

## Menemukenali Berbagai Manifestasi *Quarter Life Crisis* Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah (*Identifying Various Manifestations of Quarter Life Crisis in Unmarried Early Adult Women*)

Maria Septiyan Dwi Cahyasari dan Mulya Virgonita Iswindari Winta

Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Semarang, Indonesia

E-mail: [cahyasari.begin91@gmail.com](mailto:cahyasari.begin91@gmail.com); [yayaiswindari@usm.ac.id](mailto:yayaiswindari@usm.ac.id)

**Article History:**

**Received**

24 Juni 2022

**Revised**

23 Agust 2022

**Accepted**

26 Sept 2022

**Published**

28 Nov 2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

**Abstract.** Quarter life crisis is generally experienced in early adulthood, when a persons in their twenties to thirties, but in reality its also possible for early adults over the age of thirty to still experience this phase. This study aims to find out empirically various descriptions of the manifestations of behaviors due to the experience of each individual in facing their quarter life crisis phase and to find out what factors may trigger the emergence of new problems till the quarter life crisis does never ending in early late adulthood with an age range of 25 to 35 years, especially in unmarried women. This study uses a qualitative research method with a case study approach where research data is obtained through interviews with research subjects and their informants. The research subjects were women aged between 25 and 35 years who were not married, totaling three people with three research informants for each subject. The results of the study indicate that the quarter life crisis experienced by all subjects is manifested in feelings of being trapped in the same problem and never ending related to problems of establishment, independence, finding a partner, and difficulties in realizing one's own ideals while the factors that can trigger the emergence of new problems for them in this phase include lack of confidence in their own abilities, negative perceptions of themselves and the influence of the use of social media which results in the emergence of behavior comparing self-achievements with the achievements of others.

**Keywords:** *early adulthood, quarter life crisis, unmarried women*

**Abstrak.** *Quarter life crisis* umumnya dialami pada masa dewasa awal, ketika seseorang berusia antara dua puluhan sampai dengan tiga puluhan, namun kenyataannya tidak menutup kemungkinan juga bagi dewasa awal yang berusia lebih dari tiga puluh tahun untuk masih dapat mengalami fase ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris berbagai gambaran manifestasi dari perilaku-perilaku akibat pengalaman masing-masing individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* mereka serta untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang memungkinkan dapat memicu munculnya problem-problem baru sehingga menyebabkan *quarter life crisis* tidak kunjung berakhir pada dewasa awal akhir dengan rentang usia 25 hingga 35 tahun terutama pada perempuan yang belum menikah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan case study dimana data penelitian diperoleh melalui wawancara dengan subjek penelitian beserta informannya. Subjek penelitian adalah perempuan berusia dewasa awal antara 25 hingga 35 tahun yang belum menikah berjumlah tiga orang dengan informan penelitian masing-masing subjek berjumlah tiga orang. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh keseluruhan subjek termanifestasi dalam perasaan terjebak pada permasalahan yang sama dan tidak kunjung berakhir terkait dengan permasalahan kemandirian, kemandirian, pencarian pasangan, serta kesulitan dalam mewujudkan idealisme diri sendiri sedangkan faktor-faktor yang dapat memicu munculnya problem baru bagi mereka pada fase ini diantaranya karena kurang percaya pada kemampuan diri sendiri, adanya persepsi yang negatif terhadap diri sendiri serta pengaruh dari penggunaan media sosial yang mengakibatkan munculnya perilaku membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain.

**Kata kunci:** *masa dewasa awal, perempuan yang belum menikah quarter life crisis*

## **Pendahuluan**

Masa dewasa awal merupakan masa transisi ketika individu yang telah menginjak remaja mulai menuju pada masa pendewasaan dirinya guna memasuki kehidupan dunia yang lebih nyata dan sarat berbeda dari kehidupan sebelumnya saat masih sekolah atau kuliah. Masa dewasa awal dinilai memiliki tugas perkembangan yang baru dan lebih kompleks dari masa-masa perkembangan sebelumnya, sebab dalam masa perkembangan ini terdapat berbagai tugas-tugas perkembangan baru yang muncul guna menghadapi tantangan dilingkungan dan bermasyarakat dan adanya tugas perkembangan baru tersebut membuat masa ini menjadi penuh dengan permasalahan ibarat seperti memasuki babak baru dalam kehidupan nyata.

Masa perkembangan dewasa awal ini menurut Hurlock (2002: 246), dimulai ketika seseorang berusia 18 tahun sampai dengan kira-kira usia 40 tahun yang kerap kali dikenal sebagai *emerging adulthood* atau tumbuh dewasa (King, 2010: 196). Pada umumnya, dimasa ini individu biasanya telah dianggap dewasa oleh lingkungan sekitar jika dilihat sesuai dengan usia mereka, hal ini mengakibatkan lingkungan mulai memberikan tuntutan-tuntutan atas harapan mereka yang terkait dengan norma atau nilai sosial yang berlaku dalam lingkungan atau masyarakat mereka. Dalam hal ini, individu diharapkan dapat beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan yang ada serta dapat melaksanakannya sebagai bagian dari proses pengembangan diri pada masa dewasa awal ini. Hal ini selaras dengan pendapat menurut Hurlock (2002: 252), yang menyatakan bahwa tugas perkembangan mereka lebih fokus pada usaha-usaha melaksanakan tuntutan-tuntutan dilingkungan atau masyarakat tentang permasalahan-permasalahan seperti keinginan untuk bekerja sesuai dengan cita-cita, mendapatkan pasangan hidup, memiliki keluarga, mendidik anak-anak, atau bergabung dalam kelompok-kelompok masyarakat yang lebih luas. Lebih lanjut dalam King (2010: 196-197), dijabarkan bahwa persoalan-persoalan umum yang dihadapi berkaitan dengan masalah pekerjaan, identitas diri, gaya hidup, keinginan merubah kehidupan, serta munculnya problem-problem baru karena adanya perasaan terjepit dalam kondisi antara sudah bukan remaja namun masih belum siap menjadi orang dewasa seutuhnya, sehingga dalam hal ini diharapkan individu dapat memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut agar dapat berkembang

sesuai dengan standar yang ada sesuai dengan lingkungan mereka, namun demikian tuntutan-tuntutan tersebut kenyataannya dapat membuat perbedaan atau perubahan dalam proses mereka dalam menghadapi masa dewasa awal ini.

Sebagaimana telah dijabarkan diatas, secara sederhana dapat diketahui bahwa pada masa dewasa awal, individu akan dianggap dewasa oleh lingkungan sesuai dengan usia fisik mereka, sehingga orang-orang disekitar atau lingkungan mulai memberi penilaian bahwa individu pada masa ini akan lebih mandiri dari sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan sesuai dengan pilihan mereka tanpa menerima bantuan dari orang lain. Terlebih tidak seperti pada masa-masa sebelumnya, pada masa dewasa awal ini permasalahan-permasalahan yang dihadapi lebih berkisar pada pemenuhan tuntutan serta harapan akan standar lingkungan eksternal dalam bermasyarakat sehingga hal ini memunculkan banyak pertanyaan tentang kehidupan terkait dengan jodoh, masa depan, karier, atau tujuan hidup yang mengakibatkan mereka harus memikirkan opsi-opsi sebagai jawaban atas banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang muncul. Akan tetapi pilihan-pilihan atas berbagai tuntutan tersebut justru tampak sebagai suatu perubahan yang penuh dengan ketidakpastian sehingga membuat individu merasa sulit untuk menentukan keputusannya hingga akhirnya malah memicu munculnya konflik dalam diri mereka dalam usaha untuk menyesuaikan diri dengan sekitar mereka.

Adapun berkaitan dengan hal tersebut, selaras dengan pernyataan dalam Putri (2019: 5), bahwa seseorang pada masa ini akan selalu dituntut untuk bersaing dengan tuntutan-tuntutan dilingkungan, meskipun hal-hal tersebut bisa saja bertentangan dengan keinginan pribadi mereka, sehingga individu akan cenderung lebih berusaha mempersiapkan diri dengan berbagai pilihan-pilihan yang akibatnya justru kebanyakan dari mereka merasa bingung dengan pilihan yang akan dilakukan hingga muncul perasaan tertekan dan stres dalam melewati masa dewasa awal ini. Kondisi ketegangan emosional akibat kebingungan dan kegelisahan terhadap tantangan-tantangan inilah yang seringkali disebut sebagai *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* disinyalir lazim dialami oleh individu-individu yang sedang memasuki usia seperempat abad dalam kehidupannya. Menurut Wibowo (2017: 94), *quarter*

*life crisis* merupakan pertanda stres menuju kedewasaan yang umum dialami oleh usia dua puluhan hingga tiga puluhan, akan tetapi dalam Wibowo (2017: 102-103) juga ditegaskan apabila *quarter life crisis* tidak segera disikapi dengan arif dan bijaksana dapat mengakibatkan perasaan terbebani hingga stres yang memicu periode krisis pada masa-masa dewasa awal. Sependapat dengan hal tersebut, Indriani (2020: 44) mengungkapkan perasaan krisis yang dihadapi berkaitan dengan perasaan bingung, gelisah, khawatir, dan cemas dalam menentukan hidup dan masa depan. Senada dengan hal tersebut, menurut Putri (2019: 2), *quarter life crisis* dialami ketika individu dipenuhi dengan perasaan jenuh pada rutinitas kehidupan sehingga cenderung merasa suasana hati menjadi tidak baik namun tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mengubah suasana hati menjadi lebih baik (Putri, 2019: 12).

Dalam hal ini, penelitian-penelitian terdahulu telah banyak mengungkap mengenai fenomena *quarter life crisis* pada masa dewasa awal. Oleh Stapleton (2012: 130) terhadap empat orang subjek perempuan dengan usia 21 hingga 30 tahun yang berasal dari Inggris, telah diungkapkan temuan penelitian yang mengungkapkan permasalahan-permasalahan dalam *quarter life crisis* meliputi seputar permasalahan identitas diri, kebebasan, tekanan karena diri sendiri, perasaan ketidakpastian, dan merasa depresi. Kemudian melalui penelitian oleh Habibie et al. (2019: 129) terhadap 219 subjek dengan rentang usia dari 18 hingga 25 tahun, diketahui bahwa peran religiusitas dianggap sebagai aspek penting dalam menghadapi *quarter life crisis*. Begitu pula dalam Herawati & Hidayat (2020: 145), melalui 236 subjek berusia 20 sampai dengan 30 tahun nampak adanya faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* berupa perbedaan faktor jenis kelamin, status, dan pekerjaan. Begitu pula dengan hasil penelitian oleh Sujudi & Ginting (2020: 105) pada 30 mahasiswa dengan rentang usia antara 20 hingga 25 tahun yang menemukan adanya perasaan khawatir dengan masa depan, stres dalam menghadapi tugas kuliah, pesimis bahkan frustrasi terhadap keinginan mencapai impian, takut dengan persaingan di dunia kerja, ketakutan akan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, serta kecenderungan dalam membandingkan diri dengan orang lain terjadi selama fase *quarter life crisis*. Selanjutnya, penelitian oleh Rahmania & Tasaufi (2020: 1) pada 5 orang subjek berusia 20 hingga 25 tahun yang kemudian memperoleh hasil bahwa terapi kelompok suportif sangat signifikan dalam mengintervensi *quarter life crisis*. Disisi lain,

Artiningsih & Savira (2021: 1-11) melalui 330 subjek berusia antara 20 hingga 29 tahun telah menemukan adanya hubungan yang positif antara *loneliness* atau perasaan kesepian dengan *quarter life crisis*. Selain itu, menurut Karpika, I. P., & Segel (2021: 513-527) melalui penelitian pada mahasiswa dari usia 20 sampai dengan 30 tahun dan belum menikah telah mengemukakan bahwa fenomena *quarter life crisis* pada subjek disebabkan karena adanya tekanan-tekanan seperti belum memiliki rancangan masa depan, belum memiliki kepastian peluang kerja saat kelulusan, serta adanya tuntutan dari lingkungan tentang kapan bekerja atau kapan menikah.

Dalam Robinson et al., (2013: 27-37) dikemukakan *quarter life crisis* memiliki beberapa ciri seperti tidak mengetahui tujuan hidup dimasa depan; muncul perasaan jika kenyataan yang dialami tidak sesuai dengan harapan; takut mengalami atau mengulang kegagalan; cenderung selalu berandai-andai kembali ke masa-masa sekolah, tidak mampu dalam menetapkan pilihan, dan membandingkan diri dengan pencapaian dan keadaan orang lain. Selain itu, menurut Wibowo (2017: 94-96) *quarter life crisis* ditandai dengan ciri-ciri seperti *identity exploration* atau eksplorasi tentang identitas diri; *instability* sebab merasa tidak stabil dalam memenuhi tuntutan di lingkungan masyarakat; *self-focus* dalam upaya mengenal jati diri serta tujuan hidup yang diinginkan; *feeling in-between* atau perasaan berada ditengah-tengah antara sudah bukan remaja lagi namun juga menyadari belum dewasa sepenuhnya; serta *the age of possibilities* yang memahami bahwa diri sendirilah yang dapat mengubah nasib sehingga tetap memutuskan untuk berusaha melakukan yang terbaik guna mengatasi persoalan meskipun terasa berat dan penuh tekanan untuk dihadapi. Disisi lain Indrianie (2020: 42-44), mengungkapkan ciri-ciri ketika mengalami *quarter life crisis* seperti diantaranya masih mencari mimpi dan rencana akan masa depan, merasa kecewa mendalam ketika pencapaian yang diinginkan mengalami kegagalan; selalu ingin menghabiskan lebih banyak waktu dalam kesendirian; serta merasa masih muda dan memiliki banyak waktu untuk menentukan kehidupan yang ingin dijalani dimasa depan. Selanjutnya ciri-ciri *quarter life crisis* menurut Putri (2019: 6-10), di antaranya: *clueless* atau tidak tahu dengan identitas dirinya; memiliki terlalu banyak pilihan untuk masa depan yang mengakibatkan kebingungan dalam memilih keputusan yang tepat; *indecisive* atau kurang berkomitmen; mudah merasa *hopeless*

atau pasrah; serta mengalami kecemasan-kecemasan tentang masa depan. Sementara itu, faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* menurut Indrianie (2020: 45-57), dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: *mind-set*; mental, dan pola hidup. Selain itu, menurut Putri (2019: 14-17) juga dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri serta faktor dari luar diri yang meliputi faktor keluarga dan faktor sosial masyarakat. Kemudian melalui hasil temuan oleh Herawati & Hidayat (2020: 145), diketahui pula tiga faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* seperti faktor jenis kelamin; status; serta karier/pekerjaan.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa sejauh ini telah banyak dilakukan penelitian-penelitian mengenai *quarter life crisis* ini melalui berbagai jenis subjek dengan rentang usia antara 18 sampai dengan 30 tahun, padahal Robinson (2019: 2) mengungkapkan terdapat dua periode dalam *quarter life crisis* sebagai hasil temuan penelitiannya, dimana periode pertama yang disebut dengan *locked-in* yang umumnya dialami pada usia 20 hingga 25 tahun memiliki beberapa kecenderungan seperti individu mengalami kesulitan berkomitmen dalam hubungan/Pendidikan/pekerjaan; cenderung memiliki harga diri yang rendah; merasa tidak dibutuhkan; serta diantaranya merasa terisolasi dengan lingkungan masyarakat. Selanjutnya periode kedua yang disebut dengan *locked-out*, umum dialami pada usia 25 hingga 35 tahun dengan beberapa kecenderungan seperti individu merasa terjebak dalam pekerjaan, hubungan, dan gaya hidup; kecewa terhadap komitmen yang telah dibuat; serta merasa kesulitan menjadi diri sendiri.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa fase *quarter life crisis* ini tidak hanya dapat dialami pada dewasa awal yang berusia dua puluh tahun hingga tiga puluh tahunan saja seperti telah ditelaah dalam beberapa penelitian terdahulu diatas, namun pada dewasa awal berusia lebih dari tiga puluh tahun pun juga memiliki kemungkinan untuk masih dapat mengalami *quarter life crisis* ini. Hal ini serupa dengan definisi *quarter life crisis* menurut Indrianie (2020: 44) yang mendefinisikan bahwa, *quarter life crisis* dapat dialami pada usia dua puluh tahun sampai dengan pertengahan tiga puluh tahun, akan tetapi belum memasuki usia empat puluh tahun. Bahkan, hal ini telah disinggung pula dalam hasil temuan penelitian oleh Robinson (2016: 2), yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* pada pertengahan usia dewasa awal antara usia 25 hingga 35 tahun tidak diperhitungkan dalam model teori Erikson dalam

skema neo-Eriksonian. Meskipun *quarter life crisis* biasanya lebih umum dirasakan pada masa dewasa awal dengan rentang usia dua puluhan sampai dengan usia tiga puluhan, namun demikian kenyatannya tidak menutup kemungkinan juga bagi dewasa awal dengan rentang usia lebih dari tiga puluh tahun untuk masih dapat mengalami fase *quarter life crisis* ini. Hal inilah yang menelitik peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan gambaran berbagai manifestasi dari fase *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan rentang usia 25 hingga 35 tahun terlebih pada perempuan yang memiliki status belum menikah serta keinginan untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang dapat memicu munculnya problem-problem baru sehingga menyebabkan *quarter life crisis* yang mereka alami tidak kunjung berakhir, sebab sebagaimana dikatakan dalam Herawati & Hidayat (2020: 153), bahwa pada umumnya *quarter life crisis* pada dewasa awal cenderung terjadi dalam kurun waktu satu tahun, namun juga bisa lebih cepat atau lebih lambat tergantung pada cara individu dalam melewatinya. Diharapkan melalui penelitian ini, individu dapat menemukan dan mengenali berbagai perwujudan dari perilaku-perilaku yang termanifestasi akibat pengalaman dalam melalui fase *quarter life crisis* oleh subjek-subjek dalam penelitian guna meningkatkan pemahaman akan fenomena *quarter life crisis* ini. Penelitian ini, berusaha untuk memahami dan menggali informasi-informasi terkait manifestasi *quarter life crisis* pada dewasa awal, melalui definisi, ciri-ciri, serta faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada dewasa awal.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus atau *case study* guna memfokuskan pada kasus-kasus tertentu, yang dalam penelitian ini terkait dengan gambaran berbagai manifestasi *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal dengan rentang usia 25 sampai dengan 35 tahun. Studi empiris pada penelitian ini menggunakan studi kasus intrinsik (*intrinsic case study*) yang dipilih karena peneliti ingin memahami dengan lebih baik serta mendalam suatu kasus tertentu.

Responden atau subjek penelitian ini adalah tiga orang perempuan dewasa awal dengan rentang usia 25 sampai dengan 35 tahun yang belum menikah, selain itu informan penelitian merupakan tiga orang kerabat dekat dari masing-masing subjek penelitian sebagai

konfirmasi yang akan menanggapi dan memberikan informasi terhadap keterangan atau pendapat yang telah diungkapkan oleh subjek penelitian.

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara secara langsung dengan jenis wawancara baku terbuka dalam penggolongan wawancara terbuka (*overt interview*) berbentuk semi terstruktur, dimana menurut Herdiansyah (2014: 118), melalui wawancara ini dapat digali dan didapatkan informasi guna suatu tujuan tertentu, yang kemudian diperjelas menurut Moleong (2016: 188-189) bahwa, wawancara bentuk baku terbuka memiliki pertanyaan baku yang berurutan, dengan pertanyaan yang sama untuk setiap respondennya, dimana hal tersebut berarti subjek yang diwawancarai mengetahui jika sedang diwawancarai dan mengetahui pula maksud dan tujuan dari wawancara tersebut. Selain itu, peneliti menggunakan bentuk wawancara semi terstruktur agar lebih memahami kasus yang sedang diteliti, sebab wawancara menggunakan pedoman wawancara sebagai kontrol dalam alur pembicaraan dengan topik-topik yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan wawancara, akan tetapi dapat dikembangkan kembali dalam prosesnya sesuai dengan topik dan situasi yang terjadi di lapangan (Herdiansyah, 2014: 123-124).

Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis data menggunakan model interaktif menurut Miles & Huberman, karena teknik analisis data ini terdiri dari empat tahapan, yaitu tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap display data, serta tahap penarikan kesimpulan atau verifikasi. Sementara itu, kriteria keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui kriterium pengecekan derajat kepercayaan (*credibility*) menggunakan teknik triangulasi dengan sumber melalui *member check* dengan informan penelitian.

## **Hasil**

Sebagaimana menurut Herdiansyah (2014: 76), yang menjelaskan bahwa model studi kasus merupakan eksplorasi yang fokus pada suatu *bounded system* atau sistem yang terbatas pada suatu kasus secara detail dan disertai penggalian data yang mendalam selama kurun waktu tertentu, maka dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan metode wawancara dengan menggunakan analisis data berdasarkan rangkuman hasil wawancara



yang didasarkan pada ciri-ciri serta faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* yang kemudian dijabarkan hingga terbagi kembali menjadi beberapa indikator penelitian.

Adapun berdasarkan indikator penelitian tersebut diperoleh bahwa ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki gambaran manifestasi *quarter life crisis* yang cenderung memiliki kemiripan satu sama lain, dimana periode *quarter life crisis* yang dialami oleh ketiga subjek secara umum termanifestasi dalam perasaan menyerah terhadap masa depan, sebab melihat diri sudah tidak memiliki masa depan yang cerah akibat pengalaman kegagalan yang mengakibatkan kurangnya rasa percaya pada diri sehingga kesulitan menemukan cara yang tepat untuk keluar dari permasalahan yang sama yang terus berulang.

Gambaran *quarter life crisis* yang dialami oleh Subjek 1 terkait dengan *identity exploration*, diketahui bahwa subjek kurang mampu dalam mengenal identitas dirinya sehingga tidak mengetahui potensi diri yang dimiliki sebab cenderung tidak percaya dengan diri sendiri yang berujung dengan ketidaktahuan dan kebingungan dengan tujuan hidup yang ingin diraih dimasa depan hingga mengakibatkan subjek penuh dengan keragu-raguan ketika hendak melangkah atau menetapkan pilihan atau pertimbangan, disisi lain subjek mengaku mudah putus asa dan mudah berpikir negatif terhadap semua hal sehingga pilihan atau pertimbangan-pertimbangan yang dipikirkan justru memunculkan pikiran-pikiran yang negatif dan nampak seperti pilihan-pilihan yang akan gagal jika dilakukan hingga menjadikan subjek akhirnya tidak berani berspekulasi dan akhirnya tidak melakukan apa-apa. Sama halnya dengan Subjek 2, diketahui bahwa subjek juga kurang mampu dalam mengenal identitas diri sebab tidak percaya pada potensi diri yang dimiliki hingga mengakibatkan tidak memiliki tujuan hidup yang ingin diraih sebab selalu merasa sudah tidak memiliki masa depan yang baik untuk dapat diperjuangkan. Selain itu, subjek memiliki kebiasaan untuk memandang permasalahan yang dihadapi dengan pikiran-pikiran yang negatif karena merasa pengalaman berkali-kali mengalami kegagalan sehingga adanya pilihan-pilihan atau pertimbangan membuat subjek bingung sebab merasa takut jika harus menghadapi kemungkinan kegagalan kembali. Sementara itu pada Subjek 3, merasa mudah minder karena bentuk fisiknya serta akibat pengalaman *bullying* dimasa lalu memberi dampak pada subjek menjadi tidak percaya terhadap diri sendiri dan orang lain sebab selalu merasa jika

lingkungan lebih menilai seseorang melalui kondisi fisik mereka sehingga mengakibatkan subjek merasa kesulitan dalam menerima kondisi dirinya.

Terkait dengan *instability* terhadap tuntutan sosial di lingkungan masyarakat, diketahui bahwa ketiga subjek umumnya memiliki *idealisme* dalam diri mereka masing-masing, sehingga lebih menekankan diri pada pencapaian sesuai dengan standar yang ditentukan diri sendiri daripada keinginan untuk mengikuti nilai-nilai sosial yang ada di masyarakat. Hal ini termanifestasi pada Subjek 1 yang meyakini jika dirinya memiliki standar sendiri dalam menilai kesuksesan dan keamanan dirinya, namun ketika melihat kenyataan saat akan menjawab pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan dimana kenyataannya belum bisa memenuhi nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat membuat subjek merasa *down* dan tidak dapat menerima hal tersebut. Sama halnya dengan Subjek 2 yang merasa cemas dan terbebani ketika melihat postingan pencapaian orang lain di media sosial, meskipun subjek mengaku memiliki pikiran sendiri terkait standar hidup yang akan dijalani. Sementara itu Subjek 3 juga mengungkapkan dirinya memiliki standar-standar sendiri yang sesuai dengan kemampuan dirinya daripada harus mematok standar yang muncul dan berkembang di masyarakat, akan tetapi subjek seringkali merasa terganggu ketika orang-orang disekitar mulai mempertanyakan tentang status dirinya yang dianggap belum memenuhi harapan sosial mereka.

Terkait dengan *self-focus* mengenai permasalahan-permasalahan yang sedang mereka hadapi, Subjek 1 mengungkapkan hingga kini permasalahan yang sangat mengganggu dirinya adalah seputar permasalahan kemandirian dan keamanan, meskipun permasalahan pencarian pasangan terkadang juga membuat subjek merasa cemas akan tetapi subjek lebih mengkhawatirkan pencapaian dalam hal pekerjaan, kemandirian serta keamanan dirinya sebab diusianya yang telah memasuki kepala tiga, subjek merasa keamanan lebih penting demi kelangsungan hidup dimasa depan. Subjek 2 mengungkapkan jika pencapaian keamanan selalu mengganggu dirinya sebab subjek merasa tertinggal ketika melihat atau membandingkan dengan keamanan yang telah diraih oleh teman-teman seumuran di media sosial mereka. Subjek 3 mengungkapkan dirinya masih memiliki banyak tanggung jawab dalam membantu ekonomi keluarga sehingga selalu merasa permasalahan terkait dengan

pencapaian finansial atau keamanan menjadi faktor utama yang menimbulkan keresahan pada dirinya.

Selanjutnya terkait dengan *feeling in-between*, mengenai kesulitan atau kegagalan yang pernah dialami oleh subjek yang mengakibatkan mereka merasa sejatinya sudah dewasa namun kenyataannya belum dewasa sepenuhnya, antara lain: Subjek 1 merasa jika telah membuang banyak waktu dimasa muda sebab tidak mengetahui apa yang ingin dicapai untuk terus berfokus pada tujuan yang ingin ditetapkan dan pengalaman kegagalan-kegagalan dalam pekerjaan membuat subjek merasakan keresahan pada masa dewasa awal ini sehingga sering menyalahkan diri karena diusia sekarang belum memiliki suatu pencapaian yang bisa dibanggakan terlebih terkait dengan karier, keamanan, dan kemandirian. Sedangkan Subjek 2 merasa banyak keinginan-keinginan sewaktu remaja yang nyatanya tidak sesuai dengan kenyataan saat dewasa yang terkait dengan segala aspek kehidupan seperti dalam karier hingga pencarian pasangan sehingga kegagalan-kegagalan tersebut begitu berpengaruh pada diri subjek sekarang. Sementara pada Subjek 3 pengalaman selalu dibanding-bandingkan dengan orang lain membuat subjek menutup diri dan *insecure* dengan dirinya.

Terkait dengan the *age of possibilities*, tentang bagaimana subjek dapat menghadapi permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi, diketahui bahwa pada ketiga subjek telah berusaha melakukan upaya-upaya agar dapat melewati fase *quarter life crisis* dengan cara terus berusaha mengubah pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif serta mencari kegiatan-kegiatan yang membangun potensi diri seperti mengikuti seminar, membaca buku-buku pengembangan diri, atau mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti kerohanian untuk menumbuhkan pikiran-pikiran yang lebih positif dalam diri mereka.

Berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi dari dalam diri subjek, diketahui bahwa ketiga subjek kurang mengenal dan percaya dengan potensi dirinya sehingga mudah memunculkan pikiran-pikiran negatif terhadap diri yang mengakibatkan ketiga subjek kesulitan dalam menerima diri dan menetapkan pilihan atau pertimbangan sebab cenderung ragu-ragu dan khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan yang belum terjadi dimasa depan. Kemudian berdasarkan faktor-faktor yang memengaruhi dari luar diri diketahui

bahwa pengaruh-pengaruh seperti pertanyaan dari lingkungan mengenai pencapaian mereka dan penggunaan media sosial yang memaparkan pencapaian-pencapaian orang-orang disekitar yang dianggap lebih sukses dapat memengaruhi munculnya perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga hal-hal tersebut mengakibatkan problem-problem baru dalam melewati fase *quarter life crisis* ini.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data dari wawancara dan hasil penelitian dapat ditemukan temuan-temuan dalam penelitian ini bahwa berbagai gambaran manifestasi dalam fase *quarter life crisis* yang subjek alami selalu terkait dengan permasalahan-permasalahan tujuan hidup dan ketidakpastian akan masa depan yang termanifestasi dalam munculnya perasaan keresahan dan kegelisahan terkait dengan permasalahan keamanan, kemandirian, pencarian pasangan, serta kesulitan mewujudkan *idealisme* diri sendiri.

Terkait dengan permasalahan keamanan dan kemandirian, baik Subjek 1 maupun Subjek 2 dan Subjek 3 mengungkapkan hingga kini permasalahan yang sangat mengganggu adalah seputar permasalahan kemandirian dan keamanan sebab terkait dengan usia mereka kini keamanan dan kemandirian dirasa lebih penting agar dapat melewati kehidupan dengan lebih baik dan tidak membebani orang-orang disekitar, terlebih harapan untuk dapat membantu orang-orang yang mereka sayangi dapat dipenuhi. Hal ini mengakibatkan keamanan dan kemandirian sebagai faktor utama yang menimbulkan keresahan-keresahan. Dalam hal ini bila dilihat dari penelitian terdahulu oleh Rosalinda & Michael (2019: 23-24) diketahui bahwa *quarter life crisis* terjadi karena tuntutan untuk memiliki kondisi finansial serta mampu membangun kehidupan sosial dengan baik. Akan tetapi permasalahan tentang kemandirian dan keamanan belum dibahas dalam penelitian tersebut.

Terkait dengan permasalahan pencarian pasangan, dimana pada keseluruhan subjek mengungkapkan jika permasalahan pencarian pasangan juga dialami dalam masa dewasa awal ini. Hal ini senada jika dikaitkan dengan penelitian oleh Herawati & Hidayat (2020: 145) yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* didominasi oleh wanita yang belum menikah dan belum memiliki pekerjaan. Namun demikian, dalam hal penelitian ini, meskipun Subjek 1

memang belum memiliki pekerjaan, akan tetapi Subjek 2 dan Subjek 3 memiliki pekerjaan masing-masing namun keduanya memiliki permasalahan dalam pencarian pasangan.

Terkait dengan kesulitan mewujudkan *idealisme* diri karena ketiga subjek memiliki standar sendiri yang dianut dan tidak ingin mengikuti nilai-nilai sosial di masyarakat belum pernah dipublikasikan dalam penelitian-penelitian terdahulu dengan topik *quarter life crisis*.

Selain itu, diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat memicu munculnya problem baru dalam fase *quarter life crisis* diantaranya persepsi yang negatif terhadap diri dan penggunaan media sosial. Terkait dengan persepsi yang negatif terhadap diri dan penggunaan media sosial apabila di lihat dalam penelitian oleh Syifa'ussurur et al., (2021: 53-54), diketahui bahwa hasil penelitian mengungkap strategi yang digunakan untuk mencegah *quarter life crisis* adalah dengan berhenti membandingkan diri dengan orang lain, lebih mengenal diri sendiri, mengubah keraguan menjadi tindakan, menemukan *support system*, membatasi penggunaan media sosial, belajar mencintai diri sendiri, dan melalui *solution-focus therapy*.

## **Simpulan**

*Quarter life crisis* merupakan periode krisis yang dialami pada masa dewasa awal atau pada seperempat abad kehidupan yang dialami oleh usia dua puluh tahun sampai dengan pertengahan tiga puluh tahun, akan tetapi belum memasuki usia empat puluh tahun, dimana pada masa ini penuh dengan ketidakjelasan akan masa depan yang mengakibatkan muncul perasaan kegelisahan atau keresahan-keresahan.

Penelitian ini berusaha menelaah kasus-kasus *quarter life crisis* pada subjek dengan rentang usia 25 hingga 35 tahun yang seringkali tidak diperhitungkan dalam penelitian-penelitian dengan topik *quarter life crisis* dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris berbagai gambaran manifestasi dari perilaku-perilaku akibat pengalaman masing-masing individu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* mereka serta untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang memungkinkan dapat memicu munculnya problem-problem baru sehingga menyebabkan *quarter life crisis* tidak kunjung berakhir pada dewasa awal akhir dengan rentang usia 25 hingga 35 tahun terutama pada perempuan yang belum menikah.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh keseluruhan subjek termanifestasi dalam perasaan terjebak pada permasalahan yang sama dan tidak kunjung berakhir terkait dengan permasalahan keamanan, kemandirian, pencarian pasangan, serta kesulitan dalam mewujudkan *idealisme* diri sendiri sedangkan faktor-faktor yang dapat memicu munculnya problem baru bagi mereka pada fase ini diantaranya karena kurang percaya pada kemampuan diri sendiri, adanya persepsi yang negatif terhadap diri sendiri serta pengaruh dari penggunaan media sosial yang mengakibatkan munculnya perilaku membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan observasi dalam penelitian terkait dengan topik *quarter life crisis* ini sehingga dapat menghasilkan temuan-temuan penelitian baru yang dapat dikembangkan bagi kepentingan penelitian-penelitian selanjutnya.

### **Kepustakaan**

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (R. Oktafiani (ed.)). Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. M. Sijabat (ed.); Edisi ke-5). Penerbit Erlangga.
- Indrianie, E. (2020). *Suroive Menghadapi Quarter Life Crisis*. Penerbit Brilliant.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgrri Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>

- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (Buku 1). Salemba Humanika.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revi). PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, G. N. (2019). *Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Elex Media Komputindo.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 1–16. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Robinson, O. C. (2016). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: Updating Erikson for the 21st century. *Emerging Adulthood in a European Context*, 17–30. <https://koppa.jyu.fi/en/courses/226401/learning-materials/pre-reading-for-1-2-robinson>
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130–145.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <http://alisyraq.pabki.org/index.php/jcic/article/view/61/35>
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter-Life Crisis*. PT Elex Media Komputindo.