercita-cita menjadi pemain bola dan sedang bingung memilih sekolah bola terbaik yang diinginkannya.

Dalam bukunya, Watanabe menggambarkan karakter manusia ke dalam empat kategori, yaitu Si Pengeluh, Si Pengkritik, Si Pemimpi, Si Reaksi Cepat, dan Si Pemecah Masalah (*problem solver*).

Kita sering menggerutu dan malah menyerah sebelum mencoba? Apakah lebih mudah untuk kita untuk

mengkritik orang lain daripada menciptakan solusi? Kita punya banyak mimpi tapi tak kunjung bertindak? Ataukah kita tipe orang yang cepat mengambil kesempatan ataupun keputusan yang datang sehingga tidak ada yang kita selesaikan 100%?

Karakter-karakter tersebut tidak akan kita temui di dalam diri Si Pemecah Masalah. Seorang *problem solver* akan sering mengucapkan beberapa jenis kalimat berikut ini.

- “Oke! Ayo selesaikan tugas ini dalam tiga bulan.”
- “Hmm... Kenapa bisa begini ya?”
- “Daripada galau lama-lama, aku harus cari cara membereskan masalah ini.”
- “Oh! Supaya masalah ini beres, aku harus X, lalu Y, sampai ke Z. Semangat!”
- “Jadi, bagaimana cara kerjanya? Apa yang jadi masalah? Ada cara untuk memperbaikinya?”

Ken Watanabe mencoba menjabarkan pola pikir *problem solver* yang membuatnya seseorang mampu menyelesaikan berbagai masalah dan meraih keberhasilan. Jadi, bagaimana sebenarnya *problem solver* berpikir?

#### *a. Mengidentifikasi Akar Permasalahan*

Coba deh ingat-ingat lagi apa yang dokter lakukan pertama kali sebelum mendiagnosis penyakit pasiennya?

Pertama, sang dokter menanyakan beberapa pertanyaan seputar apa yang kita rasakan. Entah

pilek, batuk, pusing kepala, atau mules sakit perut. Setelah itu, barulah kita diperiksa intensif lebih lanjut sesuai keterangan yang kita berikan. Semakin rinci keterangan yang kita berikan, maka akan semakin tepat pula penanganan yang dokter pilih untuk kita.

Proses identifikasi masalah yang detail seperti inilah yang *problem solver* lakukan sesaat setelah ia menyadari apa yang tengah menjadi masalah. Jadi, yaa biar nggak salah langkah. Adapun tekniknya adalah sebagai berikut.

- Pikirkan semua kemungkinan pertanyaan seputar permasalahan.
- Pikirkan jawaban hipotesis dari setiap pertanyaan tersebut.
- Tentukan informasi apa saja yang kita perlukan untuk menguji hipotesis-hipotesis tersebut.
- Tentukan kesimpulan dari pengujian hipotesis tersebut ke dalam beberapa poin singkat. Kesimpulan inilah yang menjadi akar dari permasalahan yang kita hadapi.

#### ***b. Mengembangkan Solusi yang Efektif***

Menemukan akar permasalahan saja tentunya tidak cukup. Selanjutnya, kita juga harus memikirkan solusi untuk *repair* alias memperbaiki masalah tersebut. Bukan hanya sekadar solusi, melainkan juga solusi yang efektif. Solusi yang telah dipikirkan matang-matang sebelum kita bertindak

dan mengeksekusinya. Demikian *problem solver* akan membandingkan situasi dan kondisi yang sedang berlangsung dengan akar permasalahan yang telah ia temukan.

Hal ini bertujuan juga untuk menciptakan suatu daftar aksi atau *checklist planner* yang dapat dipraktikkan, yang tidak mandek hanya berakhir sebagai sebuah rencana saja. Tekniknya adalah sebagai berikut.

- Cara rinci berdasarkan akar permasalahan tersebut.
- Tentukan solusi mana yang harus diprioritaskan berdasarkan situasi dan kondisi yang sedang berlangsung.
- Tentukan langkah-langkah konkret yang harus dilakukan berdasarkan solusi prioritas yang telah kita buat.

#### *c. Mengeksekusi Checklist Planner Hingga Masalah Selesai*

Kita mungkin telah membuat suatu rencana yang brilian untuk memecahkan sebuah permasalahan. Namun, sebagus apa pun rencana yang kita buat itu jika tidak direalisasikan secara maksimal tentunya juga tidak akan berdampak apa pun di dalam kehidupan kita. *Ngambang* dong. Seperti makhluk halus, ada suaranya, tapi nggak ada wujudnya. Kan serem! Seorang *problem solver* menjalankan *checklist*

*planner*-nya yang telah ia buat seperti acuan berikut “Hasil yang Maksimal=Rencana yang Efektif x Eksekusi yang Mantap”. Artinya, seorang *problem solver* pun untuk memperoleh hasil yang maksimal, ia juga memerlukan sebuah rencana yang efektif dan eksekusi yang mantap.

Jika kita hanya punya salah satu, tujuan yang ingin kita peroleh tidak akan tercapai. Oleh sebab itu, setelah membuat *checklist planner* yang efektif, buatlah *time schedule* yang logis dan realistis untuk masing-masing rencana.

Namun, tidak cukup sampai di situ, kita juga wajib menjalankan *time schedule* ini dengan sebaik-baiknya. Ingatkan diri untuk mengevaluasi setiap aksi yang sudah kita lakukan secara berkala. Aksi yang terbukti tidak efektif dapat kita hentikan, sedangkan aksi yang membawa kita lebih dekat ke tujuan harus kita pertahankan.

### **Pola Pikir *Problem Solver* dalam Menggapai Cita-Cita**

*Problem solver* selalu punya rencana konkret untuk merealisasikan mimpi-mimpinya. Mereka sering bertanya-tanya pada diri sendiri, “Apa yang harus kita lakukan hari ini untuk membawa kita lebih dekat kepada *goal* yang kita harapkan?”





Dalam bukunya, Watanabe merangkum proses *problem solving* Si Pemecah Masalah dalam menggapai kesuksesannya ke dalam beberapa langkah sebagai berikut:

- Langkah 1: Tentukan tujuan kita (cita-cita) yang jelas.
- Langkah 2: Uraikan penyebab tujuan kita belum tercapai.
- Langkah 3: Tuliskan segala kemungkinan solusi berdasarkan penyebab tersebut.
- Langkah 4: Kumpulkan semua informasi tentang solusi tersebut dari berbagai sumber.
- Langkah 5: Pilih solusi terbaik berdasarkan kemampuan dan kesempatan kita.
- Langkah 6: Wujudkan setiap solusi sesuai *time schedule* yang telah kita buat.
- Langkah 7: Lakukan evaluasi terhadap setiap aksi yang telah kita realisasikan.

### **Jadikan *Cheat* Pak Ken Watanabe sebagai Kebiasaan**

Setiap manusia yang hidup di muka bumi pastinya memiliki masalah, tentunya termasuk kita. Entah itu seputar dunia bisnis yang tidak berjalan dengan baik, ranah akademis soal nilai IPK yang kecil, serta masalah penampilan seperti berat badan, dan sebagainya. Namun, sekarang kita sudah tahu apa itu *cheat* alias jurus Pak Ken Watanabe hehehe.. Yaitu jurus ala Pak Ken dalam menangani masalah

lewat *problem solving* yang berdampak menyeluruh bagaikan sebuah paket komplet: identifikasi akar permasalahan, pengembangan solusi yang efektif, dan eksekusi yang mantap. Pak Ken Watanabe telah memformulasikan *problem solving*-nya secara umum sehingga Anda dapat menyelesaikan semua masalah dengan cara yang lebih terstruktur. Melalui pola pikir sistematis yang dimiliki seorang *problem solver*, kita dapat menemukan solusi terbaik yang dapat berdampak positif bagi permasalahan yang sedang menyelimuti kehidupan yang kita hadapi. Terkait pola pikir Si Pemecah Masalah, *treatment* ini juga bisa menjadi sebuah kebiasaan sehingga kita dapat menyelesaikan masalah apa pun, sekalipun suatu masalah itu datang secara tak terduga.

“Kok Judulnya jadi *Cheat* Pak Ken bla bla bla?”

“Yaa iyalahh.. Sebab hidup sama seperti kita maen *game*; harus ada *gameshark*-nya.” WKWKWK.

#### **D. REMAJA DAN PARA PENERUS BANGSA**

Sebagai generasi penerus yang akan menjadi penerus bangsa Indonesia di masa mendatang, harusnya kita dapat mewujudkan cita-cita dan tujuan nasional dengan memiliki tiga modal dasar. Dengan demikian, kita dapat layak disebut sebagai *agent of change* (agen perubahan) dan *agent of social control* (agen pengawas sosial), yaitu kekuatan moral dalam berjuang karena pada intinya apa yang dibuat adalah semata-

mata berlandaskan pada gerakan moral yang menjadi idealismenya dalam berjuang.

Pemuda merupakan suatu potensi bagi negara sebagai armada dalam kemajuan bangsa. Peran pemuda sangat penting dalam mengisi pembangunan dan mempertahankan kemerdekaan sebuah bangsa. Ditambah kita hidup di era globalisasi seperti sekarang ini peran pemuda tentunya akan sangat berpengaruh terhadap bangsa. Baik dalam lingkup ilmu pengetahuan, etika, maupun semangatnya. Jika moral pemuda buruk, maka nama bangsa juga akan ikut tercemar, serta cara berpikir pemudanya yang positif maka membawa juga nama bangsanya untuk lebih mudah untuk menemukan penemuan-penemuan baru yang dapat mengharumkan nama bangsanya di belahan dunia.

## **1. Peran Generasi Pemuda dalam Membentuk Karakter Bangsa**

Perkataan ikonik Bung karno “Beri aku sepuluh pemuda maka akan kuguncangkan dunia” menegaskan betapa pentingnya peran pemuda dalam kemajuan bangsa dan negara. Baik buruknya suatu negara dilihat dari kualitas pemudanya, karena generasi muda adalah penerus dan pewaris bangsa dan negara.

Generasi muda harusnya mempunyai karakter yang kuat untuk membangun bangsa dan negaranya, memiliki kepribadian tinggi, semangat nasionalisme, berjiwa saing, mampu memahami pengetahuan dan teknologi guna bersaing secara global. Pemuda juga perlu memperhatikan

bahwa mereka mempunyai fungsi sebagai *agent of change*, *moral force*, and *social control* sehingga fungsi tersebut dapat berguna bagi masyarakat.

Dalam sejarah pergerakan dan perjuangan bangsa Indonesia, pemuda selalu mempunyai peran yang sangat strategis di setiap peristiwa penting yang terjadi. Ketika memperebutkan kemerdekaan dari penjajah Belanda dan Jepang di kala itu, pemuda menjadi tulang punggung bagi setiap pergerakan perubahan ketika masa tersebut tidak sesuai dengan keinginan rakyat. Pemuda akan selalu menjadi *people who make history* (orang yang membuat sejarah) di setiap waktunya. Pemuda memang mempunyai posisi strategis dan istimewa.

Secara kualitatif, pemuda lebih kreatif, inovatif, memiliki idealisme yang murni dan energi besar dalam perubahan sosial dan secara kuantitatif. Pemuda akan lebih bersifat kreatif untuk melakukan pergerakan ketika kondisi atau suasana di sekitarnya mengalami kerumitan, terdapat banyak masalah yang di hadapi dan yang tidak kunjung terselesaikan.

Di satu sisi, saat suasana di sekitarnya terlihat aman dan tenteram tidak ada masalah serius yang dihadapi, pemuda akan cenderung diam atau pasif, tidak banyak berbuat, lebih apatis dan mempertahankan kenyamanan yang dirasakan. Padahal baik dalam kondisi banyak permasalahan ataupun kondisi tanpa masalah serius, pemuda dituntut lebih banyak bergerak dalam membuat perubahan



yang lebih baik, lebih produktif dan lebih kreatif dalam memikirkan ide-ide perubahan untuk bangsa yang lebih baik.

Kondisi pemuda Indonesia saat ini mengalami degradasi moral, terlena dengan kesenangan dan lupa akan tanggung jawab sebagai seorang pemuda. Tataran moral, sosial, dan akademik pemuda tidak lagi memberi contoh dan keteladanan baik kepada masyarakat sebagai kaum terpelajar lebih banyak yang berorientasi pada hedonisme (berhura-hura), tidak banyak pemuda yang peka terhadap kondisi sosial masyarakat saat ini. Dalam urusan akademik juga banyak mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka adalah insan akademis yang dapat memberikan pengaruh besar dalam perubahan menuju kemajuan bangsa. Akan tetapi, tidak semuanya demikian dan marilah kita mencoba setidaknya untuk membuktikan.

## **2. Peran Generasi Pemuda dalam Menegakan Pancasila**

Peranan sosok pemuda atau generasi muda adalah dengan memperteguh penanaman nilai-nilai Pancasila di dalam kehidupan sehari-hari. Sebab saat ini masyarakat Indonesia sudah mulai meninggalkan dan bahkan melupakan nilai-nilai Pancasila yang notabene menjadi ideologi dan jati diri bangsa Indonesia. Oleh karena itu, para generasi muda sekarang harus dapat bersatu dan damai walaupun berbeda agama, suku, dan budaya. Dapat berpikir rasional, demokratis, dan kritis dalam menuntaskan segala masalah yang ada di NKRI.

Memiliki semangat jiwa muda yang dapat membangun NKRI yang mandiri dapat mencontoh seperti karakter para pahlawan bangsa Indonesia. Dengan cara cinta tanah air dan rela berkorban bagi bangsa Indonesia, serta menjunjung tinggi nilai nasionalisme dan persaudaraan antar agama, ras atau suku bagi semua bangsa Indonesia agar tidak terjadi perpecahan ataupun perselisihan antar bangsa Indonesia.

Kecintaan bangsa pemuda adalah harapan bagi masa depan bangsa. Dalam upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia mengharapkan peranan pemuda dapat menjadi karakteristik yang baik bagi Indonesia. Untuk mencapai kondisi yang baik generasi muda Indonesia harus mempunyai jati diri yang sesuai dengan nilai-nilai luhur bangsa. Masa depan kebangsaan Indonesia sangatlah ditentukan oleh generasi muda terdidik dan terlatih, apalagi mereka adalah generasi yang banyak mendapatkan berbagai pengetahuan secara teoretis maupun praktis di perguruan tinggi tentang tema-tema pembangunan bangsa.

Pemudalah yang dapat mengubah pandangan orang lain terhadap suatu bangsa dan sekaligus menjadi tumpuan para generasi terdahulu untuk mengembangkan suatu bangsa dengan ide-ide ataupun gagasan yang berilmu, wawasan yang luas, serta berdasarkan kepada nilai-nilai dan norma yang berlaku di dalam masyarakat. Sementara itu, catatan sejarah



mengingatkn peran pemuda senantiasa menjadi pilar dan motor untuk mencapai kemerdekaan bangsa.

Dalam situasi yang senantiasa tumbuh dan berkembang di era globalisasi ini, menuntut peran aktif pemuda sebagai kekuatan moral, kontrol sosial, dan agen perubahan dalam segala aspek pembangunan nasional. Selain itu, dalam pembangunan nasional, pemuda diharapkan mampu bertanggung jawab dalam menjaga Pancasila, keutuhan NKRI, dan memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa. Dengan demikian, kesadaran pemuda akan kecintaan terhadap tanah air dan bangsanya semakin meningkat. Di mana pemuda merupakan generasi kelas menengah yang selalu hadir dalam garda terdepan setiap perubahan penting dan mendasar di NKRI.

### **3. Bersama Pemuda Menjaga Persatuan Kesatuan**

Menjaga persatuan dan kesatuan bangsa bukanlah hal yang mudah. Banyak tantangan dan masalah yang harus dihadapi bersama. Menjaga persatuan dan kesatuan bangsa merupakan kewajiban seluruh rakyat Indonesia karena negara ini tidak hanya terdiri atas satu golongan suku, ras, dan agama, tetapi banyak sekali golongan yang ada di tanah air kita tercinta.

Dengan semboyan Bhinneka Tunggal Ika mari kita perkokoh persatuan dan kesatuan bangsa. Sebagai generasi muda kalian memiliki tanggung jawab yang besar dalam menjaga persatuan dan



kesatuan bangsa. Posisi kalian sebagai generasi penerus menuntut perilaku yang mampu mendukung persatuan dan kesatuan. Kalian harus mampu menunjukkan peran yang positif sebagai pemuda yang memiliki tanggung jawab moral untuk kejayaan bangsa pada masa depan.

Bukan zamannya lagi bermalas-malasan dan melakukan tindakan-tindakan yang tidak terpuji apalagi melakukan bunuh diri. Pemuda harus bersungguh-sungguh memanfaatkan kesempatan untuk menempa diri. Pemuda adalah harapan akan masa depan Indonesia yang adil dan makmur dalam bingkai persatuan dan kesatuan bangsa dan negara Indonesia.

Pemuda juga diharapkan tetap terus menempa dirinya menjadi pribadi-pribadi yang memiliki kematangan intelektual, kreatif, percaya diri, inovatif, dan memiliki kesetiakawanan sosial dan semangat pengabdian terhadap masyarakat, bangsa, dan negara yang tinggi.

Pemuda sebagai garda terdepan dalam proses perjuangan, pembaruan, dan pembangunan bangsa diharapkan mampu mempertahankan dan mengisi kemerdekaan yang telah diraih selama ini.

Oleh karena itu, berproseslah kita menuju arah yang lebih cerah dan semoga dapat melewati setiap rintangan yang menghadang. Entah itu kita sedang mengalami fase-fase sulit lainnya ataupun sedang berusaha melewati fase *Quarter Life Crisis* ini.





Tidak ada yang benar-benar tahu situasi kesedihan seseorang hingga orang tersebut mau membuka diri untuk bercerita. Biarkan mereka menangis sejadi-jadinya tanpa penilaian dan penghakiman dari kita.



# BAB 4

## A. TIPS TIPIS-TIPIS ABOUT LOVE

Cinta adalah rasa kasih sayang yang kuat dan dapat memberi pengaruh kebaikan bagi para insan yang mengalaminya. Cinta juga bisa diartikan sebagai emosi seseorang yang meluap-luap ketika kita jatuh ke dalam pusarannya. Cinta yang baik adalah cinta yang mewarisi kebaikan, rasa kasih sayang, serta belas kasih bagi para pelakunya. Di dalam cinta kita tahu rasa berkorban, empati, perhatian, konsekuensi, dll., yang bisa meredam sejenak ego kita yang biasanya berkobar ke sana kemari tak tahu arah. Cinta adalah keistimewaan bagi setiap makhluk yang diizinkan Tuhan untuk sejenak tinggal di bumi manusia. Tidak terbatas hanya kepada manusia, tetapi semua makhluknya. Cinta juga tak terpengaruh dan berubah karena faktor perubahan zaman sama sekali karena makna cinta tetaplah akan terjaga abadi di dalam cinta itu sendiri.

Namun, kadang justru kita sendirilah yang sering kali berubah tiap kali geliat zaman itu menerkam. Kemudian berpikir angkuh layaknya hati kita terbuat dari batu keras cadas

palung lautan. Takada kegagalan dalam memperjuangkan cinta yang indah, takada perpisahan yang hambar tanpa hikmah, dan takada ketertolakan ketika kita benar-benar mencintai tulus seseorang. Di dalam cinta sekalipun, lara yang sering kali kita temukan dan tetaplah akan menjadi pelajaran berharga kelak di masa depan.

*Cinta adalah output lembut kasih Tuhan yang wajib kita siarkan ke dalam relung-relung hati sunyi manusia dan yang perlu kita renungkan, yakni bahwa, "Segala sesuatu yang berasal dari Tuhan adalah segala sesuatu tentang kebaikan hingga esok kembali lagi ke pangkuannya mengembalikan karunia kebaikan yang dianugerahi-Nya."*

Manusiakanlah manusia dengan cinta agar kita senantiasa selalu dalam kebaikan dan lindungan Yang Maha Baik sampai Tuhan merestui sebuah pertemuan yang benar-benar baik dan juga tulus mencintai kita.

Hmm.. kok jadi baper sih wkwk..

Sebenarnya agak sungkan juga sih mau ngasih tips tipis-tipis *about love* gitu karena kita masih seumuran dan mungkin kalau masalah dunia percintaan paling cuma itu-itu aja hehe atau jangan-jangan udah pada jadi *suhu* semua nih? Mending saya yang belajar sama kalian ehh wkwkw..



Sebenarnya dari awal juga cuman mau curhat aja sih karena kalau soal teknis mah saya jamin kalian udah dapet wacana nggak cuma dari buku ini, bahkan dari master mentor ‘asmara kacau’ di luar sana wkwk. Mungkin untuk sekadar mengingatkan kembali kalau cinta-cintaan jangan cengeng yaa gaes. Jadikan sesuatu itu walaupun kecewa atau sakit banget sebagai *reminder* buat kita sendiri dan jadikan semua itu sebuah ‘gairah positif’ untuk bangkit lagi. Kalau kita nyerah dan putus asa malah kita sendiri yang rugi. Mumpung masih muda dan lagi seneng-senengnya.

Perjuangkan dulu yang layak untuk diperjuangkan. Kita harus memilah dan menentukan prioritas mana yang harus didahulukan, seperti keluarga, sahabat, serta orang-orang terdekat kita dulu. Sebab, kalau menurut pengalaman, justru orang-orang terdekat itulah yang memeluk kita dan mempersilahkan pundaknya untuk kita bersandar di saat hati kita benar-benar diremukkan oleh seseorang di luar sana.

Usahakan agar terus positif dan *easy going* karena kita hidup di dunia nyata-yaa masa nanti kejadian *Romeo & Juliet Part 2*, kan nggak lucu. Maksudnya adalah jadikanlah sesuatu itu mudah dan tak membebani langkah kita. Jikalau memang terpaksa, urgen, usahakan dan pasrahkan saja kepada Sang Maha Cinta dengan segala kebajikannya.

Mudah-mudahan itu cukup dan dapat membuka jagat cakrawala kita dalam memaknai dan mempraktikkan apa itu intisari dari cinta seutuhnya. Sekali lagi, cinta adalah kebaikan yang datang dari Sang Maha Baik. Oleh karena itu, kita usahakan segala sesuatunya juga akan berakhir baik untuk bekal kita kelak kembali pada-Nya.

## **B. TIPS TIPIS-TIPIS LINGKUNGAN DAN PERTEMANAN**

Pertemanan yang sehat adalah pertemanan yang selalu memberi dukungan dan kontribusi disetiap langkah kita, bahkan ada yang sampai memberikan fasilitas kepada kita untuk berjuang. Seperti contoh cerita saya pribadi, karena belum punya laptop untuk mengerjakan naskah ini sampai selesai, ada salah satu teman saya yang bernama Herman buru-buru minjem laptop untuk mengerjakannya. Gara-gara pas nongkrong, saya sok sibuk nulis naskah lewat HP jadul yang lemotnya minta ampun terus marah-marah karena *nge-restart* sendiri terus.

Maksud saya bukan untuk menyombongkan rezeki punya *circle* yang peduli kepada kita, tapi untuk sekadar mengingatkan bahwa sekecil apa pun bantuan yang kita berikan kepada seseorang yang lagi membutuhkan itu amat sangat terasa besar manfaatnya. Salah satu tanda kita sedang berada pada *circle* pertemanan yang baik, yaitu ketika teman kita satu sama lain memiliki rasa kepedulian untuk maju. *Treatment*-nya pun berbeda ada tuh kadang teman kita yang bilang peduli hanya karena rasa iseng-iseng pengen tahu tanpa dibarengi komitmen yang nyata. Sering kali juga malah mencampuri urusan privasi yang kadang bikin *ilfeel*.

Selain itu, di dalam lingkup pertemanan yang baik tentunya juga adanya rasa timbal balik atau *feedback* yang kita rasakan satu sama lain. Ini konteksnya bukan dalam hal ikhlas atau nggak ikhlas menolong loh yaa, tapi bisa juga dijadikan *trigger* untuk menilai apakah kita telah berada di lingkungan yang sehat atautkah malah sebaliknya.

Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan bahwa lingkungan dan *circle* pertemanan yang baik itu juga perlu untuk dibentuk sedari dini. Kalau soal ini saya serahkan caranya pada kalian masing-masing ranah teknisnya. Sebab dalam mencari atau membangun lingkungan pertemanan pun juga butuh usaha dan waktu yang tidak sebentar, dikarenakan masalah ketebukaan dan menyelami tiap karakter yang ada serta visi misi satu sama lain. Yaa, bahasa gaulnya memilih *circle* yang sefrekuensi.

Nahh.. untuk menemukannya kita juga perlu memperluas wilayah invasi pertongkrongan yang dirasa memang ‘klik’ ketika kita berada di tengah-tengahnya. Bukannya meminta kalian kalau berteman harus milih-milih yaa gaes, melainkan pilihlah teman yang bisa menjadikan kalian tak tanggung-tanggung seperti keluarga.

*Loh iyaa kan, daripada kita asal nemu temen terus kitanya udah nggak pilih-pilih tapi malah dijadikan semacam alternatif pilihan ketika mereka susah doang. Ehh aku nggak cosplay jadi kompor loh ini huhuhu. Hanya sikap preventif kita agar tidak terbebani mental karena efek keterpaksaan atau kekhawatiran ketika bersikap acuh tak acuh malah nantinya akan di-bully.*

Oleh sebab itu, mulailah ciptakan fokus harapan positif sekalipun hanya sebatas keinginan acak di dalam benak kita seperti, “Kalau punya temen *se-passion* enak yak kayaknya ....”, “Harusnya aku nongkrongnya samai si itu deh biar pinternya nular ....”, dll. Minimal untuk menentukan target semisal kita nongkrong di situ itu yang mau kita dapet apa sih. Entah ilmunya, *sharing*-nya, kesetiakawanannya, atau hal-hal positif lainnya.

Tidak menutup kemungkinan juga bila kita tepat memilih *circle* pertemanan, kita juga akan semakin berproses di dalamnya. Entah di dalamnya kita terus dapat pranala pekerjaan dari situ, relasi baru, atau dapet jodoh mungkin hehe ataupun keuntungan-keuntungan ‘halalan thoyyibah’ lainnya. Ya, kan daripada kumpul malah mabok terus gibahin orang terus bikin rusuh di jalan huftt.

### **“Hallo, BNN, apa kabar?”**

Semoga kalian tahu yak maksudnya apa, yakin udah tahu? Nahh.. Jangan sekali-kali tergoda yaa sama yang namanya narkoba atau barang-barang sejenisnya. Seriusan, efeknya bakal nggak baik bagi kesehatan apalagi mental. Sedikit masukan juga, bila semisal ada temen kita yang mulai mencoba memengaruhi tolaklah dengan baik-baik. Namun, kalau dirasa memang telah mengganggu ciptakanlah jarak untuk kebaikan kita juga ke depannya.

Memang sih masa muda adalah masa yang indah dan masa-masa penasarannya akan hal baru, tetapi kita juga wajib mengontrol diri memfilter mana yang baik dan

sebaliknya. Sekalipun katanya dengan mengonsumsi barang tersebut dapat blaa blaa blaa kita juga harus menerungi efek sampingnya terhadap diri kita. *Ibarat kata, sepolos-polosnya seseorang pastilah juga bisa membedakan mana roti dan mana t4i kan?*

### C. TIPS TIPIS-TIPIS KARIER

Setelah bergelut di dunia kerja cukup lama dan nggak berkembang-berkembang, semakin ke sini saya putuskan untuk semakin menggali potensi yang ada di dalam diri. Katakanlah kita berbicara mengenai *passion*. Setiap orang pastinya mempunyai bakat dan minat atau kecenderungannya masing-masing untuk melakukan suatu hal. Seperti contoh memasak, bermain musik, menulis, ataupun jalan-jalan, dan lainnya. Realitanya kita sering meragukan kepada diri kita sendiri tentang *passion-passion* itu semua akankah kelak dapat menghidupi (finansial). Pertanyaan klasik yang sukses mengguncang kepala.

Contoh, sebagai *fresh graduate* kita sering bingung nih mengambil pilihan, semisal, kita punya bakat atau kecenderungan tertentu seperti contoh di atas. Memang sih untuk merintisnya kita perlu banyak-banyak berkorban dan lapang dada akan suatu pilihan, tetapi tidak salah juga untuk mengasah suatu keahlian yang kita punya. *Sebab, jika kita konsisten dan terus belajar suatu saat kelak kita akan menjadi profesional dalam bidang yang kita geluti dan berefek kepada orang yang akan mencari kita karena keahlian kita. Otomatis imbasnya juga kepada finansial.*



Seperti Bruce Lee yang melatih tendangannya walaupun cuma satu jurus. Apabila kita melatihnya berkali-kali dan konsisten, satu tendangan saja pastinya akan berakibat fatal. Begitu pula dengan keahlian yang kita punya. Semakin sering dilatih dan diasah akan semakin tajam.

Bayangkan deh, beberapa tahun ke depan lapangan pekerjaan akan semakin sulit karena lonjakan faktor kepadatan penduduk dan faktor lainnya. Semakin bertambahnya hari, rival kita juga akan semakin banyak. Sekarang kita mungkin masih nyantai-nyantai dan terjebak zona nyaman sebagai karyawan atau apa gitu, tetapi suatu saat nanti bila zaman telah berubah dan terjadi pengurangan pegawai signifikan apa yang kita 'kan perbuat? Terus merenungi nasib? Seperti dampak yang kita rasakan saat masa-masa pandemi belum lama ini.

*Namun, tidak ada salahnya juga sih, semisal, kita fresh graduate yang masih awam akan pengalaman dan mencoba untuk terjun dulu nyoba menggeluti dunia kerja. Tidak ada salahnya juga kita mencoba sambil menyelam minum air. Tidak ada salahnya juga untuk mencari pengalaman sebanyak-banyaknya di luar sana. Adapun yang salah adalah ketika kita memutuskan untuk berhenti mencoba.*



#### D. TIPS TIPIS-TIPIS MASA DEPAN

Hal yang wajib kita hadirkan ketika kita membahas tentang masa depan adalah kepekaan dan daya upaya kita dalam merencanakan masa depan itu sendiri. Perencanaan yang baik akan sedikit meminimalkan hal-hal yang tidak kita inginkan, serta merangsang kita untuk membuat rencana-rencana berikutnya ketika kita dihadapkan akan suatu masalah yang ada.

Terus timbul pertanyaan dari pernyataan di atas, “Udah direncanakan matang-matang kok masih pakai kata ‘sedikit meminimalkan?’” Yaa, karena masa depan adalah proses geliat waktu yang siapa pun tidak tahu pasti gambaran konkretnya seperti apa. “Terus maksudmu kita disuruh jadi cenayang gitu biar bisa menerawang masa depan?” *Sekalipun kita jadi cenayang yang bisa menerawang masa depan, rasa-rasanya kalau nggak dibarengi tawakal dan usaha yang konsisten yaa sama aja kok, sebab kita kan kadang sama Tuhan cuma dikasih tahu kisi-kisinya tanpa tahu gambaran atau peristiwa pastinya.*

“Owhh.. Serunya tuh di sini yak..?”

Betul sekali! Tanpa bermaksud menggurui, justru yang seru dari misteri masa depan itu adalah prosesnya.

“Jadi, ibarat kita mau *healing* ke mana gitu yang jauh dari kota terus dalam perjalanannya kita udah disajikan pemandangan kiri kanan yang indah, otomatis kan udah *fresh* banget mata. Bahkan itu sebelum sampai ke tempat tujuannya aja rasanya udah seger banget kan suasananyaa?”

Nahh.. itu tahu.

Sekarang gantian nanya deh, “Tapi kok dalam proses mengusahakan masa depan rasanya nggak begitu?”

*Mungkin pilotnya juga butuh jam terbang juga sih, sebab, masih inget tuh dulu ketika naik pesawat disupirin pilot profesional aja kalau kena badai masih aja rada-rada goyang pesawatnya. Apalagi seseorang yang jam terbangnya masih minim..”*

“Tapi, pesawatnya dulu kamu aman-aman aja ‘kan pas mendarat, pilotnya berhasil menangani hal itu, ‘kan?”

Mesti terus kita jawab, “Yaa.. iyalah, buktinya aku masih hidup sampai sekarang.. huftt!” Hmm.. ternyata jam terbang juga berpengaruh manteman untuk menghadapi setiap goncangan kehidupan, tapi jangan menyerah untuk tetap aman dalam melewati setiap badai yang menghadang dengan perencanaan sematang-matangnya.

“ Manusiakanlah manusia dengan cinta agar kita senantiasa selalu dalam kebaikan dan lindungan Sang Mahabaik sampai Tuhan merestui sebuah pertemuan yang benar-benar baik dan juga tulus mencintai kita. ”

# BAB 5

## Kesimpulan

Krisis usia seperempat abad atau sering disebut *quarter life crisis* (QLC) ini adalah sebuah fase di mana seseorang merasa cemas akan masa depan dan mulai mempertanyakan kembali hal-hal terkait pilihan dalam hidupnya. *Quarter life crisis* adalah sebuah krisis yang dialami individu di usia 20-an tahun serta menurut penelitian yang lain ada juga yang menyebutkan mulai pada usia 18-an tahun. Individu yang sedang berada di *quarter life crisis* ini sering kali mengalami permasalahan emosional seperti perasaan cemas akan masa depannya, bimbang saat menentukan pilihan, merasa tidak yakin dengan diri sendiri, dan suka membandingkan diri dengan orang lain. Mereka merasa tertekan terhadap tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sekitar dan masyarakat, dan sering kali terlibat dalam permasalahan pertemanan, finansial, pekerjaan serta permasalahan seputar hubungan lawan jenis atau percintaan.

Bisa dibilang rentang usia 20–30 tahun pada saat ini masuk tergolong milenial. Meskipun tergolong kaum yang dekat dengan teknologi digital yang serba memberikan akses kemudahan, ternyata milenial juga mengalami *quarter life crisis* yang ditandai oleh perasaan belum memahami diri sendiri, merasa terjebak di lingkungan yang tidak tepat, bimbang terhadap pilihan yang dijalaninya saat ini sudah benar atau belum, dan sering kali membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, serta permasalahan terkait pertemanan, finansial, akademik dan lain-lain.

Salah satu penyebab krisis yang muncul pada millennial ini adalah kemudahan teknologi yang berimbas dalam mengakses kehidupan dan informasi seseorang di media sosial hari ini. Hal inilah yang kemudian menyebabkan individu sering tidak percaya diri dan cenderung membandingkan dirinya dengan apa yang ia respons atau lihat di *social media*.

Faktor yang memengaruhi lahirnya *quarter life crisis* pada milenial ini dapat ditemukan dalam beberapa hal, yaitu

- 1) Pengaruh jejaring sosial atau *social media*, 2) latar belakang pendidikan, 3) pekerjaan yang saat ini ditekuni, 4) dukungan keluarga, 5) tuntutan lingkungan, dan 6) keselarasan antara keinginan pribadi dengan tuntutan lingkungan.

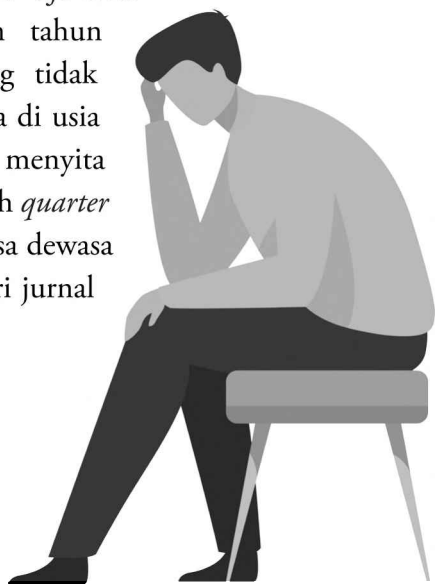
Istilah *quarter life crisis* merupakan istilah dalam psikologi mengenai kondisi



mental seseorang yang tengah memasuki masa dewasa usia 20–30 tahun seperti pembahasan kita di atas, yang umum terjadi hampir pada setiap orang. Dewasa merupakan masa pertumbuhan setelah fase remaja di mana pada masa itu individu mulai menjalani kehidupan masyarakat yang lebih luas dengan peran yang semakin besar dalam lingkup pergaulan. Menjadi dewasa harus dicapai oleh setiap orang untuk menjalani kehidupan yang semakin kompleks dengan segala permasalahannya. Pada masa dewasa inilah kondisi *quarter life crisis* bisa terjadi.

*Quarter life crisis* merupakan masa dilematis yang terjadi pada individu di usia dewasa awal antara realita dengan keinginan yang dimiliki. Hal tersebut juga didorong karena kondisi hidup yang baru dengan permasalahan yang lebih kompleks untuk memiliki kehidupan yang lebih kreatif karena banyaknya pilihan yang dimiliki.

Tahap dewasa awal merupakan peralihan terkait perubahan dalam hal fisik, intelektual, dan sosial dari masa remaja ke masa dewasa. Krisis *quarter life crisis* yang dialami individu usia 20-an tahun sangat umum dan bukan hal yang tidak wajar. Permasalahan ini terjadi karena di usia tersebut merupakan masa yang sangat menyita perhatian. Itulah pengertian dari istilah *quarter life crisis* yang umum terjadi pada masa dewasa awal dan penjelasan secara ilmiah dari jurnal psikologi.



Namun, walau seorang individu yang tengah berada pada fase *quarter life crisis* ini termasuk hal wajar, rasanya seorang individu juga sangat membutuhkan solusi agar tidak terjadinya cemas, bingung, takut, sedih, bahkan sampai depresi. Apabila kondisi ini tidak diatasi dengan tepat, hal tersebut bisa berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Faktanya, seseorang yang bergumul dengan gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan (metabolisme) dan lainnya bisa meningkatkan risiko bunuh diri.

Sementara itu, ciri-ciri kesehatan mental saat sedang terganggu, di antaranya mulai dari sering merasa sedih, sulit berkonsentrasi, serta ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan. Tanda yang paling parah adalah saat seseorang memutuskan untuk bunuh diri.

Meski begitu, pemahaman kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah dipasung seumur hidup dan 31,5% pernah dipasung sekitar 3 bulan terakhir. Selain itu, sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani.

Faktor tidak ditangani dengan cukup baik menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental. Masyarakat cenderung memberi stigma



negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa, yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib atau orang gila. Selain itu, masyarakat kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan seseorang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka dengan pengobatan dan malah akan merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat.

Pada beberapa kasus yang diakibatkan oleh *quarter life crisis* dan kesulitan hidup, individu yang merasa rendah diri akan melukai diri sendiri (*self-harm*) sebagai luapan emosi negatif yang terpendam. Seseorang yang mempunyai riwayat *self-harm* kemungkinan besar juga memiliki *suicidal thought* atau pemikiran untuk bunuh diri.

Beberapa alasan melatarbelakangi *self-harm*, sehingga meng-ingatkan kita untuk tidak mudah menilai seseorang yang telah melakukannya. Beratnya rasa sakit, beban hidup, serta kesulitan yang dialami seseorang menjadi alasan dibalik terjadinya *self-harm*. Alasan-alasan ini pula yang menyadarkan

kita bahwa *self-harm* dilakukan bukan karena seseorang ingin mencari masalah, tetapi justru menjadi jalan cara berekspresi untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya.





Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh milenial dalam menghadapi fase *quarter life crisis* adalah berusaha untuk berdamai dengan diri sendiri atau keadaan, berusaha memotivasi diri untuk terus berproses mempersiapkan masa depan, mendiskusikan kebimbangan dengan keluarga dan orang terdekat sekitar serta berusaha menghibur diri untuk mengalihkan perasaan tidak nyaman dan kecemasan yang terjadi di periode *quarter life crisis* ini.

Dibalik sisi negatifnya, krisis ini juga menyimpan sisi-sisi positif terhadap individu yang tengah mengalaminya, yakni rasa ingin tahu. Para peneliti menemukan bahwa orang-orang yang mengalami krisis, termasuk krisis paruh baya, mengalami peningkatan rasa ingin tahu tentang diri mereka sendiri dan dunia lebih luas di sekitar mereka. Kesulitan dan ketidakpastian yang dialami orang-orang dengan krisis ini membawa keterbukaan terhadap ide-ide baru. Akhirnya, membawa wawasan baru dan solusi kreatif. Rasa ingin tahu itu dapat menyebabkan terobosan atau peluang baru.

*Problem solving* adalah hal fundamental atau mendasar yang harus dipahami siapa pun, terutama bagi seseorang yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*. Tanpa pemahaman dan *skill problem solving* yang mumpuni, seseorang akan mengalami kesulitan mengurai dan memecahkan masalah, seperti saat bekerja apalagi jika lingkungan kerjanya penuh tekanan atau hal-hal lainnya yang berkaitan dengan *quarter life crisis*.



*Problem solving* adalah kemampuan menemukan masalah dan memecahkannya dengan baik, serta cara mengidentifikasi dan menemukan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Kemampuan ini berkaitan dengan berbagai kemampuan lain seperti kemampuan mendengar, menganalisis, meneliti, kreativitas, komunikasi, kerja tim, dan pengambilan keputusan. *Problem solving* juga dapat menjadi metode yang membantu seseorang mengerti bagaimana cara membereskan dan menyelesaikan masalah dengan optimal. Salah satu *soft skill* penting yang dibutuhkan.

Tujuan *problem solving* bagi yang tengah menghadapi fase *quarter life crisis* dalam hidupnya, di antaranya yaitu:

- Melatih kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah.
- Melatih individu dalam menemukan langkah-langkah terbaik untuk mencari solusi dari masalah yang ada.
- Melatih kita bagaimana cara bertindak dan apa yang harus dilakukan dalam situasi baru.
- Melatih untuk lebih berani dalam mengambil keputusan terbaik.
- Melatih individu untuk meneliti suatu masalah dari berbagai sudut pandang dan kemungkinan yang ada.

Untuk bisa memecahkan masalah dalam pekerjaan misalnya, diperlukan pengetahuan yang banyak karena hal itu merupakan salah satu cara meningkatkan kemampuan *problem solving*. Memperbanyak pengetahuan teknis dalam bidang pekerjaan yang digeluti tentu membuat lebih mudah mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Dalam proses *problem solving*, ada beberapa metode yang dapat kita gunakan, di antaranya adalah:

### **1. Linear Thinking**

Penggunaan metode ini sangat sederhana, yaitu dengan menekankan pada pertanyaan “mengapa” agar bisa menemukan akar permasalahan.

### **2. Design Thinking**

*Design thinking* lebih menekankan pendekatan dari sisi *user*. Untuk memulainya kita bisa mencoba untuk berempati kepada *user* yang sedang menghadapi masalah.

### **3. Creative Problem Solving**

Metode *creative problem solving* tidak hanya seputar *brainstorming* atau ide-ide gila yang *out of the box*, tetapi kita juga perlu fokus untuk mendapatkan ide sebanyak-banyaknya dari proses tersebut.

### **4. Solution-based Thinking**

Metode *problem solving* keempat yang dapat kita terapkan adalah *solution-based thinking*, yaitu metode pemecahan masalah dengan berfokus pada solusi-solusi yang dapat dipastikan keberhasilannya.

“Ternyata yang lebih nyeremin dari monster laut itu  
adalah dasar samudera yang belum terjamah.”

“

# DAFTAR PUSTAKA

Agusta, L, & Sutanto, E. M. (2013). Pengaruh Pelatihan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja. *Agora Journal*.

Anugrahwati, R., & Hartati, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berperan Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Akademi Keperawatan. Diakses dari laman <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>

Amida, Ragil. (2018). Strategi Perencanaan Karier Remaja Melalui Peningkatan

Alodokter.com. (2019, 21 Maret). Mengenali Tanda-Tanda Bunuh Diri pada Remaja. Diakses pada 1 Juli 2022, dari <https://www.alodokter.com/Cegah-Kegalauan-Anak-Remaja-Berakhir-dengan-Bunuh-Diri>

- Alinea.id. (2022, 20 Januari). Quarter life crisis dan hubungannya dengan depresi. Diakses pada 3 Juli 2022, dari <https://www.alinea.id/gaya-hidup/quarter-life-crisis-dan-hubungannya-dengan-depresi-b2fdx9AKv>
- Baktinusa.id. (2021, 25 Mei). Quarter Life Crisis, Aku Harus Bagaimana?. Diakses pada 18 Juli 2022, dari <https://www.baktinusa.id/quarter-life-crisis-aku-harus-bagaimana/>
- Beritadiy.pikiran-rakyat.com. (2022, 4 Januari). Apa Itu Quarter Life Crisis yang Umum Terjadi di Masa Dewasa? Ini Pengertian dari Sudut Pandang Psikologi?. Diakses pada 8 Juli 2022, dari <https://beritadiy.pikiran-rakyat.com/citizen/pr-703393775/apa-itu-quarter-life-crisis-yang-umum-terjadi-di-masa-dewasa-ini-pengertian-dari-sudut-pandang-psikologi>
- Black, Allison (2011). *Halfway Between Somewhere and Nothing: a Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life*. Proquest: Umi Dissertatio.
- Britannica.com. (“Tanpa tahun”, “Tanpa tanggal”). Emotion. Diakses pada 2 Juli, dari <https://www.britannica.com/science/emotion/Social-structures-of-emotion>
- Cahaya, Nur. (2018). Dukungan Teman Sebaya dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. Diakses dari laman <http://jurnaliainpontianak.or.id/index.php/alhikmah/article/view/1135>

- Disperkimta.bulelengkab.go.id. (2018, 18 April). Generasi Muda Masa Depan Bangsa. Diakses pada 2 Juli, dari <https://disperkimta.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/generasi-muda-masa-depan-bangsa-38>
- Egsa.geo.ugm.ac.id. (2020, 27 November). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Diakses pada 3 Juli 2022, dari <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide To Life*. California: SuperCollege LLC.
- Finansialku.com. (2018, 28 Agustus). Jurus Jitu Menyelesaikan Masalah Ala Seorang Problem Solver Negeri Sakura. Diakses pada 2 Juli 2022, dari <https://www.finansialku.com/problem-solver-negeri-sakura/>
- Fp.untar.ac.id. (2020, 05 Agustus). Apakah Kamu Sedang Mengalami Quarter Life Crisis?. Diakses pada 19 Juli 2022, dari <http://fp.untar.ac.id/fakultas/beritadetail/2678>
- Gensindo.sindonews.com. (2020, 02 Mei). Quarter Life Crisis, Bikin Galau Kalangan Twenties. Diakses pada 16 Juli 2022, dari <https://gensindo.sindonews.com>.  
Gamedia.com. (“Tanpa tahun”, “Tanpa tanggal”). Tentang Quarter Life Crisis dan Cara Terbaik untuk Melewatinya. Diakses pada 5 Juli 2022, dari <https://www.gamedia.com/literasi/tentang-quarter-life-crisis-dan-cara-terbaik-untuk-melewatinya/>

- Gensindo.sindonews.com. (2020, 02 Mei). Tak Selalu Terasa Horor, Ini Manfaat Saat Alami Quarter Life Crisis. Diakses pada 4 Juli 2022, dari <https://gensindo.sindonews.com/newsread/14451/700/tak-selalu-terasa-horor-ini-manfaat-saat-alami-quarter-life-crisis-1588374333>
- Hamalik, Oemar. (2008). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hellosehat.com. (2019, 28 Juni). Tanda Anda Sedang Dalam Quarter Life Crisis dan Cara Bijak Menghadapinya. Diakses pada 4 Juli 2022, dari <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/quarter-life-crisis-adalah/>
- Helpguide.org. (2021, “Tanpa tanggal”). Improving Emotional Intelligence (EQ). Diakses pada 3 Juli 2022, dari <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
- Irfan, N. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. Diakses dari laman <https://doi.org/https://doi.org/10.37729/ekuivalen.v31i1.4353>
- Iriani, N. I. (2010). Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik dan Disiplin Kerja Pengaruhnya terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Dinas Pendidikan Kabupaten Sambas. *Jurnal Aplikasi Manajemen*.



Idntimes.com ( 2019, 23 April). 5 Hal Baik Ini Pasti Terjadi Saat Kamu Melewati Quarter Life Crisis. Diakses pada 8 Juli 2022, dari <https://www.idntimes.com/life/inspiration/kartika-dewi-1/hal-baik-saat-melewati-quarter-life-crisis-c1c2>

Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Divisi Penerbitan KENCANA.

Katadata.co.id. (2022, 11 Januari). Mengenal Quarter Life Crisis, Penyebab dan Cara Mengatasinya. Diakses pada 6 Juli 2022, dari <https://katadata.co.id/safrezi/berita/61dcf6a41ccd/mengenal-quarter-life-crisis-penyebab-dan-cara-mengatasinya>

Kampuspsikologi.com. (2021, 10 Februari). Quarter Life Crisis dan Cara Menghadapinya. Diakses pada 12 Juli 2022, dari <https://kampuspsikologi.com/quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya/?amp#comment-197>

Kompasiana.com. (2021, 30 Oktober). Mengenal Apa Itu Quarter Life Crisis dan Bagaimana Menanganinya. Diakses pada 12 Juli 2022, dari <https://www.kompasiana.com/rozanafakhrunnisa/617d3c9806310e1a75175412/mengenal-apa-itu-quarter-life-crisis-dan-bagaimana-menanganinya?page=all#section1>

Kompas.com. (2021, 16 Juni). Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase “Quarter Life Crisis”. Diakses pada 6 Juli 2022, dari <https://www.kompas.com/edu/read/2021/06/16/150000671/ini-tiga-ciri-kamu->

mengalami-fase-quarter-life-crisis-?page=all#page2

Kitalulus.com. (2022, 31 Januari). Apa Itu Problem Solving? Ini Pengertian, Tujuan, & 5 Metodenya. Diakses pada 2 Juli 2022, dari <https://www.kitalulus.com/bisnis/apa-itu-problem-solving>

Liputan6.com. (2021, 17 Desember). Quarter Life Crisis adalah Keadaan Emosional Tidak Stabil, Begini Cara Menghadapinya. Diakses pada 17 juli 2022, dari <https://m.liputan6.com/hot/read/4775634/quarter-life-crisis-adalah-keadaan-emosional-tidak-stabil-begini-cara-menghadapinya>.

Library.fip.uny.ac.id. (“Tanpa tahun”, “Tanpa tanggal”). Lepas Dari Penjara Pikiran; Menerapkan prinsip-prinsip Viktor Frankl di tempat kerja. Diakses pada 2 Juli, dari [http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show\\_detail&id=6227](http://library.fip.uny.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=6227)

Medium.com. (“Tanpa tahun”, 27 Januari). Bahaya Tersembunyi dari Quarter Life Crisis yang Tidak Teratasi. Diakses pada 5 Juli 2022, dari <https://medium.com/inspigo/bahaya-tersembunyi-dari-quarter-life-crisis-yang-tidak-teratasi-f909b761d2ca>

Ngopibareng.id. (2019, 10 September). Mengenal 3 Jenis Self Harm. Diakses pada 3 Juli 2022, dari <https://www.ngopibareng.id/timeline/mengenal-3-jenis-self-harm-sesuai-keparahannya-2644096>

- P2kk.umm.ac.id. (“Tanpa tahun”, “Tanpa tanggal”). KRISIS QUARTER HIDUP MENERKAM KAUM MILLENIAL. Diakses pada 15 Juli 2022, dari <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-millennial.html>
- Pattakos, A. (2008). *Prisoners of Our Thought*. San Francisco. Berrett-Koehler Publishers, Inc
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Pekembangan Manusia)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pemahaman *Self Concept*. Dakses dari laman <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/3087>
- Psikologi.unnes.ac.id. (“Tanpa tahun”, 30 Juni). QUARTER-LIFE CRISIS, KETIKA TUMBUH DEWASA TAK SEINDAH YANG DIBAYANGKAN. Diakses pada 16 Juli 2022, dari <https://psikologi.unnes.ac.id/quarter-life-crisis-ketika-tumbuh-dewasa-tak-seindah-yang-dibayangkan/>
- Psikologi-metamorfosa.com. (“Tanpa tahun”, 10 Februari). Lindungi Orang Sekitar dari Self-Harm. Diakses pada 1 Juli 2022, dari <https://psikologi-metamorfosa.com/lindungi-orang-sekitar-dari-self-harm/>
- Pijarpsikologi.org. (“Tanpa tahun”, 16 Februari). Pahit dan Sakit Sebuah Kegagalan. Diakses pada 1 Juli 2022, dari <https://pijarpsikologi.org/blog/pahit-dan-sakit-sebuah-kegagalan>

- Psychologytoday.com. (“Tanpa tahun”, “Tanpa tanggal”). Self-Harm. Diakses pada 3 Juli 2022, dari <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/self-harm>
- Psychologytoday.com. (“Tanpa tahun”, “Tanpa tanggal”). Emotional Intelligence. Diakses pada 3 Juli 2022, dari <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/emotional-intelligence>
- Rahmawati, D. (2013). Pengaruh Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pr Fajar Berlian Tulungagung. Jurnal Universitas Tulungagung BONOROWO .
- Realtimperformance.com. (2018, 17 Mei). 5 Lessons from Viktor Frankl’s book “Man’s Search for Meaning”. Diakses pada 2 Juli, dari <https://www.realtimperformance.com/5-lessons-from-viktor-frankls-book-mans-search-for-meaning/> Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson For The 21st Century*. New York: Routledge.
- Robbins, A & Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life In Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robinson, W. (2015). *Quarter Life Crisis: An Overview of Research and Theory Conference On Emerging Adulthood*. United Kingdom: The University of Greenwich.

- Sampoernauniversity.ac.id. ( 2022, 04 Maret). Pengertian Problem Solving, Proses dan Contohnya. Diakses pada 2 Juli 2022, dari <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/pengertian-problem-solving-adalah/>
- Satupersen.net. (2021, 21 Mei). Quarter Life Crisis Menurut Ahli. Diakses pada 10 Juli 2022, dari <https://satupersen.net/blog/quarter-life-crisis-menurut-ahli>
- Satupersen.net. (2021, 17 Mei). Mencari Jalan Hidup yang Hilang (Untuk Kamu yang Sedang Melalui Masa Quarter Life Crisis). Diakses pada 10 Juli 2022, dari <https://satupersen.net/blog/mencari-jalan-hidup-yang-hilang-untuk-kamu-sedang-melalui-masa-quarter-life-crisis>
- Satupersen.net. (2021, 14 Mei). Dampak Quarter Life Crisis terhadap Diri Kamu. Diakses pada 5 Juli 2022, dari <https://satupersen.net/blog/dampak-quarter-life-crisis>
- Satupersen.net. (2020, 15 September). Emosi Itu Bukan Marah! (Mari Mengenal Emosi). Diakses pada 3 Juli 2022, dari <https://satupersen.net/blog/emosi-itu-bukan-marah-mari-mengenal-emosi>
- Satupersen.net. (2022, 16 Januari). Mengenal Self-Harm: Penyebab dan Cara Mengatasinya. Diakses pada 1 Juli 2022, dari <https://satupersen.net/blog/mengenal-self-harm>

- Shiftindonesia.com. (2019, 04 September). Jika 5 Kemampuan Ini Telah Anda Miliki, Berarti Anda Memang Seorang Pemecah Masalah Sejati. Diakses pada 1 Juli 2022, dari <http://shiftindonesia.com/jika-5-kemampuan-ini-telah-anda-miliki-berarti-anda-memang-seorang-problem-solver-sejati/>
- Skegg, K. (2005). Self-harm. *The Lancet*, 366(9495), 1471-1483. Diakses dari laman [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)67600-3com/read/14425/700/quarter-life-crisis-bikin-galau-kalangan-twenties-1588370713?showpage=all](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)67600-3com/read/14425/700/quarter-life-crisis-bikin-galau-kalangan-twenties-1588370713?showpage=all)
- Verywellmind.com. (2022, 24 Februari). Emotions and Types of Emotional Responses. Diakses pada 1 Juli 2022, dari <https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>
- Wepedia.wordpress.com. (2013, 17 November). Jenis-jenis Motivasi. Diakses pada 2 Juli, dari <https://wepedia.wordpress.com/2013/11/17/jenis-jenis-motivasi/>
- Watanabe, Ken. (2009). *Problem Solving 101*. London: Penguin Group.
- Weiten, W. (2013). *Psychology: Themes and Variations*. Wadsworth.
- Yoursay.suara.com. (2022). Quarter Life Crisis: Apakah Itu Normal?. Diakses pada 16 Juli 2022, dari <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/02/16/084548/quarter-life-crisis-apakah-itu-normal>

# Profil Penulis



Aloo, nama asli aku adalah Kistomi Jewelles Makonama.

Soal nama panggilan, beda *Circle* ngumpul beda panggilan sih. Aku sering dipanggil Jewell, Kis, dan Tomi.

Nahh, karena itu tercetuslah nama Jewellius Kistom Makonama untuk merangkum semuanya yang 'ius'-nya terinspirasi dari bahasa Yunani *iustitia*

yang berarti keadilan. Ditambah karena zodiakku libra yang identik dengan dewi Yunani yang matanya tertutup sambil memegang neraca dan pedang di tangannya. Di mana semuanya mengisyaratkan kesamaan makna pada keadilan.

Aku lahir di Yogyakarta 24 September 1997 sebagai seorang multikultural medioker atau blasteran Merauke-Jogja wkwk. Alhamdulillah karena terlahir Islam, aku juga pernah masuk pesantren pertama kali umur 4 tahun di Ponpes Islam Al-Mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa Tengah, kemudian

pindah di TK PKK 22 Jotawang DIY. Melanjutkan ke SD Negeri Wojo DIY hingga ke jenjang MTs dan MA sebagai alumni Yayasan Pondok Pesantren An-Nur Ngrukem Bantul DIY. Kuliah? Yups.. Universitas Kehidupan-*till end*.

Pernah bekerja sebagai mas-mas *fresh graduate* operator warnet, *waiters coffee shop*, *helper* bengkel dinamo mobil, operator *offset printing*, surveyor majalah iklan pariwisata Jogja sampai *freelancer crew event organizer* dan pada akhirnya karena merasa tidak berkembang memutuskan untuk lekas mengejar mimpi kembali. Siapa tahu jalan-Nya emang di situ.

Pertama kali tertarik di dunia kepenulisan sejak masih di bangku SD saat mengerjakan tugas menulis puisi dan membacakannya di depan kelas, ehh malah keterusan. Pernah juga menjadi tim redaksi buletin sekolah ‘Perintis’ dan tulisan pertamaku terbit saat duduk di bangku MTs pada buletin tersebut dengan judul Moksa, Musnah (2014) dan The Best Education (2014). Ada juga buku kumpulan puisi yang belum lama terbit dengan judul *Puisi-puisi Ini Lahir dari Rahim Fiksi Ibu Kenangan* (2022). Hingga sekarang menjadi penulis tetap dan pengasuh instagram pribadi @Jewellius\_Kistom\_M



[illegible]