

Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal

¹Ayqina Mafazania, ²Hanum Syifa Rafsanjani, ³Jasmine Mutiara Bintang, ⁴Juwita Putri Ananta

¹⁻⁴ Universitas Sebelas Maret

Korespondensi penulis: ymutiara97@gmail.com

Abstract. *Quarter-life crisis is a real time that people experience in early adulthood, especially in their 20s and 30s. This crisis is characterized by challenges, fear, confusion and uncertainty about the direction of life and career that individuals face. This crisis often occurs in people who are searching for self-identity and starting a professional career. This study uses library research from various sources such as journals, books, articles and other sources of information found in documents. Information sources can be searched using search engines such as Google Scholar, Scopus and PubMed.*

Keywords: *Quarter life crisis, early adulthood, character, mental.*

Abstrak. Quarter-life crisis (krisis seperempat kehidupan) merupakan periode nyata yang dialami masyarakat pada masa dewasa awal, terutama pada usia 20-an dan 30-an. Krisis ini ditandai dengan tantangan, ketakutan, kebingungan dan ketidakpastian mengenai kehidupan dan arah karir yang dialami individu. Krisis ini sering terjadi pada orang-orang yang sedang mencari identitas diri dan memulai karir profesional. Penelitian ini menggunakan penelitian studi literatur terhadap sumber informasi yang terdapat pada berbagai sumber seperti jurnal, buku, artikel dan dokumen lainnya. Sumber informasi dapat dicari dengan menggunakan mesin pencari seperti Google Scholar, Scopus dan PubMed.

Kata kunci: Krisis seperempat kehidupan, dewasa awal, karakter, mental

PENDAHULUAN

Salah satu masa perkembangan manusia adalah masa dewasa awal yang akan kita bahas pada jurnal ini. Penelitian ini berfokus pada tahap perkembangan dewasa awal dimana pada masa ini seseorang mencapai puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan dengan masa remaja. Disini seseorang harus melakukan penyesuaian dengan peran barunya yaitu dalam pernikahan dan pekerjaan. Apabila seorang individu tidak bisa mengatasinya, maka akan menimbulkan suatu masalah yang menyebabkan tidak terkendalinya emosi orang itu saat berusia 20 tahun-an (sebelum 30 tahun).

Untuk menjadi dewasa awal banyak pertanyaan yang muncul dari masyarakat maupun keluarga, seperti kapan mendapatkan pekerjaan, kapan menikah, dan lainnya yang sepertinya tidak akan pernah selesai. Hal ini yang membuat seseorang yang akan menginjak masa dewasa agar selalu siap menghadapi tantangan sosial yang memandang mereka sebagai orang dewasa. Salah satu permasalahan psikologis pada tahap dewasa awal yang berapa tahun terakhir banyak diperbincangkan yaitu mengenai Quarter Life Crisis.

Quarterlife crisis itu sendiri adalah sebuah istilah baru yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosio-emosional manusia. Tanda lainnya ketika seseorang mengalami quarter-life crisis dapat dilihat dari kategori quarter-life crisis itu sendiri. Adapun kategori tersebut adalah sebagai berikut, (1) the locked-out form, yaitu ketika individu merasa tidak mampu untuk memiliki peran sebagai orang dewasa; dan (2) the locked-in form, yaitu ketika individu merasa terjebak dalam perannya sebagai orang dewasa. Kedua model ini memang tidak dapat universal tetapi setidaknya cukup representatif dalam memberikan gambaran mengenai keadaan seseorang saat mengalami quarter-life crisis (Robinson dkk., 2013).

Berdasarkan sekilas paparan di atas dapat dikatakan bahwa masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks. Menjadi dewasa juga memiliki tantangan tersendiri yaitu juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat berdiri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur dengan mencari sumber-sumber yang berkaitan dengan pokok bahasan seperti jurnal, buku, artikel dan dokumen lainnya. Sumber informasi dapat dicari dengan menggunakan mesin pencari seperti *Google Scholar*, *Scopus* dan *PubMed*. Keandalan setiap sumber informasi yang dipilih dalam penelitian ini dievaluasi dengan mempertimbangkan tahun penerbitan, sumber penerbitan, dan penulisnya. Untuk menguatkan pembahasan, pembacaan, menelaah dan menganalisis bahkan hasil dari penelitianpenelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini akan dibahas lebih detail mengenai krisis paruh baya yang terjadi pada masa dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa krisis paruh baya berkorelasi signifikan dengan tiga perasaan subjektif kesejahteraan, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Krisis paruh baya lebih mungkin terjadi pada masa dewasa awal, yaitu pada masa dewasa awal sekitar 20-35 tahun. Krisis paruh baya yang terjadi saat ini menjerumuskan masyarakat ke dalam masa-masa sulit sehingga menimbulkan krisis emosional dan kecemasan (Habibie dkk, 2019). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Nicole dan Carolyn (2010) terhadap empat kelompok remaja. Mereka menemukan tingkat kekhawatiran tertinggi terhadap krisis paruh baya terjadi pada mereka yang memiliki ijazah sekolah menengah atas, diikuti oleh mahasiswa (Afnan dkk., 2020).

Dari pernyataan diatas singkatnya, Quarter life crisis adalah sebuah fenomena yang umum terjadi pada individu direntang usia 20-30 tahun atau dikenal sebagai Krisis seperempat abad yang memang berkaitan dengan individu yang berusia 25 tahun. Terdapat banyak mitos dan fakta mengenai quarter-life crisis, diantaranya menurut Primala (2017) yakni merasa cemas akan pilihan hidup, perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi, mulai membuat komitmen, berteman secara kualitas, bukan kuantitas. Hal yang paling nyata dirasakan orang yang mengalami quarter-life crisis adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton atau tidak berwarna, khawatir berlebihan tentang masa depan dan juga menyesali serta mempertanyakan keputusan hidup yang sudah diambil dari awal.

Terdapat hubungan negatif antara *quarter-life crisis* dengan kepuasan hidup, artinya semakin tinggi *quarter-life crisis* maka semakin rendah kepuasan hidup pada dewasa muda dan sebaliknya. Orang dewasa mempunyai peluang bagus untuk eksplorasi diri, namun mereka juga mempunyai tantangan besar. Tantangan, hambatan dan kesulitan menimbulkan keraguan, ketidakberdayaan dan pesimisme pada dewasa muda (Rossi dan Mebert, 2011). Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional siswa yang mengalami *quarter-life crisis* maka semakin rendah pula tingkat stresnya. Hal ini

mungkin disebabkan karena siswa menghadapi berbagai tantangan dan hambatan terkait dengan pendidikan, hubungan, dan pilihan karir di masa depan.

Dampak *quarter-life crisis* terhadap kesehatan mental. *Quarter-life crisis* dapat menyebabkan tekanan emosional dan meningkatkan kecemasan pada seseorang. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa orang-orang dengan gelar sekolah menengah atas dan perguruan tinggi mengalami kecemasan yang lebih besar ketika menghadapi *quarter-life crisis*. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang kuat mengalami lebih sedikit stres karena mereka lebih mampu mengapresiasi tantangan dan perubahan yang mereka hadapi. Seseorang yang berada dalam *quarter-life crisis* dapat beradaptasi dengan situasi baru di masa dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian positif dan kecerdasan emosional dapat membantu orang mengatasi tantangan dan perubahan dalam masalah ini.

Temuan lain terdapat dalam penelitian (Vasquez, 2015) yang melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami *quarter-life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Sementara itu, Macrae (2011) dalam penelitiannya melaporkan bahwa banyak dewasa muda pada usia 20-30 an mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan dirinya sendiri untuk menjalankan kehidupan pada masa dewasa sebagai akibat dari krisis ini.

Fenomena *quarter-life crisis* cenderung terjadi dalam kurun waktu satu tahun atau terkadang bisa lebih lama tergantung pribadi masing masing. (Robbins, 2004) menyebutkan bahwa individu yang mengalami krisis adalah individu-individu yang kesulitan melakukan penyesuaian terhadap tuntutan yang berasal dari dirinya sendiri maupun tuntutan dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sosial. Krisis akan muncul ketika individu tidak memiliki pedoman untuk menghadapi segala tuntutan dan harapan yang muncul di awal usia 20 tahun ini.

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung karena memiliki harapan yang terlalu tinggi mengenai kehidupan dan karir sehingga menyebabkan perasaan kecewa ketika kehidupan dewasa tidak sesuai yang dimimpikan ketika remaja (Stapleton, 2012). Secara umum, masih banyak individu yang berada pada tahap dewasa awal mengalami *quarter-life crisis*, sehingga terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapi krisis psikososial tersebut diantara dengan melibatkan peranan orangtua

(Habibie dkk., 2019), menyibukkan diri dengan pekerjaan (Basis, 2014), meningkatkan resiliensi (Balzarie & Nawangsih, 2019), mempelajari keterampilan baru (Stapleton, 2012) dan menyadari bahwa hal ini merupakan proses kehidupan yang akan terlewati.

Individu yang mengalami Quarter-life crisis ini dapat melakukan coping mechanism (Atwood & Scholtz, 2008) yang dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang berpengaruh untuk meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik. Selanjutnya, melakukan talking therapy, yaitu individu mencoba untuk berbagi cerita, pikiran, serta pendapatnya dengan orang-orang terdekat dengan tujuan untuk memberikan efek terapeutik agar individu merasa tidak sendirian. Kemudian melatih diri untuk berpikir positif, yaitu mengontrol pikiran negatif menjadi hal-hal yang lebih dapat diterima dan mau terbuka pada berbagai pendapat dan pilihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin, status, umur, dan pekerjaan berhubungan dengan Quarter life crisis. Hasil penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat secara teoritis, namun juga praktis. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat yang bertumpu kepada keterkaitan individu yang akan memasuki tahap dewasa awal sebagai acuan memahami krisis kehidupan yang dialaminya. Bahkan, penelitian ini bisa menjadi acuan dalam memberikan pandangan kepada pihak-pihak yang berkenaan terhadap program pengembangan konseling perkembangan dan sosial. Dari penelitian ini juga kita dapat mengerti bagaimana ciri dan cara mengatasi ketika kita mengalami quarter-life crisis.

DAFTAR REFERENSI

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). *Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Istilah emerging adulthood dikemukakan pertama kali oleh Arnett sering kali stres, khawatir dan merasa depresi yang disebabkan oleh kondisi.*

- 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>
- Macrae, F. (2011). *Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 to 30*. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Noor, H. (2018). *Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9*. <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-mendera-usia-25-an-kenali-quarterlife-crisis-9-solusinya-180803n.html>
- Primala, D. A. (2017, Mei 1). *Ada Apa dengan Quarter Life Crisis? Pijar Psikologi*. <https://pijarpsikologi.org/ada-apa-dengan-quarter-life-crisis/>
- Revitasari, F. (2018). *9 Tanda Quarter Life Crisis, Sudahkah Kamu Giliran Mendapatinya? IDN Times*. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/vita/9-tanda-quarter-lifecrisis>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). *The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*. Journal of Adult Development, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Stapleton, A. (2012). *Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130–145.
- Vasquez, J. P. R. (2015). *Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos*. The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development, April 2015, 447–459.