

M Amin Fahriansyah 2

by Psikologi Umsida

Submission date: 14-Jan-2025 05:36PM (UTC+0700)

Submission ID: 2561059406

File name: M_Amin_Fahriansyah_-_Jurnal_G-Couns_Tanpa_Header_Footer_.docx (62.47K)

Word count: 4950

Character count: 31835

Gambaran Fase *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan

² M Amin Fahriansyah¹, Ramon Ananda Paryontri²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia²

E-mail: aminfahriansyah@gmail.com, ramon.ananda@umsida.ac.id

Correspondent Author : Ramon Ananda Paryontri, ramon.ananda@umsida.ac.id

Doi : (mohon dikosongi)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* adalah krisis yang nyata, khususnya bagi Generasi Z di masa dewasa awal, serta memberikan pemahaman kepada mereka yang mengalaminya agar tidak merasa sendiri dalam menghadapi fase tersebut. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain fenomenologis, melibatkan dua partisipan dari Generasi Z yang berusia 22 dan 24 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, yang kemudian dianalisis melalui tahap *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami kebimbangan dan keraguan dalam pengambilan keputusan penting, kecemasan terhadap penerimaan diri oleh orang lain, serta perasaan tertekan akibat meningkatnya tanggung jawab hidup, terutama dari keluarga. Meskipun demikian, pengalaman ini menghasilkan pembelajaran bahwa meskipun tantangan dan perubahan yang tidak menyenangkan sering muncul, mereka menjadi lebih kuat dan lebih siap untuk menghadapi kehidupan yang lebih stabil di masa depan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi generasi berikutnya yang memasuki masa dewasa awal.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis*, Gen Z

Abstract

This study aims to demonstrate that the phenomenon of *quarter life crisis* is a real crisis, particularly for Generation Z in early adulthood, and to provide understanding to those experiencing it so that they do not feel alone in facing this phase. The research adopts a qualitative approach with a phenomenological design, involving two participants from Generation Z aged 22 and 24 years. The data collection technique used is semi-structured interview, which are then analyzed through open coding, axial coding, and selective coding stages. Data validity is ensured through source triangulation. The results of the study show that the participants experienced indecision and doubt when making important decisions, anxiety about self-acceptance by others, as well as feelings of pressure due to the increasing life responsibilities, especially from family. Nevertheless, these experiences led to the realization that although unpleasant challenges and changes often arise, they become stronger and better prepared to face a more stable life in the future. This study is expected to provide guidance for the next generation entering early adulthood.

Keywords: *Quarter Life Crisis*, Gen Z

²

Info Artikel

Diterima bulan ...tahun..., disetujui bulan...tahun..., diterbitkan bulan..., tahun...

PENDAHULUAN

Gen Z atau sering dikenal dengan Generasi Z dinilai mendominasi sebagai penduduk di Indonesia berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2020 sebanyak 27,94% atau sejumlah 69,38 juta jiwa dari keseluruhan jumlah penduduk yang dinyatakan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2021 (Istiningtyas, 2022). Dikutip dari halaman sidoarjo.bps.go.id, penduduk Kab. Sidoarjo pada tahun 2023 berjumlah 1.996.822 jiwa lalu di fokuskan pada Kecamatan Gedangan memiliki penduduk 98.999 jiwa. Gen Z merupakan generasi yang lahir pada rentang tahun 1995-2010, yang berarti Gen Z saat ini memasuki rentang usia 14 hingga 29 tahun. Santrock (2011) menjelaskan rentang usia masa dewasa awal berkisar dari usia 18 tahun hingga 25 tahun. Karakteristik Generasi Z dikenal karena sangat terbuka terhadap perkembangan dunia sekitarnya, sangat termotivasi dan mampu melakukan banyak hal sekaligus, yang dikenal sebagai multitasking. Mereka juga cenderung lebih toleran karena terbuka terhadap segala sesuatu dan tidak cepat berpuas diri (Fazira et al., 2023).

Santrock (2011) mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa, di mana seseorang beralih dari ketergantungan ke menjadi mandiri secara finansial, bebas menentukan pilihan, dan memiliki perspektif yang lebih realistis tentang masa depan (Adellia & Varadhila, 2021). Masalah tersebut bisa menimbulkan perasaan tidak berdaya, kebingungan, keraguan, dan ketakutan. Pengalaman ini nyata dan umum terjadi, dikenal sebagai *quarter-life crisis* (Suyono et al., 2021). Menurut Robbins dan Wilner (Robbins, A., dan Wilner, 2001) *Quarter Life Crisis* (QLC) adalah perasaan yang muncul saat manusia mencapai usia pertengahan atau usia 20 tahunan, dimana terdapat perasaan takut terkait kelanjutan hidup yang akan dihadapi di masa depan, seperti urusan pekerjaan, hubungan pertemanan, serta kehidupan sosial di masyarakat (Putri et al., 2023). Menurut Ilham (Karpika & Segel, 2021) *Quarter Life Crisis* merupakan fase dimana individu memiliki perasaan tidak percaya pada diri sendiri.

Hal tersebut disebabkan oleh masa transisi dalam hidup individu di saat orang-orang di sekitar mulai mendapatkan jalan mereka sendiri. Karena itu, individu mulai membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupannya sendiri. Fase *quarter life crisis* menunjukkan beberapa karakteristik. Jenis karakteristik yang dialami juga beragam, semua tergantung pada kesehatan mental seseorang. Black & Allison mengatakan bahwa stresor ini biasanya terjadi pada orang berusia 18 hingga 29 tahun. Mereka mengalami perasaan cemas, frustrasi, gelisah, dan bimbang saat menentukan jalan hidup mereka ke depan (Black, 2010).

Menurut Robbins dan Wilner (Kharisma, 2023) terdapat 7 aspek *quarter life crisis* yaitu pertama, bimbang dalam mengambil sebuah keputusan atau individu menjadi lebih mandiri dalam mengambil keputusan jangka panjang akan tetapi kurangnya pengalaman dan konteks seringkali menimbulkan keraguan atas pilihan mereka. Kedua, khawatir terhadap hubungan interpersonal atau individu harus menyeimbangkan kehidupan dengan keluarga, kerabat, serta pekerjaan. Ketiga, perasaan cemas atau semakin bertambahnya usia bisa menjadi masalah ketika tanggung jawab serta harapan tidak membawa hasil yang baik, karena individu merasa harus selalu berhasil dalam setiap langkahnya. Keempat, perasaan tertekan ketika rencana sering berantakan, membuat individu sering merasa masalah bisa muncul kapan saja, hingga mereka tertekan untuk menyelesaikan semuanya dengan baik. Kelima, penilaian diri yang negatif seperti kecemasan tentang masa depan, takut gagal, kebingungan memilih, dan krisis identitas bisa menimbulkan tekanan besar yang membuat seseorang ragu pada dirinya sendiri dan ingin menyerah.

Keenam, perasaan terjebak dalam situasi sulit ketika berada di lingkungan kerja, tempat tinggal, atau asal negara seseorang bisa memengaruhi pandangan dan tindakan mereka, sehingga dalam situasi sulit mereka harus membuat keputusan tanpa bisa sepenuhnya menghilangkan pilihan lain, sambil mencari pemahaman tentang diri mereka dan alasan kesulitan yang terus dihadapi. Ketujuh, perasaan putus asa seperti seseorang bisa kehilangan kepercayaan diri setelah mengalami kekecewaan berulang, terutama jika sudah berusaha keras namun belum melihat hasil, yang membuat optimisme mereka hilang dan merasa semua usaha yang dilakukan itu sia-sia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Robbins (Oktaviani & Soetjningsih, 2023) terdapat dua bentuk, yaitu: Faktor internal terdiri dari *Dream and Hope* (Mimpi dan Harapan), dan *Religion and Spirituality* (Agama dan Spiritualitas). Kemudian, faktor eksternal terdiri dari *Relationship* (Menjalin Hubungan), *Education Challenge* (Tantangan Akademik), *Work Life* (Dunia Kerja), dan Dukungan Sosial.

Menurut Argasiam, orang yang berhasil melalui krisis seperempat abad tidak hanya akan mencapai kehidupan yang lebih sulit, tetapi mereka juga akan lebih kuat ketika menghadapi banyak tantangan. Mereka juga akan belajar bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang diperlukan untuk mencapai yang diinginkan (Artiningsih & Savira, 2021). Dalam fase *quarter life crisis*, manusia akan mengalami stres dan merasa hidupnya tidak stabil karena keinginan mereka tidak sesuai dengan kenyataan. Individu telah merencanakan sesuatu yang dia inginkan, tetapi keadaan tidak sesuai dengan harapan. Ini terjadi karena ekspektasi yang terlalu tinggi dan bertentangan dengan kenyataan. Saat situasi sulit, manusia akan termotivasi untuk mencari pemahaman baru tentang diri mereka sendiri dan kata-kata mereka, serta cara baru untuk menghadapi tantangan yang beragam dari kehidupan (Salsabila, 2021). Jika ia masih terjebak dalam situasi sulit, maka ia akan selalu merasa tidak berdaya, ragu akan kemampuan diri, dan takut dengan kegagalan. Menghadapi situasi tersebut, diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi sulit agar terhindar dari dampak negatif yang muncul dari kesulitan tersebut (Sallata & Huwae, 2023).

Studi terkait *Quarter Life Crisis* pada Kaum Millennial yang dilakukan oleh Sari & Prastiti (Sari & Prastiti, 2021) menemukan fenomena dari kelima subjek mengatakan mereka mengalami perasaan seperti cemas, takut, dan khawatir tentang masa depan, penelitian tersebut sejalan dengan aspek yang disebutkan (Robbins, A., dan Wilner, 2001). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Icha & Ahmad dalam (Herawati & Hidayat, 2020) dengan judul *Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru*, hasil penelitian bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang sebesar 43.22%, dengan populasi 236 orang berada di kategori tinggi sebesar 27.97%. Penelitian yang dilakukan oleh Getry & Zulian (Febriani & Fikry, 2023) dengan judul *Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah* menemukan hasil bahwa kedua subjek yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan kuliah mengalami *quarter life crisis*. Fenomena ini ditunjukkan oleh kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan cemas, perasaan terjebak dalam situasi sulit, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan, dan khawatir tentang hubungan interpersonal. Selain itu, keterlambatan masa kuliah kedua subjek membuat mereka semakin sulit.

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat subjek pada tanggal 27 November 2024, memaparkan bahwa subjek menunjukkan perasaan cemas, bimbang dalam mengambil sebuah keputusan, sering berdiam diri. Begitupun dengan teman dekat

subjek satunya bahwa subjek sering merasa kurang percaya diri, bimbang dalam membuat keputusan, serta sering merasa cemas. Melihat fenomena ini, tujuan penelitian ini yaitu untuk menunjukkan kepada khalayak luas, khususnya Generasi Z di masa dewasa awal, bahwa fenomena *quarter life crisis* adalah krisis yang nyata. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mereka yang mengalami *quarter life crisis* agar tidak merasa sendiri dalam menghadapi fase ini. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran terkait krisis tersebut, sehingga dapat digunakan sebagai panduan bagi generasi berikutnya saat memasuki masa dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologis. Penelitian fenomenologi merupakan penelitian ilmiah yang mengkaji dan menyelidiki suatu peristiwa yang dialami oleh seorang individu, sekelompok individu, atau sekelompok makhluk yang hidup. Suatu kejadian menarik terjadi dan menjadi bagian dari pengalaman hidup subjek penelitian Moleong (Nasir et al., 2023)

Subjek pada penelitian ini yaitu dua orang dari Generasi Z yang berusia 22 dan 24 tahun. Pengalaman subjek dalam memunculkan perilaku dalam aspek *quarter life crisis* dieksplorasi dengan pendekatan fenomenologis. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah jenis wawancara di mana pewawancara mengajukan pertanyaan yang dapat dianalisis dengan berbagai cara serta peneliti berusaha membicarakan tentang aspek dari pengalaman atau kehidupan yang dialaminya. Peneliti menggunakan guide wawancara berdasarkan aspek *quarter life crisis* milik Robbins & Wilner. Peneliti menggunakan alat perekam suara guna membantu peneliti untuk mencapai keakuratan data serta menghilangkan bias karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Dalam wawancara ini, peneliti menggali data subjek yang mengalami fase *quarter life crisis*.

Proses pengolahan data dimulai dengan menulis verbatim dan mencatatnya pada *open coding*. Kemudian, dilakukan pencarian serta pemadatan fakta menggunakan metode *axial coding*. Tahap selanjutnya adalah *selective coding*, yang berfungsi untuk mengidentifikasi aspek psikologis yang terkait dengan permasalahan penelitian yang ingin diteliti (Sugiyono, 2015). Keabsahan data diuji melalui dua tahap, yaitu dengan triangulasi. Pada pengujian kredibilitas, data diperiksa melalui pengecekan dari berbagai sumber, waktu, dan metode. Dalam penelitian ini, keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber, yakni dengan memverifikasi data dari beberapa sumber, lalu melakukan member check untuk mengetahui sejauh mana data yang diperoleh sesuai dengan informasi yang diberikan oleh sumber data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbang dalam mengambil sebuah keputusan

Bimbang dalam mengambil sebuah keputusan atau individu menjadi lebih mandiri dalam mengambil keputusan jangka panjang. Saat pertama kali subjek membuat sebuah keputusan penting untuk kedepannya, subjek merasa ragu dengan keputusannya. Beberapa kali subjek diberi saran oleh teman-temannya untuk mengambil pendidikan lanjut sambil bekerja. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“... Awalnya sangat ragu, karena banyak banget tantangan-tantangan yang tak terduga yang tidak sesuai dengan ekspektasi seperti capek, susah mengatur waktu, belum lagi terkait biaya yang akan bertambah.”

Begitupun dengan subjek lain yang juga merasakan bimbang dalam mengambil sebuah keputusan terkait di sarankan untuk resign dari pekerjaan, subjek merasa ragu untuk resign dari pekerjaannya. Karena di tempat asal subjek tinggal bingung untuk melanjutkan kerja sebagai apa. Selanjutnya, subjek ragu membuat keputusan untuk mengambil pendidikan lanjut karena subjek takut kesulitan dalam mengatur waktu bekerja dan kuliah. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Pada waktu lalu saya di suruh ibu saya untuk resign dari tempat kerja saya saat ini. Saya ragu karena saya disini itu rantau ya mas, kalau balik ke jogja itu saya bingung disana mau kerja apa. Keputusan kedua itu saya berencana akan mengambil kuliah full online, meskipun online akan tetapi kalau tugasnya numpuk saya juga kesulitan mengatur waktu saya dengan bekerja.”

Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Khawatir terhadap hubungan interpersonal atau individu harus menyeimbangkan kehidupan dengan keluarga, kerabat, serta pekerjaan. Subjek merasa hampir setiap hari merasa *overthinking* terkait hubungan asmara subjek. Subjek berpikir apakah pasangan subjek kelak bisa menerima keadaannya saat ini, karena subjek masih menghadapi masalah dalam kesehariannya. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Kalau saya rasakan sih, hampir setiap hari saya *overthinking* terkait hubungan asmara saya. Seperti bingung, bimbang harus melakukan apa dan bagaimana. Apa ya yang memicu perasaan itu, mungkin *overthinking* bahwa pasangan saya nanti bakalan bisa ngga ya menerima keadaanku saat ini. Karena bisa dibilang saya masih menghadapi *struggle* dalam hal apapun di keseharian saya.”

Subjek lain pun merasa khawatir terkait hubungan interpersonal dengan teman sebayanya, karena posisi subjek saat ini rantau jauh dari tempat tinggal asal subjek. Disisi lain subjek suka berdiam diri, karena subjek takut ceritanya tersebar ke teman atau orang lain. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Sering banget saya merasa khawatir mas. Biasanya yang memicu perasaan khawatir muncul itu sih waktu diem di kos sendiri, atau posisi lagi down gitu mas. Saya khawatir kalau saya tidak punya teman disini. Saya lebih suka diem sendiri sih mas daripada cerita, soalnya takut kalau cerita itu terus diceritakan ke orang lain gitu.”

Perasaan cemas

Perasaan cemas atau semakin bertambahnya usia bisa menjadi masalah ketika tanggung jawab serta harapan tidak membawa hasil yang baik, karena individu merasa harus selalu berhasil dalam setiap langkahnya. Subjek merasa cemas dengan tanggung jawab yang di bebankan padanya. Subjek dituntut keluarganya harus mapan di umur segini, di segerakan untuk menikah dan memiliki anak, disisi lain umur orang tua yang semakin bertambah. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“... Saya merasa cemas karena terbebani dengan tanggung jawab yang berlebih. Banyak tuntutan dari keluarga yang harus mapan di umur segini, yang mengharuskan segera menikah dan memiliki momongan, ditambah lagi mengejar umur orang tua yang semakin tua.”

Subjek lain pun merasa cemas dengan harapan keluarga untuk segera menemukan calon suami untuk segera menikah, disisi lain subjek merasa cemas apabila ada teman atau orang yang berkomentar terkait bentuk tubuhnya. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Saya seringkali cemas terkait harapan keluarga untuk segera menemukan calon suami untuk ke jenjang serius. Saya juga merasa cemas kalau ada teman saya yang membahas terkait bentuk tubuh saya ini.”

Perasaan tertekan

Perasaan tertekan ketika rencana sering berantakan, membuat individu sering merasa masalah bisa muncul kapan saja, hingga mereka tertekan untuk menyelesaikan semuanya dengan baik. Subjek merasa tidak sanggup menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang sedang dilakukannya ketika merasa tertekan, subjek juga kesulitan mengutarakan kata-katanya ketika sedang tertekan. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Saya tidak sanggup menyelesaikan tugas ketika merasa tertekan, saya tipikal orang mudah panik apalagi ketika saya dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan yang saya lakukan. saya kesulitan untuk mengutarakan kata-kata, jadi ketika berinteraksi saya membutuhkan waktu lebih lama untuk mengatakan hal yang ingin saya katakan.”

Subjek lain pun merasa demikian, apabila subjek merasa rasa tertekan itu muncul. Subjek tidak bisa menyelesaikan tugas secara efektif, disisi lain subjek merasa tidak percaya diri saat merasa tertekan untuk berbicara secara langsung. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Saya merasa tertekan, ketika tugas datang bersamaan ditambah dengan dateline mepet itu membuat saya menjadi tertekan dan tidak bisa menyelesaikan secara efektif. Kalau saya merasa tertekan itu saya merasa tidak percaya diri untuk mengungkapkan atau berbicara langsung reflek gitu mas takut salah ngomong.”

Penilaian diri yang negatif

Penilaian diri yang negatif seperti kecemasan tentang masa depan, takut gagal, kebingungan memilih, dan krisis identitas bisa menimbulkan tekanan besar yang membuat seseorang ragu pada dirinya sendiri dan ingin menyerah. Subjek merasa tidak mampu ketika dihadapkan dengan permasalahan yang berat, seperti masalah perkuliahan, pekerjaan, keluarga, dan perasaan negatif tersebut muncul. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Ketika saya tidak mampu menyelesaikan masalah tertentu, saya tidak mampu menghandle tugas saya sendiri, pasti perasaan negatif tersebut muncul. Disaat semua masalah kuliah, pekerjaan, dan keluarga datang bersamaan.”

Subjek lain juga merasa ada saat tertentu rasa ingin menyerah itu tinggi, ketika subjek dihadapkan dengan situasi yang tidak memungkinkan antara kuliah dan bekerja. Disisi lain, subjek juga merasa tidak percaya diri apabila mendapat komentar terkait bentuk tubuh subjek. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Ada saat tertentu rasa ingin nyerah itu tinggi mas, yaitu ketika saya tidak bisa membagi waktu antara kuliah dan kerja. Belum lagi ketika ujian akhir semester, saya kuwalahan membagi waktu terkait hal itu. saya *insecure* banget ketika ada teman atau orang body shamming ke saya. Pernah dulu saya dikatain gemuk gitu saya akhirnya memilih untuk diam akhirnya membuat saya merasa tidak percaya diri.”

Perasaan terjebak dalam situasi sulit

Perasaan terjebak dalam situasi sulit ketika berada di lingkungan kerja, tempat tinggal, atau asal negara seseorang bisa memengaruhi pandangan dan tindakan mereka, sehingga dalam situasi sulit mereka harus membuat keputusan tanpa bisa sepenuhnya menghilangkan pilihan lain, sambil mencari pemahaman tentang diri mereka dan alasan kesulitan yang terus dihadapi. Subjek di hadapkan dalam situasi sulit ketika subjek saat menjalani ujian di kampus, disisi lain atasan di tempat kerja meminta subjek untuk lembur. Subjek kesulitan untuk mempertimbangkan masing-masing hal tersebut sehingga subjek membutuhkan waktu sedikit lama untuk mendapatkan sebuah keputusan. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“... Ohh waktu ujian kuliah tiba, disisi lain atasan di tempat kerja saya meminta untuk lembur. Saya kesulitan untuk memilih mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu. Belum lagi pekerjaan rumah yang harus saya handle karena tidak ada yang bisa membantu pekerjaan tersebut. Pertimbangan yang sama-sama berat, sehingga saya membutuhkan waktu lebih lama untuk berpikir sebelum memutuskan hal itu.”

Subjek lain pun merasa terjebak dalam situasi sulit saat mendapat kabar teman subjek tidak bisa hadir untuk mengisi jadwal kerjanya, disisi lain di hari esoknya subjek juga harus hadir dalam ujian akhir semester. Subjek berusaha untuk menghubungi teman yang lain untuk menggantikan subjek bekerja. Sesuai dengan wawancara berikut:

“... Pernah, jadi ceritanya itu besok ada ujian akhir semester, tapi tiba-tiba teman kerja saya itu ngechat bilang kalau besok dia tidak bisa hadir untuk mengisi jadwal kerja saya dikarenakan ada hal lain, akhirnya saya mencoba buat kontak temen yang lain ternyata tidak bisa semua. Lalu saya bingung banget waktu itu, akhirnya saya cerita ke temen dekat saya kalau besok saya ada ujian akhir semester di kampus tapi tidak ada yang bisa mengisi jadwal kerja saya. Dan alhamdulillah teman dekat saya mengerti keadaan saya waktu itu dan dia mau mengisi jadwal

kerja saya besok. Keputusan sangat berat itu ketika ada dua hal yang sama-sama tidak bisa ditinggalkan, jadi saya harus merelakan salah satu kegiatan tersebut.”

Perasaan putus asa

Perasaan putus asa seperti seseorang bisa kehilangan kepercayaan diri setelah mengalami kekecewaan berulang, terutama jika sudah berusaha keras namun belum melihat hasil, yang membuat optimisme mereka hilang dan merasa semua usaha yang dilakukan itu sia-sia. Subjek merasa usaha yang dilakukannya ketika bekerja sudah mumpuni, namun dari atasan seperti tidak mendapatkan perkataan yang kurang baik. Subjek merasa tidak percaya diri dalam menghadapi tekanan tersebut. Sesuai dengan wawancara berikut:

“... Ketika ada hal di tempat kerja yang mengharuskan saya belajar kembali, seperti terdapat mesin baru. Ketika saya baru mempelajari mesin tersebut, atasan saya menuntut saya untuk bergerak lebih cepat. Padahal saya juga sudah berusaha secepat mungkin. Saat saya mengerjakan dan itu dirasa atasan saya lambat, saya merasa kurang percaya pada diri saya sendiri. Hampir setiap ada masalah pasti yang dipikir pertama adalah apa aku kurang becus ya dalam hal ini, hal itu, dan lain-lain.”

Subjek lain pun merasa putus asa ketika subjek mendapat komentar terkait bentuk tubuh, komentar tersebut juga sudah di dengar oleh subjek sejak dulu. Di sisi lain, subjek juga sudah berusaha untuk mendapat bentuk tubuh yang subjek inginkan, subjek merasa hal yang dilakukannya sia-sia. Sesuai dengan wawancara berikut:

“... Kalau dikatain orang yang sudah lama tidak ketemu tapi tiba-tiba dia ngejudge saya kalau saya gemuk gitu mas. Memang dia dari dulu komentar seperti itu ke saya sampai saat ini. Saya juga berusaha selalu olahraga, menjaga pola makan, namun ya tetap seperti ini. Itu membuat saya sangat tidak percaya diri kedepannya.”

Studi ini bertujuan untuk mempelajari dinamika fase *quarter life crisis* generasi Z dari sudut pandang fenomenologis. Hal tersebut berfokus pada tanggapan para subjek ketika dirinya menghadapi sebuah permasalahan pada fase *quarter life crisis* ini, bagaimana mereka menemukan berbagai hal penting tentang diri dan kehidupannya. Mereka belajar menghadapi keraguan dalam mengambil keputusan, seperti memilih antara melanjutkan pendidikan atau bekerja, meski tantangan seperti keterbatasan waktu dan biaya kerap muncul. Selain itu, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal mengajarkan mereka pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial. Fase ini juga membawa mereka pada pemahaman tentang kecemasan akibat tekanan keluarga atau komentar negatif dari lingkungan, yang sering kali memengaruhi rasa percaya diri. Dalam situasi sulit, mereka menyadari pentingnya kemampuan membuat keputusan yang berat, seperti memilih antara tanggung jawab pekerjaan dan pendidikan. Meski perasaan putus asa dapat muncul akibat kekecewaan berulang, fase ini membantu mereka memahami nilai dari usaha yang konsisten, menerima kekurangan diri, dan terus mencari solusi untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri dan tangguh. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, yang mana fase *quarter life crisis* mengajarkan subjek terkait kemandirian, ketangguhan emosional,

prioritas dalam keputusan, penerimaan diri, dan kemampuan bertumbuh meski menghadapi tekanan.

Situasi ini sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner mengenai aspek *quarter life crisis* yang pertama yaitu bimbang dalam mengambil sebuah keputusan (Kharisma, 2023). Subjek di saat menghadapi kebimbangan dalam mengambil keputusan, subjek merasa ragu karena berbagai tantangan, seperti beban biaya, kesulitan mengatur waktu, dan ketidakpastian masa depan, namun tetap berusaha mempertimbangkan saran orang lain dan menyesuaikan dengan kondisi pribadi. Subjek lain juga mengalami keraguan, terutama saat dihadapkan pada keputusan besar seperti resign dari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan, karena khawatir dengan masa depan, kesulitan membagi waktu, dan ketidakpastian terkait peluang kerja atau studi di tempat baru.

Aspek yang kedua yaitu khawatir terhadap hubungan interpersonal atau individu harus menyeimbangkan kehidupan dengan keluarga, kerabat, serta pekerjaan (Kharisma, 2023). Berdasarkan hasil wawancara subjek, terlihat bahwa subjek merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal, terutama dalam hubungan asmara, karena overthinking tentang apakah pasangannya dapat menerima kondisinya saat ini, mengingat subjek masih menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Begitupun dengan subjek lain, subjek lain merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal dengan teman-teman sebayanya, terutama karena berada jauh dari rumah asal, dan cenderung memilih untuk diam daripada berbagi cerita, karena subjek khawatir jika informasi yang dibagikan akan tersebar ke orang lain.

Aspek ketiga yaitu perasaan cemas atau semakin bertambahnya usia bisa menjadi masalah ketika tanggung jawab serta harapan tidak membawa hasil yang baik (Kharisma, 2023). Hasil wawancara menunjukkan subjek merasa terbebani dengan tuntutan keluarga untuk segera mapan, menikah, dan memiliki anak, sementara di sisi lain, merasa cemas karena semakin bertambahnya usia orang tua dan beban tanggung jawab yang semakin besar. Subjek lain juga merasa cemas dengan harapan keluarga agar segera menemukan pasangan untuk menikah, serta merasa tidak percaya diri saat ada komentar tentang bentuk tubuhnya, yang memperburuk perasaan cemas dan ketidaknyamanan diri.

Aspek keempat yaitu perasaan tertekan ketika rencana sering berantakan (Kharisma, 2023). Hasil wawancara menunjukkan ketika subjek sedang menghadapi perasaan tertekan, subjek merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan ketika berada dalam tekanan, bahkan merasa kesulitan mengutarakan kata-kata saat berinteraksi, karena mudah panik dan cemas dalam situasi tersebut. Subjek lain merasa tertekan ketika tugas-tugas datang bersamaan dengan tenggat waktu yang mepet, yang membuatnya kesulitan menyelesaikan pekerjaan secara efektif, serta merasa tidak percaya diri saat harus berbicara langsung karena takut salah mengungkapkan sesuatu.

Aspek kelima yaitu penilaian diri yang negatif seperti kecemasan tentang masa depan (Kharisma, 2023). Hasil wawancara menunjukkan subjek merasa tertekan dengan penilaian diri yang negatif, terutama ketika dihadapkan pada masalah besar dalam kuliah, pekerjaan, dan keluarga, yang membuatnya merasa tidak mampu dan ragu pada dirinya sendiri. Perasaan negatif ini muncul ketika segala hal terasa berat dan sulit untuk diatasi. Subjek lain juga merasakan penilaian diri yang negatif, terutama saat merasa kesulitan membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, serta merasa insecure ketika ada komentar body shaming terkait bentuk tubuhnya, yang membuatnya merasa tidak percaya diri dan semakin ragu pada dirinya.

Aspek keenam yaitu perasaan terjebak dalam situasi sulit ketika berada di lingkungan kerja, tempat tinggal (Kharisma, 2023). Hasil wawancara menunjukkan subjek merasa terjebak dalam situasi sulit ketika dihadapkan pada dilema antara ujian kuliah dan tuntutan untuk lembur di tempat kerja. Subjek kesulitan membuat keputusan dan membutuhkan waktu lebih lama untuk mempertimbangkan kedua pilihan tersebut, karena keduanya sama-sama penting dan tidak bisa diabaikan. Subjek lain juga merasa terjebak dalam situasi sulit ketika temannya tidak bisa menggantikan jadwal kerjanya, sementara di hari yang sama subjek harus menghadiri ujian akhir semester. Subjek merasa bingung dan tertekan, namun akhirnya berhasil mencari solusi dengan bantuan teman dekat yang mengerti keadaan subjek.

Aspek ketujuh yaitu perasaan putus asa seperti seseorang bisa kehilangan kepercayaan diri setelah mengalami kekecewaan berulang (Kharisma, 2023). Hasil wawancara menunjukkan, subjek merasa putus asa saat usaha yang telah dilakukannya di tempat kerja tidak mendapatkan apresiasi yang cukup, meskipun sudah berusaha secepat mungkin. Ketika menghadapi tuntutan untuk bergerak lebih cepat dengan mesin baru, subjek merasa tidak percaya diri dan cemas jika dianggap kurang kompeten. Subjek lain merasa putus asa ketika menghadapi komentar negatif tentang bentuk tubuhnya yang sudah lama diterimanya. Meskipun subjek telah berusaha menjaga pola makan dan berolahraga, hasil yang diinginkan tidak tercapai, yang membuatnya merasa usahanya sia-sia dan semakin tidak percaya diri.

Fase *quarter life crisis* ini juga dikenal sebagai perasaan yang muncul saat manusia mencapai usia pertengahan atau usia 20 tahunan, dimana terdapat perasaan takut terkait kelanjutan hidup yang akan dihadapi di masa depan, seperti urusan pekerjaan, hubungan pertemanan, serta kehidupan sosial di masyarakat (Putri et al., 2023).

Ketika individu yang berhasil melalui krisis seperempat abad ini, individu tidak hanya akan mencapai kehidupan yang lebih stabil, tetapi mereka juga akan lebih kuat ketika menghadapi banyak tantangan. Mereka juga akan belajar bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang diperlukan untuk mencapai yang diinginkan (Artiningsih & Savira, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan wawancara dengan subjek, dapat disimpulkan bahwa ketika subjek menghadapi berbagai tantangan dalam krisis seperempat abad ini, mereka menunjukkan perilaku berupa rasa bimbang dan keraguan saat harus membuat keputusan penting. Dalam hal hubungan interpersonal, subjek juga mengekspresikan kecemasan dan kekhawatiran mengenai penerimaan diri mereka oleh orang lain. Selain itu, mereka merasa cemas terhadap tanggung jawab hidup yang semakin meningkat, terutama dari keluarga. Perasaan tertekan dan kesulitan mengelola waktu atau tugas yang menumpuk menambah beban pikiran mereka. Meskipun demikian, subjek berusaha untuk tetap bertahan dan mencari solusi meskipun sering kali membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai keputusan yang tepat. Sebagai hasil dari pengalaman ini, subjek belajar bahwa meskipun tantangan dan perubahan yang tidak menyenangkan sering kali muncul, mereka menjadi lebih kuat dan lebih siap menghadapi kehidupan yang lebih stabil di masa depan.

Disarankan agar subjek terus mengembangkan pemahaman diri dan menetapkan tujuan hidup yang jelas untuk mencapai kestabilan hidup. Selain itu, subjek dapat menggunakan metode relaksasi seperti latihan pernapasan dalam atau meditasi untuk

1
mengurangi kecemasan dan stres yang dirasakan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menemukan banyak referensi dalam melakukan penelitian mengenai pembahasan fase *quarter life crisis*. Karena terbatasnya sumber referensi dapat menjadi kendala saat proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). DINAMIKA PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL MASA QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 29–41.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- 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>
- 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.
- 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.
- 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>
- Istiningtyas, L. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19. *Proceeding Conference on Genuine Psychology*, 2, 231–238. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/view/450%0Ahttp://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/download/450/211>
- 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.
- 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://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- 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>
- Poerwandari, E. . (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- 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://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- 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/jcijurnalcakrawalailmiah.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*.
- 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>

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.upy.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	1%
3	ojs.unimal.ac.id Internet Source	1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
5	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas PGRI Madiun Student Paper	1%
7	j-innovative.org Internet Source	1%
8	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
9	etd.umy.ac.id Internet Source	1%

10	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1 %
11	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1 %
12	docplayer.info Internet Source	<1 %
13	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
14	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
15	journal.umg.ac.id Internet Source	<1 %
16	repository.upstegal.ac.id Internet Source	<1 %
17	jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id Internet Source	<1 %
18	Habil Syahril Haj, Atiris Syari'ah, Mulyono Mulyono. "Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Fikih Kelas X di MAN 1 Jombang", ISLAMIKA, 2024 Publication	<1 %
19	www.sridianti.com Internet Source	<1 %
20	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	<1 %

21	ejournal.gunadarma.ac.id Internet Source	<1 %
22	ejurnal.setiabudi.ac.id Internet Source	<1 %
23	lp3idepok.topkarir.com Internet Source	<1 %
24	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
25	repositori.uma.ac.id Internet Source	<1 %
26	www.earticle.net Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches

< 10 words

Exclude bibliography On