

Dinamika *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal

Dinda Dewi Santri⁽¹⁾, Cholifatun Nurrochmah⁽²⁾, Hengki Hendra Pradana⁽³⁾
^{1,2,3} Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹dsd317795@gmail.com ²cholifatunnurrochmah@gmail.com,
³hengkihendra@unublitar.ac.id

Abstract

Quarter life crisis is a transitional phase experienced by individuals in early adulthood, namely the vulnerable age of 18 to 29 years, this crisis is characterized by identity exploration, instability, self-focus, feelings of in-between, and various possibilities in life. The purpose of the research is to understand the dynamics of quarter life crisis experienced by individuals in early adulthood. This research uses a phenomenological approach, with a qualitative research type. Data collection in the study used observation techniques and in-depth interviews. Research analysis uses descriptive analysis techniques with validity testing through triangulation techniques. Informants in the study amounted to three people with characteristics, early adults aged 20-21 years, male or female, university students. The results showed that informants experienced a variety of quarter life crisis dynamics with different responses. Participants overcame the crisis with various coping strategies, such as self-exploration through social and academic activities, seeking social support from family and friends, and managing emotions by calming down and focusing on positive things.

Keyword: *Quarter Life Crisis, Early Adulthood*

Abstrak

Quarter life crisis merupakan fase transisi yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal yaitu rentan usia 18 hingga 29 tahun, krisis ini ditandai dengan eksplorasi identitas, instabilitas, fokus pada diri sendiri, perasaan *in-between*, dan berbagai kemungkinan dalam hidup. Tujuan dalam penelitian adalah untuk memahami dinamika *quarter life crisis* yang dialami individu usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, dengan jenis penelitian kualitatif. Pengambilan data pada penelitian menggunakan Teknik observasi dan wawancara mendalam. Analisis penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif dengan uji keabsahan melalui teknik triangulasi. Informan dalam penelitian berjumlah tiga orang dengan karakteristik, dewasa awal usia 20-21 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau Perempuan, mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mengalami dinamika *quarter life crisis* yang beragam dengan respon yang berbeda. Partisipan mengatasi krisis tersebut dengan berbagai strategi koping, seperti eksplorasi diri melalui aktivitas sosial dan akademik, mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta pengelolaan emosi dengan cara menenangkan diri dan fokus pada hal-hal positif.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, Dewasa Awal*

Received: 09 Jan 2025

Accepted: 13 Jan 2025

Published: 15 Jan 2025

Pendahuluan

Hurlock mengemukakan sepuluh tahapan perkembangan yang akan dihadapi individu, yaitu tahap prenatal, neonatal, bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak akhir, pubertas atau remaja, dewasa awal, usia pertengahan hingga lanjut usia. Fase dewasa awal dimulai pada usia 18-29 tahun yang merupakan tahap transisi penuh tantangan. Papalia dan Feldman menyebutkan bahwa pada tahap ini, individu mulai untuk mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai serta membangun hubungan interpersonal. Arnett berpendapat bahwa masa eksplorasi ini disebut *emerging adulthood*, yaitu transisi fase remaja menuju fase dewasa. Namun, tidak

semua individu berhasil Melawati fase ini dengan baik, karena respon individu terhadap tugas perkembangan yang berbeda (Hafarinto et al., 2024).

Masa dewasa awal, mencakup usia 20 hingga awal 30-an, kerap disebut masa keemasan dalam hidup individu. Pada periode ini, biasanya individu memiliki kondisi fisik prima dengan tanggung jawab minimal serta kesempatan besar untuk mencoba berbagai peluang. Seperti yang dinyatakan oleh Bradley University, “masa ini adalah periode di mana manusia berada dalam kondisi terbaik untuk mengeksplorasi kehidupan, mencoba hal-hal baru, dan membentuk dasar yang kuat untuk masa depan”. Namun, masa dewasa awal tidak terlepas dari tantangan, ketidakpastian, rencana masa depan dan hubungan interpersonal yang menimbulkan kecemasan. Fenomena seperti ini sering disebut *quarter-life crisis*, kondisi umum di kalangan dewasa muda (*“Quarter Life Crisis” Itu Nyata, Jangan Diremehkan*, n.d.).

Sementara itu, Ratna Yunita Setiani seorang Psikolog Universitas Aisyiyah Yogyakarta berpendapat bahwa fase *quarter-life crisis* dapat diartikan sebagai proses pencarian jati diri, makna hidup, dan bagaimana seseorang memandang kesuksesan pada dirinya. Tahap ini sering diiringi rasa takut dan khawatir akan masa depan, terutama dalam aspek karier, hubungan dan kehidupan sosial Sumber: Kompas.com (*“Quarter Life Crisis” Itu Nyata, Jangan Diremehkan*, n.d.) 09/10/2024.

Dilansir dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY, 2020), generasi milenial dan Z menghadapi tantangan hidup dan krisis pribadi yang lebih berat dari generasi sebelumnya, yaitu generasi Y dan Baby Boomers. Berbagai masalah emosional yang muncul seperti keraguan terhadap diri sendiri, kecemasan, perasaan sedih, terisolasi, kebingungan, kurangnya motivasi serta takut akan kegagalan sembuat kehidupan anak muda terganggu (*Quarter Life Crisis: Dilema Problematika Kaum Muda*, N.D.).

Penyebab utama dari kondisi tersebut biasanya berkaitan dengan masalah keuangan, hubungan interpersonal, karier, serta permasalahan dalam keluarga. Generasi muda sangat mudah merasa cemas dengan ketidakpastian masa depan mereka. Hal ini disampaikan oleh Rahmatika Kurnia Romadhani, dosen Psikologi UNY, dalam diskusi mengenai *Quarter Life Crisis* yang diadakan oleh LPM Ekspresi di Museum Pendidikan Indonesia (MPI) pada Kamis, 30 Januari 2020 (*Quarter Life Crisis: Dilema Problematika Kaum Muda*, N.D.).

Dari hasil wawancara AKA seorang mahasiswa dari salah satu Universitas di Pekanbaru, Provinsi Riau, pada 11 November 2024. “Apa tantangan emosional atau psikologis yang Anda hadapi ketika berusaha mengejar tujuan anda di usia muda?” informan mengungkapkan bahwa:

“kalau aku jujur ada rasa tertekan, apalagi kan sekarang ni tengah awal mase kuliah. Mungkin sebab aku tak terlalu terbiasa lah kan, tu kadang waktu aku bandingkan dengan orang-orang rasa tertinggal dengan mereka pun ada, aku selain kuliah tu mengajar rasanya kurangnya dapat bersaing. Mungkin setelah ni aku akan usaha untuk konsisten

terus belajar demi Pendidikan dan karier, aku nak fokus kat Pendidikan dan kejar ketertinggalan aku dengan kawan aku tu”.

Berdasarkan ungkapan AKA, ada beberapa aspek *quarter life crisis* yang sedang dialami oleh informan yaitu perasaan tertekan karena tertinggal dengan pencapaian orang lain, kecemasan akan karier dan rencana masa depan. Individu yang tidak dapat melewati masa transisi remaja menuju dewasa dengan baik maka akan mengalami krisis emosional atau biasa disebut *Quarter Life Crisis*. Menurut Robbins & Wilner (2001) krisis seperempat abad dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan untuk merespon rasa khawatir akan masa depan, pekerjaan, dan relasi sosial (Firmansyah et al., 2024).

Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* adalah fase krisis yang signifikan bagi dewasa muda, yang ditandai dengan ketidakpastian dan kecemasan terkait dengan karier, hubungan interpersonal, serta identitas diri. Faktor utama penyebabnya meliputi tekanan sosial, perbandingan diri dengan orang lain, serta ekspektasi yang datang dari keluarga dan lingkungan. Dampak dari krisis ini sering kali berupa perasaan terjebak, kecemasan, bahkan depresi, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional individu (Hamzah et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, pesimisme, kecemasan, bahkan depresi. Pemicu *quarter life crisis* sangat beragam dan mencakup kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat, kesulitan mengambil keputusan, ketakutan, dan perubahan yang cepat (Hafarinto et al., 2024) (Pradana Hengki Hendra et al., 2024). Transisi kompleks terjadi pada masa remaja menuju dewasa awal. Individu kerap mengalami kesulitan karena banyaknya stressor sehingga merasa sulit menghadapi dunia, sulit mengontrol emosi dan mempertanyakan apakah kehidupan yang dijalani sudah benar (Syifa'ussurur et al., 2021).

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman mengenai permasalahan yang dialami individu di usia dewasa awal, khususnya yang menghadapi dinamika *quarter-life crisis*. Penelitian terkait *quarter-life crisis* sangat penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab, dinamika yang terjadi, serta strategi koping yang efektif dalam menghadapinya. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan intervensi psikologis, seperti psikoedukasi atau konseling, yang dapat membantu individu untuk melewati fase ini dengan lebih baik. Pemahaman yang mendalam mengenai fenomena ini juga dapat berkontribusi pada upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan generasi muda. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian “Dinamika *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal”.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif digunakan untuk mengamati dan memahami perilaku

individu, kelompok, atau fenomena sosial dalam kondisi alami. Penelitian ini menghasilkan data dalam bentuk tulisan, rekaman, video, atau foto yang diolah menjadi data deskriptif (Citriadin, 2020).

Pendekatan fenomenologi membahas dan menjelaskan secara rinci tentang makna dari suatu fenomena yang dialami oleh individu, kelompok atau pengalaman. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yaitu; S seorang lelaki berusia 21 tahun, dan 2 orang partisipan Perempuan yaitu; M usia 21 tahun dan C usia 20 tahun, mereka merupakan mahasiswa di salah satu Universitas di kota Blitar.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif, dimana data-data yang diperoleh dari proses observasi dan wawancara diolah menjadi suatu makna data. Pemaknaan data ini tergantung pada kemampuan dan ketajaman peneliti dalam menganalisis hasil data yang sudah dikumpulkan. Tujuan dari analisis deskriptif kualitatif ini adalah untuk menjelaskan secara rinci dan mendalam fenomena yang menjadi fokus penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks dan makna fenomena berdasarkan perspektif subjek penelitian.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik Triangulasi. Sugiyono mendeskripsikan teknik Triangulasi sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan cara dan waktu yang berbeda. Penelitian ini menggunakan teknik Triangulasi sumber yang dilakukan dengan cara mengecek data yang sudah didapat melalui beberapa sumber. Peneliti mendapat informasi atau data mengenai dinamika *quarter life crisis* pada masa dewasa awal, yaitu mahasiswa yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* (Adellia & Varadhila, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Quarter life crisis atau yang sering disebut sebagai krisis setelah abad, Fenomena ini merupakan pengalaman psikologis yang umum dialami oleh individu dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa muda, yang biasanya terjadi pada individu usia 18 hingga 29 tahun. Pada fase ini, individu sering menghadapi kebingungan dan kecemasan terkait identitas, pilihan hidup, dan peran sosial yang harus mereka jalani. Fase ini ditandai oleh periode eksplorasi diri yang intens, di mana individu dihadapkan pada berbagai pilihan hidup, seperti karier, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup. Selain itu, ketidakstabilan emosional dan ketidakpastian mengenai masa depan sering menjadi aspek utama yang mewarnai pengalaman ini (Arnett, 2023).

Karakteristik informan penelitian ini adalah dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis* dengan rentan usia 20-21 tahun. Mayoritas informan dalam penelitian merupakan seorang mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara terungkap bahwa hampir setiap informan sedang berada di fase kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian tentang identitas, tujuan hidup, karier, dan hubungan interpersonal. Gejala yang muncul yaitu; kebingungan dalam mengambil keputusan, kecemasan, krisis

identitas, perasaan terjebak, artinya informan memiliki tanda-tanda sedang mengalami *quarter life crisis*.

Arnett menjabarkan aspek-aspek *quarter life crisis* yaitu; eksplorasi identitas, instabilitas hidup, perasaan "*in-between*", fokus pada diri sendiri, tekanan sosial dan budaya, keseimbangan emosional, dan dukungan sosial. Berdasarkan hasil wawancara terungkap bahwa ketiga informan memenuhi seluruh aspek tersebut. Untuk lebih lengkapnya peneliti uraikan dari hasil wawancara dibawah:

Eksplorasi Identitas

Dalam proses eksplorasi diri, individu akan menyelami berbagai peluang untuk mendapatkan sebuah *experience*, namun dalam tahap ini individu belum bisa meraba arah masa depan mereka, sehingga mengakibatkan segala emosi muncul dari dalam tubuh, percaya diri, perasaan positif dan kebebasan serta adanya ketakutan bahwa eksplorasi akan menghalangi adanya masa depan (Putri, 2022).

Dari deskripsi eksplorasi diri tersebut, sangat relevan dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 partisipan penelitian ini, individu mencoba kesempatan untuk berproses dan mengeksplorasi diri.

"Ya. Sepertinya saya sedang bingung seperti apa 5 tahun ke depan".
(S.27.12.2024.1)

Informan S, mengungkapkan bahwa ada rasa bingung tentang kehidupan yang akan datang, hal ini mencerminkan ketidakpastian serta keinginan untuk menentukan arah hidup yang lebih jelas. Kebingungan seperti ini kerap muncul dalam perkembangan psikologis seseorang ketika menghadapi tuntutan untuk membuat keputusan penting, seperti karier, Pendidikan, atau relasi personal.

Informan M, menunjukkan eksplorasi diri melalui keterlibatan pada kegiatan desa maupun kampus:

"Yaa, bisa jadi sih. Yang saya lakukan kaya aktif kegiatan di desa atau di kampus juga kalau ada kegiatan organisasi, saya turut berkontribusi."
(M.27.12.2024.1)

Aktivitas yang dilakukan informan M mencerminkan keinginan untuk memahami peran sosial dalam lingkungannya serta membangun identitas dengan mencoba berbagai peran untuk mengetahui apa yang sesuai dengan dirinya melalui interaksi sosial dan pengalaman langsung. Sedangkan informan C, mencoba eksplorasi diri melalui jalur akademik. Seperti yang telah disampaikan pada saat wawancara:

"Iya benar, aku sedang mencari jati diri. Eksplor diri untuk mudah cari pekerjaan makannya aku lanjut kuliah." (C.04.04.2025.1).

Eksplorasi diri informan C tampak lebih tersruktur dan terarah, dengan pendidikan sebagai fokus utama dalam membentuk identitas pribadi dan profesional. Setiap informan memiliki cara tersendiri menjalani fase eksplorasi diri yang dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman. Informan S lebih membutuhkan arahan dan dukungan dalam kebingungan internal, informan M memanfaatkan aktivitas sosial untuk mengembangkan identitas dirinya, sedangkan informan C lebih fokus pada pengalaman akademik sebagai medium eksplorasi diri.

Eksplorasi diri ketiga informan sejalan dengan teori Erikson yaitu *identity versus indentity diffusion* yaitu tahap perkembangan yang biasa terjadi pada usia 10-20 tahun Dimana individu mengalami krisis psikososial antara identitas diri dan kebingungan akan identitas dirinya. Identitas adalah suatu gambaran tentang diri dalam hidup individu, proses terbentuknya identitas seseorang memiliki sifat sosial, dengan berinteraksi dengan lingkungan, individu akan mendapat pengetahuan tentang positif dan negatif dari dirinya, bahkan dapat bereksperimen dan mengeksplorasi diri dengan berbagai peran sosial, sehingga terdapat timbal balik yang menyebabkan seorang individu diakui oleh lingkungannya, hal tersebut diartikan dengan identitas individu (Jannah & Satwika, 2021).

Instabilitas Hidup

Ketidakstabilan yang sering dialami individu saat beranjak dewasa sering menimbulkan banyak perubahan disertai dengan rasa cemas pada berbagai aspek dalam hidup, seperti karier, hubungan, dan pencarian jati diri.

"Saya rasa di fase-fase umur 22 tahun ke atas masih mengalami itu. Hanya memotivasi diri sendiri karena hari ini saya juga masih bingung apa yang harus saya lakukan untuk 5 tahun ke depan dan saat ini pun keadaan yang ada di Indonesia sangat sulit ditebak". (S.27.12.2024.2)

Informan S, merasa tidak yakin dengan kehidupan yang saat ini sedang dijalani, perasaan cemas membuatnya merasa kesulitan memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan hidupnya. Informan M juga mengalami kecemasan akan masa depan, selain tertekan dengan alur hidup, M juga takut akan kegagalan serta takut membuat keputusan yang salah dalam kariernya.

"Kalau itu betul sekali, merasa cemas dan bingung saya alami terutama di karir. Apakah besok saya dapat karir yang bagus sesuai keinginan saya. Terus pendidikan, besok saya lulus dengan cumlaude bisa jadi menurun kalau sekarang itu. Untuk cara menghadapinya saya mengalir ikut alur cerita kehidupan saya." (M.27.12.2024.2)

Informan C juga mengalami kecemasan dalam bidang karier, informan mengungkapkan bahwa potensi yang ada pada dirinya belum sepenuhnya dikuasai sementara perusahaan di luar pasti mempertimbangkan potensi yang dapat memberikan dampak positif pada perusahaanya. Dari segi percintaan informan juga belum yakin sepenuhnya

namun pada pendidikan yang dijalani, informan mulai beradaptasi dan bisa menyesuaikan diri serta membangun relasi dengan orang yang lebih berpengalaman.

"Kalau karier jujur saya bingung karena banyaknya tuntutan dari perusahaan ataupun bidang perusahaan yang harus ditekuni. Masih kebingungan kelebihan apa yang saya miliki. Kalau dari hubungan utamanya dari hubungan percintaan itu juga kebingungan, kalau dari pendidikan sudah berjalan beberapa semester dan insyaallah ada sedikit pencerahan. Untuk menghadapinya saya minta saran dan pendapat dari orang pintar atau berpengalaman." (C.04.04.2025.2)

Menurut Miller (2011), tugas perkembangan masa emerging adulthood adalah hidup mandiri dan terpisah dari orang tua, meningkatnya karier dan akademik, membangun hubungan intim dengan seseorang, membuat keputusan, dan memiliki kecerdasan emosi. Ketidakstabilan hidup dan banyaknya pilihan menimbulkan kebingungan dalam menentukan pilihan atau membuat keputusan. Keinginan sukses, situasi persaingan baik dalam akademik maupun kerja yang membuat situasi perekonomian tidak stabil hingga menyebabkan stress (Musslifah et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian Atwood, dkk (2008), individu memiliki berbagai pilihan hidup, misal karier, akademik, kemandirian finansial ataupun hubungan interpersonal seperti menikah. Individu juga mengalami krisis identitas tentang penggambaran diri yang diharapkan, karier yang ideal, dan kriteria pasangan sebagai pelengkap dirinya. Ketika individu tidak memiliki petunjuk hidup, mereka cenderung mengeksplorasi diri sebagai proses mengenal diri, cita-cita, dan rencana kehidupan, serta kerap berganti pekerjaan dan hubungan dengan tujuan mencari kebahagiaan diri (Nabila, 2020).

Perasaan "in-Between"

Partisipan pada penelitian memiliki perbedaan dalam menerima perasaan ditengah-tengah kedua fase antara masa remaja dan masa dewasa, semua informan mengalami kesadaran akan masa transisi, menghadapi tuntutan bervariasi dan mencoba untuk beradaptasi:

"Dikatakan pada fase biologisnya memasuki pubertas kedua di umur 20 ke atas. Cara menghadapinya dengan menyesuaikan diri dengan status baru saya karena ada bedanya antara dewasa dengan remaja, nah masa transisi ini yang perlu saya alami". (S.27.12.2024.3)

Informan S, melalui ucapannya mengungkapkan bahwa dirinya sedang berada di masa peralihan antara dewasa tetapi juga masih merasakan fase remaja, dimana harus mulai untuk mempelajari hal baru dengan tekanan yang berbeda dari fase sebelumnya.

"Hmm iya sih, saya merasa di tengah-tengah. Kalau masa remaja ada sisi kanak-kanaknya ya, terus kalau di masa dewasa itu ya emang bener-bener bisa mengelola emosi, mengatur waktu dan lain-lain lah ya. Kalau

sekarang itu saya bingung, jiwa-jiwa kekanakan saya masih ada tapi terkadang di posisi dewasa, cuman bingung juga sih di masa yang mana. Kalau di usia sih saya harusnya udah di dewasa." (M.27.12.2024.3)

Informan M juga memberikan ungkapan serupa, informan M juga mengalami kebingungan fase antara remaja dan dewasa. Sehingga perlu adanya pembelajaran karena keberadaannya sudah beralih ke fase dewasa awal, meskipun informan belum memiliki kesiapan seutuhnya. Sedangkan informan C sulit menerima kedewasaan karena sudah nyaman dengan masa remaja, informan takut dengan tekanan dan tuntutan akan tanggung jawabnya sebagai seorang individu yang dewasa, seperti yang diungkapkannya:

"Kalau saya merasa iya, kurang terima kalau cepat dewasa. Apalagi kita kan banyak tuntutan, pengennya saya itu gak banyak dituntut kayak anak SMA yang tidak perlu kerja atau kuliah, cuman sekolah terus ada yang masakin setiap pulang sekolah. Orang dewasa banyak tuntutan apalagi kalau kemampuan kita tidak sesuai dengan ekspektasi orang lain. Cara saya menghadapinya dengan ikhtiar, karena saya tidak bisa terus menjadi anak kecil, saya berusaha menjadi orang dewasa meskipun kadang jiwa inner child sering muncul."(C.04.01.2025.3)

Arnett menjelaskan bahwa pada fase ini individu memiliki perasaan di antara remaja dan dewasa awal yang kerap mengalami kebingungan peran. Individu belum menjadi dewasa seutuhnya namun tidak ingin disebut sebagai remaja lagi, belum mampu untuk hidup mandiri atau mengambil keputusan sendiri, serta belum memiliki pendirian dalam pekerjaan ataupun kehidupan pribadi bahkan belum siap bertanggungjawab terhadap hidupnya (Rahmatunnisa, 2022).

Fokus pada Diri Sendiri

Keputusan mutlak ditangan individu itu sendiri meskipun ada peluang untuk dibantu orang lain. Selain dituntut mampu bertanggung jawab terhadap keputusan yang dipilih, seorang dewasa awal mulai menggali kedalaman identitas diri, menentukan pilihan, menciptakan kemampuan diri, serta mulai membangun rencana masa depan (Arnett, 2023).

"Netral karena fokus di keluarga, sosial, maupun diri sendiri sama pentingnya bagi saya". (S.27.12.2024.4)

Informan S bersikap netral, baik pada diri sendiri, keluarga ataupun sosial. Menurut informan, semuanya memiliki peran penting dalam hidupnya. Sedangkan informan M lebih fokus untuk aktivitas yang menunjang kemampuan dirinya dalam aspek sosial, dengan mengungkapkan:

"Oh iya, betul-betul sekali kak. Sekarang kan saya lagi padet-padetnya aktivitas di luar rumah ya, kalau di rumah itu sebenarnya juga banyak

kegiatan cuman saya lebih mementingkan kegiatan saya yang ada di luar seperti contohnya itu kegiatan di organisasi ataupun di lingkup kuliah. Soalnya lagi itu kalau saya mementingkan di rumah, saya akan ketinggalan relasi dengan lingkungan di luar apalagi di rumah itu sebenarnya sudah cukup sih. Soalnya emang dari dulu udah di rumah dan mengenal keluarga saya dengan baik dan sanak keluarga kerabat saya juga sudah mengenal. Tapi kalau misal ada kegiatan saya tetap kontribusi cuman tidak se-effort lingkup luar." (M.27.12.2024.4)

Informan C juga mengalami hal serupa namun yang membedakan adalah fokus yang diprioritaskan adalah dirinya sendiri. Sebagaimana yang ungkapkannya:

"Untuk fokus ke diri sendiri tentu iya, saat ini saya ada di fase memprioritaskan diri. Kenapa saya tidak ada di hubungan sosial dan keluarga karena kebetulan kan kuliah jadi ini adalah waktu saya mencari identitas diri, orang tua dan lingkungan turut mendukung." (C.04.01.2025.4)

Dari penjelasan ketiga informan, semuanya mengakui pentingnya pengembangan diri, dengan prioritas yang berbeda. Informan S menyatakan keseimbangan anantara diri sendiri, keluarga dan sosial, informan M lebih fokus pada kegiatan sosial (organisasi dan kuliah) dibanding keluarga dengan alasan bahwa informan M sudah cukup mengenal keluarga, sedangkan informan C mengurangi perhatian pada keluarga maupun sosial karena merasa bahwa fase ini adalah momen penting untuk fokus pada dirinya sendiri. Motivasi mereka mencerminkan kebutuhan psikologis yang berbeda meskipun usianya tidak jauh beda, tetapi semua berorientasi pada capaian personal.

Tekanan Sosial dan Budaya

Krisis yang dialami seseorang akan menambah kerumitan jika mengarah pada lingkungan sosial. Tuntutan dari orang terdekat seperti keluarga terkait hidup yang ideal, kestabilan karier, finansial dan kesiapan usia untuk menikah serta pengaruh sosial media yang membuat gambaran hidup ideal. Membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan ideal yang berasal dari tuntutan keluarga ataupun sosial media membuat individu merasa gagal dan putus asa (Nabila, 2020).

"Kalau secara umum saya tidak mengalami tetapi secara psikis saya mengalami. Karena di umur saya yang seperti ini semua itu harus pasti dan tidak ada ketidakpastian yang membingungkan". (S.27.12.2024.5)

Informan S mengalami tekanan psikis yang berasal dari pemikiran internal tentang ketidakpastian masa depan, bukan dari dorongan eksternal seperti keluarga atau lingkungan. Informan S mencoba untuk mengelola tekanan dengan menerima ketidakpastian dan navigasi hidup. Sedangkan informan M mengalami tekanan dalam bentuk ekspektasi, sebagaimana yang diungkapkannya:

"Kalau tertekan itu sebenarnya bisa dikatakan iya atau tidak. Dari saya sendiri itu menuntut wanita karir. Terus lagi kalau nikah ada sih, kalau independen finansial prinsip sih, meskipun wanita kita tetap harus mandiri lah ya." (M.27.12.2024.5)

Informan M memandang bahwa menjadi wanita karier, menikah dan memiliki kemandirian finansial adalah sebuah prinsip hidup, sejalan dengan ungkapan informan C yang mendapat tekanan dari stigma masyarakat sehingga membentuk tuntutan internal, seperti keinginan sukses untuk menghindari cap gagal dan mencapai independensi finansial yang juga merupakan prinsip hidupnya.

"Dari sisi aslinya, tidak dituntut. Karena adanya stigma masyarakat menyebabkan tuntutan itu berasal dari diri saya sendiri, perasaan ingin sukses sebelum dicap gagal. Untuk masalah finansial itu keharusan bagi saya, karena biaya hidup juga perlu dipenuhi." (C.04.01.2025.5)

Ketiga informan memberikan respons berbeda yang menunjukkan pengalaman dalam menghadapi tekanan. Informan S dan C mengalami tekanan yang bersumber dari internal dirinya sedangkan informan M mengalami tekanan dari eksternal dirinya. Semua informan memiliki strategi dalam menghadapi tekanan, baik dengan menerima keadaan (informan S), menjalankan prinsip hidup (informan M) ataupun menjadikan tekanan sebagai motivasi untuk perubahan yang lebih positif (informan C).

Didukung oleh penelitian Musslifah et, al (2023) yang mengemukakan bahwa *quarter life crisis* muncul karena pengaruh lingkungan yang memaksa individu untuk memikirkan hal-hal dalam hidupnya sehingga menimbulkan rasa cemas dan depresi. Sebagian orang menganggap pertanyaan, seperti "kapan wisuda?" kerja Dimana? Kapan nikah? dan lainnya itu ringan. Faktanya pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami cemas. Seseorang yang sedang mengalami krisis setengah abad cenderung mengalami rasa khawatir berlebih, frustrasi, bahkan depresi karena merasa terjebak dengan ketakutan masa depan (Musslifah et al., 2023).

Keseimbangan Emosional

Ketiga informan memberikan pandangan tentang tantangan emosional dan strategi untuk menjaga stabilitas emosi sehingga mampu mengelola perasaan, terutama dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

"Sejauh ini masih tahap aman dan saya bisa mengontrol emosi saya karena saya bisa beradaptasi. Caranya dengan mencari tempat untuk menyalurkan emosi saya, tapi tidak dengan cara berteriak atau melempar barang, tapi saya lebih berfokus pada diri saya, menenangkan diri saya supaya hal-hal yang tidak perlu dipikirkan tidak dipikirkan dan fokus dengan diri sendiri". (S.27.12.2024.6)

Informan S merasa dapat mengontrol emosinya dengan baik, namun juga menyadari tentang pentingnya adaptasi terhadap keadaan yang tidak pasti. Informan S fokus pada diri sendiri dengan mencari tempat untuk menyalurkan emosinya, menenangkan diri dan memusatkan perhatian pada hal-hal penting untuk menghindari pemikiran negatif. Sedangkan informan M yang mengakui adanya ketidakseimbangan emosi:

"Kalau ketidakseimbangan ada, kalau dari masa depan kan belum dijalani." (M.27.12.2024.6)

Informan M merasa cemas akan masa depan yang belum terwujud, informan tidak memiliki strategi yang jelas sehingga menghambat diri untuk mengatasi emosi terkait ketidakpastian masa depan. Berbeda dengan informan C yang mencari dukungan dari *"support system"* sebagai cara menstabilkan emosi ketika menghadapi tantangan atau penilaian negatif dari orang lain.

"Saya setuju dengan pernyataan ini, karena memang akhir-akhir ini emosional sekali kadang galau, kadang sedih karena kita belum tentu jadi apa-apa ke depannya apalagi masih proses dan orang-orang sudah melihat kita gagal padahal juga belum tentu. Cara menstabilkannya saya mencari support system." (C.04.01.2025.6)

Keseimbangan emosional mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola perasaan, ketiga informan menghadapi tantangan emosional yang berkaitan dengan ketidakpastian akan masa depan, dengan strategi dan pengelolaan emosi yang berbeda. Informan S memiliki strategi dengan fokus pada diri sendiri, informan C yang mencari dukungan sosial sebagai strategi, hingga informan M yang masih dalam proses menemukan strategi efektif.

Menurut Swantara & Supriyadi (2020), fase *quarter life crisis* individu yang memiliki *high emotional intelligence* lebih mampu untuk mengelola emosi yang dimiliki dengan baik, sedangkan individu pada fase *quarter life crisis* dengan emosi yang rendah dapat menimbulkan rasa stress atau terkena gangguan psikologis lainnya. Hal ini didukung oleh pernyataan Goleman (2017) individu dengan *emotional intelligence* yang baik adalah individu yang mampu mengontrol emosi dirinya maupun emosi orang lain dengan baik, seperti kemampuan dalam memahami kondisi orang lain, mahir memotivasi ataupun bekerjasama dengan orang lain. *Emotional intelligence* menjadi faktor utama dalam pengendalian emosi, karena berkorelasi dengan cara bertindak, memutuskan, dan berperilaku (Nugsria et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugsria et al (2023), menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada masa dewasa awal. Tingginya kecerdasan emosi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin rendah tingkat stresnya. Sedangkan tingkat kecerdasan emosi yang rendah pada dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin tinggi tingkat stresnya (Nugsria et al., 2023).

Dukungan Sosial

Salah satu faktor yang berasal dari luar individu pada krisis usia seperempat abad dewasa awal adalah dukungan dari orang lain atau disebut dukungan sosial. Perspektif dukungan sosial adalah ketika individu memandang teman, keluarga dan orang lain sebagai sumber dukungan yang selalu ada pada saat dibutuhkan, baik dalam bentuk materi maupun psikologis. Semakin maksimal dukungan sosial maka semakin kecil kemungkinan individu mengalami depresi. Dukungan sosial diperlukan karena pada masa peralihan remaja menuju dewasa, individu mengalami perubahan yang bermakna hingga perlu adanya dukungan besar untuk membantu kesuksesan dalam arah perubahan (Wijaya & Saprowi, 2022).

"Kalau saya menilai sendiri sebenarnya kalau sangat penting juga tidak termasuk, kalau saya katakan tidak penting juga penting. Karena dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan hanyalah tambahan motivasi saya karena pada dasarnya sebesar apapun dukungan yang diberikan pada kita, kalau kita mau melakukan apapun itu juga kosong hasilnya". (S. 27.12.2024.7)

Informan S fokus pada keluarga, teman dan lingkungan sebagai motivasi tambahan dan menekankan pada pentingnya usaha sendiri. Informan melihat dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang membantu, tetapi tidak menentukan keberhasilan.

"Wah penting sekali, soalnya teman saya sangat support saat keterpurukan, kalau tanpa teman keluarga saya mungkin tidak seperti ini." (M.27.12.2024.7)

Informan M, menyatakan pentingnya dukungan sosial, terutama teman yang membantunya bangkit dari keterpurukan. Informan M menempatkan teman sebagai dukungan utama bahkan lebih penting daripada dukungan keluarga. Sedangkan informan C mendapat dukungan lebih dari keluarga, informan memanfaatkan berbagai sumber dukungan.

"Penting banget ya, apalagi dukungan material seperti kendaraan, nyaman tempat kuliah, tempat tidur. Adanya teman mengerjakan tugas kuliah yang meskipun sambil mengeluh dan nangis tetap dikerjakan, jadi penting banget sih supaya tetap bisa mengatasi krisis setengah abad ini." (C.04.01.2025.7)

Semua informan memiliki akses ke berbagai sumber dukungan sosial, namun memprioritaskan sumber yang berbeda sesuai kebutuhan yang mereka miliki. Ketiganya menyadari pentingnya dukungan sosial untuk membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup pada masa transisi dewasa, informan S lebih mandiri dan menganggap bahwa dukungan sosial adalah faktor tambahan sedangkan informan M dan C sangat bergantung pada dukungan teman atau lingkungan sekitar.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Korah(2022), individu yang memiliki dukungan sosial yang baik krisis setengah abad yang dilalui akan ada pada taraf rendah dan sebaliknya (Melati, 2024). Didukung oleh penelitian Wijaya dan Saprowi (2022), yang menjelaskan tentang aspek keluarga memiliki peran terbesar untuk menghadapi *quarter life crisis* dengan presentase 11 %, dibanding peran teman (1,8 %), dan *significant other* (2%) (Angelica, 2023).

Simpulan

Hasil penelitian dari ketiga informan mengalami *quarter life crisis*, dengan respon menghadapi yang berbeda. Dari aspek- aspek *quarter life crisis* yang diungkapkan oleh Arnett (2023), yaitu; eksplorasi identitas, instabilitas hidup, perasaan “*in-between*”, fokus pada diri sendiri, tekanan sosial dan budaya, keseimbangan emosional, dan dukungan sosial. Informan S, mengalami kebingungan dengan arah hidup, cemas, menyesuaikan transisi dewasa, menyeimbangkan fokus pada diri, keluarga dan sosial, memiliki tekanan terhadap ketidakpastian, mencoba stabilitas emosi, serta menganggap bahwa dukungan sosial hanya motivasi tambahan. Informan M, mengeksplorasi diri dengan aktif dalam kegiatan sosial, memiliki kecemasan karier, mengalami kebingungan peran, prioritas kegiatan luar namun keluarga tetap didukung, mengalami tekanan sosial terkait karier, nikah dan kemandirian finansial, mengalami kesulitan emosional terhadap ketidakpastian akan masa depan, sangat membutuhkan dukungan sosial terutama dari teman. Informan C, mencari jati diri melalui dunia kuliah, mengalami instabilitas hidup berupa karier dan hubungan personal, sulit menerima kedewasaan, fokus pada diri sendiri, memiliki tekanan internal akibat stigma Masyarakat, emosional yang stabil karena adanya dukungan sosial dari teman dan keluarga.

Referensi

- adellia, R., & Varadhila, S. (2023). *Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*. 18(1), 29–41.
- Angelica, C. N. R. (2023). Pengaruh Kelekatan Keluarga Terhadap Krisis Usia Seperempat Abad Individu Yang Berada Pada Fase Peralihan Remaja-Dewasa Awal. *Journal Of Social And Economics Research*, 5(2), 1127–1141.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. Oxford University Press.
- Citriadin, Y. (2020). Metode Penelitian Kualitatif: Suatu Pendekatan Dasar. *Mataram: Sanabil*.
- Firmansyah, D., Mufidah, W., & Wigati, D. (2024). Pengaruh Kematangan Emosi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Jombang. *Idea: Jurnal Psikologi*, 8(1), 33–39.
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal Of Society Counseling*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.59388/Josc.V2i1.431>
- Hamzah, A. F., Fahmi, A. B., Abdul, M., & Sani, H. (2024). Memahami Tantangan Dan Solusi Quarter-Life Crisis Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.61132/Observasi.V2i3.433>

- Jannah, M., & Satwika, Y. W. (2021). Pengalaman Krisis Identitas Pada Remaja Yang Mendapatkan Kekerasan Dari Orangtuanya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 51–59.
- Melati, I. S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat Dari Perspektif Psikologi? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 4(1), 52–57.
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan Mental Yang Tangguh Di Masa Transisi Menjadi Mahasiswa. *Batara Wisnu: Indonesian Journal Of Community Services*, 3(1), 65–74.
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–28.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Pradana Hengki Hendra, Suwatin, W., & Ridwan Fauzen, M. N. (2024). Efforts To Prevent Early Marriage With Counseling Psychology Services In Srengat District, Blitar Regency. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.53915/Jbki.V4i2.539>
- Putri, D. (2022). *Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung Dalam Hmi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Quarter Life Crisis: Dilema Problematika Kaum Muda. (N.D.). Uny.
- “Quarter Life Crisis” Itu Nyata, Jangan Diremehkan. (N.D.). Kompas.Com.
- Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]. *Journal Of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/Jcic.V1i1.61>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial Dan Krisis Usia Seperempat Abad Pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41–49.