

Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal

Siti Hasmah Fazira¹, Arri Handayani², Farikha Wahyu Lestari³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email : zeirjosephira@gmail.com¹, arrihandayani@upgris.ac.id², skripsi.fw121@gmail.com³

Abstrak

Dewasa awal merupakan masa peralihan sehingga individu akan menghadapi banyak tekanan dan tuntutan dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Individu yang tidak mampu menghadapi persoalan dari adanya tuntutan tersebut akan diprediksi mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan masa krisis yang dialami oleh individu antara usia 20 hingga 30 tahun. Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui faktor penyebab *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu pendekatan deduktif dengan Analisis Isi Kualitatif. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *accidental sampling* 20-30 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor internal yang berupa pengalaman masa kecil yang mengesankan mengakibatkan dampak positif bagi seseorang. Faktor eksternal ditemukan bahwa dari segi faktor lingkungan bahwa informan memiliki dukungan oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Aspek emosional ditemukan bahwa informan memiliki sikap berupa sikap bimbang mengambil keputusan, mudah putus asa, rasa negatif diri, rasa tidak menemukan solusi dari masalah

Kata kunci: *Dewasa awal, Quarter life Crisis*

Abstract

Early adulthood is a transitional period so that individuals will face a lot of pressure and demands from the environment and from within themselves. Individuals who are unable to face the problem of these demands will be predicted to experience a quarter life crisis. Quarter life crisis is a period of crisis experienced by individuals between the ages of 20 and 30 years. One of the factors that influence the quarter life crisis is emotion. The purpose of this research is to find out the factors that cause quarter life crisis. This study uses a data analysis method, namely a deductive approach with Qualitative Content Analysis. The research subjects were taken using an accidental sampling technique of 20-30 years. The results of this study indicate that internal factors in the form of memorable childhood experiences have a positive impact on a person. External factors found that in terms of environmental factors that the informant had support from the family and the surrounding environment. The emotional aspect was found that the informant had an attitude of indecisiveness in making decisions, easily discouraged, negative self-esteem, a sense of not finding a solution to a problem

Keywords: *Early adulthood, Quarter life Crisis*

PENDAHULUAN

Manusia terus bertumbuh dan berkembang selama hidupnya. Setiap manusia memiliki beberapa tahapan kehidupan, mulai dari lahir, tumbuh dewasa, hingga lanjut usia (Rosalinda & Michael, 2019). Tahap-tahap perkembangan dapat memungkinkan seorang individu mengalami suatu krisis pada saat pencapaiannya terhambat (Permana, Wardati & Sirodj, 2017). Terdapat beberapa fenomena krisis yang dikenal oleh masyarakat luas. Dua krisis yang sangat banyak diperbincangkan adalah krisis transisi masa anak ke remaja (*adolescence crisis*) dan krisis transisi masa dewasa ke lansia (*midlife crisis*). Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada proses *emerging adulthood* sering dikenal sebagai *quarter life crisis* (Martin, 2016). *Quarter life crisis* didefinisikan Robbins dan Wilner (2001) sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Masa peralihan dari remaja menuju dewasa atau yang sering dikenal sebagai *emerging adulthood* dialami ketika individu berusia 18-25 tahun (Arnett, 2014). Tidak sedikit pula yang meyakini bahwa usia awal menginjak dewasa yaitu 20 tahun (Martin, 2016). Terlepas dari usia awal tersebut, tidak menutup kemungkinan individu masih merasakan krisis peralihan tersebut di akhir 20-an sehingga usia 18-29 tahun sering dipertimbangkan sebagai usia peralihan (Arnett, 2014). Terdapat tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil

keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001).

Ketika seseorang berhasil melalui *quarter life crisis*, selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, individu akan lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan (Argasiam, 2019). Bahkan, individu yang berhasil melalui *quarter life crisis* juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan (Argasiam, 2019). Sebaliknya, ketika individu masih terjebak maka individu akan senantiasa mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta takut akan kegagalan (Martin, 2016). Individu yang gagal juga merasa insecure tentang pencapaian dewasa awal, rencana jangka panjang, hingga tujuan hidup mereka (Pande, 2011). Arnett dalam Robinson dan Wright (2013) menyebutkan bahwa ketidakstabilan yang dirasakan individu dapat menyebabkan kerentanan individu terhadap penyakit mental.

Menjadi dewasa juga memiliki tantangan tersendiri yaitu juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat berdiri sendiri. (Basis, 2014) menemukan bahwa salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup dewasa muda adalah dengan bekerja. Memilih pekerjaan yang tepat adalah salah satu upaya seseorang dalam mengokohkan kemandirian baik secara finansial maupun psikologis. Penemuan oleh (Wardhani, 2002) menemukan bahwa dengan memiliki pekerjaan merupakan titik tolak seorang individu yang baru saja memasuki kehidupan nyata untuk memulai hidupnya sebagai individu mandiri yang dapat menentukan sendiri masa depannya dan mengatur kehidupan.

Menurut Robinson (2015) *quarter life crisis* dibedakan menjadi 2 bentuk, antara lain:

a. *The Locked out form*

Bentuk ini akan terjadi ketika individu memasuki peran orang dewasa tetapi ia merasa tidak mampu dalam menjalaninya. Pada fase ini individu akan merasa tidak memiliki pekerjaan, tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik dan merasa tidak mampu mandiri secara finansial. Pada fase pertama dalam bentuk ini, individu akan merasa optimis ketika memasuki peran sosial yang menantang bagi individu tersebut, tetapi dapat menjadi awal dari adanya rasa kecewa dan frustrasi (Artiningsih & Savira, 2021). Pada fase kedua mencakup

penyelesaian serta alternatif pilihan baru. Pada fase keempat mulai merencanakan strategi baru agar mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Fase ini biasanya individu berkompromi pada pencapaian dan perubahan tujuan dalam hidupnya. Fase ini akan diakhiri dengan kemajuan pada peran yang tetap dan tidak seperti pada awal krisis.

b. *The Locked in form*

Bentuk ini akan terjadi ketika individu merasa terjebak dalam peran orang dewasa. Hal tersebut dapat terjadi ketika individu mulai membuat komitmen sebagai peran orang dewasa menetap pada pola yang stabil dari perkembangan dewasa, individu memiliki harapan bahwa dapat berpengaruh positif dalam kehidupannya, tetapi individu dapat menyadari bahwa sebenarnya hal tersebut tidak begitu mengharapkannya, sehingga merasa terperangkap dan munculnya perasaan frustrasi (Putri et al., 2015). Kesimpulannya Fase ini mengindikasikan bahwa masa krisis sedang tumbuh dalam kehidupan individu, hal ini ditentukan oleh komitmen (serangkaian komitmen) dalam struktur kehidupan yang tidak diinginkan lagi akan tetapi belum dianggap sebuah perubahan yang realistis.

Menurut Thouless (2000) faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *quarter life crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi (Artiningsih & Savira, 2021).
- b. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya (Amaliyyah, 2021).

Menurut Robbins dan Wilner (2001) penyebab utama *quarter life crisis* adanya krisis identitas pada usia dua puluhan karena adanya rasa ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, perkuliahan, dan ingin mencari siapa diri mereka yang sebenarnya dengan apa yang telah dilakukan. Menurut Atwood dan Scholtz (2008) penyebab terjadinya *quarter life crisis* adanya kepuasan jika tujuan yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan takut gagal dalam mencapai tujuan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* dibagi menjadi dua yaitu Faktor internal dan eksternal yaitu sebagai berikut : 1) Faktor lingkungan seperti seseorang yang sering mendapat pertanyaan yang menurutnya hal sensitif seperti “kapan lulus?”, “kapan wisuda” dsb. Kondisi tersebut dapat membuat seseorang terekan, dan berpikir lebih berat untuk mewujudkan omongan-omongan tersebut. 2) Faktor dalam diri sendiri

Konflik yang biasanya ada dalam diri sendiri yaitu pencapaian yang tidak sesuai dengan ekspektasi. 3) Faktor media sosial menjadi ajang untuk memarekan sesuatu yang dimiliki atau kegiatan yang sedang dilakukan. Media sosial bisa membuat seseorang menjadi merasa cemas dan membanding-bandingkan kehidupannya dengan yang dimiliki orang lain. 4) Faktor perubahan zaman dimana semua orang membutuhkan situasi yang instan untuk sesuatu yang diinginkan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* ingin terlihat fashionable, belanja barang bermerek agar terkesan sukses oleh orang lain. 5) Faktor sosial budaya yang mempengaruhi yaitu keluarga dan pertemanan. Di mana individu yang terus-menerus mendapat tekanan, akhirnya akan memandang dirinya menjadi seseorang yang negatif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terdapat lima faktor yang pertama adalah faktor lingkungan yaitu dari pertanyaan orang lain yang dapat membuat beban seperti “kapan nikah?”. Faktor kedua yaitu faktor dalam diri sendiri, masalah yang timbul dalam diri sendiri karena apa yang dilakukan tidak sesuai dengan harapan. Faktor media sosial, media sosial biasanya menjadi tempat memamerkan apa yang dipunya, hal seperti ini dapat membuat seseorang minder dan cemas. Faktor perubahan zaman, seiring berkembangnya zaman banyak hal juga yang ikut berubah dan menginginkan semua hal serba cepat, dan ingin dirinya lebih dari orang lain. Faktor sosial budaya, yang sangat berpengaruh adalah orang yang ada disekitar individu, jika terus-menerus mendapat tekanan akan menyebabkan hal negatif. Selain itu juga ada penyebab dari dalam diri sendiri yaitu adanya ketidakpuasan dalam mencapai suatu tujuan dan muncul perasaan takut gagal.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melihat isu perkembangan faktor penyebab *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Apa penyebab anak muda menghadapi *Quarter life crisis* sehingga berdasarkan penelitian ini nantinya akan dapat melihat isu perkembangan sosio emosional yang dihadapi individu dewasa awal.

Peneliti fokus pada permasalahan yaitu penyebab *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hal ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut faktor penyebab *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan rentan usia 20-30 tahun. Agar kedepannya dapat mengatasi *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Temuan-temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam perkembangan teori tentang faktor penyebab *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Penelitian ini berusaha untuk menyajikan informasi kepada masyarakat terlebih pada usia dewasa awal bahwa fenomena *quarter life crisis* merupakan fenomena yang nyata. Dengan begitu, diharapkan dengan adanya penelitian ini individu yang mengalami *quarter life crisis* tidak merasa menghadapi krisis ini sendiri. Selain itu, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran krisis yang dapat digunakan sebagai bahan pendampingan bagi remaja yang akan memasuki usia dewasa awal

METODE

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, maka dapat ditentukan bahwa penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif. Penelitian ini akan dilakukan pada individu dewasa awal. Waktu penelitian akan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan.

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Oleh karena itu peneliti sebagai instrumen juga harus “divalidasi” seberapa jauh peneliti kualitatif siap melakukan penelitian yang selanjutnya terjun ke lapangan. Instrumen yang digunakan dalam observasi yaitu pengamatan langsung dengan menggunakan alat indra yaitu mata, pendengaran, serta daftar checklist yang berisi hal-hal yang ingin diteliti. Kemudian instrumen yang digunakan dalam teknik wawancara yaitu alat tulis menulis dan daftar pertanyaan. Selanjutnya adalah instrumen yang digunakan dalam dokumentasi yaitu alat seperti kamera, catatan atau agenda, dan buku-buku. Dalam penelitian ini dibutuhkan keabsahan data yaitu Triangulasi, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.

Analisis pada penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu pendekatan deduktif dengan Analisis Isi Kualitatif. Analisis isi kualitatif bertujuan mendeskripsikan sebuah fenomena berdasarkan fakta-fakta spesifik

dalam data (Supratiknya, 2015). Analisis isi terarah atau analisis isi deduktif bertujuan untuk memvalidasi sebuah kerangka teoretis (Supratiknya, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Karakteristik Informan

Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel Karakteristik Informan

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Domisili	Status	Pendidikan Saat Ini	Kesibukan Saat Ini
1	KDL	P	23 th	Rembang	Belum Menikah	Lulus S1 (Sedang tidak menempuh pendidikan)	Bekerja
2	AF	P	24 th	Ngawi	Menikah	Kuliah S2	Kuliah, Mengurus Rumah Tangga, Sambil Bekerja
3	SB	L	21 th	Demak	Belum Menikah	Kuliah semester 7	Kuliah (Menyelesaikan Skripsi)
4	AM	P	21 th	Kendal	Belum Menikah	Kuliah semester 7	Kuliah (Menyelesaikan Skripsi)
5	SKN	P	28 th	Semarang	Menikah	Lulus SMA (Sedang tidak menempuh pendidikan)	Mengurus Rumah Tangga Sambil Bekerja
6	AT	L	24 th	Purwokerto	Belum menikah	Lulus S1 Gizi	Bekerja

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dalam penelitian yang berjudul Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal yang sedang dilakukan oleh peneliti melibatkan lima informan yakni inisial KDL (23 tahun), AF (24 tahun), SB (21 tahun). AM (21 tahun), AT (24 tahun) serta SKN (28 tahun). Informan dalam penelitian ini terdiri atas 80% perempuan dan 20% laki-laki dengan latar belakang pendidikan, status, serta kesibukan yang berbeda-beda.

PEMBAHASAN

Quarter life crisis atau (QLC) adalah suatu keadaan yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal dengan penggambaran keadaan yang tidak stabil, banyaknya pilihan yang harus diambil, khawatir, bahkan merasa putus asa dalam diri (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* atau (QLC) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni internal, eksternal, dan aspek emosional.

a) Faktor internal

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa informan memiliki jenis peristiwa masa kecil yang berbeda namun memberi kesan dan dampak yang dirasakan hingga sekarang. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pengalaman informan dimasa kecil yang mengsankan memberikan dampak positif dan sangat bermanfaat bagi kehidupan dimasa sekarang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh informan mengalami kendala dalam mewujudkan harapannya. Kendala tersebut berupa kekhawatiran akan persepsi standarisasi usia dimasyarakat, perbedaan pendapat antar keluarga, kendala pendidikan, serta kendala finansial. Meskipun begitu informan mengetahui cara menghadapi kendala tersebut.

Menurut Thouless (2000) salah satu faktor yang mempengaruhi *Quarter life crisis* (QLC) adalah pengalaman pribadi. Disini pengalaman masa kecil informan dianggap sebagai pengalaman pribadi yang akan menimbulkan persepsi pada setiap individu dalam merespon dan mengartikan suatu hal tersebut mampu

menimbulkan gejala emosi pada individu itu sendiri.

Berdasarkan penelitian juga dapat diketahui bahwa informan memiliki kesibukan yang berbeda beda ada yang masih kuliah, bekerja, mengurus rumah tangga, bahkan melakukan ketiga hal tersebut sekaligus. Menurut responden mereka menikmati apa yang dikerjakan dengan alasan karena memang hobi sampai dengan terpaksa menikmati supaya tidak capek. Berdasarkan informasi wawancara, dapat diketahui bahwa meskipun informan mengatakan menikmati aktivitas yang dilakukan saat ini, namun mereka ternyata memiliki harapan lain dengan apa yang dikerjakan saat ini. hal yang diharapkan untuk dikerjakan dimasa depan oleh informan cenderung mengarah kepada hal yang bersifat material atau pekerjaan seperti ingin bekerja diluar kota, memiliki pekerjaan impian, bekerja tanpa tekanan, dan juga harapan membangun rumah impian. Informan juga sudah memulai usaha dalam mewujudkan harapannya tersebut. Beberapa aspek yang sering menjadi masalah dalam individu yang memasuki masa *Quarter life Crisis* dalam buku Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome* yang ditulis oleh Wibowo (2017) adalah ia sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang ia jalani, rasa ragu yang kerap kali datang, merasa tak cukup puas dengan apa yang didapat dan dimiliki saat ini, tidak jelasnya akan hubungan asmara, merasa hanya menjadi butiran debu dalam kehidupan, kerap merasa gagal, merasa kerap terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai harapan., merasa rindu dengan kehidupan masa lalu atau masa-masa sekolah, merasa tidak aman dengan kondisi keuangan, kesulitan dalam pengambilan keputusan , sering berandai lari dari kenyataan yang sedang ia hadapi, sering berpindah-pindah pekerjaan, pasangan maupun tempat tinggal, kurangnya kepercayaan dalam diri, ketakutan akan masa depan , jauh dari spiritualitas, benci dengan diri sendiri, tidak tau dengan apa yang dia inginkan, sulit untuk menentukan pilihan dan prioritas, sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain serta secara sosial adanya tekanan untuk segera hidup mapan dengan standar orang lain.

b) Faktor eksternal

Faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* pada penelitian ini selanjutnya adalah faktor eksternal yang terdiri dari faktor lingkungan, faktor sosial budaya, faktor sosial media, serta faktor perubahan zaman.

a. *Faktor Lingkungan*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa semua informan mengatakan mendapat dukungan yang berasal dari keluarga mereka baik dari pasangan maupun orang tua. Bentuk dukungan yang diinginkan oleh informan antara lain dukungan moral seperti doa, semangat, nasehat, serta dukungan materi. Dukungan ini sangat penting untuk menghindari ketidakselarasan. Ketidakselarasan antara keinginan orang tua yang kadang membuat individu pada fase ini menjadi tertekan sesuai dengan teori Billings, Hauser, & Allen, (2008) beberapa Individu dimasa peralihan dewasa menurut lebih memiliki sebuah sumber daya pengembangan dan finansial dari pada yang lain. Mereka lebih tergantung dalam perkembangan ego,yaitu sebuah kombinasi antara kemampuan memahami diri mereka sendiri dan dunia orang lain. Faktor lingkungan ini membuat informan mengalami masalah di masa *Quarter Life Crisis* yakni seakan informan merasa terbebani atau ditekan dengan keinginan lingkungan seperti keluarga yang seakan menghambat harapan yang telah disusun oleh informan.

b. *Faktor Sosial Budaya*

Dalam kehidupan informan tidak terdapat perbedaan derajat, agama, dan budaya yang signifikan serta hal tersebut tidak memiliki pengaruh terhadap kehidupan informan sehingga dalam penelitian ini dapat diasumsikan faktor sosial budaya dalam kehidupan informan cenderung tidak menyumbang masalah yang berarti pada masa *Quarter Life Crisis* dalam diri informan. Hal ini mungkin karena lingkungan informan yang bisa dibilang cenderung homogen. Meskipun ada sedikit perbedaan namun informan kebanyakan mengaku bahwa perbedaan tersebut tidak menimbulkan dampak negatif malah hal tersebut malah membuat mereka menjadi manusia yang lebih toleran terhadap orang lain. Pada dasarnya, keadaan derajat, agama, dan budaya yang baik akan memiliki pengaruh positif pada kehidupan seseorang. iusitas sebagai bentuk hubungan pribadi dengan sosok yang diyakini (Tuhan) dengan konsekuensi munculnya hasrat untuk taat dan patuh terhadap apa yang dianjurkan dan yang dilarang-Nya. Mendukung pernyataan tersebut religiusitas dianggap sebagai tingkat pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan ibadah dan akidah, serta penghayatan atas agama melalui amal perbuatan

(Nashori dan Mucharam, 2002). Koenig dan Larson (2001) berpendapat bahwa kebahagiaan, emosi positif, kepuasan akan kehidupan serta moral yang lebih baik dapat diperoleh dengan meningkatkan keyakinan dan praktik di dalam beragama. Bahkan lebih jauh dampak keyakinan dan praktik keagamaan pada kalangan muda adalah menurunkan gejala depresi dan harga diri yang lebih baik (Habibie, et.all.,2019).

c. *Faktor Sosial Media*

Kemajuan teknologi dan kemudahan dalam menerima berbagai informasi ternyata memiliki pengaruh dalam krisis yang dialami oleh Millennial. Karena konten social media Millennial sering merasa kurang percaya diri melihat pencapaian orang lain, ingin menjadi dan menjalani kehidupan seperti orang lain hal ini disebabkan dari kemudahan dalam mengakses informasi. Karena Media Sosial juga beberapa Informan juga kerap kali merasa tertinggal atas pencapaian diri sendiri dibandingkan orang lain. Hal ini jelas menunjukkan pengaruh media sosial dalam kehidupan yang sesuai dengan penelitian dari Permatasari (2022) yang mengatakan bahwa seseorang cenderung terpengaruh kepada konten yang di lihat dimedia sosial.

Berdasarkan wawancara dapat disimpulkan bahwa semua informan setuju bahwa penggunaan media sosial yang biasa di akses melalui gadget atau *handphone* sangat penting bagi kehidupan mereka yakni sebagai media komunikasi, hiburan, pendidikan, hingga pekerjaan. Informan menjawab menggunakan hp dengan interval waktu antara 2-12 jam sehari. Konten yang diakses oleh informan yakni konten hiburan, lingkungan, berita terkini, konten *traveling*, astronomi, *financial*, *life style*, *fashion*, *Luxury life*, Kedirgantaraan seperti pesawat, dan kehidupan di berbagai kota modern di dunia. Sedangkan untuk konten ekonomi informan setuju bahwa konten tersebut sangat bagus dan bermanfaat khususnya untuk mengelola keuangan dan media belajar menabung hingga investasi. Pada bukunya(Farrand, Fridman, Stillman, & Schaumberg, 2017) *How the Next Generation Is Transforming the Workplace* dijelaskan perbedaannya, salah satu perbedaan gen Y dan gen Z adalah generasi Z menguasai teknologi dengan lebih maju, pikiran lebih terbuka dan tidak terlalu peduli dengan norma.

d. *Faktor Perubahan Zaman*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa semua informan setuju mengenai dan suka untuk selalu tampil rapi dan menarik, namun mereka kurang setuju untuk membeli barang bermerk demi terlihat sukses. Tampil secara menarik dan rapi akan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Menurut Lauster (1978) rasa percaya diri bukan sifat yang diturunkan dari orang tua (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta diajarkan dan dipraktikkan melalui pendidikan. Membangun kepercayaan diri yang dilakukan dengan salah satunya berpenampilan menarik akan dapat mengurangi rasa tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri yang disebut dengan *quarter life crisis* (Salsabila, 2021). Sesuai dengan hasil penelitian mengenai pandangan responden terhadap perubahan zaman dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak ingin berpeampilan menurut standart sukses orang lain. Mereka cenderung ingin berpenampilan sesuai dengan apa yang responden kehendaki asalkan rapi dan menarik. Hal ini dapat diasumsikan bahwa responden cenderung tidak memiliki kekhawatiran terhadap ketinggalan trend gaya hidup dan perubahan zaman dan cenderung tidak berpengaruh terhadap *quarter life crisis* responden .

c) *Aspek Emosional*

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa semua informan mengalami masalah terhadap aspek emosional berupa sikap bimbang mengambil keputusan, mudah putus asa, rasa negatif diri, rasa tidak menemukan solusi dari masalah, kecemasan, rasa tertekan, serta kekhawatiran tentang hubungan inter personal dengan berbagai alasan yang berpengaruh kepada *quarter life crisis* mereka. Hurlock (1991) mengungkapkan ciri-ciri yang terjadi pada masa peralihan dari remaja ke dewasa awal yaitu individu senang bereksplorasi dan bereksperimen, mandiri ekonomi, serta mandiri membuat keputusan pada hal pekerjaan, finansial dan pemikiran. Ciri lain yaitu merasa tertekan, cemas dan segala problematika lain yang dialami pada individu usia 20-an (Robbins & Wilner, 2001). Erikson menyatakan bahwa tahap perkembangan psikososial pada usia dewasa adalah keintiman vs isolasi (*intimacy vs isolation*), di mana hal penting pada fase ini yaitu suatu hubungan yang menjadi tantangan pada usia dewasa awal (Robinson et al., 2013). Sebagaimana yang telah disebutkan di atas bahwa hubungan interpersonal baik dengan teman, pasangan

atau keluarga menjadi salah satu faktor dari QLC. Dalam sebuah hubungan yang terjalin akan erat berkaitan dengan adanya suatu konflik. Beberapa orang mungkin menganggap bahwa hubungan erat dengan hal-hal menarik, baik, menyenangkan, romantis, dan tidak terjadi kekerasan. Namun, beberapa individu pernah atau mungkin sedang mengalami suatu hubungan beracun yang menyakitkan, tidak nyaman, tidak menyenangkan atau istilah yang lebih dikenal saat ini adalah *toxic relationship*. Orang-orang yang pernah mengalami *toxic relationship* akan merasakan konflik internal yang dapat menyebabkan kemarahan, depresi atau kecemasan (Julianto dkk., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa penyebab quarter life crisis pada dewasa awal adalah karena faktor internal, faktor eksternal, dan aspek emosional. Adapun penjabaran yang terjadi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Faktor internal yang berupa pengalaman masa kecil yang mengesankan mengakibatkan dampak positif bagi seseorang. Disini juga ditemukan bahwa informan cenderung memiliki harapan kegiatan yang berbeda dengan apa yang dilakukan saat ini. Mereka mempersiapkan segalanya meskipun terdapat kendala baik dari segi keluarga, pekerjaan, pendidikan, maupun finansial.

Faktor eksternal ditemukan bahwa dari segi faktor lingkungan bahwa informan memiliki dukungan oleh keluarga dan lingkungan sekitar, faktor sosial media, informan menghabiskan waktu sekitar 2-12 jam untuk mengakses konten hiburan, pekerjaan, juga pendidikan hingga konten ekonomi. Dari segi faktor sosial budaya, perbedaan derajat, agama dan budaya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dan juga memiliki pengaruh yang baik bagi informan yakni menambah pengetahuan perbedaan dan toleransi. Selain itu faktor perubahan zaman ditemukan bahwa informan yang sangat mementingkan untuk tampil menarik dan rapi namun tidak mementingkan untuk membeli barang bermerk.

Aspek emosional ditemukan bahwa informan memiliki sikap berupa sikap bimbang mengambil keputusan, mudah putus asa, rasa negatif diri, rasa tidak menemukan solusi dari masalah, kecemasan, rasa tertekan, serta kekhawatiran tentang hubungan interpersonal dengan berbagai alasan yang berpengaruh kepada *quarter life crisis* mereka.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini ialah sebaiknya seseorang dapat menyadari faktor apa yang berhubungan dengan *quarter life crisis* yang dialami sehingga faktor tersebut dapat dikendalikan dan tidak menjadi masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. Z., Julianto, E. K., Insan, S., & Husada, C. (2020). Pencegahan Penularan Covid19 Bagi Lansia Di Desa. 1–9
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 341.
- Amaliyyah, R. (2021). Quarter Life Crisis.
- Argyle, M. (2008). *Social encounters: Contributions to social interaction*. Aldine Transaction. Link: <https://www.amazon.com/SocialEncounters-Contributions-Interaction/dp/0202362914>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Balzarie, E.N. & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa Bandung yang mengalami quarter life crisis. *Prosiding Psikologi*. 5(2), 494-499.
- Berk, L. E. (2013). *Development through the lifespan (sixth edition)*. Pearson.
- Cresswell, J. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran (Edisi 4)*. Pustaka Pelajar.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Grasindo.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2018). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research in Psychology*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1545068>
- Geertz, H. (1961). *The Javanese family*. Free Press Of Glencoe.
- Grafindo Persada
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada

- Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Habibie, Alfiesyahrianta et.all. 2019. Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology* ISSN 2407-7798 (Online) VOLUME 5, NO. 2 : 129-138.
- Helaluddin. (2019). Mengenal lebih dekat dengan pendekatan fenomenologi: Sebuah penelitian kualitatif. <https://doi.org/10.31219/osf.io/stgfb>
- <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.00341>.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Kahija, L. YF. (2017). *Penelitian fenomenologis*. Kanisius.
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion And Mental Health: Evidence For An Association. *International Review Of Psychiatry*, 13, 67-78.
- Lauster, P. 1978. *The Personality Test*. London: Pan Books
- Nashori, Fuad dan Mucharam, Rachmy Diana. 2002. *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Permana. R.H., Wardati, M.A., & Sirodj, D.A.N. (2017). Gambaran krisis psikologis mahasiswa tingkat pertama program sarjana Universitas Islam Bandung. *Journal of Psychological Research*, 3(2), 92-103.
- Permatasari, Amanda. 2022. Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol. 7, No. 6. Hal 7422-7430.
- Pinggolio, J. P. R. V. (2014). *Development and validation of quarter life crisis scale for Filipinos* (Doctoral dissertation, De La Salle University-Dasmariñas).
- Putri, N. R., Hasan, M., & Zaini, A. (2015). Faktor penyebab masalah keluarga dewasa awal di kampung muara pandan kecamatan ranah pesisir kabupaten pesisir selatan. 1–7. <http://jim.stkip-pgri-sumbar.ac.id/jurnal/download/3458>
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: the unique challenges of life in your twenties*. Tarcher
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: advice from twentysomethings who have been there and survived*. Berkeley Pub. Group.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, C. (2019). *The Emergence and Development of Pretend Play in a Community Sample of Children: A Longitudinal and Mixed Method Investigation from Infancy to Early Childhood* (Doctoral dissertation, School of Psychology, Cardiff University, UK).
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of QuarterLife Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood* 1-13. DOI: 10.1177/2167696818764144.
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170-191.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426-431. <https://doi.org/10.1177%2F0165025416645201>
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (pp.17-30). New York: Routledge.
- Salsabia, Tuhva. 2021. Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang. *Skripsi*. 1-88
- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: what works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring Special Issue No.6*, 130-145. <http://www.business.brookes.ac.uk/research/areas/coachingandmentoring/>
- Thouless, R.H. 2000. *Pengantar Psikologi Agama*. (terjemahan). Jakarta: PT Raja
- Walshe, O. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self- esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 5(6), 267-283
- Wibowo, A. S. (2017). *Matra Kehidupan Sebuah Refleksi Melawati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Young, S. (2018). More than half of millennials going through 'quarterlife crisis', research find. Diunduh dari <https://www.independent.co.uk>, pada 13 Mei 2019, pukul 21.10 WIB