

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

M. Amin Fahriansyah<sup>1</sup>, Ramon Ananda Paryontri<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [aminfahriansyah@gmail.com](mailto:aminfahriansyah@gmail.com)<sup>1</sup>, [ramon.ananda@umsida.ac.id](mailto:ramon.ananda@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Ramon Ananda Paryontri, [ramon.ananda@umsida.ac.id](mailto:ramon.ananda@umsida.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7532](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532)

### Abstrak

*Quarter life crisis* merupakan fenomena yang sering dialami Generasi Z, terutama pada masa dewasa awal, yang ditandai oleh kebimbangan, kecemasan, dan tekanan akibat transisi menuju kemandirian. Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman tentang pengalaman *quarter life crisis* pada Generasi Z agar tidak merasa sendiri dalam menghadapi fase tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Subjek pada kajian ini merupakan dua orang dewasa awal yang berusia 22 dan 24 tahun yang sedang bekerja dan kuliah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap penerimaan diri, serta tekanan akibat tanggung jawab hidup yang meningkat. Meskipun menghadapi tantangan tersebut, subjek mampu belajar dari pengalaman mereka dan menjadi lebih kuat serta siap menghadapi kehidupan yang lebih stabil. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi generasi berikutnya untuk menghadapi tantangan pada masa dewasa awal.

**Kata kunci:** *quarter life crisis*, gen Z, dewasa awal

### Abstract

*Quarter life crisis* is a phenomenon often experienced by Generation Z, especially in early adulthood, which is characterised by indecision, anxiety, and pressure due to the transition to independence. This study aims to provide an understanding of the experience of *quarter life crisis* in Generation Z so that they do not feel alone in facing this phase. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach, data collection techniques using semi-structured interviews. The subjects in this study are two early adults aged 22 and 24 who are working and studying. The results showed that participants experienced indecision in decision-making, anxiety about self-acceptance, and pressure due to increased life responsibilities. Despite these challenges, the subjects were able to learn from their experiences and became stronger and ready to face a more stable life. This research is expected to serve as a guide for the next generation to face challenges in early adulthood.

**Keywords:** *quarter life crisis*, gen Z, early adulthood

### Info Artikel

Diterima Januari 2025, disetujui Maret 2025, diterbitkan Agustus 2025



## 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). 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*. Generasi Z menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan dari lingkungan dan keluarga untuk memenuhi harapan yang tinggi, potensi mengalami *quarter life crisis*, serta kesulitan dalam mengelola *multitasking* (Ratih et al., 2024). Pada tahap dewasa awal, mereka sudah memiliki pemahaman yang jelas mengenai berbagai harapan yang diberikan oleh masyarakat atau lingkungan sosial mereka (Balgis et al., 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (2018), gejala fisik atau emosional yang terkait dengan stres telah dialami oleh sebanyak 91 persen generasi Z (The American Psychological Association, 2018). Mereka juga cenderung lebih toleran karena terbuka terhadap segala sesuatu dan tidak cepat berpuas diri (Fazira et al., 2022).

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, 2023). Atwood (2008) menjelaskan bahwa masa ini mencakup usia di mana seseorang tidak lagi dianggap remaja, namun belum sepenuhnya mencapai status dewasa (Ilman, 2025). Menurut Permatasari, krisis yang mereka alami adalah hal normal yang terjadi akibat transisi dari fase remaja menuju fase dewasa (Nurofiqhoh et al., 2024). Menurut Atwood & Scholtz, individu merasa terasing, meragukan kemampuannya sendiri, merasa tidak cukup kompeten, dan khawatir akan kegagalan dalam menghadapi masa depan (Veda & Rahayu, 2023). Masa peralihan ini sangat penting bagi seorang individu, hal tersebut dikarenakan pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri lebih dalam, seperti mengeksplorasi dalam bidang pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, atau bahkan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Nugsria et al., 2023). Menurut Arnett, individu sudah harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua, tetapi di sisi lain individu merasa belum cukup mampu untuk mengambil peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa (Asrar & Taufani, 2022). Tidak semua orang dewasa awal dapat memahami tuntutan dan perubahan dengan positif. Namun, mereka seharusnya mampu menggunakan kualitas diri, mengembangkan emosi, dan merespon masalah dengan baik (Damayanti & Lestari, 2023). 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). Awal mula munculnya *quarter life crisis* ditandai saat individu telah menyelesaikan studi atau perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir dan tidak tahu arah (Qonita & Pupitadewi, 2022).

Menurut Robbins & Wilner (Robbins, & 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 & 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 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). 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, 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. Meskipun telah banyak dilakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* pada generasi sebelumnya dan Gen Z secara umum, masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan, terutama dalam konteks lokal seperti di Desa Gedangan. Hal ini mencerminkan kurangnya kajian yang memfokuskan pada pengalaman *quarter life crisis* pada Generasi Z di lingkungan desa, di mana faktor-faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang khas dapat mempengaruhi cara mereka merasakan dan menghadapinya, berbeda dengan pengalaman generasi Z yang tinggal di kawasan perkotaan. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada Generasi Z di masa dewasa awal bahwa *quarter life crisis* adalah krisis yang nyata, serta untuk menunjukkan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi fase ini. Dengan memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang krisis tersebut, penelitian ini juga diharapkan dapat berfungsi sebagai panduan bagi generasi berikutnya yang memasuki masa dewasa awal, sehingga mereka dapat lebih siap dalam menghadapinya.

## 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 dalam penelitian ini terdiri dari dua individu yang termasuk dalam Generasi Z, yaitu seorang berusia 22 tahun dan seorang berusia 24 tahun. Subjek pertama berusia 22 tahun, bekerja di bidang pelayanan umum, dan sedang menempuh pendidikan di jurusan akuntansi. Subjek kedua berusia 24 tahun, bekerja sebagai karyawan di sektor industri, dan juga melanjutkan pendidikan di jurusan akuntansi. Kedua subjek dipilih karena mereka berada pada fase usia dewasa awal, yang merupakan periode rentang usia



di mana fenomena *quarter life crisis* (QLC) sering muncul. Pengalaman mereka dalam memunculkan perilaku yang terkait dengan QLC dieksplorasi lebih mendalam melalui pendekatan fenomenologis. Pemilihan subjek ini didasarkan pada kriteria khusus yaitu individu yang sedang menjalani transisi penting dalam kehidupan mereka, baik dalam hal pekerjaan maupun pendidikan, yang dapat mempengaruhi perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian merupakan karakteristik utama dari *Quarter Life Crisis*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memilih subjek dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, penggunaan purposive sampling memastikan bahwa data yang diperoleh lebih valid dan relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait dengan pengalaman *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh individu-individu pada fase dewasa awal ini.

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 *struggel* 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 bebaskan 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 handle 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 shaming* 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 dikatakan 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.

Penelitian ini mengkaji pengalaman individu dalam fase *quarter life crisis* dengan membandingkan temuan hasil wawancara terhadap teori Robbins & Wilner (Kharisma, 2023). Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi aspek-aspek penting yang sering dialami individu pada fase ini, seperti kebimbangan dalam pengambilan keputusan, tekanan dalam menyeimbangkan kehidupan, kecemasan terhadap harapan keluarga, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak, hingga perasaan putus asa. Berikut tabel menyajikan triangulasi hasil penelitian berdasarkan teori yang relevan dan wawancara mendalam dengan dua subjek yang menjadi partisipan penelitian:



**Tabel 1.**  
 Hasil Trianggulasi Sumber

<b>Aspek-aspek</b>	<b>Teori Robbins &amp; Wilner</b>	<b>Hasil Wawancara</b>
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan besar	Krisis muncul karena ketidakpastian terkait masa depan (Kharisma, 2023).	<b>Subjek 1:</b> Ragu melanjutkan pendidikan karena beban biaya dan kesulitan waktu. <b>Subjek 2:</b> Kebimbangan terkait peluang pekerjaan dan kekhawatiran masa depan.
Tekanan dalam menyeimbangkan kehidupan	Tekanan untuk menyeimbangkan kehidupan sosial, keluarga, dan pekerjaan (Kharisma, 2023).	<b>Subjek 1:</b> Khawatir pasangan tidak menerima kondisi dirinya. <b>Subjek 2:</b> Cemas berbagi cerita dengan teman-teman karena takut informasi tersebar.
Cemas terhadap harapan keluarga	Tekanan harapan keluarga dan ekspektasi sosial (Kharisma, 2023).	<b>Subjek 1:</b> Cemas dengan tuntutan keluarga untuk mapan, menikah, dan memiliki anak. <b>Subjek 2:</b> Dihimpit oleh harapan keluarga dan komentar negatif tentang penampilan.
Perasaan tertekan	Rencana sering berantakan menciptakan tekanan emosional (Kharisma, 2023).	<b>Subjek 1:</b> Panik dan sulit mengutarakan kata-kata di bawah tekanan. <b>Subjek 2:</b> Kesulitan menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu mepet dan takut salah berbicara.
Penilaian diri yang negatif	Kecemasan tentang masa depan dan ekspektasi diri (Kharisma, 2023).	<b>Subjek 1:</b> Merasa tidak mampu mengatasi masalah besar di kuliah, pekerjaan, dan keluarga. <b>Subjek 2:</b> Cemas membagi waktu kuliah dan pekerjaan serta komentar <i>body shaming</i> .
Perasaan terjebak	Dilema antara tuntutan kerja dan pendidikan (Kharisma, 2023).	<b>Subjek 1:</b> Dilema antara ujian kuliah dan lembur di tempat kerja. <b>Subjek 2:</b> Dilema antara jadwal kerja dan ujian akhir semester.
Perasaan putus asa	Kehilangan kepercayaan diri setelah kekecewaan	<b>Subjek 1:</b> Putus asa karena kurangnya apresiasi meski sudah bekerja keras. <b>Subjek</b>



Aspek-aspek	Teori Robbins & Wilner	Hasil Wawancara
	berulang (Kharisma, 2023).	2: Putus asa menghadapi komentar negatif tentang bentuk tubuh meski sudah berusaha.

Keterbatasan jumlah subjek dalam penelitian ini hanya melibatkan dua individu. Hal ini dapat mempengaruhi validitas dan generalisasi hasil penelitian. Meskipun wawancara memberikan wawasan yang mendalam, hasil dari dua subjek saja tidak dapat sepenuhnya menggambarkan pengalaman seluruh generasi Z yang sedang menghadapi fase *quarter life crisis*. Oleh karena itu, untuk generalisasi yang lebih kuat, penelitian dengan sampel yang lebih besar dan representatif diperlukan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat mempengaruhi Generasi Z dengan berbagai tantangan, termasuk rasa bimbang dalam pengambilan keputusan, kecemasan mengenai penerimaan diri, dan beban tanggung jawab hidup yang semakin besar. Meskipun demikian, kedua subjek berusaha untuk bertahan dan belajar dari pengalaman tersebut, pada akhirnya membuat mereka lebih kuat dan siap menghadapi kehidupan yang lebih stabil. Berdasarkan temuan ini, implikasi praktisnya adalah pentingnya bagi Generasi Z untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, menetapkan tujuan hidup yang jelas, serta mengelola kecemasan dan stres melalui metode relaksasi. Dengan pendekatan tersebut, mereka dapat lebih siap menghadapi tantangan di masa depan. Rekomendasi untuk penelitian mendatang adalah untuk memperluas jumlah partisipan agar dapat menggali lebih banyak perspektif mengenai *quarter life crisis*, serta memperluas lokasi penelitian untuk mendapatkan data yang lebih beragam dan representatif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperdalam kajian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman fase *quarter life crisis* ini pada Generasi Z di berbagai latar belakang sosial dan budaya.

## 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. <https://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/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/10.26740/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](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.V27i2.235>
- 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>
- 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/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/10.31004/jkt.v5i3.28221>
- Robbins, A., Dan Wilner, A. (2001). Quarter Life Crisis: The Unique Of Life In Your Twenties,. In Journal Of Psychology: Vol. Vol 1. Pinguin 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 Millennial. <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>

