



MEMAKNAI QUARTER LIFE CRISIS PADA EMERGING ADULTHOOD: DARI KRISIS MENUJU PERENCANAAN HIDUP YANG LEBIH TERARAH

Elsa Adanti, Salisa Almudhia, Mohammad Irvan, Mirna Nur Alia Abdullah

Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Quarter life crisis merupakan kondisi yang sering kali terjadi pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mengenai fenomena quarter life crisis yang dialami pada fase emerging adulthood dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Quarter life crisis umumnya dirasakan sebagai kondisi yang ditandai oleh munculnya rasa cemas, kebingungan, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup, khususnya yang berkaitan dengan pendidikan, karier, dan masa depan. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan sosial, harapan dari keluarga, keterbatasan peluang kerja, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang semakin diperkuat oleh penggunaan media sosial. Meskipun menimbulkan tekanan secara psikologis, pengalaman ini tidak selalu berdampak negatif, karena juga dapat menjadi sarana refleksi bagi individu untuk lebih mengenali diri, merencanakan kembali pilihan hidup untuk masa depan yang lebih terarah. Dalam menghadapi situasi tersebut, individu melakukan berbagai cara, seperti mencari dukungan dari orang terdekat, melakukan kegiatan positif, serta mengatur penggunaan media sosial. Dengan demikian, Quarter life crisis tidak hanya dapat dipandang sebagai fase yang penuh tantangan, tetapi juga sebagai bagian dari proses perkembangan yang membantu individu menjadi lebih siap dan matang dalam menjalani kehidupan dewasa.

Kata Kunci: Quarter life crisis, Masa dewasa awal, Kecerdasan emosional.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, setiap individu tentu melalui berbagai fase atau tahapan perkembangan, salah satunya

adalah fase peralihan dari remaja menuju dewasa. Fase ini merupakan periode yang penuh dengan dinamika dan perubahan, karena individu mulai

dihadapkan pada berbagai tuntutan baru seperti menentukan arah pendidikan dan karier, membangun kemandirian, serta merencanakan masa depan secara lebih serius. Berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan kebingungan, kecemasan, dan keraguan terhadap pilihan hidup yang diambil. Kondisi ini kemudian dikenal luas dengan istilah *quarter life crisis*, yaitu fase ketika individu mulai mempertanyakan arah hidup, tujuan, serta identitas dirinya dalam menghadapi masa depan (Valentino & Hendrawan, 2025).

Fenomena ini dapat dipahami melalui perspektif teori psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson (Kamilla dkk, 2022). Dalam tahap perkembangannya, individu pada masa remaja hingga dewasa awal akan mengalami fase *identity vs role confusion* yang kemudian berlanjut ke tahap *intimacy vs isolation*. Pada fase ini, individu berusaha menemukan identitas diri yang stabil sekaligus membangun hubungan sosial yang bermakna. Ketika individu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan krisis identitas tersebut, maka akan muncul kebingungan peran yang dapat memicu kecemasan dan ketidakpastian, yang selaras dengan fenomena *quarter life crisis*. Dengan demikian, berdasar teori ini kondisi tersebut bukanlah sesuatu yang menyimpang, melainkan sebuah bagian dari proses perkembangan psikososial yang wajar.

Selain itu, fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *transition to adulthood* atau transisi menuju kedewasaan. Dalam kajian perkembangan modern, fase ini dikenal sebagai *emerging adulthood* yang diperkenalkan oleh Jeffrey Jensen Arnett (Arnett, J. J., 1997). Fase ini berada pada rentang usia sekitar 18 hingga akhir 20-an, yang ditandai dengan eksplorasi intens individu terhadap identitas, karier, nilai hidup, serta hubungan sosial (Arnett, 2014). Pada masa ini, individu

belum sepenuhnya menjadi dewasa, tetapi juga tidak lagi berada dalam kategori remaja. Proses transisi ini sering kali dipenuhi dengan ketidakpastian, banyaknya pilihan hidup, serta tekanan sosial, sehingga meningkatkan potensi munculnya *quarter life crisis*.

Lebih lanjut lagi, fenomena *quarter life crisis* juga dapat dipahami melalui teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Leon Festinger. Menurut Festinger, individu memiliki kecenderungan untuk menilai diri mereka dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks kehidupan modern, terutama dengan adanya media sosial, individu semakin mudah melihat pencapaian, gaya hidup, dan keberhasilan orang lain (Festinger, 1954). Hal ini mendorong terjadinya *upward social comparison*, yaitu perbandingan dengan individu yang dianggap lebih berhasil. Akibatnya, individu seringkali merasa tertinggal, tidak cukup baik, atau bahkan gagal dalam mencapai standar tertentu. Kondisi tersebutlah yang memperkuat munculnya kecemasan dan keraguan dalam fase *emerging adulthood*, sehingga memperbesar kemungkinan individu mengalami *quarter life crisis*. Dengan kata lain, tekanan yang berasal dari perbandingan sosial tidak hanya memperumit proses pencarian identitas, tetapi juga memperberat proses transisi individu menuju kedewasaan. Oleh karena itu, fenomena *quarter life crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal perkembangan individu, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa lingkungan sosial dan konstruksi sosial yang berkembang di masyarakat.

Selama ini, *quarter life crisis* sering dikaitkan dengan individu yang berusia sekitar 25 tahun atau usia *quarter* yaitu seperempat abad. Namun, pada kenyataannya fenomena ini dapat muncul lebih awal, terutama pada individu yang berada dalam fase

emerging adulthood. Hal ini juga dipengaruhi oleh perkembangan media sosial yang begitu pesat dalam penyebaran krisis ini, sehingga individu menjadi lebih sadar bahkan menjadi lebih cemas terhadap pencapaian hidupnya dibandingkan orang lain. Di sisi lain, quarter life crisis kerap dipersepsikan sebagai fenomena yang negatif, seperti krisis identitas, kehilangan arah hidup, hingga tekanan psikologis yang mengganggu kesejahteraan individu. Namun, jika ditinjau lebih mendalam, fase ini tidak selalu membawa dampak yang merugikan, terutama apabila individu memiliki kecerdasan emosional yang baik. Kecerdasan emosional ini memungkinkan individu untuk memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi secara adaptif dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian. Landa dan Roy dalam (Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S., 2022) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengubah pengalaman krisis menjadi sebuah proses pembelajaran yang konstruktif. Dengan demikian, quarter life crisis dapat menjadi momentum refleksi diri yang mendorong individu untuk menyusun perencanaan hidup yang lebih matang, realistis, dan bermakna.

Fenomena quarter life crisis perlu dipahami secara lebih komprehensif melalui perspektif perkembangan, khususnya teori psikososial dan konsep transition to adulthood. Pengalaman ini tidak hanya berkaitan dengan usia tertentu, tetapi merupakan bagian dari proses pencarian identitas dan penyesuaian diri dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa. Apabila dihadapi dengan kecerdasan emosional yang baik, fase ini justru berpotensi memberikan dampak positif, yaitu membantu individu berkembang, belajar dari pengalaman,

serta merancang masa depan dengan lebih terarah dan matang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena Quarter Life Crisis pada masa emerging adulthood melalui sudut pandang serta pengalaman yang disampaikan oleh para narasumber. Penelitian ini berupaya mendeskripsikan dan menjelaskan fenomena tersebut berdasarkan data yang diperoleh langsung dari lapangan. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Penelitian ini melibatkan sepuluh orang narasumber yang merupakan mahasiswa berusia 18–29 tahun dan berada pada fase emerging adulthood. Mereka dipilih berdasarkan kriteria pernah mengalami perasaan negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan kebingungan dalam menghadapi masa depan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara daring karena keterbatasan jarak dan waktu antara peneliti dengan narasumber. Wawancara dilakukan secara terstruktur dengan sepuluh pertanyaan kepada setiap narasumber. Secara garis besar, pertanyaan mencakup bagaimana pemahaman narasumber mengenai quarter life crisis, pengalaman emosional yang dirasakan, faktor penyebab munculnya kondisi tersebut, serta cara individu dalam mengelola dan mengatasinya. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai pengalaman subjektif individu dalam menghadapi fase krisis tersebut, sekaligus memahami bagaimana mereka memaknai proses transisi menuju kedewasaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi demografi di Indonesia ditandai oleh jumlah penduduk yang

besar dengan struktur usia yang didominasi oleh kelompok usia produktif. Fenomena ini dikenal sebagai bonus demografi, yaitu situasi ketika proporsi penduduk usia kerja (sekitar 15 – 64 tahun) lebih besar dibandingkan dengan penduduk usia non-produktif (Jati, W. R., 2015). Bonus demografi memberikan peluang besar bagi pembangunan ekonomi karena meningkatnya potensi tenaga kerja yang produktif (Siburian, E. S. dkk., 2025). Namun demikian, peluang tersebut tidak secara otomatis menghasilkan keuntungan apabila tidak diimbangi dengan kualitas sumber daya manusia yang memadai, seperti pendidikan, keterampilan, serta kesiapan memasuki dunia kerja. Dalam konteks ini, besarnya jumlah penduduk usia muda juga berarti meningkatnya kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh individu dalam menjalani masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Di sisi lain, dinamika demografi Indonesia juga ditandai oleh perubahan pola transisi kehidupan, khususnya pada generasi muda. Masa peralihan dari pendidikan ke dunia kerja cenderung semakin panjang dan kompleks, seiring dengan meningkatnya tuntutan kompetensi dan terbatasnya lapangan pekerjaan yang sesuai (Safitri, A., & Setyowati, E., 2023). Kondisi ini menyebabkan banyak individu pada usia muda mengalami ketidakpastian dalam menentukan arah hidupnya. Selain itu, faktor urbanisasi dan perkembangan teknologi digital turut mempengaruhi pola interaksi sosial serta cara individu memandang keberhasilan dan pencapaian hidup (Rahman, A. S., & Prawoto, N., 2020). Generasi muda tidak hanya menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, tetapi juga dari standar global yang mereka akses melalui media sosial, yang sering kali memunculkan perbandingan sosial dan memperkuat rasa cemas serta

ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Rahardjo, W., & Qiftiyah, M., 2021).

Lebih lanjut, ketimpangan sosial dan ekonomi antar wilayah juga menjadi karakteristik penting dalam demografi Indonesia. Perbedaan akses terhadap pendidikan, peluang kerja, dan fasilitas sosial antara wilayah perkotaan dan pedesaan menciptakan kesenjangan dalam kualitas hidup masyarakat (Pratama, M. R., & Setyari, N. P. W., 2020). Kondisi ini turut mempengaruhi pengalaman individu dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa, termasuk dalam menghadapi tekanan dan kecemasan terkait masa depan (Arnett, J. J., & Putri, A. K., 2021). Dalam situasi inilah, fenomena quarter life crisis menjadi relevan untuk dipahami, karena mencerminkan respons individu terhadap berbagai tuntutan dan ketidakpastian yang muncul dalam konteks demografi tersebut. Dengan demikian, quarter life crisis tidak hanya dapat dipandang sebagai sebuah persoalan psikologis individu, tetapi juga sebagai fenomena sosial yang berkaitan erat dengan dinamika demografi dan perubahan struktur kehidupan masyarakat Indonesia.

Pemaknaan dan Pengalaman Quarter Life Crisis pada Masa Emerging Adulthood

Quarter life crisis biasanya terjadi pada orang yang berusia 25 tahun, namun rasa kecemasan yang biasanya terjadi pada masa quarter life crisis saat ini sudah bisa dialami oleh sebagian orang terutama pada usia peralihan dari remaja menuju dewasa yaitu pada usia 18 – 29 tahun (Emerging Adulthood) (Afnan, A. dkk., 2020). Pada masa emerging adulthood, individu berada dalam fase yang belum stabil dan masih mencari identitas dirinya. Pada fase ini, berbagai pilihan hidup terbuka secara luas, baik dalam aspek pendidikan, pekerjaan, maupun relasi sosial, sehingga individu dihadapkan

pada tuntutan untuk menentukan keputusan yang dianggap berat dan juga penting bagi masa depannya (Arnett, J. J., 2000). Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika individu merasa belum memiliki kepastian atau belum mampu memenuhi ekspektasi yang ada, baik dari dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Dalam konteks inilah, quarter life crisis dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika perkembangan yang wajar muncul seiring dengan meningkatnya kesadaran individu terhadap tanggung jawab dan dinamika pada kehidupan dewasa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap sepuluh informan, ditemukan bahwa quarter life crisis umumnya dipahami sebagai fase yang ditandai oleh munculnya berbagai perasaan negatif seperti cemas, kebingungan, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Sebagian besar informan mengaitkan kondisi ini dengan tekanan dalam mengambil keputusan penting, terutama yang berkaitan dengan masa depan seperti pendidikan lanjutan, pilihan karier, dan pencapaian hidup. Meskipun demikian, terdapat variasi dalam cara informan memaknai fenomena ini. Beberapa informan melihat quarter life crisis sebagai bentuk tekanan yang cukup membebani secara psikologis, sementara yang lain mulai memaknainya sebagai proses refleksi diri yang mendorong mereka untuk lebih memahami dan mempersiapkan tujuan hidupnya. Perbedaan pemaknaan ini menunjukkan bahwa pengalaman quarter life crisis tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh latar belakang serta pengalaman subjektif masing-masing individu dalam menghadapi fase emerging adulthood.

Pengalaman quarter life crisis yang dialami para informan tidak hanya berhenti pada pemahaman konseptual, tetapi juga tercermin dalam berbagai

kondisi emosional yang mereka rasakan. Sebagian besar informan mengaku pernah mengalami perasaan cemas, tertekan, dan kebingungan, terutama ketika dihadapkan pada ketidakpastian mengenai masa depan. Perasaan tersebut paling sering muncul dalam aspek pekerjaan dan karir, diikuti oleh pendidikan serta perencanaan kehidupan jangka panjang. Beberapa informan juga menyebutkan bahwa tekanan tersebut semakin kuat ketika mereka mulai membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, baik di lingkungan sekitar maupun melalui media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa quarter life crisis tidak hanya berkaitan dengan faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika sosial yang membentuk standar keberhasilan dan ekspektasi terhadap generasi muda.

Kondisi kecemasan dan tekanan yang dialami oleh para informan tentunya tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil wawancara, faktor yang paling dominan berasal dari tuntutan sosial dan ekspektasi lingkungan, baik dari keluarga maupun masyarakat sekitar, yang mengharuskan individu untuk segera mencapai kestabilan hidup dalam berbagai aspek seperti pendidikan, pekerjaan, hingga kehidupan pribadi. Selain itu, perkembangan media sosial juga menjadi faktor yang cukup signifikan, di mana informan mengaku sering membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang terlihat lebih berhasil, sehingga memunculkan perasaan tertinggal dan tidak cukup baik. Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah ketidakpastian kondisi ekonomi serta terbatasnya peluang kerja yang sesuai dengan latar belakang pendidikan, yang semakin memperkuat rasa cemas terhadap masa depan. Dengan demikian,

quarter life crisis dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara tekanan internal individu dan konstruksi sosial yang membentuk standar keberhasilan dalam masyarakat, sehingga menjadikannya sebagai fenomena yang tidak hanya bersifat personal, tetapi juga struktural.

Dampak dan Strategi Menghadapi Quarter Life Crisis pada Emerging Adulthood

Pengaruh quarter life crisis terhadap individu yang berada pada fase emerging adulthood tidak semata-mata hanya berhenti pada kemunculan rasa cemas dan kebingungan semata, tetapi juga membawa berbagai implikasi di dalam kehidupan mereka (Rahmasari, D., 2020). Setelah melakukan wawancara, sebagian informan sepakat bahwa tekanan psikologis yang mereka alami berdampak negatif dan menjadi proses refleksi yang mendorong perubahan cara pandang terhadap masa depan. Dalam menghadapi situasi tersebut, sebagian informan yang merasakan tekanan psikologis secara aktif mengembangkan berbagai strategi untuk mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada, serta mencari arah hidup yang lebih jelas demi mempersiapkan masa depan mereka. Oleh karena itu, quarter life crisis dapat dipahami tidak hanya sebagai fase krisis, tetapi juga sebagai proses adaptasi yang melibatkan individu dalam merespon tekanan sekaligus membangun perencanaan hidup yang lebih terarah (Afnan, A. dkk., 2020).

Salah satu implikasi yang paling menonjol dari pengaruh quarter life crisis adalah munculnya tekanan psikologis yang dirasakan oleh para informan. Mulai dari skala kecil sampai besar, tekanan psikologis yang dialami informan menyebabkan rasa cemas yang bervariasi. Beberapa informan mengalami kecemasan yang cukup intens, terutama berkaitan dengan

ketidakpastian masa depan, seperti kekhawatiran terhadap pilihan karir, kesuksesan dalam pendidikan, serta kemampuan untuk memenuhi ekspektasi diri dan lingkungan. Selain itu, overthinking, dilema serta ragu dalam mengambil keputusan juga dialami oleh sebagian informan. Salah satu informan menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial ketika sedang dalam kondisi emosional yang tidak stabil, sebagai bentuk respon terhadap tekanan yang mereka rasakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa quarter life crisis dapat memberikan beban psikologis yang signifikan, apabila tidak dikelola dengan baik karena berpotensi mengganggu kesejahteraan mental dan menghambat pengambilan keputusan untuk masa depan individu.

Meskipun demikian, dibalik berbagai tekanan yang dirasakan, quarter life crisis juga menunjukkan potensi dampak positif bagi perkembangan individu, terutama dalam mendorong proses refleksi diri dan perencanaan hidup yang lebih matang. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan mengungkapkan bahwa pengalaman kecemasan dan kebingungan yang dialami justru membuat mereka mulai lebih serius memikirkan tujuan hidup, menyusun rencana masa depan, serta mengevaluasi pilihan-pilihan yang diambil. Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu mengembangkan berbagai strategi coping yang beragam, mulai dari melakukan aktivitas yang disukai seperti hobi sebagai distraksi positif, membatasi media sosial untuk mengurangi perbandingan sosial yang menimbulkan perasaan tertinggal, serta membangun komunikasi dengan orang terdekat seperti teman, keluarga atau pasangan sebagai tempat curhat dan sumber untuk mendapatkan dukungan emosional. Selain itu, ada salah satu informan yang memilih pendekatan reflektif, seperti

mencoba menerima kecemasan yang dihadapi, dengan begitu pikiran akan berpikir lebih realistis dan bisa lebih fokus pada proses daripada hasil. Strategi-strategi tersebut menunjukkan bahwa individu tidak hanya berusaha untuk mengurangi tekanan yang dialami, tetapi juga secara aktif membangun mekanisme adaptasi yang membantu mereka dalam menghadapi dinamika kehidupan. Strategi ini juga menunjukkan bahwa quarter life crisis dapat dipahami sebagai fase yang tidak hanya membawa kerentanan psikologis, tetapi juga membuka peluang individu untuk berkembang dan bisa menyusun arah kehidupan yang lebih terencana (Arnett, J. J., 2000). Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa quarter life crisis pada fase emerging adulthood di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks, yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal berupa pencarian identitas dan faktor eksternal seperti tekanan sosial serta perbandingan melalui media sosial, serta memiliki potensi tidak hanya sebagai sumber tekanan, tetapi juga sebagai proses refleksi yang mendorong individu dalam merencanakan masa depan secara lebih terarah.

Peran Dukungan Sosial dan Lingkungan Pendidikan dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

Dalam menghadapi tekanan yang muncul akibat quarter life crisis, peran dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang bisa membantu individu dalam proses adaptasi (Habibi, A., & Sawitri, D. R., 2021). Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas informan menunjukkan bahwa mereka tidak sepenuhnya menghadapi rasa cemas, kebingungan dan tekanan psikologis tersebut secara sendiri, banyak pihak terlibat dalam pemberian dukungan emosional dan psikologis, mulai dari

kerabat, teman terdekat, keluarga dan pasangan. Pihak teman terdekat menjadi yang paling dominan disebutkan, terutama apabila memiliki kesamaan background dalam pengalaman ataupun fase kehidupan yang sedang dijalani, sehingga sangat memungkinkan terjadinya curhat atau pertukaran cerita, saling memahami, serta memberikan dukungan yang lebih empatik. Selain teman terdekat, keluarga khususnya orang tua juga berperan sebagai sumber dukungan, meskipun beberapa kasus informan mengatakan justru salah satu sumber tekanan bagi mereka adalah dari pihak keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang kompleks, tidak hanya sebagai faktor yang memperkuat ketahanan diri individu, tetapi juga dapat menjadi bagian dari dinamika yang membentuk pengalaman quarter life crisis itu sendiri.

Selain dukungan dari lingkungan terdekat, peran institusi pendidikan khususnya kampus juga menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa menghadapi quarter life crisis (Syahri, L., dkk., 2022). Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas informan menilai bahwa kampus perlu lebih responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, misalnya melalui penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, penyelenggaraan seminar, serta program bimbingan karier yang dapat memberikan arah yang lebih jelas bagi mahasiswa. Beberapa informan juga menyoroti pentingnya menciptakan lingkungan akademik yang suportif, tidak hanya berfokus pada tuntutan akademik semata, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan demikian, kampus tidak hanya berperan sebagai lembaga pendidikan formal, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memiliki tanggung jawab dalam mendukung proses perkembangan individu pada fase emerging adulthood. Hal ini

menunjukkan bahwa penanganan quarter life crisis tidak dapat dibebankan sepenuhnya pada individu saja, melainkan memerlukan keterlibatan berbagai pihak secara aktif, termasuk institusi pendidikan, dalam menciptakan lingkungan yang lebih adaptif dan suportif.

Quarter Life Crisis dalam Perspektif Teori Psikososial dan Teori Perbandingan Sosial

Fenomena quarter life crisis yang dialami individu pada fase emerging adulthood, memperlihatkan adanya keterkaitan antara dinamika perkembangan individu dengan tekanan sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Habibie, A., dkk., 2019). Pengalaman berupa kecemasan, kebingungan arah hidup, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain tidak dapat dipahami hanya sebagai masalah psikologis individu, melainkan sebagai bagian dari proses perkembangan yang berlangsung dalam konteks sosial tertentu (Rahmasari, D., 2020). Oleh karena itu, analisis terhadap fenomena ini memerlukan landasan teoritis yang mampu menjelaskan hubungan antara aspek internal dan eksternal dalam kehidupan individu. Dalam hal ini, teori psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson digunakan untuk memahami krisis sebagai bagian dari tahapan perkembangan identitas, sementara teori perbandingan sosial dari Leon Festinger membantu menjelaskan bagaimana interaksi sosial, khususnya melalui proses perbandingan dengan orang lain, turut membentuk pengalaman quarter life crisis pada generasi muda.

Dalam perspektif teori psikososial Erik Erikson, pengalaman quarter life crisis yang dialami individu pada fase emerging adulthood dapat dipahami sebagai bagian dari krisis perkembangan yang berkaitan dengan

pembentukan identitas dan arah hidup. Pada tahap ini, individu berada dalam proses peralihan dari fase identity vs role confusion menuju intimacy vs isolation, di mana mereka dituntut untuk memiliki kejelasan identitas sekaligus mulai membangun komitmen dalam hubungan sosial dan kehidupan masa depan (Syakarofath, N. A., & Anwar, Z., 2020). Menurut hasil wawancara, mayoritas informan mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karir, merasa ragu terhadap kemampuan diri, serta belum memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan hidupnya. Kondisi tersebut mencerminkan adanya ketegangan dalam proses pembentukan identitas, di mana individu belum sepenuhnya mampu mengintegrasikan berbagai pilihan dan tuntutan yang dihadapi. Dengan demikian, quarter life crisis dalam konteks ini dapat dilihat sebagai manifestasi dari krisis psikososial yang wajar terjadi, sebagai bagian dari upaya individu dalam mencapai kematangan identitas dan kesiapan memasuki kehidupan dewasa yang lebih stabil.

Selain dipengaruhi oleh dinamika perkembangan internal, pengalaman quarter life crisis juga dapat dipahami melalui teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Leon Festinger, yang menekankan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan cara membandingkan dengan orang lain (Rahardjo, W., & Qiftiyah, M., 2021). Dalam konteks penelitian ini, hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak informan mengaku sering melakukan perbandingan terhadap pencapaian teman sebaya, baik dalam hal karier, pendidikan, maupun kehidupan pribadi. Perbandingan tersebut tidak hanya terjadi dalam interaksi langsung, tetapi juga diperkuat oleh paparan media sosial yang menampilkan standar keberhasilan tertentu secara terus-menerus. Akibatnya, individu cenderung merasa tertinggal, kurang berhasil, gagal atau tidak cukup baik dibandingkan

orang lain, perasaan tersebut kemudian memicu munculnya kecemasan dan tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa quarter life crisis tidak hanya dipengaruhi oleh ketidakpastian internal, tetapi juga oleh konstruksi sosial yang membentuk persepsi individu terhadap keberhasilan dan pencapaian hidup, sehingga memperkuat pengalaman krisis yang dialami pada fase emerging adulthood.

Dengan demikian, berdasarkan analisis melalui teori psikososial Erik Erikson dan teori perbandingan sosial Leon Festinger, quarter life crisis dapat dipahami sebagai fenomena yang terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam kehidupan individu. Dari sisi internal, krisis ini berkaitan dengan proses pencarian dan pembentukan identitas yang belum sepenuhnya stabil, sementara dari sisi eksternal, tekanan sosial serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain turut memperkuat munculnya kecemasan dan ketidakpastian tersebut. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan dalam menjelaskan pengalaman quarter life crisis pada fase emerging adulthood. Namun demikian, krisis yang dialami tidak selalu berujung pada kondisi negatif, melainkan juga membuka ruang bagi individu untuk melakukan refleksi diri, menata kembali tujuan hidup, serta membangun kesiapan dalam menghadapi kehidupan dewasanya nanti. Oleh karena itu, quarter life crisis dapat dipandang sebagai bagian dari proses perkembangan yang dinamis, yang tidak hanya mencerminkan kerentanan individu, tetapi juga potensi untuk tumbuh dan berkembang secara lebih matang dalam konteks sosial yang terus berubah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa quarter life crisis yang dialami seseorang pada masa emerging adulthood merupakan hal yang wajar terjadi ketika seseorang sedang berada di fase peralihan menuju dewasa, yang di mana mereka mulai menghadapi banyak pilihan hidup sekaligus tekanan untuk menentukan masa depannya. Dari hasil wawancara, kondisi ini umumnya dirasakan sebagai perasaan cemas, bingung, dan tidak yakin terhadap arah hidup, terutama dalam hal pendidikan, pekerjaan, dan pencapaian pribadi. Perasaan tersebut tidak muncul begitu saja, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan dari keluarga dan lingkungan, kondisi ekonomi, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang sering diperkuat oleh media sosial. Meski demikian, pengalaman ini tidak selalu berdampak negatif bagi individu karena justru bisa menjadi momen penting bagi individu untuk lebih mengenal diri sendiri, memikirkan tujuan hidup, dan mulai menyusun rencana ke depan. Dalam prosesnya ini banyak individu berusaha mengatasi kondisi ini dengan berbagai cara, seperti mencari dukungan dari teman dan keluarga, melakukan aktivitas positif, hingga belajar menerima keadaan diri. Selain itu, peran lingkungan sekitar termasuk kampus juga sangat penting dalam membantu individu melewati fase ini dengan lebih baik. Oleh karena itu, quarter life crisis tidak hanya bisa dilihat sebagai masa sulit, tetapi juga sebagai bagian dari proses tumbuh dan berkembang yang membantu seseorang menjadi lebih matang dalam menghadapi kehidupan dewasa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar besarnya kepada para pihak yang telah memberikan bantuan

dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada para narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi yang sangat berharga sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama proses penelitian hingga akhir penyusunan artikel ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam kajian yang berkaitan dengan topik yang kami teliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(2), 107-120. <https://doi.org/10.35891/jip.v7i2.2355>
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & society*, 29(1), 3-23.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., & Putri, A. K. (2021). Masa dewasa awal dan tantangan transisi di Indonesia: Sebuah tinjauan sosiopsikologis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 32-48. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.04>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- 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.
- Habibi, A., & Sawitri, D. R. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 10(4), 252-258. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32623>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Quarter-life crisis pada mahasiswa: Apakah mereka siap menghadapi masa dewasa?. *Journal of Psychological Perspective*, 1(2), 67-76. <https://doi.org/10.29077/jpp.v1i2.12>
- Jati, W. R. (2015). Bonus demografi sebagai mesin pertumbuhan ekonomi: Jendela peluang atau jendela bencana di Indonesia?. *Jurnal Populasi*, 26(1), 1-19. <https://doi.org/10.22146/jp.15692>
- Pratama, M. R., & Setyari, N. P. W. (2020). Analisis ketimpangan pembangunan antarwilayah di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 9(1), 1-15. <https://doi.org/10.23887/ekonomi.v9i1.24032>
- Rahman, A. S., & Prawoto, N. (2020). Dampak urbanisasi terhadap perubahan perilaku sosial masyarakat di era digital. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 15(1), 89-110. <https://doi.org/10.14421/jsr.v15i1.1923>
- Rahmasari, D. (2020). Fenomena quarter-life crisis: Tantangan transisi menuju dewasa di era disrupsi. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 6(2), 115-130. <https://doi.org/10.33369/jsn.6.2.115-130>
- Safitri, A., & Setyowati, E. (2023). Transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja: Tantangan lulusan perguruan tinggi di era disrupsi. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*, 8(1), 45-60. <https://doi.org/10.17977/um021v8i1p45-60>
- Siburian, E. S., Ginting, E. M., & Syahfitri, M. D. (2025). Bonus Demografi Sebagai Peluang dan Tantangan Bagi Indonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(1.D), 123-128. <https://doi.org/10.56248/wahana.v11i1.D.9738>
- Syahri, L. M., Netrawati, N., & Syahrial, S. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 13-20. <https://doi.org/10.56185/jubikops>
- Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2020). Analisis krisis identitas pada dewasa awal dalam perspektif Erik Erikson. *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan*, 11(2), 156-170. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p156-170>

Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025).
Tinjauan Sistematis : Gambaran Quarter-life Crisis , Dampak , serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya A Systematic Review: An Overview of Quarter-Life Crisis , Its Impacts , and Influencing Factors. 33, 26-47.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>