

Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood

Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood

Firman Bayu Permana¹

¹Magister Sains Psikologi,
Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia
Email: bayu.firman200@gmail.com

Augustina Sulastri²

²Magister Sains Psikologi,
Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia
Email: ag.sulastri@unika.ac.id

Correspondence:

Firman Bayu Permana

Magister Sains Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata
Email: bayu.firman200@gmail.com

Abstract

During their lifetime, humans will face a complicated period of development starting from children, adolescents, adults, to the elderly period. The period from adolescence to adulthood will face challenges that impact individuals, which are identified as quarter life crisis. Quarter life crisis is a response to individual unpreparedness for increasing uncertainty, incompetence, continuous change, too many choices, and feelings of panic that appear in individuals with an age range of 18 years to 29 years. The purpose of this study is to provide an overview of the quarter life crisis in emerging adulthood. The method used is library research consisting of 10 research journals conducted by searching for literature reviews, reading relevant research reports, and analyzing them in depth to obtain empirical findings from previous research. The results of this study are that there are seven dimensions of quarter life crisis, namely doubts in decision making, feelings of hopelessness, judging themselves negatively, feeling entangled in difficult conditions, anxiety, feeling depressed, and concerns with interpersonal relationships. Variables associated with quarter life crisis are emotional intelligence, peer social support, age, perceived level of happiness, perceived level of distress, intolerance of uncertainty, self-esteem, Consideration of Future Consequences (CFC), Coping Self Efficacy (CSE), gender, self-concept, well-functioning family, and self-efficacy. Quarter life crisis has an impact on the social, mental health, emotional aspects of individuals and can be prevented by active efforts of individuals to get out of difficult times to find life goals. It is hoped that from this review, individuals in the emerging adulthood development phase can understand about quarter life crisis, know the influencing factors and can anticipate the impact that occurs during quarter life crisis.

Keyword : Quarter life crisis, emerging adulthood, development

Abstrak

Selama masa hidupnya, manusia akan menghadapi masa perkembangan yang rumit dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga pada periode usia lanjut. Masa remaja menuju dewasa akan menghadapi tantangan yang berdampak pada individu, yang diidentifikasi sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah respon mengenai tidak siapnya individu atas ketidakpastian yang meningkat, ketidakmampuan, perubahan yang berkelanjutan, pilihan yang terlalu banyak, dan perasaan panik yang tampak pada individu dengan rentang usia 18 tahun hingga 29 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood*. Metode yang digunakan adalah penelitian pustaka berjumlah 10 jurnal penelitian dilakukan dengan mencari kajian literatur, membaca laporan penelitian yang relevan, dan menganalisis secara mendalam agar memperoleh temuan empiris dari penelitian sebelumnya. Hasil dari penelitian ini adalah ada tujuh dimensi *quarter life crisis*, yaitu keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, menilai dirinya secara negatif, perasaan terjerat dalam kondisi sulit, timbul kecemasan, perasaan tertekan, dan kekhawatiran dengan relasi interpersonal. Variabel yang terkait dengan *quarter life crisis* yakni kecerdasan emosional, dukungan sosial teman sebaya, usia, tingkat kebahagiaan yang dirasakan, tingkat kesulitan yang dirasakan, intoleransi terhadap ketidakpastian, *self-esteem*, *Consideration of Future Consequences* (CFC), *Coping Self Efficacy* (CSE), jenis kelamin, konsep diri, keluarga yang berfungsi baik, dan efikasi diri. *Quarter life crisis* berdampak pada aspek sosial, kesehatan mental, emosional individu dan dapat dicegah dengan upaya aktif individu agar dapat keluar dari masa sulit hingga menemukan tujuan hidup. Diharapkan dari tinjauan ini, individu pada fase perkembangan *emerging adulthood* dapat memahami mengenai *quarter life crisis*, mengetahui faktor yang mempengaruhi dan dapat mengantisipasi dari dampak yang terjadi selama masa *quarter life crisis*.

Kata Kunci : Quarter life crisis, emerging adulthood, perkembangan

Copyright (c) 2025 Firman Bayu Permana, Augustina Sulastri

Received 2025-01-07

Revised 2025-03-11

Accepted 2025-04-18



LATAR BELAKANG

Selama masa hidupnya, manusia akan menghadapi masa perkembangan yang rumit. Berawal dari periode anak-anak, periode remaja, periode dewasa, hingga pada periode usia lanjut. Dalam tiap periode tersebut individu harus memenuhi setiap kewajiban sesuai periode perkembangannya (Syifa'ussurur et al., 2021). *Emerging adulthood* merupakan fase perkembangan peralihan dari masa remaja akhir kearah masa dewasa (Riyanto & Arini, 2021).

Emerging adulthood pertama kali dirumuskan oleh Arnett (Agustin, 2012) yang mengacu pada periode perkembangan pada usia 18 hingga 29 tahun, pada masa transisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan dari lingkungan terutama dalam hal pengembangan potensi dan kematangan pribadi.

Ketegangan emosional muncul pada rentang usia 20-an tahun yang mempunyai ciri khusus seperti merasa terkurung, perasaan tidak mampu, rasa takut terhadap kegagalan dan keraguan dengan kemampuan yang dimiliki, keadaan tersebut diidentifikasi sebagai *quarter life crisis* (Syifa'ussurur et al., 2021). Buku yang berjudul "*Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" merupakan awal mula dikenalkannya istilah *quarter life crisis* oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 (Anggraeni & Rozali, 2023).

Robbins & Wilner memaparkan *quarter life crisis* adalah respon mengenai tidak siapnya individu atas ketidakpastian yang meningkat, ketidakmampuan, perubahan yang berkelanjutan, pilihan yang terlalu banyak, dan perasaan panik yang tampak pada individu dengan rentang usia 18 tahun hingga 29 tahun (Anggraeni & Rozali, 2023). Dalam rentang usia ini, individu mengalami *quarter life crisis* yang merupakan tahap permulaan peralihan mengarah kedewasaan. Kecemasan, merasa khawatir, dan bimbang akan dirasakan individu berakibat munculnya stres hingga depresi. Perasaan tersebut muncul berkaitan dengan kehidupannya di masa depan mengenai hubungan sosial dan pekerjaannya (Syifa'ussurur et al., 2021).

Quarter life crisis memiliki dampak pada individu yang sedang dalam fase tersebut, Hamka (Anggraeni & Rozali, 2023) dalam penelitiannya memaparkan individu akan

merasa terhimpit suatu situasi, merasa sendirian, dan rendah diri dikarenakan individu menghindari dari lingkungan sekitar. Fisher (Manek & Wibhowo, 2023) juga memaparkan bahwa *quarter life crisis* berdampak secara fisik pada individu, ketika melalui masa krisis, individu akan merasakan situasi yang tidak nyaman, mengelisahkan dan membingungkan. Individu juga akan merasakan rasa panik dan depresi yang berkaitan dengan karier dan kehidupan pribadi.

Pada penelitian Asrar & Taufani (2022) ditemukan bahwa tingginya tingkat dukungan sosial teman sebaya maka tingkat *quarter life crisis* semakin rendah. Penelitian Agusti et al. (2022) mendapat hasil bahwa tingkat terjadinya *quarter life crisis* lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Fatchurrahmi & Urbayatun (2022) menemukan bahwa tingginya kecerdasan emosi yang dimiliki individu maka semakin rendah *quarter life crisis*.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa *quarter life crisis* adalah tantangan pada saat transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang dipengaruhi berbagai faktor internal maupun faktor eksternal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai *quarter life crisis* pada masa *emerging adulthood*, namun peneliti berupaya untuk memperdalam dampak dan strategi mengatasi *quarter life crisis* untuk memberikan hasil yang lebih komprehensif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah penelitian pustaka berjumlah 10 jurnal penelitian terkait dengan *quarter life crisis* yang di publish tahun 2018-2023 dengan akreditasi sinta 2, sinta 4, seminar nasional, dan jurnal internasional. Peneliti tidak menggunakan Scopus atau WoS karena akreditasi sinta, seminar nasional, dan jurnal internasional sudah cukup untuk memperoleh penelitian yang berkualitas sesuai dengan tujuan penelitian.

Alur penelitian diawali dengan mencari kajian literatur, membaca laporan penelitian yang relevan, dan menganalisis secara mendalam agar memperoleh temuan empiris dari penelitian sebelumnya. Peneliti menyusun matriks untuk memudahkan dalam melakukan pemahaman berisi nama peneliti, tahun publikasi, metode yang digunakan, hasil penelitian, persamaan, dan perbedaan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Pada tabel 1 merupakan hasil temuan melalui 10 jurnal penelitian terkait dengan *quarter life crisis*, antara lain:

Tabel 1. Hasil temuan literatur

No	Penulis & Tahun Publikasi	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Anggraeni & Rozali (2023)	<i>Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal</i>	Kuantitatif	Tingginya kecerdasan emosional individu maka tingkat <i>quarter life crisis</i> semakin rendah, begitupun sebaliknya	Topik penelitian yang serupa yakni <i>quarter life crisis</i> . Metode yang digunakan sama dengan penelitian yang lainnya yaitu kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah <i>emerging adulthood</i>	Fokus penelitian pada kecerdasan emosional pada individu fase <i>emerging adulthood</i> di seluruh Indonesia
2	Asrar & Taufani (2022)	<i>Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal</i>	Kuantitatif	Tingginya tingkat dukungan sosial teman sebaya maka tingkat <i>quarter life crisis</i> semakin rendah, begitupun sebaliknya	Lingkup penelitian serupa yaitu <i>quarter life crisis</i> . Menggunakan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Fokus penelitian pada dukungan sosial teman sebaya
3	Yeler et al. (2021)	<i>Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty</i>	Kuantitatif	Usia, tingkat kebahagiaan yang dirasakan, tingkat kesulitan yang dirasakan, dan intoleransi terhadap ketidakpastian ditentukan sebagai prediktor signifikan terjadinya krisis	Topik penelitian serupa yaitu <i>quarter life crisis</i> . Menggunakan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Berfokus pada intoleransi terhadap ketidakpastian di Turki
4	Walshe (2018)	<i>The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem And Maximization As Predictors Of Coping Self-Efficacy</i>	Kuantitatif dan kualitatif (<i>mixed method</i>)	Semakin tinggi <i>self-esteem</i> dan berkembangnya kecerdasan emosional dapat membuat individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi situasi stres atau krisis	Lingkup studi serupa yaitu <i>quarter life crisis</i> . Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Meneliti hubungan kecerdasan emosional, <i>self-esteem</i> , dan efikasi diri. Menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif (<i>mixed method</i>)
5	Malik & Rafiq (2022)	<i>Investigating the Relationship between Social Support and Coping Self-Efficacy with Consideration of Future Consequences During the Quarter-Life Crisis</i>	Kuantitatif	Dukungan sosial dan <i>Consideration of Future Consequences</i> (CFC) dapat dilihat sebagai faktor yang berdampak positif terhadap <i>Coping Self Efficacy</i> (CSE), sehingga individu dapat beradaptasi dalam mengatasi masa krisis	Topik penelitian serupa yaitu <i>quarter life crisis</i> . Menggunakan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Meneliti hubungan sosial dan coping <i>self-efficacy</i>

6	Agusti et al. (2022)	<i>Analysis Of Final Student Quarterlife Crisis Based On Gender</i>	Kuantitatif	Tingkat terjadinya <i>quarter life crisis</i> lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki	Fokus penelitian serupa yaitu <i>quarter life crisis</i> . Menggunakan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Penelitian berfokus pada tingkat <i>quarter life crisis</i> pada perbedaan jenis kelamin
7	Fatchurrahmi & Urbayatun (2022)	Peran Kecerdasan Emosi terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat	Kuantitatif	Tingginya kecerdasan emosi yang dimiliki individu maka semakin rendah <i>quarter life crisis</i>	Lingkup penelitian yang serupa yakni <i>quarter life crisis</i> . Metode yang digunakan sama dengan penelitian yang lainnya yaitu kuantitatif. Populasi penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Fokus penelitian pada kecerdasan emosional. Populasi pada mahasiswa akhir di dua universitas di Yogyakarta
8	Aryani et al. (2023)	<i>Quarterlife Crisis Pada Wanita Suku Batak yang Menginjak Masa Emerging Adulthood: Serta Bagaimana Peranan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Didalamnya</i>	Kuantitatif	Rendahnya konsep diri pada perempuan suku Batak maka tingkat mengalami <i>quarter life crisis</i> semakin tinggi dan dukungan sosial yang tinggi dapat meminimalisir dampak dari konsep diri yang rendah terhadap <i>quarter life crisis</i>	Topik penelitian yang serupa yakni <i>quarter life crisis</i> . Metode yang digunakan sama dengan penelitian yang lainnya yaitu kuantitatif. Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Meneliti <i>quarter life crisis</i> pada kelompok spesifik yakni wanita bersuku batak serta peranan faktor konsep diri dan dukungan sosial
9	Korah (2022)	<i>The Role Of Family Functioning In The Quarter-Life Crisis In Early Adulthood During The Covid-19 Pandemic</i>	Kuantitatif	Semakin baik fungsi keluarga individu maka tingkat mengalami <i>quarter life crisis</i> semakin rendah begitupun sebaliknya.	Fokus penelitian yang serupa yaitu <i>quarter life crisis</i> . Metode yang digunakan kuantitatif. Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Meneliti hubungan keberfungsian keluarga dengan tingkat <i>quarter life crisis</i>
10	Manek & Wibhowo (2023)	Hubungan Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap <i>Quarter-Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal	Kuantitatif	Efikasi diri, kecerdasan emosi, dan <i>quarter life crisis</i> saling terkait.	Penelitian berfokus pada <i>quarter life crisis</i> . Metode yang digunakan kuantitatif. Penelitian dilakukan pada <i>emerging adulthood</i>	Meneliti pada efikasi diri dan kecerdasan emosional

PEMBAHASAN

Berdasarkan literatur yang telah dikaji, berikutnya pembahasan akan dibagi ke dalam beberapa subtopik.

Emerging Adulthood

Emerging adulthood pertama kali dirumuskan oleh Arnett (Agustin, 2012) yang mengacu pada periode perkembangan pada usia 18 hingga 29 tahun, pada masa transisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan dari lingkungan terutama dalam hal pengembangan potensi dan kematangan pribadi. *Emerging adulthood* merupakan fase perkembangan peralihan dari masa remaja akhir ke arah masa dewasa (Riyanto & Arini, 2021), individu pada masa *emerging adulthood* mempunyai kehendak untuk memutuskan suatu keputusan namun secara finansial masih belum mampu memenuhi kebutuhan sendiri (Arini, 2021). Menurut Arnett (Hochberg & Konner, 2020) masa *emerging adulthood* merupakan fase kehidupan antara masa remaja ke arah masa dewasa dan memiliki ciri-ciri demografi, sosial, dan psikologis subjektif yang khas.

Pada masa *emerging adulthood*, individu akan mengalami banyak perubahan dan dalam akan mengambil suatu keputusan penting yang berpengaruh pada kehidupan dewasanya (Yeler et al., 2021). Transisi dari periode remaja ke periode dewasa merupakan periode penting. Pada periode ini individu mulai introspeksi diri, mandiri serta tidak bergantung terhadap orang tua, dan membangun jaringan komunikasi dengan individu lain (Petrescu et al., dalam Lekatompessy et al., 2023)

Fase *emerging adulthood* rentan terhadap krisis, khususnya pada individu yang belum siap menghadapi berbagai tuntutan sosial (Arini, 2021). Melengkapi pendapat sebelumnya, pada transisi ini akan menjadi suatu krisis ketika individu terbebani dengan perubahan dan tidak mampu mengatasi perubahan tersebut (Slaikeu dalam Malik & Rafiq, 2022).

Kecerdasan Emosional pada Emerging Adulthood

Goleman (2000) memaparkan kecerdasan emosional adalah keterampilan individu untuk dapat mengidentifikasi perasaan diri sendiri ataupun perasaan individu lain, mempunyai keterampilan untuk memberikan motivasi pada diri sendiri, mampu mengelola emosi, dan mempunyai keterampilan dalam membangun hubungan dengan individu lain. Salovey dan Mayer (1990) berpendapat bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengatur, mengenali, dan mengendalikan emosi diri dan emosi individu lain serta menggunakan emosi tersebut untuk mengarahkan dalam berpikir dan bertindak. Davies et al (Fitriyani, 2015) memaparkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu mengatur emosi diri sendiri dan individu lain, memahami perbedaan antar emosi serta memanfaatkan pemahaman tersebut untuk mengarahkan dalam berpikir dan perilaku. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kapasitas individu dalam memahami, mengelola emosi

pribadi serta emosi individu lain dan memanfaatkan kapasitas tersebut untuk mengarahkan dalam berpikir dan berperilaku Hurlock (Anggraeni & Rozali, 2023) berpendapat bahwa individu yang sedang berada di fase dewasa awal dipercaya memiliki emosi yang stabil terlebih lagi mampu menghadapi hambatan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang melalui perkembangan masa dewasa awal telah melampaui penyesuaian pada fase peralihan perkembangan masa remaja mengarah pada fase dewasa dengan usia 18-20 tahun. Thouless (Anggraeni & Rozali, 2023) berpendapat bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi salah satu variabel yang berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*.

Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Emerging Adulthood

Weiss (Asrar & Taufani, 2022) berpendapat dukungan sosial adalah suatu dukungan yang berasal dari individu lain yang dapat memahami masalah atau keluhan yang sedang dialami individu. Santrock (2007) memaparkan teman sebaya yaitu individu lain dengan usia dan taraf kedewasaan yang sama. Jadi dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang berasal dari individu lain dengan usia dan taraf kedewasaan yang sama yang dapat memahami masalah atau keluhan yang sedang dialami individu.

Gottlieb dan Zimet et al. (Asrar & Taufani, 2022) berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya bisa menurunkan berbagai gangguan kesehatan mental, menurunkan taraf depresi, dan taraf stres. Dari dukungan sosial, individu akan memiliki perasaan dihormati, dikasihi, dan memiliki perasaan bahwa individu tergabung menjadi bagian dari suatu kelompok. Ketika individu mendapat dukungan sosial yang besar dari teman-teman sebayanya, individu akan cenderung merasa diperhatikan orang lain serta memiliki perasaan tanggung jawab untuk mempertahankan kepercayaan orang lain pada individu (Dewi & Arjanggal, 2019).

Disaat individu sedang menghadapi saat-saat sulit, dukungan sosial teman sebaya mampu menanggulangi tekanan psikologis. Keluarga juga dapat memberikan dukungan namun teman sebaya dianggap memberikan dampak yang kokoh dalam kehidupan individu. Maka dari itu disaat perkembangannya, individu seringkali mengisi waktu bersama teman sebayanya. Orford (Asrar & Taufani, 2022) berpendapat, dukungan sosial yang didapatkan individu akan meringankan tekanan atau stres yang dirasakan individu. Periode *emerging adulthood* sangat membutuhkan dukungan sosial untuk mengarahkan serta membantu individu mengarah pada perubahan yang bermakna berhubungan dengan menemukan pekerjaan, pemenuhan keperluan pribadi, hingga mencari tempat tinggal (Wijaya & Saprowi, 2022)

Intoleransi Terhadap Ketidakpastian pada Emerging Adulthood

Ketidakpastian terhadap pilihan yang terlalu banyak merupakan salah satu faktor utama terjadinya *quarter life crisis*. Banyak orang kesulitan dalam menghadapi ketidakpastian yang seringkali menyebabkan individu mengalami krisis. Individu cenderung beranggapan bahwa

situasi ketidakpastian adalah peristiwa yang merugikan (Yeler et al., 2021).

Self Esteem pada Emerging Adulthood

Self-esteem adalah penilaian pribadi individu mengenai dirinya sendiri bahwa individu adalah orang yang “cukup baik”, tidak selalu berpaku pada keterampilan, prestasi, dan penilaian orang lain. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan memiliki rasa penerimaan dan mampu menghargai dirinya sendiri namun tidak berlebihan hingga merasa lebih unggul dari individu lain dan mementingkan diri sendiri (Orth & Robins, 2014). Proses terbentuknya *self-esteem* dipengaruhi oleh hubungan individu dengan lingkungannya, pengalaman yang menyenangkan berkontribusi pada *self-esteem* yang positif, sedangkan pengalaman kurang menyenangkan berkontribusi pada *self-esteem* yang negatif (Refnadi, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan Walshe (2018) ditemukan bahwa tingginya *self-esteem* pada individu dapat membuat individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi situasi stres atau krisis. Hal serupa juga dipaparkan oleh Shen et al. (Ariyanti & Purwoko, 2023), bahwa individu dengan tingginya tingkat *self-esteem* yang dimiliki, akan mempunyai kekhawatiran dan gangguan psikologis yang cenderung rendah.

Pertimbangan Konsekuensi Masa Depan (Consideration of Future Consequences) pada Emerging Adulthood

Pertimbangan konsekuensi masa depan merupakan pikiran individu terkait masa depan bergantung cara individu memandang waktu yang akan datang. Menurut Zimbardo (Malik & Rafiq, 2022) cara individu memandang waktu berperan terhadap pengambilan keputusan. Individu cenderung menempatkan faktor-faktor psikologis pada waktu saat ini atau yang akan datang, dengan sebagian individu lebih mempertimbangkan jangka panjang perilakunya. Individu yang berorientasi pada masa depan lebih mampu untuk merencanakan dan memperhatikan perilakunya untuk mencapai hasil yang diinginkan (Strathman et al. dalam Malik & Rafiq, 2022)

Menambahkan pendapat sebelumnya, pertimbangan konsekuensi masa depan adalah tingkat individu memikirkan konsekuensi masa depan melalui perilaku saat ini dan seberapa besar konsekuensi tersebut berpengaruh terhadap pengambilan keputusan (Strathman et al. dalam Upadhyay, 2021). Individu yang tidak memikirkan konsekuensi masa depan terkait keputusannya cenderung memfokuskan tujuan jangka pendek dari tindakannya (Upadhyay, 2021).

Perempuan Rentan Mengalami Quarter Life Crisis

Perempuan lebih rentan mengalami *quarter life crisis* daripada laki-laki karena terdapatnya umur standar menikah yang telah menjadi acuan masyarakat bagi perempuan yakni maksimal 25 tahun dan bila belum menikah setelah melewati umur tersebut akan mendapat julukan sebagai perawan tua. Sementara itu, perempuan ingin untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi namun akan membuat perempuan melewati usia ideal untuk menikah

karena memprioritaskan pendidikan. Dari hal tersebut perempuan akan rentan mengalami *quarter life crisis* karena sulit untuk mengambil keputusan antara melanjutkan pendidikan atau menikah (Aryani et al., 2023).

Melengkapi pendapat di atas, pada penelitian yang dilakukan oleh Agusti et al. (2022) juga mendapat hasil bahwa tingkat terjadinya *quarter life crisis* lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut disebabkan oleh kecemasan yang tinggi mengenai masa depan, terdapatnya tuntutan dari lingkungan dan diri sendiri dalam mewujudkan kehidupan dan cita-cita yang belum tercapai. Tingginya tingkat kerentanan perempuan daripada laki-laki dikarenakan perempuan mendapat tuntutan dari keluarga, lingkungan terkait dengan menikah bahkan mempunyai anak sebelum berusia 30 tahun. Perempuan juga cenderung lebih mudah untuk mengungkapkan bila sedang mengalami krisis daripada laki-laki.

Konsep Diri pada Emerging Adulthood

Konsep diri merupakan persepsi individu mengenai dirinya sendiri yang berkembang karena dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Chaplin dalam Aryani et al., 2023). Menurut Hurlock (Stascia & Tondok, 2019), konsep diri merupakan pemahaman tentang diri individu yang dipengaruhi oleh persepsi diri dan persepsi orang lain mengenai dirinya. Byrne (Saputro & Sugiarti, 2021) memaparkan konsep diri merupakan keseluruhan sikap, pemikiran, serta pengakuan sosial. Selain itu konsep diri mencakup pemahaman individu mengenai karakteristik pribadi individu.

Individu yang memiliki konsep diri yang baik memiliki karakteristik mampu mengatasi tekanan, dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan sekitarnya, bertanggung jawab dengan kewajibannya, dapat mengungkapkan pendapat dengan baik, dan memiliki ketahanan emosional yang baik sehingga sulit mengalami depresi (Aryani et al., 2023). Dalam penelitian Aryani et al. (2023), konsep diri menjadi aspek bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*, semakin rendah konsep diri maka tingkat mengalami *quarter life crisis* semakin tinggi.

Keberfungsian Peran Keluarga pada Emerging Adulthood

Fungsi keluarga adalah komunikasi antar anggota keluarga demi mewujudkan fungsi optimal dalam keluarga. Fungsi keluarga yang berjalan optimal di dalam keluarga, akan menumbuhkan keakraban dan kasih sayang antar anggota keluarga (Korah, 2022). Retnowati et al. (2003) berpendapat bahwa keberfungsian keluarga memiliki kontribusi dalam individu mengekspresikan emosi melalui pemahaman emosi yang didapatkan dari keluarga. Pada penelitian Korah (2022), mendapat temuan bahwa keberfungsian keluarga dapat memengaruhi tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu, semakin baik fungsi keluarga individu maka tingkat mengalami *quarter life crisis* semakin rendah begitupun sebaliknya.

Efikasi Diri pada *Emerging Adulthood*

Menurut Bandura (Manek & Wibhowo, 2023), efikasi diri merupakan kepercayaan diri pada keterampilan individu untuk mengambil inisiatif dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan. Nuzulia (Efendi, 2013) berpendapat efikasi diri merupakan hasil pengolahan informasi kognitif seperti pilihan, pendirian, dan harapan mengenai kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ketika individu dihadapkan dengan situasi sulit, individu akan mudah putus asa bila memiliki efikasi diri yang rendah. Sebaliknya, individu berjuang lebih gigih untuk menghadapi situasi sulit bila memiliki efikasi diri yang tinggi (Florina & Zagoto, 2019).

Melalui efikasi diri, individu dapat meminimalisir stres serta depresi disaat mengalami peristiwa kurang menyenangkan dan telah mempersiapkan diri menjalani hidup saat ini dan masa depan (Hidayati dalam Manek & Wibhowo, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan Jex et al dan McDougall & Kang (Rustika, 2012), individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi maka tingkat stres dan kecemasan yang dialami rendah.

Quarter Life Crisis

Robbins & Wilner memaparkan *quarter life crisis* adalah respon mengenai tidak siapnya individu atas ketidakpastian yang meningkat, ketidakmampuan, perubahan yang berkelanjutan, pilihan yang terlalu banyak, dan perasaan panik yang tampak pada individu dengan rentang usia 18 tahun hingga 29 tahun (Anggraeni & Rozali, 2023). Menurut Fischer (Agustin, 2012), *quarter life crisis* merupakan tumbuhnya perasaan cemas akan masa depan, mencakup relasi pribadi, hubungan sosial, dan pekerjaan ketika individu menginjak usia pertengahan 20-an tahun. Byock (Agustin, 2012) menjelaskan *quarter life crisis* merupakan proses penyesuaian diri antara berbagai tuntutan pada masa dewasa dengan impian atau hasrat karena terdapat beragam opsi yang tersedia, seperti hubungan sosial, karier, dan komunitas.

Dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu kondisi pada individu berusia 18 hingga 29 tahun mengalami ketidakmampuan, perasaan cemas, dan proses beradaptasi pada tuntutan masa dewasa yang dilatar belakangi dengan perasaan ketidakpastian akan masa depan, pilihan yang terlalu banyak dari aspek karier, dan sosial.

Fase yang Dialami Individu Ketika Mengalami *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson (Syifa'ussurur et al., 2021), ada lima fase yang dilalui individu dalam mengalami *quarter life crisis*, antara lain:

1. Fase pertama: Perasaan terjebak di dalam beragam pilihan serta tidak sanggup memutuskan apa yang akan dijalani dalam hidup.
2. Fase kedua: Terdapat dorongan yang kuat dalam mengubah suatu situasi.
3. Fase ketiga: Membuat sebuah tindakan yang bersifat sangat krusial, seperti memutuskan hubungan yang

sedang dijalani kemudian mulai mencoba pengalaman baru, keluar dari pekerjaan yang sedang ditempuh.

4. Fase keempat: Membangun fondasi baru yakni individu dapat mengendalikan arah dan tujuan hidupnya.
5. Fase kelima: Membentuk kehidupan baru yang lebih fokus terhadap situasi yang sungguh menjadi minat dan selaras dengan nilai-nilai yang diyakini oleh individu.

Dimensi *Quarter Life Crisis*

Menurut Hassler (Riyanto & Arini, 2021), terdapat tujuh dimensi dalam *quarter life crisis*, antara lain:

1. Keraguan dalam pengambilan keputusan: Situasi yang penuh akan tantangan dan ragu dalam pengambilan keputusan atau pilihan yang sudah dipilih.
2. Perasaan putus asa: Keadaan individu yang beranggapan bahwa individu mengalami ketidakberhasilan dalam upaya yang telah dilakukan.
3. Menilai dirinya secara negatif: Situasi individu melihat dirinya secara negatif terhadap usaha dan hasil yang tidak memenuhi standar yang diharapkan.
4. Perasaan terjatuh dalam kondisi sulit: Individu merasa terperangkap dalam kondisi sulit untuk menemukan solusi karena telah terjebak pada kewajiban yang tidak bisa dihindari.
5. Timbul kecemasan: Perasaan gelisah atau khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan masa depan yang belum berlangsung.
6. Perasaan tertekan: Kondisi terhimpit antara harapan pribadi dengan tuntutan sosial disaat menyesuaikan kehidupan untuk mandiri.
7. Kekhawatiran dengan relasi interpersonal: Perasaan khawatir terhadap hubungan interpersonal, merasa diri adalah individu yang tidak membanggakan keluarga maupun pasangan karena belum mampu memenuhi harapan atau standar individu.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Arnett (Syifa'ussurur et al., 2021) menyatakan *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat dipicu oleh individu yang disebabkan individu mengalami dan melewati masa *adulthood*, dalam fase ini muncul karakteristik yang bisa menyebabkan *quarter life crisis*. Faktor internal antara lain:

1. *Identify exploration*: Langkah dimulainya pencarian remaja menuju dewasa. Individu terus menjelajahi identitas diri dan memusatkan perhatian untuk kehidupan di masa depan. Saat berproses mencari jati diri individu akan merasa cemas dan bimbang karena identitas diri dapat membentuk keputusan hidup individu. Situasi tersebut dapat menjadikan individu mudah mengalami *quarter life crisis*.
2. *Instability*: Individu menghadapi perubahan transformasi gaya hidup yang dipengaruhi dari masyarakat, seperti transformasi gaya hidup antar generasi menimbulkan tantangan bagi individu dan menjadikan individu terus menerus beradaptasi.
3. *Being self-focused*: Selama individu menentukan suatu keputusan bagi dirinya dengan bantuan individu lain,

keputusan terakhir sepenuhnya berada pada individu. Individu memiliki pemahaman yang lebih mengenai apa yang dibutuhkan.

4. *Feeling in between*: Situasi individu dalam fase peralihan remaja ke dewasa. Individu sudah merasa dewasa namun di lain sisi individu belum mencapai kedewasaan seperti belum mandiri secara ekonomi serta belum mampu mengambil keputusan sendiri.
5. *The age of possibilities*: Dipenuhi dengan ekspektasi tinggi atau harapan masa depan dan timbul keraguan mengenai ekspektasi dan harapan masa depan. Membandingkan hal tersebut dan adanya tuntutan sosial dapat memunculkan *quarter life crisis* bagi individu.

Faktor eksternal adalah faktor yang muncul dari luar individu seperti hubungan dengan keluarga, pertemanan, hubungan asmara, tantangan akademis, dan aktivitas pekerjaan.

Dampak Quarter Life Crisis

Menurut Artiningsih dan Savira (Anggraeni & Rozali, 2023) dampak pada individu yang sedang dalam fase *quarter life crisis* yaitu individu akan menghindari dari lingkungan sekitar yang menjadikan individu merasa sendirian, terisolasi sehingga individu tidak dapat membangun hubungan dengan lingkungan sosial. Melengkapi pendapat sebelumnya, *quarter life crisis* dapat berakibat pada beragam permasalahan psikologis yakni stres, perasaan cemas, putus asa, tidak percaya diri, merasa tidak berdaya, memikirkan secara berlebihan mengenai dirinya kekurangan dirinya, dan berpotensi memicu gangguan psikologis yang lebih kompleks seperti depresi bila krisis ini terus berlanjut (Asrar & Taufani, 2022).

Individu yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* mempunyai kecenderungan merasa putus asa, mempunyai keraguan pada hubungan percintaan, cemas dengan pekerjaan, dan finansial. Krisis yang sedang dialami dapat semakin berat karena terdapat tekanan eksternal seperti mendapat pertanyaan yang individu tersebut belum dapat menjawabnya yang berdampak pada permasalahan emosional, fisik, dan potensi diri (Aryani et al., 2023).

Cara Mengatasi Quarter Life Crisis

Terdapat beberapa strategi dalam mengatasi terjadinya *quarter life crisis* seperti menemukan lingkungan dan dukungan yang positif, mencoba sesuatu yang tidak dilakukan biasanya, mengembangkan minat atau potensi diri, hindari melakukan perbandingan diri sendiri dengan orang lain (Aryani et al., 2023). Melengkapi pendapat sebelumnya, *quarter life crisis* dapat diatasi dengan beberapa cara (Syifa'ussurur et al., 2021), yaitu:

1. Tidak melakukan perbandingan diri sendiri dengan orang lain dan memahami diri sendiri: Melakukan perbandingan diri sendiri dengan orang lain dapat memicu perasaan gelisah, coba untuk lebih memahami diri sendiri terkait apa yang menjadi tujuan hidup, sadari bahwa tidak perlu tergesa-gesa untuk mengetahui jawabannya, lakukan yang terbaik hari demi hari dan semakin lama tujuan hidup akan semakin jelas.

2. Ubah keraguan sebagai pendorong untuk bertindak: Keraguan merupakan peluang bagi penemuan tujuan baru. Kegiatan yang positif akan menjadi penghubung bagi penemuan jati diri.
3. Mengembangkan relasi dengan individu yang mendukung: Dukungan sosial yang suportif untuk berkembang mencapai tujuan hidup dapat membantu individu untuk menghadapi *quarter life crisis*.
4. Mengembangkan perasaan mencintai diri sendiri: Ketika sedang mengalami *quarter life crisis* individu condong tidak menghiraukan aspek positif dalam hidupnya, untuk mencapai tujuan hidup diperlukannya rasa percaya dan cinta terhadap diri sendiri.
5. Mengurangi waktu dalam menggunakan media sosial: Penggunaan media sosial dapat mengembangkan perasaan rendah diri karena melakukan perbandingan sosial dengan orang lain, alihkan perhatian pada kehidupan di masa sekarang.

Quarter life crisis bisa diatasi melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt. Teknik latihan bertanggung jawab dapat membantu individu untuk menyalurkan pemikiran, memahami perasaan, serta tingkah laku yang bermasalah. Bimbingan dan konseling kelompok memiliki tujuan yaitu berfokus pada aspek pencegahan permasalahan individu. Selain itu *solution focused therapy* juga efisien untuk digunakan sebagai strategi menghadapi *quarter life crisis* karena berpusat pada potensi individu melalui perubahan cara pandang (Agusti et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu kondisi pada individu berusia 18 hingga 29 tahun mengalami ketidakmampuan, perasaan cemas, dan proses beradaptasi pada tuntutan masa dewasa yang dilatar belakangi dengan perasaan ketidakpastian akan masa depan, pilihan yang terlalu banyak dari aspek karier, dan sosial. Ada tujuh dimensi *quarter life crisis*, yaitu keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, menilai dirinya secara negatif, perasaan terjatuh dalam kondisi sulit, timbul kecemasan, perasaan tertekan, dan kekhawatiran dengan relasi interpersonal. Variabel yang terkait dengan *quarter life crisis* yakni kecerdasan emosional, dukungan sosial teman sebaya, usia, intoleransi terhadap ketidakpastian, *self-esteem*, *Consideration of Future Consequences* (CFC), *Coping Self Efficacy* (CSE), jenis kelamin, konsep diri, keluarga yang berfungsi baik, dan efikasi diri. *Quarter life crisis* berdampak pada aspek sosial, kesehatan mental, dan emosional individu. *Quarter life crisis* dapat dicegah dengan upaya aktif individu agar dapat keluar dari masa sulit hingga menemukan tujuan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusti, S., Ildil, I., & Amalianita, B. (2022). Analysis Of Final Student Quarterlife Crisis Based On Gender. *Konselor*, 11(2), 36–42.
- Agustin, I. (2012). *Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Universitas Indonesia.

- Anggraeni, I. L., & Rozali, Y. A. (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal. *Psychommunity: Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 110–120.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor – Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 362–368. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.631389>
- Aryani, D. S., Sutatminingsih, R., & Fauzia, R. (2023). Quarterlife Crisis in Batak Women Entering the Emerging Adulthood Period: And What is the Role of Self-Concept and Social Support in It? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(4), 563. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4.12601>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Dewi, S., & Arjanggi, R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Akademik dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa di Universitas X. *Proyeksi*, 14(1), 84–93. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.84-93>
- Efendi, R. (2013). Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 61–67.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Fitriyani, L. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak. *Lentera*, 18(1).
- Florina, S., & Zagoto, L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 918. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Korah, E. C. T. (2022). THE ROLE OF FAMILY FUNCTIONING IN THE QUARTER-LIFE CRISIS IN EARLY ADULTHOOD DURING THE COVID-19 PANDEMIC. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(2), 53. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.27184>
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resiliensi pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 477–481.
- Malik, A., & Rafiq, S. (2022). Investigating the Relationship between Social Support and Coping Self-Efficacy with Consideration of Future Consequences during the Quarter-life Crisis. *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*, 6(5), 34–44. <https://doi.org/10.33152/jmphss-6.5.4>
- Manek, M. Y., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *SINOPSIS: Seminar Nasional Psikologi*, 162–170.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Retnowati, S., Widhiarso, W., & Rohmani, K. W. (2003). Peranan Keberfungsian Keluarga Pada Pemahaman Dan Pengungkapan Emosi. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 91–104.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p13>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* (Jilid 2). Erlangga.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.
- Stascia, C., & Tondok, M. S. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Fungsi Psikologis Make-Up Pada Masa Emerging Adulthood. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3753–3768.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64.
- Upadhyay, D. (2021). Consideration of Future Consequences and Decision-Making Patterns as Determinants of Conflict Management Styles. *IIMB Management Review*, 33(1), 5–14. <https://doi.org/10.1016/j.iimb.2021.03.006>
- Walshe, Ó. (2018). *The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy*. Dublin Business School.
- 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. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çök, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262.