

Dinamika *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram

Farahdita Salma Zharifa¹, Esa Geniusa Religiswa Magistravia¹, Rizky Amelia Febrianti¹, Riskhi Pratama Kusuma Arum Jati², Septiana Dwiputri Maharani^{1*}

^{1,2,3,5}Program Studi Filsafat, Fakultas Filsafat, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia

⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: farahditasz@mail.ugm.ac.id¹, esageniusa03@mail.ugm.ac.id²,

rizkyafebr@mail.ugm.ac.id³, riskhijati@mail.ugm.ac.id⁴, septiana.dm@ugm.ac.id⁵



This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.

Copyright © XXXX by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

Diterima: 07-09-2022

Direview: 22-02-2023

Publikasi: 30-09-2023

Abstrak

Quarter Life Crisis merupakan krisis yang kerap dialami oleh individu pada usia fase transisi remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*). Salah satu kelompok yang rentan mengalami krisis adalah mahasiswa. Mahasiswa rentan mengalami krisis karena disebabkan oleh adanya berbagai tuntutan yang dialaminya. Penelitian ini mengkaji dinamika *quarter life crisis*, khususnya pada mahasiswa Yogyakarta serta melihat dari perspektif kajian *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram yang mengandung nilai dan konsep *indigenous* filosofi masyarakat Indonesia. Penelitian *Quarter Life Crisis* berupaya untuk merumuskan alternatif solusi dalam menghadapi permasalahan berdasarkan perspektif kajian Ki Ageng Suryomentaram. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan individu pada fase *quarter life crisis* merasakan kekhawatiran dan kegelisahan hidup diikuti dengan munculnya perilaku diri yang memicu munculnya krisis yang memengaruhi keberfungsian diri. Sementara, menurut perspektif Suryomentaram, *quarter life crisis* berkaitan dengan "*Rasa*" serta "*Karep*" (keinginan) yang *mulur mungkret* (berkembang-menyusut) dan menimbulkan *bungah susah* (senang-sedih). Menurut Ki Ageng Suryomentaram, dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah melalui *Pangawikan Pribadi* (pengenalan diri) dan *Mawas Diri* (sikap berhati-hati).

Kata Kunci: *quarter life crisis*; *kawruh jiwa*; Ki Ageng Suryomentaram

Abstract

Quarter Life Crisis is a crisis that is often experienced in emerging adulthood. College students are one of the most vulnerable to this crisis due to various difficulties in the current era. This study examines the dynamics of the quarter life crisis faced by Yogyakarta students and looks at this crisis with *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram perspective's which contains the values and philosophical concepts of Indonesian society. This research also examines alternative solutions of the quarter life crisis based on the Ki Ageng Suryomentaram perspective. The research method is phenomenological qualitative research and library research. The results of this study show that individuals in quarter life crisis feel anxiety about their life followed by some typical behaviors that affect self-functioning. According to Suryomentaram's perspective, the quarter life crisis is related to "*Rasa*" and "*Karep*" which *Mulur mungkret* (raise-shrink) causes *Bungah* (happy) and *Susah* (Sad). Coping with the quarter life crisis is about self-regulation which in Ki Ageng Suryomentaram is focused on "*Pangawikan Pribadi*" and "*Mawas Diri*".

Keywords: *quarter life crisis*; *kawruh jiwa*; Ki Ageng Suryomentaram

1. Pendahuluan

Perkembangan dunia global menyebabkan semakin tingginya tuntutan individu untuk dapat mengaktualisasikan diri agar mampu berkompetisi secara global. Hal ini memicu timbulnya krisis pada individu ketika memasuki usia seperempat abad. *Quarter life crisis* merupakan perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan termasuk persoalan

karier, relasi dan kehidupan sosial yang muncul ketika individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang dialami individu karena terlalu banyaknya pilihan yang harus diambil individu serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (Afnan et.al., 2020).

Salah satu kelompok yang rentan mengalami kondisi ini adalah mahasiswa, mereka dituntut untuk tidak hanya berfokus dalam hal akademik, seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), tetapi juga semaksimal mungkin mengaktualisasikan dirinya ke dalam berbagai bidang, agar nantinya dapat memiliki kompetensi untuk bersaing di tengah kompetisi global (Safitri, 2021). Dalam upaya untuk mengaktualisasikan diri, individu perlu mengetahui siapa dan seperti apa dirinya serta tujuan dan rencana hidupnya (Sunanto et. al. 2013). Akan tetapi, mahasiswa yang berada pada fase transisi antara tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal (usia 20-29 tahun atau *emerging adult*) seringkali masih belum memiliki gambaran yang jelas akan diri dan tujuan hidupnya. Berbagai kesempatan yang mereka temui tak jarang justru semakin menimbulkan kebingungan dan keraguan (Sujudi, 2020), serta membuat mereka mempertanyakan hal-hal tersebut ke dalam dirinya untuk kemudian membuat keputusan yang dirasa paling tepat untuk diambil. Kondisi inilah yang kemudian dapat memicu adanya krisis secara emosional berupa krisis seperempat abad atau *quarter life crisis*.

Penelitian Sujudi (2020) serta Muttaqien dan Hidayati (2020) tentang eksistensi *quarter life crisis* menunjukkan bahwa hampir semua partisipan penelitian yang merupakan mahasiswa tingkat akhir mengalami kekhawatiran berlebihan, pesimis, panik hingga munculnya kecemasan, tertekan, perasaan terombang-ambing, perasaan hampa hingga depresi. Alifandi (2016) juga menyebutkan bahwa lompatan akademis yang dialami mahasiswa menuju dunia kerja dapat menimbulkan adanya ketidakstabilan emosi yang memicu krisis emosional. Selain itu, mahasiswa yang saat ini berusia 20-29 tahun juga termasuk generasi milenial dan Z lebih rentan mengalami *quarter life crisis* karena generasi ini memiliki karakteristik adanya kebutuhan yang lebih tinggi untuk menemukan kebermaknaan diri maupun hidup sebagai acuan penentuan karier jika dibandingkan generasi sebelumnya (*Deloitte Indonesia Perspectives*, 2019).

Quarter life crisis erat kaitannya dengan konsep diri dan kehidupan, penerimaan diri (Amalia, 2021) serta pengetahuan individu akan diri atau *self awareness* (Auzoult dan Massart, 2014). Hal ini akan menentukan bagaimana seseorang dapat menghadapi berbagai permasalahan atau menyusun strategi *coping* —proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya— dalam fase *quarter life crisis* (Amalia, 2021). Teori dan pemikiran barat seperti teori perkembangan Erikson dan Maslow telah menjadi acuan dalam banyak kajian terkait *quarter life crisis*. Sementara itu, berdasarkan Masturah (2017) konsep diri dan kehidupan individu ditentukan oleh nilai-nilai yang terinternalisasi berdasarkan latar belakang sosial budaya seseorang. Oleh karenanya, dalam mengkaji fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa di Indonesia penting untuk melihat berdasarkan teori yang berlatar belakang budaya masyarakat Indonesia.

Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram merupakan teori dan pemikiran yang berkembang dari latar belakang sosial budaya Indonesia. Pemikiran ini merupakan falsafah dan wejangan hidup dari Ki Ageng Suryomentaram yang merupakan keturunan dari Sri Sultan Hamengkubuwono VII. *Kawruh Jiwa* lahir dari adanya keresahan Suryomentaram terkait jati diri dan kehidupan. Berdasarkan hal tersebut *Kawruh Jiwa* merupakan falsafah ketimuran yang berpotensi menjelaskan *quarter life crisis*. *Kawruh jiwa* ki Ageng Suryomentaram merupakan pemikiran yang menjelaskan tahap perkembangan kehidupan manusia (Waringah, 2017) dan memuat kajian terkait kearifan manusia dan konsep hidup yang berfokus pada “rasa” (Fikriono, 2012). Kajiannya menjabarkan konsep “*Langgeng bungah-susah*” (kebahagiaan dan susah) dan “*Mulur mungkret*” (berkembang dan menyusut) yang dapat menggambarkan bagaimana dinamika kehidupan individu dan selaras dengan pembahasan dalam *quarter life crisis* yang telah disebutkan sebelumnya.

Selain itu, penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa nilai-nilai dalam *Kawruh Jiwa* merupakan nilai yang universal dan tak hanya bersifat emik, tetapi juga etik (Widyarini dalam Waringah, 2017). Selain itu, terdapat penjabaran pemikiran *Kawruh Jiwa* yang juga telah disusun secara sistematis dalam sebuah Teori Kepribadian Ki Ageng Suryomentaram yang dapat disejajarkan dengan teori barat (Waringah, 2017). *Kawruh Jiwa* memiliki basis material

dan metode yang jelas serta disajikan secara logis dan sistematis, sehingga secara fungsional Ajaran *Kawruh Jiwa* ini dapat digunakan sebagai media untuk menganalisa dan menyelesaikan problematika hidup manusia sehari-hari. Terdapat perbedaan dalam ajaran konsep jiwa Ki Ageng Suryomentaram dengan kajian Filsafat dan Psikologi Barat yaitu objek kajian yang dilihat secara lebih aktif (Achmad, 2020). Oleh karena itu, *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram dirasa mampu melihat dinamika *quarter life crisis* pada mahasiswa Indonesia secara lebih luas dengan tetap menitikberatkan falsafah sosial budaya Indonesia itu sendiri.

Sejauh ini, belum terdapat penelitian yang membahas secara langsung keterkaitan antara *quarter life crisis* berdasarkan ajaran Ki Ageng Suryomentaram. Akan tetapi, terdapat penelitian terdahulu yang secara tidak langsung dapat menunjukkan keterkaitan keduanya, yakni penelitian mengenai konsep pemikiran *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram yang dikaitkan dengan konsep diri dan hidup, dinamika kehidupan serta persoalan psikologis. Penelitian Munif (2017) dengan judul Studi Komparasi Konsep tentang Diri Ki Ageng Suryomentaram dan Muhammad Iqbal menunjukkan bagaimana ajaran Ki Ageng Suryomentaram berkaitan dengan dinamika menghadapi krisis kebermaknaan hidup dan konsep diri yang dihadapi Individu sekaligus dapat menjadi solusi bagi individu dalam menghadapi permasalahan tersebut. Penelitian Ilham (2021) yang berjudul Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Solusi Mengatasi Masalah Individu menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan dari ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang meliputi konsep terkait makna dan tolak ukur kebahagiaan, mawas diri (sikap berhati-hati) dan kontrol diri dapat menjadi cara untuk mencapai kebahagiaan yang berkaitan bagaimana individu mencapai kesejahteraan hidup atau *wellbeing* (Robinson, 2019). Oleh karenanya, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Dinamika *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa: Analisis berdasar perspektif pemikiran *Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*". Peneliti mencoba untuk melihat dinamika *quarter life crisis* berdasarkan perspektif pemikiran *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi yang bertujuan untuk mereduksi fenomena pengalaman individu, yang dalam hal ini *quarter life crisis* menjadi deskripsi esensi universal (Creswell and Poth, 2018). Perspektif yang digunakan adalah Filsafat Manusia dan Psikologi untuk mengetahui dinamika *quarter life crisis* pada mahasiswa dan keterkaitannya dengan ajaran *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram. Filsafat manusia adalah bagian integral dari sistem filsafat yang menyoroti hakikat manusia. Manusia memiliki eksistensi yang terbagi menjadi tiga tahap yaitu tahap estetis di mana manusia memiliki orientasi untuk mendapatkan kesenangan, tahap etis yaitu manusia menjalankan kehidupan berdasarkan nilai-nilai kemanusiaan secara bebas, dan tahap religius yaitu manusia hanya mengikuti jalan Tuhan (Aryati, 2018).

Partisipan atau subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Yogyakarta yang berusia 20-29 tahun, yang terdiri dari mahasiswa serta salah satu perwakilan Komunitas Pelajar Ki Ageng Suryomentaram. Pemilihan Yogyakarta didasarkan pada keberagaman mahasiswa di Yogyakarta yang berasal dari beragam Universitas dengan latar belakang yang berbeda seperti Universitas Negeri, Swasta, maupun Universitas berbasis agama. Sementara, kategori usia 20-29 tahun dipilih karena mahasiswa pada usia ini termasuk kedalam kategori *emerging adulthood*, yaitu fase transisi individu dari masa remaja akhir hingga usia dua puluh tahun akhir, yang berfokus secara spesifik pada usia 18 hingga 25 tahun yang pada umumnya merupakan kelompok dengan kerentanan lebih tinggi terhadap krisis karena dihadapkan pada situasi transisi menuju tahapan selanjutnya (Afnan et. al. 2020). Selain itu, kriteria khusus dari partisipan penelitian ini adalah individu yang mengalami *quarter life crisis* dan menyadari krisis yang dialami. Hal ini dipastikan melalui *skrining* dengan kuesioner terkait *quarter life crisis* oleh Christine Hassler yang dimodifikasi dan diterjemahkan oleh Agustin (2012). Partisipan yang berpartisipasi adalah individu yang memenuhi *baseline* skor keseluruhan 72 serta menyetujui dan bersedia menjalani seluruh proses pengambilan data. Pengambilan data mahasiswa dilakukan pada tanggal 27-28 Juni 2022 yang dilakukan di Universitas Gajah Mada, UIN Sunan Kalijaga, dan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Sementara, wawancara dengan narasumber dari Komunitas Pelajar Ki Ageng Suryomentaram dilakukan pada tanggal 13 Juli 2022 di Universitas Sanata Dharma. Hal ini digunakan untuk mengetahui lebih dalam terkait *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram yang kemudian didukung dengan studi pustaka topik terkait.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur dan studi pustaka (*library research*). Wawancara dilakukan secara luring dengan menerapkan protokol

kehatan secara ketat. Sementara proses *skringing* dengan menggunakan kuesioner *quarter life crisis* dari Agustin (2012) dilakukan sebelum wawancara menggunakan *google form* yang disebar melalui bantuan media sosial berupa grup-grup mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive sampling* yang termasuk kedalam *non probability sampling*. Metode ini tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan untuk menjadi partisipan, tetapi hanya individu dengan karakteristik tertentu yang dapat berpartisipasi (Agustin, 2012). Hal ini dimaksudkan agar data yang diambil menargetkan pada kondisi dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu adanya *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

Proses analisis untuk mengetahui dinamika *quarter life crisis* dimulai dengan tahap *verbatim* yang dianalisis menggunakan *Interpretative phenomenological analysis (IPA)*, yaitu dengan membuat catatan-catatan awal berupa komentar eksploratoris terkait pengalaman yang dirasakan partisipan yang mengarah pada *quarter life crisis*. Tahap ini ditujukan untuk membantu dalam memahami detail dari pengalaman partisipan. Analisis kemudian dilanjutkan dengan kategorisasi dan sintesis menjadi tema emergen dengan mengidentifikasi pengalaman partisipan dalam kelompok tertentu yang dikerucutkan kembali dalam tema superordinat. Tema superordinat dari masing-masing partisipan kemudian diidentifikasi dalam pola-pola antar kasus atau antar pengalaman partisipan untuk mengetahui tingkat kepadatan data serta gambaran data terkait pengalaman *quarter life crisis* secara komprehensif.

Data terkait *quarter life crisis* kemudian dianalisis kembali dengan menggunakan kacamata perspektif Suryomentaram menggunakan metode *Hermeneutic Philosophy* dengan klasifikasi data dilakukan berdasarkan keterangan dari wawancara dengan anggota komunitas penggiat ajaran Suryomentaram serta studi pustaka Psikologi Kepribadian Suryomentaram dan filsafat Suryomentaram. Kemudian, dilakukan idealisasi data dengan cara memahami mengenai struktur dan perkembangan aktual untuk memahami kenyataan secara mendalam. Selanjutnya, dilakukan induksi data dengan generalisasi secara filosofis. Terakhir dilakukan penyajian data. Tahap ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah kedua dan ketiga pada penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Dinamika Quarter Life Crisis

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada Mahasiswa Yogyakarta terkait pengalaman akan *quarter life crisis*, didapatkan hasil bahwa adanya ekspektasi atau tuntutan dari lingkungan internal maupun eksternal memicu munculnya krisis berupa kekhawatiran dan kegelisahan. Kegelisahan yang banyak muncul adalah seputar karier seperti yang ditunjukkan oleh salah satu mahasiswa dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang merasa pekerjaan yang dijalani saat ini tidak dapat membuatnya berkembang (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022). Pernyataan lain juga ditunjukkan oleh salah satu partisipan dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami kekhawatiran karena takut tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai setelah lulus kuliah (Anonim, wawancara, 28 Juni 2022). Kekhawatiran akan karier juga ditunjukkan dengan adanya pandangan akan stigma tertentu yang menghambat pencapaiannya seperti yang diungkapkan oleh salah satu partisipan dari Universitas Gajah Mada bahwa "...tidak dapat dipungkiri banyak jalan untuk mencari rezeki, tetapi karena adanya standar kecantikan saat ini, seperti kulit putih dan lain sebagainya membuat mencari pekerjaan menjadi lebih sulit karena kriteria standar kecantikan tersebut..." (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022).

Kegelisahan lain yang muncul berupa kekhawatiran yang berkaitan dengan kelanjutan pendidikan. Hal ini tercermin dalam pernyataan partisipan yang berasal dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang mengungkapkan bahwa dirinya takut tidak tepat waktu untuk lulus kuliah (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022). Selain itu, kekhawatiran akan percintaan juga turut dirasakan dalam fase *quarter life crisis* seperti yang dialami oleh salah satu partisipan dari UIN Sunan Kalijaga bahwa partisipan merasa khawatir karena belum mendapatkan pasangan, sementara teman-teman seusianya sudah banyak yang memiliki pasangan (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022). Hal ini juga selaras dengan pernyataan partisipan lainnya dari Universitas Gajah Mada yang mengatakan bahwa dirinya merasa gagal dalam percintaan. Kekhawatiran lain yang juga banyak muncul adalah berkaitan dengan kestabilan finansial. Hal ini ditunjukkan melalui beberapa pernyataan dari partisipan yang mengungkapkan bahwa gaji yang didapatkan tidak sesuai dengan beban kerja yang diberikan (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022) serta munculnya perasaan rendah diri yang ditunjukkan melalui pernyataan bahwa partisipan merasa tidak percaya diri (*insecure*) terhadap permasalahan finansial (Anonim, wawancara, 28 Juni 2022). Hal senada juga ditunjukkan oleh pernyataan salah satu mahasiswa dari Universitas Gajah Mada yang mengungkapkan bahwa pendapatan yang dihasilkan saat ini tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022). Temuan ini selaras dengan

Masluchah (2022), bahwa pada usia 20-an individu kerap memiliki kekhawatiran yang hadir karena ketidakpastian kehidupan mendatang, yakni seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial.

Di sisi lain, kekhawatiran yang muncul juga dibarengi dengan adanya perilaku diri yang khas berupa perbandingan diri (*social comparison*) dan *insecurities* (perasaan tidak percaya diri) terutama dalam hal pencapaian pribadi yang dibandingkan dengan individu sebaya. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan partisipan dari UIN Sunan Kalijaga yang mengatakan bahwa, partisipan sering membandingkan diri dengan orang lain terutama dalam hal finansial dan proses pengerjaan skripsi. Responden merasa tertinggal dengan teman-temannya (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022) serta salah satu pernyataan partisipan dari Universitas Gajah Mada yang merasa tidak percaya diri (*insecure*) karena masih meminta uang pada orang tua (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022). Selain itu, muncul keragu-raguan serta ketidakpuasan akan kondisi diri yang meliputi kondisi fisik, finansial, keyakinan dalam merealisasikan rencana masa depan serta kelanjutan studi. Hal senada juga tercermin dalam pernyataan beberapa partisipan yang merasa cemas terhadap masa depan dan cemas karena takut tidak dapat memenuhi ekspektasi bagi orang-orang di sekitarnya (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022).

Temuan ini juga didukung Hestari (2020) yang menyebutkan bahwa fase *quarter life crisis* ditunjukkan melalui adanya kebimbangan yang mengakibatkan ketakutan dalam mengambil keputusan serta adanya penilaian diri negatif seperti meragukan kemampuan diri, merasa rendah diri dan membandingkan diri dengan orang lain.

Adanya kekhawatiran dan perilaku negatif diri juga berdampak secara emosional, fisiologis, serta gangguan fungsi diri. Dampak emosional ditunjukkan dengan adanya ketidakstabilan emosi (*mood swing*), seperti tiba-tiba menangis dan merasakan kesedihan mendalam, dan perasaan menyesal. Hal ini salah satunya dicerminkan dalam hasil wawancara terhadap salah satu mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang sering *overthinking* (berpikir berlebihan) hingga menangis (Anonim, wawancara, 28 Juni 2022). Sementara itu, dampak fisiologis ditunjukkan oleh adanya gangguan seperti kecemasan, detak jantung lebih cepat, sakit kepala, kaku pada anggota badan tertentu, serta merasa kelelahan berlebih meski tidak melakukan aktivitas berat. Hal ini ditunjukkan salah satunya oleh pernyataan partisipan dari Universitas Gajah Mada bahwa yang mengalami sakit kepala dan tegang leher karena kekhawatiran yang dialami (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022).

Dampak lainnya adalah dampak keberfungsian diri yang ditunjukkan melalui adanya gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti susah fokus serta munculnya pikiran yang berlarut-larut (*overthinking*). Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh pernyataan partisipan dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta bahwa "...pada malam hari jadi lebih suka *overthinking*..." (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022). Selain itu, gangguan fungsi diri juga turut ditunjukkan pada pernyataan salah satu partisipan dari Universitas Gajah Mada yang merasa sulit berkonsentrasi karena sering memikirkan hal-hal yang membuat khawatir, sehingga waktu yang seharusnya dapat membuat lebih produktif justru dihabiskan untuk memikirkan kekhawatiran-kekhawatiran yang menguras tenaga dan merusak suasana hati. Akibatnya, responden menarik diri dari orang lain (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022).

Dampak lain yang muncul adalah adanya gangguan dalam bersosialisasi, temuan ini ditunjukkan salah satunya pada pernyataan partisipan dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang menyebutkan bahwa "Kekhawatirannya berdampak ke diri sendiri dan hubungan sosialnya. Hubungan sosialnya sedikit bermasalah karena miskonsepsi" (Anonim, wawancara, 27 Juni 2022).

Hasil ini selaras dengan Islameltri (2022) yang menyebutkan bahwa munculnya gangguan gejala fisik akibat adanya kekhawatiran yang kemudian dapat berdampak secara emosional maupun gangguan aktivitas sehari-hari. Pengalaman-pengalaman tersebut menciptakan adanya kekhawatiran dan gelisah akan hal-hal yang sedang dialami atau berbagai hal lain di masa mendatang yang berpotensi memengaruhi kehidupan partisipan baik sebagai sebuah gangguan aktivitas maupun motivasi (Masluchah, 2022). Individu dapat meregulasi diri menjadi salah satu penentu dalam menghadapi *quarter life crisis* yang dialami. Berdasarkan temuan peneliti, regulasi diri (pengendalian diri) yang perlu dilakukan menurut partisipan adalah dengan membentuk sikap positif diri, persepsi positif akan kehidupan serta persepsi terhadap kegalangan.

b. Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram

Ki Ageng Suryomentaram merupakan anggota keluarga dari keraton Yogyakarta. Suryomentaram merupakan putra dari Sri Sultan Hamengkubuwono VII. Hidupnya sejak kecil sudah bergelimang harta karena Suryomentaram tinggal di lingkungan kerajaan. Suatu hari,

Suryomentaram memutuskan untuk meninggalkan kerajaan dan menjadi rakyat biasa. Hal ini dilakukan Suryomentaram setelah beliau melakukan meditasi. Suryomentaram mengalami gejala dalam jiwanya karena merasa hidupnya bergelimangan harta, sedangkan para petani sudah bekerja keras tetapi tidak mendapatkan hasil yang setara dengan pekerjaan yang telah dilakukannya. Kondisi itulah yang pada akhirnya membawa Suryomentaram untuk menjadi rakyat biasa (Achmad, 2020).

Pengalaman hidupnya ketika menjadi rakyat biasa inilah yang menjadi awal pijakan dari lahirnya ajaran *Kawruh Jiwa*. *Kawruh Jiwa* lahir dari refleksi pemikiran Suryomentaram mengenai alam kejiwaan dan filsafat yang dijabarkan kepada para pengikut serta orang terdekatnya. Ajaran *Kawruh Jiwa* saat ini dapat dipelajari oleh khalayak umum serta akademisi karena refleksi pemikiran Suryomentaram dijadikan sebuah buku (Achmad, 2020).

Konsep *Kawruh Jiwa* sebagai salah satu ajaran Suryomentaram merupakan ilmu untuk mengetahui hakikat jiwa yang ditawarkan oleh Suryomentaram dengan cara memahami diri sendiri. Penting bagi manusia untuk memahami dirinya sendiri karena dengan memahami diri sendiri, manusia juga dapat memahami lingkungan dan orang lain sehingga manusia dapat mencapai kebahagiaan. Kondisi ini disebut sebagai kebahagiaan yang sejati, yaitu kebahagiaan yang tidak bergantung pada tempat, waktu, dan keadaan (Suryomentaram, 2018 dalam Riyadi, et.al., 2022).

Proses mengenal diri dalam ajaran *Kawruh Jiwa* disebut sebagai *Pangawikan Pribadi* (Riyadi, et.al, 2022). Proses memahami diri dilakukan dengan mengamati diri secara fisik maupun batin. Manusia harus menyadari bahwa manusia memiliki rasa keakuan (*kramadangsa*) untuk dapat mengenali dirinya. *Kramadangsa* (manusia tanpa ciri) merupakan istilah yang digunakan Suryomentaram untuk menjelaskan rasa keakuan (ego) manusia (Achmad, 2020). *Kramadangsa* dipengaruhi oleh catatan atau pengalaman hidup manusia yang dialami sebelumnya. Ketika manusia menentukan pilihannya, manusia akan dipengaruhi oleh catatan hidupnya (*Kramadangsa*).

Setiap manusia, pasti memiliki *karep* (keinginan). *Karep* (Keinginan) merupakan perasaan yang dominan pada manusia. Apabila manusia tidak dapat mengendalikan *karep* atau keinginannya, maka manusia dapat terombang-ambing dalam menjalani hidupnya. *Karep* atau keinginan yang dimaksud merupakan keinginan manusia untuk dihormati, mencapai kekuasaan, dan mendapat pujian. Manusia berambisi untuk mewujudkan *karep* atau keinginannya dan apabila gagal, maka dapat menimbulkan penyakit pada tubuh (Sugiarto, 2015 dalam Riyadi, et.al., 2022). *Karep* bersifat *mulur mungkret* (mengembang dan menyusut). Artinya, apabila *karep* (keinginan) terwujud, maka akan menimbulkan rasa senang dan sebaliknya, apabila *karep* (keinginan) tidak terwujud, maka akan menimbulkan rasa susah. Rasa susah dan senang pasti dialami manusia silih berganti. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk mengenali dirinya dan mengendalikan dirinya agar tidak dikendalikan oleh *karep* keinginannya. Keberhasilan Individu dalam mengelola rasa disebut dengan *mawas diri*.

Kawruh Jiwa mengajarkan manusia untuk dapat mengenali potensi dan kelemahan diri. sehingga, dapat digunakan untuk mengatasi tantangan hidup dengan memaksimalkan potensi diri yang dimiliki (Riyadi, et. al.,2022).

c. Fenomena *Quarter Life Crisis* dalam Ajaran *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram.

Berangkat dari persoalan *Quarter Life Crisis* yang telah dipaparkan sebelumnya, mahasiswa pada usia *emerging adulthood* kerap mengalami kekhawatiran dan gejala kegelisahan. Kegelisahan yang dialami oleh mahasiswa ini, jika dikaji dalam *Kawruh Jiwa* Ki Ageng Suryomentaram merupakan wujud dari adanya *Kramadangsa* (rasa keakuan), bahwa aku merasa khawatir

Kekhawatiran dalam ajaran *Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram* dapat terjadi karena adanya *rasa* yang menimbulkan *karep* (keinginan). Apabila *karep* (keinginan) tidak tercapai, maka memunculkan kekhawatiran yang membuat manusia menderita. *Karep* (keinginan) merupakan bentuk energi manusia dan tidak bisa hilang yang dimiliki manusia sejak bayi hingga tua dan bersifat sebentar *mulur* (berkembang), sebentar *mungkret* (menyusut). Dalam kajian Ki Ageng Suryomentaram, manusia disebut bermasalah karena memiliki [1] *karep* atau keinginan nafsu mengenai kebahagiaan duniawi seperti harta benda (*semek*), kehormatan (*derajat*), dan kekuasaan (*keramat*) yang membentuk *kramadangsa*. [2] dimainkan oleh *karep* (hanyut dalam keinginan diri). [3] fungsi "aku" sebagai tukang nyawang (melihat) tidak optimal, hal ini memiliki arti bahwa manusia harus bisa nyawang *karep* (melihat keinginan).

Apabila manusia tidak bisa melihat *karep* (keinginan), maka manusia ini dapat terhanyut dalam *karep* (keinginan) itu sendiri. *Karep* atau keinginan nafsu mengenai kebahagiaan duniawi yang tidak dapat dikendalikan akan membuat manusia menderita karena manusia dapat

diperbudak oleh karep atau keinginannya sendiri, sehingga manusia tidak berfokus pada tujuan hidupnya, tetapi berfokus pada karep atau nafsu keinginannya. *Karep* yang terus *mulur* (berkembang) dan tidak terkelola dengan baik oleh diri inilah yang dapat berujung pada kekhawatiran dan menimbulkan perilaku diri seperti yang tergambar dalam *quarter life crisis*, yaitu menumbuhkan rasa tidak enak atau *susah*, menyesal, kecewa, tersinggung, marah, *wirang* atau malu, rasa *keplenet* berupa sakit atau terganggu, dan sebagainya (Waringah, 2017) yang diwujudkan dalam bentuk kekhawatiran dan kegelisahan dalam hidup.

d. Strategi Solusi untuk Menghadapi *Quarter Life Crisis* Berdasarkan Ajaran *Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, krisis yang dialami pada fase *quarter life crisis* berkaitan dengan adanya kekhawatiran dan kegelisahan hidup serta munculnya perilaku khas dan gangguan secara emosional, fisiologis serta gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya regulasi diri sehingga individu dapat mencegah, mengelola dan menghadapi krisis yang ada. Dalam kajian Suryomentaram, hal ini dijabarkan dalam konsep "*Pangawikan Pribadi*" atau "*Ngawikaning Diri*" serta "*Mawas Diri*". *Pangawikan Pribadi* dalam kajian suryomentaram mengacu pada bagaimana individu mampu mengenal dan memahami diri melalui kesadaran diri untuk terbuka dengan diri, mampu menyelami, mengenal, serta tahu apa yang sedang terjadi dalam dirinya. Manusia sadar akan adanya keinginan dan pengharapan (mempunyai rencana-rencana untuk masa depan). Pada *pangawikan pribadi*, artinya manusia berusaha untuk *nyawang aku* (mengetahui dirinya sendiri) dengan cara evaluasi diri, Introspeksi diri, dan mengenali karep (keinginan) dirinya. Selanjutnya, *Pangawikan Pribadi* (pengenalan diri) pada individu kemudian perlu dibarengi dengan adanya *Mawas diri* (sikap berhati-hati) sehingga manusia tidak terhanyut dengan *karep* (keinginan) yang dapat menimbulkan pada kegelisahan dan kekhawatiran hidup seperti yang tercermin dalam pemaparan terkait *quarter life crisis*. *Mawas diri* adalah proses memilah-milah rasa yang dimiliki individu untuk membentuk identitas pribadi manusia. *Mawas diri* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain sebagai manifestasi tercapainya pertumbuhan dan perkembangan dimensi manusia yang sehat dan sejahtera (Waringah, 2017).

Melalui *mawas diri* dan *pangawikan pribadi* individu akan mampu untuk mengetahui dan membedakan berbagai keinginan dan pikiran-pikiran diri yang merupakan kebutuhan, *prestige* (gengsi), ataupun hal-hal yang sesuai dan tidak sesuai dengan pribadi dan kondisinya masing-masing. Selain itu, melalui *mawas diri* individu mampu mengelola *karep/keinginan*, ketika *karep* tidak tercapai individu dapat *me-mungkret*-kan (menyusutkan) dalam arti bahwa apa yang diinginkan itu berkurang, baik dalam jumlah maupun standar yang ditetapkan dengan tetap menitikberatkan pada kondisi diri yang telah dipahami (*pengawalan pribadi*) sehingga menjadikan *karep* (keinginan) *mungkret* (mengecil) dan berakhir pada ketercapaian dan memunculkan rasa senang. Selain itu, Suryomentaram berpendapat bahwa pengalaman hidup sejak lahir hingga kehidupan masa sekarang merupakan "guru kehidupan" yang memberikan pelajaran untuk dijadikan bekal dalam menjalani hidup di masa sekarang dan masa yang akan datang. Manusia dalam hidupnya menurut Suryomentaram perlu melakukan introspeksi terhadap dirinya sendiri. Introspeksi diri dengan *mawas diri* yang merupakan cara manusia untuk menjaga, mengawasi, dan mengatur keinginan yang ada dalam dirinya (Achmad, 2020). Dengan demikian, individu pada fase *quarter life crisis* akan mampu untuk mengelola dan memilah berbagai hal yang memang perlu untuk dilakukan dan menghindarkan dari berbagai kekhawatiran dan kegelisahan hidup serta mencegah krisis yang mungkin terjadi.

Sebagai kajian yang berasal dari falsafah bangsa Indonesia, *Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram* memiliki nilai-nilai yang khas yang ditemui pada masyarakat Indonesia dan juga tergambar dalam hasil penelitian ini. Nilai yang dimaksud adalah adanya nilai spiritual dan altruis dalam diri masyarakat Indonesia. Dalam data penelitian nilai spiritual dan altruis tercermin pada cara partisipan dalam memandang kehidupan dan meregulasi diri, yaitu dengan mendekatkan diri pada Tuhan melalui ibadah maupun membentuk pandangan hidup yang lekat dengan nilai-nilai spiritual bahwa dalam kehidupan, manusia tidak sepenuhnya memegang kendali, tetapi juga berjalan dengan adanya kendali Tuhan. Hal ini selaras dengan konsep *langgeng bungah susah* (Susah senang silih berganti) dalam teori Suryomentaram yang memandang kesedihan dalam hidup tidak akan berlangsung selamanya dan begitupun kesenangan. Sehingga, dalam menjalani kehidupan manusia tidak perlu berlarut-larut dalam kegelisahan dan perlu memiliki pandangan positif akan kehidupan dan memaknai kegagalan yaitu menyadari bahwa manusia memiliki *raos sami* (rasa yang sama). Artinya, Suryomentaram memandang bahwa setiap manusia memiliki dan mengalami rasa yang sama, yaitu, sama-sama mengalami fase *langgeng bungah susah*.

Oleh karenanya, manusia tidak perlu untuk membanding-bandingkan diri dan kondisinya dengan orang lain hingga membuat hal tersebut sebagai patokan dalam menjalani kehidupan dan mengaburkan proses untuk mengenali diri (*pangawikan pribadi*) dan *mawas diri*.

4. Simpulan dan Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa pada usia *emerging adulthood* (20-29 tahun) mengalami kekhawatiran dan gejala kegelisahan yang memicu adanya krisis. Kekhawatiran yang muncul adalah hal-hal yang berkaitan dengan karier, kelanjutan pendidikan, percintaan, finansial, serta terkait pemenuhan ekspektasi/tuntutan dari lingkungan internal maupun eksternal. Hal ini dibarengi dengan munculnya beberapa perilaku diri yang khas yang kemudian berpengaruh pada keberfungsian diri dan gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian berpotensi memunculkan gangguan motivasi serta memengaruhi kehidupan partisipan di masa mendatang.

Dalam kajian *Kawruh Jiwa* Suryomentaram, kekhawatiran yang dirasakan merupakan wujud dari *kramadangsa* (sifat keakuan). Kekhawatiran ini muncul karena manusia pada fase ini memiliki rasa yang memunculkan '*karep*' (keinginan) yang bersifat *mulur mungkrèt* (berkembang-menyusut) serta yang terus *mulur* dan tidak terkelola dengan baik. Perilaku diri dalam *Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram* merupakan gerak yang muncul dari adanya "rasa". Hal ini kemudian berdampak pada munculnya perasaan tertekan '*raos keplenet*' (rasa tertekan), sedih, dsb.

Menghadapi *quarter life crisis*, individu perlu untuk meregulasi diri yang menurut Suryomentaram dijelaskan dalam konsep "*Pangawikan pribadi*" dan "*Mawas diri*" yaitu dengan mengenali, memahami diri serta mampu memilah-milah keinginan. Selain itu, pandangan positif akan kehidupan yang berkaitan dengan adanya *langgeng bungah susah* dan nilai-nilai spiritual dalam kajian Suryomentaram juga dapat dimaknai dan diterapkan individu sebagai upaya meregulasi dirinya dari berbagai kegelisahan hidup.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih ditujukan kepada Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Penelitian, dan Teknologi Republik Indonesia dan Pusat Prestasi Nasional yang telah mendanai penelitian ini serta Universitas Gajah Mada yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas, sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik dan semoga mampu memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat khususnya mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dan kebermanfaatannya dalam ranah akademik dan keilmuan.

6. Daftar Pustaka

- Achmad, W. S. (2020). *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram Sejarah, Kisah, dan Ajaran Kemuliaan*. Yogyakarta.
- Afnan, A. Fauzia, R. dan Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. Tesis tidak diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia.
- Alifandi, Y. (2016). Kelelahan Emosi (*Emotional Exhaustion*) pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu: Studi pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Amalia, R. (2021). Hubungan *Psychological Wellbeing* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. Desertasi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.
- Aryati, A. (2018.) Memahami Manusia Melalui Dimensi Filsafat (Upaya Memahami Eksistensi Manusia). *Jurnal FUAD IAIN Bengkulu El-Afkar*, 7(2).
- Auzoult, L. and Massart, H. (2014). Desirability Associated with the Expression of Self-Consciousness in a French Population. *Swiss Journal of Psychology*, 73(3), 183-188.
- Bidang TI Kementerian BUMN. (2022). *Nilai-Nilai Keme*. <https://www2.deloitte.com>. Diakses tanggal 25 Maret 2022.

- Creswell, J. W. and Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Edisi ke-4. Sage Publications. Thousand Oaks. CA.
- Fikriono, M. (2012). *Puncak Makrifat Jawa Pengembaraan Batin Ki Ageng Suryomentaram*. Noura Books.
- Hestari, Kumala, S. (2020). Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Berorganisasi dan Tidak Berorganisasi. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Muhammadiyah Malang.
- Islameltri, T. (2022). Hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal di Pekanbaru. Desertasi tidak diterbitkan. Riau: Universitas Islam Riau.
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-29.
- Masturah, A. N. 2017. Gambaran Konsep Diri Mahasiswa Ditinjau dari Perspektif Budaya. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-169.
- Safitri, E. (2021). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Belajar Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2017-2019. Skripsi tidak diterbitkan. Jambi: Universitas Jambi.
- Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. Skripsi tidak diterbitkan. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Sunanto, A.S., Asmaningrum, N., & Simamora, R. H. (2013). Hubungan Pengenalan Status Identitas Remaja dengan Aktualisasi Diri di Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember (*The Correlation of Identity Status on Adolescence with Self Actualization in PP. Nurul Qarnain Sukowono District, Jember*). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*. Jember.
- Waringah, S. (2017). Kawruh Jiwa Suryomentaram, Teori Kepribadian Berorientasi Kearifan Lokal. *Center For Indigenous and Cultural Psychology*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.