



Pemahaman Terhadap *Quarter Life Crisis* Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur

Bagus Hafarinto*, Selly Rahmayati, Salsabila Laurensia, Delvina Faulin, Alrefi, Minarsi
Universitas Sriwijaya, Indonesia

Corresponding Author:  bagushafarinto@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

March 07, 2024

Revised

April 02, 2024

Accepted

May 06, 2024

Identity finding and personal fulfillment adding another layer to the Quarter Life Crisis. The attempt to find 'myself' is inextricably linked to societal expectations, family dynamics, and the constant comparisons that occur through social media. As a person to define their values, beliefs, and passions, they often struggle with fear of making the wrong choices and deviating from social norms. Robinson (2020) emphasizes that a Quarter Life Crisis is often a time in which individuals reflect on life values, search for meaning, and evaluate whether the path they have chosen is consistent with their identity. This research aims to gain deeper insight into the impact of QLC on Indonesia's young generation and how they can address the challenges that arose during this period. As well as identifying factors that influence QLC in early adult students in Indonesia. In this study, the researchers used a literature study method. The researchers have been searched the literatures from journal articles related to the Quarter-life crisis (QLC) in early adulthood from 2019-2023. The factors that could trigger new problems in this phase include lack of confidence in one's own abilities, negative perceptions of oneself and the influence of social media which results in the emergence of comparing behavior between self-achievements and others' achievements. Quarter-life crisis is a crisis situation commonly experienced by young people in early adulthood, including students in Indonesia. Quarter life crisis is characterized by over-worry, pessimism, anxiety, and even depression. The triggers of a quarter-life crisis are diverse and include difficulty on finding a job that matches your passions, difficulty of making decisions, fears, and rapid change.

Key words: *Early Adult Development Period, Quarter Life Crisis*

How to cite

Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia S., Faulin, D., Alrefi & Minarsi (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal Society of Counseling*. 2(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Pada masa transisi menuju dewasa, banyak dari kita merasa berada di persimpangan antara impian dan tanggung jawab, menghadapi kompleksitas fase yang disebut *Quarter Life Crisis* (QLC). Meskipun konsep ini awalnya terkait dengan pertengahan usia, sekarang telah berkembang untuk mencakup tantangan yang dihadapi oleh individu-individu di usia dua puluhan dan awal tiga puluhan saat mereka menjelajahi perjalanan identitas, karier, dan pemenuhan

pribadi. *Quarter Life Crisis* bukan hanya sekadar istilah yang populer tetapi mencerminkan pergeseran yang mendalam tentang sosial-budaya, di mana ekspektasi masyarakat, tekanan karier, dan aspirasi pribadi saling bertabrakan.

Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa atau yang sering disebut dengan istilah “*Emerging Adulthood*” terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2014). Banyak juga yang berpendapat bahwa usia awal masa dewasa adalah usia 20 tahun (Martin, 2017). Selain usia awal ini, usia 18 hingga 29 tahun sering dianggap sebagai usia transisi, karena masyarakat masih merasakan perlunya transisi ke usia akhir 20-an (Arnett, 2014). Periode transisi usia dewasa awal ini ditandai dengan rasa ketidakpastian dan kecemasan, ketika individu berhadapan dengan keputusan-keputusan krusial yang membentuk lintasan hidup mereka.

Pada masa transisi dapat memberikan dampak yang unik pada setiap individu (Nash & Murray, 2010). Seperti merasa bingung ketika dihadapkan dengan pilihan-pilihan Baru dalam hidup sehingga mengalami stres, cemas dan hampa (Martin, 2017). *Quarter life crisis* juga ditandai dengan *identity exploration* atau eksplorasi tentang identitas diri, instabilitas sebab seperti merasa tidak stabil dalam memenuhi tuntutan di lingkungan masyarakat, serta self focus dalam upaya mengenal jati diri serta tujuan hidup yang diinginkan (Wibowo, 2017).

Namun, tuntutan-tuntutan tersebut kenyataannya dapat membuat perbedaan atau perubahan dalam proses mereka dalam menghadapi masa dewasa awal ini. Dan pilihan-pilihan atas berbagai tuntutan tersebut justru tampak sebagai suatu perubahan yang penuh dengan ketidak pastian 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.

Pada masa remaja sebagai masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa, individu diharapkan sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri dan bertanggung jawab. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu setiap generasi memiliki perbedaan dalam tumbuh kembangnya seperti, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar, sehingga membuat individu merasa cemas dan merasa tidak ada kepastian didalam dirinya, hal ini karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks.

Pencarian identitas dan pemenuhan pribadi menambah lapisan lain pada *Quarter Life Crisis*. Upaya untuk menemukan diri sendiri terkait erat dengan ekspektasi masyarakat, dinamika keluarga, dan perbandingan konstan yang terjadi melalui media sosial. Saat individu berusaha mendefinisikan nilai-nilai, keyakinan, dan *passion* mereka, seringkali mereka berjuang dengan ketakutan membuat pilihan yang salah dan menyimpang dari norma-norma sosial. (Robinson, 2020) menekankan bahwa *Quarter Life Crisis* sering kali merupakan saat di mana individu merenung tentang nilai-nilai hidup, mencari makna, dan mengevaluasi apakah jalur yang mereka pilih konsisten dengan identitas mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan wawasan lebih dalam mengenai dampak QLC terhadap generasi muda Indonesia dan bagaimana mereka dapat mengatasi tantangan yang muncul selama periode ini. Serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi QLC pada mahasiswa dewasa awal di Indonesia.

Meskipun penelitian tentang QLC sudah berkembang pesat, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian, seperti kurangnya penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi QLC secara spesifik di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan penelitian yang ada. Peneliti ingin memahami QLC pada mahasiswa berusia dewasa awal di Indonesia secara lebih mendalam. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Peneliti akan

mencari literatur artikel jurnal yang berkaitan dengan QLC pada mahasiswa berusia dewasa awal dari umur 15-25 tahun dengan rentang tahun dari 2019-2023.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang peneliti gunakan yaitu studi kepustakaan. Dimana peneliti telah mencari literatur artikel jurnal yang berkaitan dengan *Quarter-life crisis* (QLC) pada pada usia dewasa awal dengan rentang tahun dari 2019-2023.

Studi pustaka (*library research*) dimana peneliti mengumpulkan data dengan cara membaca, mempelajari, dan menganalisis jurnal-jurnal, buku, artikel dari peneliti terdahulu yang ada hubungannya dengan obyek penelitian serta sumber-sumber lain yang mendukung penelitian seperti foto-foto, gambar, maupun dokumen elektronik yang dapat mendukung dalam proses penulisan (Aqil, 2020). Jadi dalam penelitian ini peneliti berfokus pada metode studi kepustakaan. Studi kepustakaan yaitu kegiatan mengumpulkan, membaca ataupun mencatat literatur buku ataupun artikel.

Melalui studi kepustakaan ini dapat mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data yang relevan tentang *Quarter-life crisis* (QLC) dalam kehidupan sehari-hari pada mahasiswa dewasa awal untuk di kaji dan dijadikan bahan untuk studi. Penelitian kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2012).

Adapun hal yang menjadi fokus peneliti dalam studi kepustakaan ini adalah permasalahan di dalam penelitian, metode kepenelitian, dan hasil dari penelitian. Dengan pengkajian literatur ini diharapkan dapat membantu pembacanya dan dapat dijadikan sebagai literatur mengenai *Quarter life-crisis* (QLC) dikalangan mahasiswa maupun di kehidupan kita sehari-hari.

Adapun sumber peneliti ini berupa artikel nasional yang peneliti dapatkan di *Google Scholar* secara umum dan beberapa artikel didapatkan di *Sinta Jurnal*. Yang mana terdiri dari 25 jurnal yang berkaitan dengan *Quarter life-crisis* (QLC) dikalangan mahasiswa dalam kurung waktu selama 5 tahun terakhir. Artikel jurnal yang terkumpul sesuai topik yang ditetapkan, peneliti kaji dan analisis untuk mendapatkan kesimpulan.

Proses pengumpulan data terdapat beberapa langkah, langkah awal yaitu pemilihan topik penelitian dimana melihat fenomena yang ada, kemudian eksplorasi penelitian yaitu menentukan fokus penelitian yang akan dikaji, selanjutnya menentukan fokus penelitian yang akan dikaji sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian perlu mencari informasi terkait topik penelitian dengan menggunakan sumber pustaka yang relevan dan kemudian setelah semua sumber sudah terkumpul selanjutnya peneliti akan mengkaji judul, metode penelitian yang digunakan dan hasil yang didapat dari seluruh sumber yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Quarter Life Crisis dalam 5 tahun terakhir mempunyai beragam kajian. Bahan kajian penelitian disajikan pada tabel berikut :

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, &	219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan) perguruan tinggi dari berbagai	Penelitian kuantitatif	Mengetahui peran religiusitas terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa.	Religiusitas berperan secara signifikan terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa.

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
	Zainul Anwar (2019)	program studi yang ada di Indonesia usia 18-25 tahun.			
2.	Rizky Ananda Artiningsih & Siti Ina Savira (2021)	Sebanyak 330 dewasa awal berusia 20-29 tahun, tinggal di Surabaya.	Pendekatan kuantitatif	Mengetahui loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal serta menguji hubungan antar keduanya.	Terdapat hubungan yang bersifat positif antara <i>loneliness</i> dengan <i>quarter life crisis</i> .
3.	Maria Septiyan Dwi Cahyasari & Mulya Virgonita Iswindari Winta (2022)	Perempuan berusia dewasa awal antara 25 hingga 35 tahun yang belum menikah berjumlah 3 orang dan 3 informan	Penelitian kualitatif	Mengetahui secara empiris berbagai gambaran manifestasi dari perilaku-perilaku akibat pengalaman masing-masing individu dalam menghadapi fase <i>quarter life crisis</i> mereka.	<i>Quarter life crisis</i> yang dialami oleh keseluruhan subjek termanifestasi dalam perasaan terjebak pada permasalahan yang sama dan tidak kunjung berakhir.
4.	Rifka Fatchurrahmi & Siti Urbayatun (2022)	125 mahasiswa tingkat akhir.	Regresi linier	Menguji peran kecerdasan emosi terhadap <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir.	Kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir.
5.	Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, & Uti Lestari (2022)	80 mahasiswa usia 19-29 tahun di kota Jombang.	Penelitian kuantitatif	Mengetahui adanya pengaruh konsep diri dalam menghadapi <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa.	Ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dan <i>quarter life crisis</i> .
6.	Tsana A. Suyono, Asteria D. Kumalasari, & Efi Fitriana (2021)	126 responden mahasiswa dalam rentang usia 20-23 tahun.	Penelitian kuantitatif	Mengetahui hubungan antara <i>quarter-life crisis</i> dan subjective well-being pada individu dewasa muda.	<i>Quarter-life crisis</i> berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berkorelasi positif terhadap afek negatif.
7.	Restha Karmita Lani & Wahyuni Kristinawati (2023)	33 orang yang berusia 25-35 tahun.	Penelitian kuantitatif	Mengetahui hubungan antara <i>sense of humor</i> dengan resiliensi pada individu yang	Adanya hubungan positif yang signifikan antara <i>sense of humor</i> dengan resiliensi pada individu yang

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
				mengalami <i>quarter life crisis</i> .	mengalami <i>quarter life crisis</i>
8.	Novita Maulidya Jalal (2023)	32 mahasiswa (8 laki-laki & 24 perempuan) berusia 18-25 tahun di Makassar.	Penelitian kuantitatif	Mengetahui gambaran <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa di era milenial	Diketahui bahwa terdapat mahasiswa di era digital yang mengalami <i>quarter life crisis</i> , terutama pada aspek mengkhawatirkan kondisi keuangan dan karir di masa depan.
9.	Brigitan Argasiam & Siska Adinda Prabowo Putri (2023)	105 orang berusia 22-29 tahun bertempat di Kota Semarang.	Penelitian kuantitatif	Menganalisis keterkaitan antara perbandingan sosial dan resiliensi terhadap <i>quarterlife of crisis</i> pada kelompok milenial.	Perbandingan sosial dan resiliensi mempengaruhi <i>quarterlife of crisis</i> pada kelompok milenial.
10.	Afifah Ulva Zein, Istar Yuliadi, Jarot Subandono, & Debree Septiawan (2023)	Mahasiswa psikologi UNS angkatan 2018 yang berjumlah 46 orang.	Penelitian observasional analitik	Mengetahui apakah terdapat hubungan antara <i>self-disclosure</i> dengan <i>quarter-life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir.	Adanya hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara tingkat <i>self-disclosure</i> dan <i>quarter-life crisis</i>
11.	Taufik Akbar Rizqi Yunanto & Defrian Ardella Afianto Putra (2023)	2 orang perempuan berusia 22 tahun.	Kualitatif fenomenologis	melihat lebih dalam mengenai pengalaman dan pemaknaan <i>flourishing</i> pada masa <i>quarter-life crisis</i> .	Menemukan 12 tema dan pengalaman, pemaknaan, usaha, dan pencapaian juga berperan dalam pembentukan <i>flourishing</i> pada kelima aspek PERMA
12.	Rahma Adellia & Sheilla Varadhila (2023)	3 orang partisipan & 3 orang informan	Penelitian kualitatif	Mengetahui bagaimana dinamika permasalahan psikososial pada individu yang menghadapi masa <i>quarter life crisis</i> .	Dinamika permasalahan psikososial pada mahasiswa yang menghadapi masa <i>quarter life crisis</i> diawali dengan adanya suatu

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
					keadaan atau peristiwa yang dihadapi sehingga mengganggu kondisi psikososial partisipan.
13.	Faiza Marsya Nurhaiza, Muhammad Masduki, & Wahyuningsi (2022)	Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.	Penelitian kualitatif	Melihat perbandingan dan menganalisis uji perbedaan tingkat <i>quarter life crisis</i> yang dialami oleh mahasiswa semester 2 dengan mahasiswa tingkat akhir.	Tingkat <i>quarter life crisis</i> yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa semester 2.
14.	Audita Izza Balqis, Diah Karmiyati, Cahyaning Suryaningrum, & Hanif Akhtar (2023)	309 partisipan.	Penelitian kuantitatif	Menguji peran inisiatif pertumbuhan pribadi dalam menentukan pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap distres psikologis pada individu yang mengalami <i>quarter-life crisis</i> .	Inisiatif pertumbuhan pribadi berperan dalam melemahkan pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap distres psikologis pada individu yang mengalami <i>quarter-life crisis</i> .
15.	Diantri Trisna Sari & Azhar Aziz (2022)	87 orang mahasiswa Psikologi stambuk 2017 di Universitas Medan Area.	Penelitian kuantitatif	Melihat hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.	Terdapat hubungan negatif antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .
16.	Getry Febriani & Zulian Fikry (2023)	2 orang mahasiswa tingkat akhir.	Kualitatif fenomenologis	Melihat bagaimana gambaran <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah.	Adanya fenomena <i>quarter life crisis</i> pada kedua subjek mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian masa kuliah.
17.	Putri Mega Oktaviani &	136 partisipan yang merupakan	Penelitian kuantitatif	Menentukan hubungan	Terdapat hubungan antara

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
	Christiana Hari Soetjningsih (2023)	<i>fresh graduate</i> dari Universitas Kristen Satya Wacana periode kelulusan tahun 2021/2022 – 2022/2023 yang belum bekerja.		dukungan sosial dan <i>quarter life crisis</i> pada <i>fresh graduate</i> .	dukungan sosial dan <i>quarter life crisis</i> .
18.	Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, & Wasisto Utomo (2022)	224 mahasiswa tingkat akhir dari sepuluh fakultas di salah satu Perguruan tinggi di Riau	Penelitian kuantitatif	Mengetahui hubungan antara tingkat spiritual individu dengan kejadian <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir.	Adanya hubungan signifikan antara tingkat spiritual dengan kejadian <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir.
19.	Adita Lintang Kharisma Putri, Sri Lestari, & Yayah Khisbiyah (2022)	6 orang yang mengalami <i>quarter life crisis</i> berusia 20-29 tahun	Kualitatif fenomenologis	Untuk memahami dinamika psikososial dari <i>quarter life crisis</i> dan untuk memahami dampak pandemi Covid-19 terhadap <i>quarter life crisis</i> pada dewasa awal di berbagai wilayah di Indonesia.	Tuntutan pekerjaan, rencana pernikahan, dan keluarga merupakan akar penyebab <i>quarter life crisis</i> yang ditandai dengan pikiran dan perasaan negatif yang mengganggu.
20.	Nola Marsela Gendolang & Krismi Diah Ambarwati (2023)	335 mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di kota Salatiga yang berusia 18-29 tahun.	Penelitian kuantitatif	Mengetahui hubungan <i>self-efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa di Kota Salatiga	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> , yang dapat diartikan semakin rendah <i>self-efficacy</i> maka semakin tinggi <i>quarter life crisis</i> , begitu pun sebaliknya.
21.	Agustinus Riyanto & Diana Putri Arini (2021)	115 mahasiswa lulusan periode 2019 dan 2020 dari Universitas Katolik Musi Charitas.	Penelitian kuantitatif	Mengungkap fenomena <i>quarter-life crisis</i> pada mahasiswa baru lulus.	Mayoritas mahasiswa yang mengalami <i>quarter-life crisis</i> .

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
22.	Herdian Herdiana & Dzikria Afifah Primala Wijaya (2023)	Sebanyak 459 mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun	Penelitian kuantitatif	Dampak <i>quarter life crisis</i> terhadap kesehatan mental.	Menunjukkan korelasi negatif antara <i>quarter life crisis</i> dengan kesehatan mental pada mahasiswa.
23.	Rika Vira Zwagery & Emma Yuniarramah (2021)	Masyarakat umum berjumlah 116 orang	Seminar online	Memberikan gambaran terkait QLC (tanda-tanda, kategori, cara menghadapi rintangan, dan meningkatkan pemahaman).	Peserta memahami konsep QLC dan aplikasinya dalam realita kehidupan.
24.	Ayu Puteri Anrie, Kusnadi & Neni Noviza (2023)	Klien 'A' dan sebagai narasumber yaitu 'P' adik dari klien 'A' yang juga sebagai mahasiswa di UIN Raden Fatah	Penelitian kualitatif	Mengetahui gambaran <i>quarter life crisis</i> dan penerapan pendekatan cognitive behaviour therapy atau CBT dalam mengatasi <i>quarter life crisis</i> yang terjadi pada klien 'A'.	Peneliti meminta klien 'A' untuk mengemukakan pemikirannya dan bagaimana cara pandangnya mengenai permasalahan yang dihadapinya sehingga dapat menciptakan pola pemikiran dan tingkah laku yang lebih maju.
25.	Athaya Nugsria, Niken Titi Pratitis, & Isrida Yul Arifiana (2023)	101 responden yang berusia 20-35 tahun yang berada pada masa dewasa awal	Penelitian kuantitatif	Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan <i>quarter life crisis</i> pada dewasa awal.	Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula <i>quarter life crisis</i> yang dialami oleh seorang individu yang berada pada masa dewasa awal.

Beberapa jurnal penelitian terkait *quarter life crisis* pada 5 tahun terakhir memiliki hasil penelitian yang beragam. Penggunaan metode penelitian, pendekatan, sampel yang diteliti serta teknik pengambilan sampelnya juga bervariasi. Sebagian besar penelitian pada tahun 2019-2023 menggunakan metode kuantitatif, namun ada juga tujuh penelitian yang menggunakan metode kualitatif. Penelitian pada tahun 2019-2023 mengambil sampel dari rentang usia paling muda 18 tahun sampai paling tua 35 tahun, dimana sebagian besar peneliti mengambil sampel dari usia 20-an. Dominan sampel yang diambil dari peneliti adalah perempuan. Namun ada beberapa peneliti juga yang tidak mencantumkan dominan sampel yang mereka ambil dari penelitiannya.

(Habibie dkk, 2019) menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap *quarter life crisis* (QLC) mahasiswa, semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin rendah juga tingkat *quarter life crisis*-nya begitu sebaliknya. Adapun keselarasan dengan hasil penelitian (Urrahma dkk, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat spiritual dengan kejadian *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi tingkat spiritual individu maka semakin rendah juga tingkat *quarter life crisis*-nya begitu sebaliknya. (Robinson, 2020) berpendapat bahwa periode *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang ditandai dengan adanya beberapa pertanyaan dalam diri individu mengenai berbagai aspek kehidupan. Beberapa faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap masa *quarter life crisis*: 1) *Hope and Dream*; 2) *Religion and Sprituality*. Sehingga disini berarti religiusitas dan spritualitas masuk kedalam faktor internal yang menjadi pengaruh terhadap tinggi rendahnya *quarter life crisis* yang akan dialami oleh individu tersebut.

(Suyono dkk, 2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being* pada individu dewasa muda yaitu individu yang mempunyai *subjective well-being* yang tinggi dapat beradaptasi dengan baik saat mengalami krisis. (Lestari dkk, 2022) menyatakan bahwa ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dan *quarter life crisis* yaitu semakin tinggi konsep diri mahasiswa maka semakin rendah mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah konsep diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi mengalami *quarter life crisis*. (Lani & Kristinawati, 2023) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu jika *sense of humor* semakin tinggi, maka akan tinggi juga resiliensi begitupun sebaliknya jika semakin rendah *sense of humor* maka semakin rendah resiliensi. (Argasiam & Putri, 2023) menunjukkan perbandingan sosial dan resiliensi berpengaruh secara simultan terhadap *quarter life crisis*. (Zein dkk, 2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara tingkat *self-disclosure* dan *quarter-life crisis*, yang mana semakin tinggi tingkat *self-disclosure* semakin rendah derajat *quarter-life crisis*. (Artiningsih & Savira, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada masa dewasa awal yaitu semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi juga *quarter life crisis*-nya begitu sebaliknya, disini tingkat *loneliness* pada laki-laki cenderung lebih tinggi namun pada perempuan tingkat *quarter life crisis*-nya yang cenderung lebih tinggi.

Jadi, disini berarti individu yang memiliki hal-hal positif dalam dirinya seperti *subjective well-being*, konsep diri dan lain sebagainya lebih dapat terhindar mengalami *quarter life crisis*, tetapi sebaliknya jika individu memiliki hal-hal negatif dalam dirinya seperti *loneliness*, ketidakpercayaan diri, dan lain sebagainya lebih rentan mengalami *quarter life crisis*.

(Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) menyatakan bahwa kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yaitu kecerdasan emosi memprediksi terjadinya *quarter life crisis*, dimana tinggi atau rendahnya kecerdasan emosi akan mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun pembuktian pada penelitian (Nugsria dkk, 2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yaitu semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin rendah pula *quarter life crisis* yang dialami oleh seorang individu.

(Sari & Aziz, 2022) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* dimana semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Gendolang & Ambarwati, 2023) yang menunjukkan

terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*, yang dapat diartikan semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*, begitu pun sebaliknya.

(Zwagery & Yuniarramah, 2021) mengungkapkan bahwa penting bagi masyarakat mengetahui gambaran mengenai *quarter life crisis* dan tanda-tandanya sehingga mampu menghadapi rintangan pada masa dewasa awal dan mengetahui cara mengatasi masalah dengan tepat. (Herdian & Wijaya, 2022) menunjukkan bahwa QLC mempunyai hubungan negatif langsung yang signifikan terhadap kesehatan mental positif dengan nilai efektif sebesar 19%. Pengaruh variabel QLC rendah terhadap kesehatan mental positif siswa, Namun meski dampaknya relatif rendah, QLC tetap berdampak pada kesehatan mental siswa. (Nurhariza dkk, 2022) membuktikan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa semester dua. (Putri dkk, 2022) menyatakan bahwa individu di masa dewasa awal menerima berbagai tuntutan dari komunitas dan keluarga, yang memicu timbulnya krisis paruh baya. (Yunanto & Putra, 2023) menunjukkan bahwa individu yang berada di masa *quarter-life crisis* akan menemui berbagai macam tantangan dalam hidupnya, salah satu contohnya adalah pada partisipan yang baru saja lulus kuliah (*fresh graduate*). Semakin banyak pengetahuan tentang *quarter life crisis* ini akan semakin memudahkan individu tersebut terhindar dari yang namanya *quarter life crisis*. Disini juga berarti dapat diketahui bahwa usia dewasa awal sangat rentan mengalami *quarter life crisis*.

(Riyanto & Arini, 2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa lulusan periode 2019-2020 perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas memiliki 86% mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, dimana diantaranya berupa kecemasan mahasiswa berhubungan dengan karir, yang menganggap sulit mencari pekerjaan yang sesuai dan pada lulusan yang sudah bekerja ada perasaan terjebak dalam pilihan hidup karena pekerjaannya tidak sesuai dengan identitas diri dan harapannya. Penelitian diatas juga sejalan dengan penelitian dari (Cahyasari & Winta, 2022) yang 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 kemampuan, kemandirian, pencarian pasangan, serta kesulitan dalam mewujudkan idealisme diri sendiri sedangkan faktor-faktor yang dapat memicu *problem* baru pada fase ini diantaranya karena kurang percaya pada kemampuan diri sendiri, adanya persepsi negative terhadap diri sendiri serta pengaruh dari media social yang mengakibatkan munculnya perilaku membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain. Ada juga penelitian yang serupa dari (Adellia & Varadhila, 2023) mengatakan bahwa permasalahan psikososial pada partisipan penelitian yang menghadapi masa *quarter life crisis* yaitu kecemasan terhadap masa depan. Penelitian dari (Jalal, 2023) dalam penelitian ini terdapat pelajar di era digital yang mengalami *quarter life crisis*, terutama pada aspek kekhawatiran terhadap kondisi keuangan dan kariernya di masa depan. (Anrie & Noviza, 2023) memiliki hasil penelitian mengenai gambaran *quarter life crisis* yang dialami klien 'A' sebelum diterapkan pendekatan *cognitive behaviour therapy* yaitu kebingungan dalam memutuskan, khawatir dengan hubungan interpersonal, merasa cemas, merasa khawatir akan masa depan, merasa tertekan, menilai diri negatif, ia merasa terjebak dalam situasi sulit dan merasa putus asa. Penelitian diatas juga didukung dengan penelitian dari (Nash & Murray, 2010) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut, yaitu; 1) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Pertemanan; 2) Tantangan Akademis; 3) Kehidupan Pekerjaan. Dari sini dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami individu pada usia dewasa awal sebagian besar disebabkan oleh kecemasan terhadap masa depan, tuntutan atau tekanan dari

berbagai hal entah itu dari keluarga, pekerjaan, pertemanan, akademik, serta juga perasaan terjebak pada permasalahan yang sama yang tidak teratasi dengan cepat yang akan berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan hidup individu tersebut.

KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Quarter-life crisis* merupakan situasi krisis yang umum dialami oleh generasi muda di masa dewasa awal, termasuk pelajar di Indonesia. *Quarter life crisis* ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, pesimisme, kecemasan, bahkan depresi. Pemicu *quarter life crisis* sangat beragam dan mencakup kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat, kesulitan mengambil keputusan, ketakutan, dan perubahan yang cepat.

Faktor-faktor yang dapat memicu problem baru pada fase ini diantaranya karena kurang percaya pada kemampuan diri sendiri, adanya persepsi negatif terhadap diri sendiri serta pengaruh dari media sosial yang mengakibatkan munculnya perilaku membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain. Adapun pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian studi kepustakaan yang terdiri dari 25 jurnal dengan kurung waktu 5 tahun terakhir dengan metode paling umum yaitu pendekatan kuantitatif dan dipadukan dengan pengambilan sampel dari rentan usia 18-35 tahun.

Jadi dapat kita ketahui bahwa *quarter life crisis* itu memenuhi aspek-aspek kontribusi dalam bimbingan dan konseling seperti, membantu remaja dewasa awal untuk mengelola kecerdasan emosional, meningkatkan *subjective well-being*, konsep diri, kemudian meningkatkan rasa percaya diri di lingkungan sekitarnya serta membantu remaja dewasa awal untuk mengatasi rasa cemas, rasa kekhawatiran kemudian kebimbangan yang mereka alami.

REFERENSI

- Afifah Ulva Zein, Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023). Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18–25. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>
- Anrie, A. P., & Noviza, N. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis (Studi Kasus Pada Klien 'A' Mahasiswi Fakultas *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 1(2), 169–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jpdsk.v1i2.107>
- Aqil, A. D. C. (2020). Studi Kepustakaan Mengenai Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.53599/jip.v2i2.58>
- Argasiam, B., & Putri, S. A. P. (2023). Quarter Life of Crisis pada Kelompok Milenial. *ANALITIKA Jurnal Magister Psikologi UMA*, 15(2), 114–123.
- Argasiam, Brigitan, & Adinda Prabowo Putri, S. (2023). Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and Resilience. *ANALITIKA*, 15(2), 114–123. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10386>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Britania Raya: Oxford University Press.
- 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>

- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukanali Berbagai Manifestasi Quarter Life Crisis Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(1), 1–15. [Google Scholar](#)
- 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>
- Febriani, Getry; Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 3, 1472–1487. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.3649>
- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253–264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3759>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Herdian, H., & Wijaya, D. A. P. (2022). “I Am Mentally Healthy, So I Can Choose Well.” Quarter-Life Crisis and Positive Mental Health in Students. *Dalat University Journal of Science*, 13(3), 51–58. [https://doi.org/10.37569/dalatuniversity.13.3.1038\(2023\)](https://doi.org/10.37569/dalatuniversity.13.3.1038(2023))
- Jalal, N. (2023). Overview of Quarter Life Crisis in College Students in the Millennial Era. *International Journal of Education, Vocational and Social Science*, 2(01 SE-Articles), 70–78. <https://doi.org/10.99075/ijevss.v2i01.118>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Martin, L. (2017). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* (Doctoral dissertation, Regent University). [Google Scholar](#)
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose*. Jossey-Bass.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- Nurhariza, F. M., Masduki, M., & Wahyuningsih, W. (2022). Analysis Of The Comparison Of Quarter Life Crisis Level Of 2nd Semester Students And Final-Level Students Of Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(4), 269–276. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i4.11368>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Psikologi, P., Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>

- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28–47. <https://doi.org/10.23917/indigenus.v7i1.15543>
- Restha Karmita Lani, & Wahyuni Kristinawati. (2023). Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami QLC. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8), 3349–3360. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robinson O. (2020). *Development Through Adulthood*. Bloomsbury Academic.
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 390–396. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss3.1289>
- Wibowo, A.S. (2017). *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrom & Quarter Life Crisis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Yunanto, T. A. R., & Putra, D. A. A. (2023). Pengalaman Mencapai Flourishing pada Masa Quarter-Life Crisis. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(3), 236. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i3.49496>
- Zwagery, R. V., & Yuniarramah, E. (2021). Psikoedukasi “Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?” *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>

Copyright Holder :

© Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia S., Faulin, D., Alrefi & Minarsi (2024).

First Publication Right :

© Journal Society of Counseling

This article is under:

