

Kajian Fenomenologis Tentang Fase *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan

Oleh:

M Amin Fahriansyah,

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

Generasi Z usia dewasa awal kerap mengalami krisis identitas, kebingungan arah hidup, dan tekanan sosial yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis* (QLC). Fenomena ini sering diteliti di konteks perkotaan, namun belum banyak dibahas di wilayah pedesaan seperti Desa Gedangan. Kondisi sosial dan ekonomi yang berbeda membuat pengalaman QLC di desa menjadi penting untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman subjektif Generasi Z di Desa Gedangan yang mengalami QLC, dengan pendekatan kualitatif fenomenologis.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana pengalaman Generasi Z usia dewasa awal di Desa Gedangan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*?
2. Faktor apa saja yang memengaruhi munculnya *Quarter Life Crisis* pada mereka?
3. Bagaimana mereka mengatasi atau merespons krisis tersebut?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Subjek penelitian terdiri dari dua orang Generasi Z berusia 22 dan 24 tahun, dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia dewasa awal dan sedang mengalami transisi penting dalam hidup. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dengan panduan dari teori Robbins & Wilner. Analisis data dilakukan melalui tahapan *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*, sementara keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami gejala *Quarter Life Crisis*, seperti kebingungan, kecemasan, dan tekanan sosial. Subjek pertama merasa tertekan oleh pekerjaan dan pendidikan, sedangkan subjek kedua meragukan pilihan hidup dan merasa tertinggal. Meskipun demikian, keduanya berusaha beradaptasi melalui refleksi diri dan dukungan sosial.

Pembahasan

Pembahasan menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Generasi Z di desa dipicu oleh transisi besar dalam hidup, seperti perubahan dari pendidikan ke pekerjaan. Kedua subjek mengalami kecemasan tentang masa depan dan perbandingan sosial. Subjek pertama tertekan oleh tekanan pekerjaan dan pendidikan, sementara subjek kedua merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya. Dukungan sosial dan refleksi diri membantu mereka mengatasi kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor sosial dan lingkungan desa memengaruhi cara mereka menghadapinya.

Temuan Penting Penelitian

Temuan penting penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z di desa Gedangan dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, pendidikan, serta perbandingan sosial. Dukungan sosial dan refleksi diri membantu mereka mengelola kecemasan dan merencanakan masa depan.

Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman lebih dalam tentang Quarter Life Crisis pada Generasi Z di desa, serta memberikan wawasan bagi individu, keluarga, dan pihak terkait dalam mendukung mereka melewati masa transisi ini. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik pada topik serupa.

Referensi

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). DINAMIKA PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL MASA QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 29–41. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Balgis, T. N., Sa, H., Mukhtar, K. H., & Timur, J. (2024). Hubungan Self-Esteem dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa KH . Mukhtar Syafa ' at yang Mengalami Quarter-Life Crisis. 3, 27–40. <https://doi.org/https://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/ICODIC/article/view/1055>
- Black, A. S. (2010). “Halfway Between Somewhere and Nothing” : An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 130(2), 556. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2012.05.050>
- Damayanti &, & Lestari. (2023). Pengambil Keputusan Karir Dan Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal. *Psikovidya*, 27(2), 49–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.37303/psikovidya.v27i>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Febriani, G., & 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.v3i5>
- 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>
- Ilman, M. H. (2025). Menghadapi Quarter Life Crisis : Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual. 71–80. <https://doi.org/https://miftahul-ulum.or.id/ojs/index.php/alamiyah/article/view/223>

Referensi

- Istiningtyas, L. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19. *Proceeding Conference on Genuine Psychology*, 2, 231–238. <https://doi.org/https://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/view/450>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Kharisma, R. (2023). *Studi Fenomenologi dalam Menghadapi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduate Psikologi Universitas Jambi*. 1–269. <https://doi.org/https://repository.unja.ac.id/id/eprint/56218>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>
- Nurofiqhoh, A., Rohmah, D. N., Laiali, D. N., Roziqi, I., Maulidiah, R. N., & Pradana, H. H. (2024). Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Siswa Menjelang Kelulusan. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1339>
- 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>
- Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.2910/insight.v1i2.12313>
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.48223>
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang*. 5(September), 8186–8193. <https://doi.org/doi.org/10.31004/jkt.v5i3.28221>

Referensi

Robbins, A., dan Wilner, A. (2001). Quarter Life Crisis: The Unique Of Life In Your Twenties,. In *Journal Of Psychology: Vol. vol 1*. Pingun Putnam Inc. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>

Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawailmiah.v2i5.4725>

Salsabila, T. (2021). Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang. *Skripsi Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 15. <http://etheses.uin-malang.ac.id/28132/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/28132/9/16410137.pdf>

Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial*. <https://doi.org/http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/93077>

Sugiyono. (2015). *Memahami Penelitian Kualitatif*. CV 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>

The American Psychological Association (APA). (2018). Stress in America™ Generation Z. Stress in America survey. *American Psychological Association*, October, 1–11. <https://doi.org/https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>

Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.2067>

