

Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi?

Inka Sukma Melati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-Mail: inkamelati@untag-sby.ac.id

Published:
1 Mei 2024

Abstract

Quarter Life Crisis is a term for a crisis that is felt in the early adult phase where individuals feel anxious, worried, and hopeless for their future. Quarter Life Crisis emerged from the popular 2001 book Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Lives in Your Twenties (Robbins & Wilner, 2001). At this time, the term Quarter Life Crisis is increasingly popular among young people who are entering the early adult phase. Individuals feel that this phenomenon really needs attention and is a great concern for adults. The purpose of this study is to provide an explanation of the Quarter Life Crisis phenomenon, which is very popular today and can provide a real picture of this phenomenon and its scope seen from a psychological perspective. Research data is collected through search engines such as Google Scholar. This article is relevant and then analyzed using hermeneutics. The findings of this study show that the Quarter Life Crisis phenomenon is caused by factors of uncertainty intolerance, poor personal growth, and family dysfunction.

Keywords: Psychology Perspectives; Developmental Psychology; Adults; Quarter Life Crisis

Abstrak

Quarter Life Crisis adalah istilah untuk krisis yang dirasakan pada fase dewasa awal dimana individu merasakan cemas, khawatir dan merasa tidak adanya harapan untuk masa depan mereka. Istilah Quarter Life Crisis ini muncul dari tahun 2001 yang populer dari Buku Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Lives in Your Twenties (Robbins & Wilner, 2001). Pada saat ini, istilah Quarter Life Crisis makin populer di kalangan anak muda yang masuk dalam fase dewasa awal. Individu merasa bahwa fenomena ini sangat perlu diperhatikan dan menjadi permasalahan yang besar bagi dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan penjelasan mengenai fenomena Quarter Life Crisis yang sangat populer di masa saat ini dan dapat memberikan Gambaran nyata mengenai fenomena ini dan ruang lingkupnya dilihat dari perspektif psikologi. Data penelitian dikumpulkan melalui mesin pencarian seperti google scholar. Artikel ini relevan kemudian dianalisis menggunakan hermeunetik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena Quarter Life Crisis disebabkan oleh faktor intoleransi ketidakpastian, pertumbuhan personal yang kurang baik dan tidak berfungsi keluarga.

Kata kunci: Dewasa; Perspektif Psikologi; Psikologi Perkembangan; Quarter Life Crisis

Copyright © 2024. Inka Suka Melati

Pendahuluan

Fenomena *Quarter Life Crisis* merupakan fenomena yang sangat populer pada saat ini dikalangan remaja akhir hingga dewasa awal. Istilah *Quarter Life Crisis* pada awalnya muncul di tahun 2001 melalui buku *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Lives in Your Twenties* (Robbins & Wilner, 2001). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herdian (2003) merupakan episode pada masa dewasa awal yang memiliki karakteristik kesulitan yang dialami individu, merasa stress yang berlebihan, kondisi yang tidak stabil dan titik perubahan yang dialami individu dalam hidup. *Quarter Life Crisis* terjadi ketika individu meninggalkan masa sekolah menengah atas atau jenjang perkuliahan. Menurut Hidayat (2024) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah krisis emosional dalam bentuk stress, depresi, merasa diisolasi dan ketakutan akan masa depan dan dapat terjadi pada individu di usia antara 18-30 tahun. Krisis ini disebabkan karena individu semakin bertumbuh dan berkembang sehingga menuntut penentuan pilihan hidup dari pekerjaan, kemampuan finansial dan pernikahan. Individu merasa lebih depresi Ketika individu tersebut membandingkan hidup mereka dengan Gambaran ideal dari kehidupan sosial disekitar.

Fenomena *Quarter Life Crisis* terjadi dalam menjawab pertanyaan yang ada dilingkungan sosial. Pertanyaan- pertanyaan yang timbul di usia tersebut seperti seputar pekerjaan, status perkawinan, hubungan dan lain sebagainya. Situasi dengan adanya pertanyaan tersebut menyebabkan individu kebingungan mengenai apa yang akan terjadi kedepannya. Pada penelitian yang lain menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* ditemukan pada perasaan yang beragam seperti perasaan stuck, menunggu perubahan, karir, sekolah dan keluarga (Agarwal, 2020).

Dewasa ini, *Quarter Life Crisis* menjadi hal yang hangat diperbincangkan dikarenakan sangat banyak individu berusia remaja akhir/ dewasa awal memiliki rasa cemas, takut dan tidak percaya diri dengan kehidupan di masa yang akan datang. Pada penelitian ini akan mengumpulkan informasi mengenai *Quarter Life Crisis* yang akan dibahas dari perspektif psikologi mulai dari faktor penyebab serta intervensi untuk mengatasi *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Flynn, 2020), individu yang berada pada fase perkembangan usia remaja hingga dewasa, mereka berpotensi mengalami periode sulit dalam hidup mereka di seperempat hidupnya atau di usia 20 tahunan. Robinson (dalam Flynn, 2020) menyatakan bahwa fenomena *Quarter Life Crisis* sering terjadi di usia antara 25 hingga 35 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Martin (dalam Herdian, 2023) mengatakan bahwa temuan individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* dengan tingkatan yang lebih tinggi dari segi kecemasan sering terjadi pada siswa milenial daripada usia kelompok yang lebih tua.

Dampak dari *Quarter Life Crisis* sangat bervariasi, dengan dampak yang condong kearah dampak negative. Dampak yang terjadi diantaranya adalah ketidakstabilan emosi, peningkatan stress, kecemasan yang tinggi, penurunan kesehatan mental dan mengarah ke depresi dikarenakan individu merasakan tekanan dari ketidakpastian masa depan, terutama dari karir dan kehidupan pribadi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian literature review yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi-informasi mengenai *Quarter Life Crisis*. Proses pengumpulan literature dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan mesin pencari yaitu *google scholar*. Naskah-naskah atau jurnal yang relevan dan mendukung dengan topik penelitian kemudian

dianalisis menggunakan hermeunetik guna mendapatkan Kesimpulan yang bisa dipertanggung jawabkan.

Hasil dan Pembahasan

Faktor Penyebab

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diatas, faktor penyebab terjadi nya *Quarter Life Crisis* adalah Kesehatan mental yang rendah, keberfungsian keluarga yang kurang serta intoleransi terhadap ketidakpastian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herdian (2023), menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* akan lebih rendah apabila individu tersebut memiliki kesehatan mental yang positif, sehingga individu perlu memperhatikan Kesehatan mental diri supaya tidak rentan terkena *Quarter Life Crisis*. Kesehatan mental yang positif menurut Dewi (dalam Herdian, 2023) merupakan aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Individu yang memiliki Kesehatan mental yang positif memiliki karakteristik perilaku yang fleksibel dan mampu untuk membangun hubungan intersosial dan interpersonal yang baik. Selain itu, karakteristik individu yang memiliki Kesehatan mental yang positif termasuk terbebas dari gangguan Kesehatan mental, memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tekanan dan memiliki kemampuan yang baik dalam beradaptasi dengan lingkungan (Hamid dalam Herdian, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Korah (2022), menunjukkan bahwa individu yang memiliki keberfungsian keluarga yang baik maka *Quarter Life Crisis* yang dialami akan tergolong rendah. Sehingga, apabila individu tersebut kurang memiliki keberfungsian keluarga bisa menjadi faktor penyebab terjadinya *Quarter Life Crisis* semakin tinggi. *Quarter Life Crisis* dimulai dari perasaan khawatir di masa depan karena ketidakpastian masa depan seputar hubungan kehidupan, karir, dan kehidupan sosial yang mana biasanya dialami pada usia sekitar 20 tahunan (Chao, 2022). *Quarter Life Crisis* terjadi saat transisi dari remaja menuju dewasa dengan gejala yang dirasakan adalah perubahan dalam hidup kemudian ketidakstabilan masa depan dan berbagai pilihan hidup yang dapat menyebabkan individual merasa panik dan takut (Muttaqien dalam Christiawan, 2022).

Faktor penyebab terjadi *Quarter Life Crisis* salah satunya dikarenakan intoleransi ketidakpastian seperti hasil penelitian oleh Balqis (2023), yang menemukan bahwa terdapat perbedaan kategori usia dan jenis kelamin. Beberapa penelitian menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki karakteristik usia tertentu yang memiliki potensi tinggi mengalami *Quarter Life Crisis*. Usia antara 20 – 24 menduduki tingkatan *Quarter Life Crisis* yang berpotensi tinggi dan diikuti oleh kelompok usia 25-29 tahun. Menurut Martin (dalam Herdian, 2023) menyatakan bahwa siswa dengan usia milenial memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau potensi yang lebih besar mengalami *Quarter Life Crisis* dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Menurut Balqis (2023), menjelaskan bahwa pada usia 22-35 tahun memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami tekanan dan stress pada *Quarter Life Crisis* dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Menurut Murray (dalam Argasiam, 2024) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat menyerang individu yang memasuki usia antara 18-29 tahun termasuk kaum millennial. Individu yang merasa *Quarter Life Crisis* terjadi karena mimpi dan harapan, tantangan akademik, keyakinan dan spiritualitas serta kehidupan pekerjaan dan karir.

Beberapa penyebab lainnya individu mengalami *Quarter Life Crisis* adalah berdasarkan jenis kelamin. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan Robinson (dalam Herdian, 2023) menyatakan bahwa studi longitudinal dari partisipan Perempuan menemukan

dua tipe dari episode *Quarter Life Crisis* yaitu *Locked-out* dan *Locked-in*. *Locked-out* merupakan tipe *Quarter Life Crisis* yang terjadi ketika individu mengalami beberapa kegagalan dalam mencari pekerjaan, yang mana hal itu menyebabkan kecemasan dan menurunkan harga diri dari individu tersebut. *Locked-in* merupakan episode yang terjadi ketika individu merasa memiliki kewajiban untuk tetap bekerja meski mengalami perundungan / *bullying* yang dilakukan oleh atasan di tempat bekerja. Dua episode tersebut yang terjadi di kehidupan individu yang diduga bisa terjadi *Quarter Life Crisis*.

Faktor Mengatasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herdian (2023), menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* akan lebih rendah apabila individu tersebut memiliki Kesehatan mental yang positif. Menurut penjelasan mengenai episode dalam kehidupan yang dapat menimbulkan *Quarter Life Crisis* dapat diatasi dengan memiliki Kesehatan mental yang baik, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan secara baik dan memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi segala tekanan yang terjadi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Korah (2022), menunjukkan bahwa individu yang memiliki keberfungsian keluarga yang baik maka *Quarter Life Crisis* yang dialami akan tergolong rendah. Sehingga, apabila individu tersebut kurang memiliki keberfungsian keluarga bisa menjadi faktor penyebab terjadinya *Quarter Life Crisis* semakin tinggi. Oleh karena itu, perlu membangun keberfungsian keluarga dengan baik, sehingga mampu mencegah atau mengatasi *Quarter Life Crisis*.

Selain itu, *Quarter Life Crisis* dapat dilemahkan melalui kemampuan toleransi ketidakpastian. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schroder (dalam Balqis, 2023) yang menyatakan bahwa pertumbuhan personal mampu mendukung pertumbuhan pola pikir sehingga mampu mencegah atau mengatasi efek dari stress yang dialami selama hidup. Individu yang memiliki pertumbuhan pola pikir yang baik akan proaktif dalam aspek yang penting dalam mendukung pertumbuhan personal seperti membangun motivasi, mengeksplor diri, dan evaluasi diri dalam meraih Hasrat atau keinginan dalam mencapai tujuan hidup. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Robitschek dalam Balqis, 2023) menunjukkan bahwa pertumbuhan personal mampu mencegah gejala dari tekanan psikologis karena intoleransi ketidakpastian melalui mekanisme kognitif dan mekanisme perilaku. Upaya dalam mengatasi kesulitan di masa depan, individu perlu memiliki kemampuan dalam menerima segala kesalahan atau kegagalan dalam hidup (Chao, 2022).

Karakteristik pertumbuhan personal yaitu memiliki kesadaran dalam pencapaian hidup, memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah, penerimaan diri yang tinggi dan kesiapan dalam perubahan dan kemampuan memanfaatkan sumberdaya atau fasilitas secara efektif. Sehubungan dengan pertumbuhan personal mampu mencegah dan mengatasi *Quarter Life Crisis*, juga dinyatakan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Castella dalam Balqis, 2023) bahwa individu yang memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki, terutama kemampuan dalam mengendalikan emosi Ketika tekanan psikologi terjadi mampu menurunkan tekanan dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Berking (dalam Balqis, 2023) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri mampu meregulasi emosi dan akan fokus dalam kemampuan atau kompetensi yang dimiliki atau kemampuan dalam meregulasi emosi dan mengatasinya. Seperti contoh, individu bisa mengidentifikasi, menginterpretasi dan memahami gejala tekanan yang terjadi dari situasi yang sulit.

Pada kasus *Quarter Life Crisis* yang mana penuh dengan ketidakpastian, sehingga individu dengan pertumbuhan pola pikir akan fokus dalam evaluasi diri seperti mengidentifikasi aspek internal yang dibutuhkan, membangun perencanaan dan strategi

untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan penelitian- penelitian yang menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat diatasi dan diturunkan melalui pertumbuhan personal yang baik seperti mampu beradaptasi dengan lingkungan yang sulit, mampu mengatasi tekanan psikologi yang ada, memiliki perencanaan yang baik sebelum usia 20 tahunan serta memiliki keberfungsian keluarga yang baik.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas, *Quarter Life Crisis* merupakan keadaan dimana individu merasa resah, cemas dan takut akan ketidakpastian hidup di masa yang akan datang. Faktor penyebab dapat terjadinya *Quarter Life Crisis* adalah intoleransi ketidakpastian, tidak memiliki keberfungsian keluarga dan pertumbuhan personal yang tidak baik. *Quarter Life Crisis* juga terjadi di rentang usia 20-35 tahun, namun kelompok usia yang menduduki posisi tertinggi berpotensi mengalami *Quarter Life Crisis* adalah usia 20-24 tahun dan dilanjut dengan kelompok usia 25-29 tahun. *Quarter Life Crisis* juga sering terjadi pada jenis kelamin Perempuan dibandingkan dengan laki laki. *Quarter Life Crisis* dapat diatasi dengan pertumbuhan personal yang baik seperti mampu beradaptasi dengan lingkungan yang sulit, mampu mengatasi tekanan psikologi yang ada, memiliki perencanaan yang baik sebelum usia 20 tahunan serta memiliki keberfungsian keluarga yang baik.

Referensi

- Agarwal, S & Guntuku, S. 2020. Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology : Original Research*. Vol 11, Article 341
- Argasiam, B & Putri, S,. 2024. Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and Resilience. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 15 (2) Desember (2023)
- Balqis, A & Karmiyati, D,. 2023. Quarter-Life Crisis: Personal Growth Initiative As A Moderator Of Uncertainty
- Intolerance In Psychological Distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* Vol 8, No 1 (2023): 19–34.
- Chao, K. 2022. The Quarter-Life Crisis: The Lack of Identity Development Support in Adolescents. *High School Edition- Journal of Student Research*. Vol. 11 Issue 4
- Christiawan, A & Sagala, R,.2022. Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods. *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)*. Vol. 2 No.2
- Flynn, S. 2021. Critical Disability Studies And Quarter Life Crisis: Theorising Life Stage Transitional Crisis For Disabled Emerging Adults. *Routledge : Taylor & Francis Group*
- Habibie, A & Sholichatun, Y,. 2023. The Role Of Life Meaningfulness On The Quarter-Life Crisis Of University Students In Indonesia's New Capital. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*
- Herdian, H & Wijaya, D,. 2023. "I Am Mentally Healthy, So I Can Choose Well." Quarter-Life Crisis And Positive Mental Health In Students. *Dalat University Journal Of Science*. Volume 13, Issue 3, 2023 51-58

-
- Hidayat, A. 2024. Quarter-Life Crisis Phenomenon (Views And Solution According To Islamic Psychology). *Al-Ittihad-Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam*. Vol. 10. No. 1
- Rossi,N & Mebert C., 2011. Does a Quarterlife Crisis Exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 2011, 172(2), 141–16