

Quarter Life Crisis

RESILENSI, KEJELASAN, DAN
KEPUASAN HIDUP



Brigitan Argasiam

Quarter Life Crisis

Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju
Kejelasan, Dan Kepuasan Hidup

Brigitan Argasiam

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Quarter Life Crisis
Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju Kejelasan,
Dan Kepuasan Hidup

Brigitan Argasiam

Desain Cover :
Brigitan Argasiam

Sumber :
Press.unaki.ac.id

Tata Letak :
Brigitan Argasiam

Proofreader :
Nalla Fitri Areh

Ukuran :
9 Halaman, 178 Halaman, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-97249-9-3

Cetakan Pertama :
Maret, 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Unakipress Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.



KATA PENGANTAR

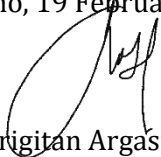
Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul "*Quarter Life Crisis, Dinamika Resilensi: Jalan Menuju Kejelasan dan Kepuasan Hidup*" ini dapat terselesaikan. Buku ini saya tulis dengan tujuan untuk membantu pembaca, khususnya kaum dewasa muda, dalam memahami dan mengatasi tantangan yang sering muncul pada fase krisis seperempat usia atau yang lebih dikenal dengan *Quarter Life Crisis* (QLC).

Quarter Life Crisis merupakan fenomena yang semakin relevan di era modern ini, di mana dewasa muda dihadapkan pada berbagai dilema terkait karier, hubungan, identitas diri, dan masa depan. Buku ini hadir untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai penyebab, dampak, serta strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi fase tersebut dengan lebih bijak. Salah satu aspek yang menjadi sorotan utama dalam buku ini adalah pentingnya resiliensi—kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan menemukan jalan menuju kejelasan serta kepuasan hidup.

Dengan menyajikan berbagai teori psikologi, penelitian terbaru, dan contoh kasus nyata, saya berharap buku ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi pembaca, tidak hanya untuk memahami apa yang terjadi pada diri mereka, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan coping dan mengelola krisis ini dengan lebih efektif.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan wawasan dan inspirasi bagi siapa saja yang sedang menghadapi *Quarter Life Crisis*. Semoga kita semua dapat terus berkembang, menemukan makna dalam setiap perjalanan, dan mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

Nyatnyono, 19 Februari 2025


[Brigitan Argasiam]
Penulis

DAFTAR ISI

QUARTER LIFE CRISIS : DINAMIKA RESILIENSI, JALAN MENUJU KEJELASAN, DAN KEPUASAN HIDUP

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Pengertian <i>Quarterlife Crisis</i>	1
B. Pentingnya Mempelajari <i>Quarter-Life Crisis</i> bagi Dewasa Muda	4
C. Tujuan dan Manfaat Pembelajaran <i>Quarter-Life Crisis</i>	7
BAB II.....	12
TEORI-TEORI TENTANG QUARTER-LIFE CRISIS.....	12
A. Teori Erikson: Tahap Dewasa Muda dan Krisis Identitas.....	12
B. Teori Levinson: Transisi Dewasa dan Siklus Hidup	15
C. Teori Keseimbangan Hidup	18
D. Dampak Perspektif Psikologi Positif Dalam Menghadapi Quarterlife Crisis	21
BAB III	24
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI QUARTER-LIFE CRISIS	24
A. Faktor Individu	24
B. Faktor Sosial	26
C. Faktor Ekonomi	28
D. Perspektif Psikologi Positif.....	30
BAB IV.....	33
ASPEK-ASPEK QUARTER-LIFE CRISIS	33
A. Identitas Diri dan Krisis Tujuan Hidup	33
B. Kebingungan dalam Karier dan Pendidikan	35
C. Tantangan Keuangan, Pekerjaan dan Karir.....	37
D. Stres Keuangan dan Ketidakamanan Ekonomi.....	40
E. Kesepian dan Ketidakpastian Sosial	43
BAB V	48
CIRI-CIRI QUARTER-LIFE CRISIS.....	48
A. Perasaan Ketidakpastian dan Kecemasan Akan Masa Depan.....	48
B. Perubahan Tujuan Hidup dan Identitas Diri.....	50

C. Kesulitan dalam Mengambil Keputusan Besar dalam Hidup	53
D. Perasaan Terjebak atau Kehilangan Arah	57
E. Kebutuhan Akan Penerimaan Sosial dan Validasi.....	61
BAB VI.....	65
DAMPAK QUARTER-LIFE CRISIS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS.....	65
A. Dampak Pada Kesehatan Mental.....	65
B. Pengaruh Terhadap Kehidupan Sosial.....	68
C. Pengaruh Terhadap Perkembangan Karir dan Pekerjaan	73
D. Hubungan <i>Quarter-Life Crisis</i> dengan Kepuasan Hidup	77
BAB VII.....	82
STRATEGI COPING DAN PENGELOLAAN QUARTER-LIFE CRISIS	82
A. Pengembangan Diri dan Peningkatan Keterampilan Diri	82
B. Dukungan Sosial dan Hubungan Interpersonal	86
C. Pengaturan Tujuan dan Penetapan Prioritas Hidup	89
D. Terapi Psikologis dan Konseling	92
E. Mindfulness dan Psikologi Positif.....	95
BAB VIII	98
PENELITIAN TERBARU TENTANG QUARTER-LIFE CRISIS.....	98
A. Kajian Terkini dari Psikologi dan Sosiologi	98
B. Temuan Empiris.....	100
C. Penelitian tentang Pengaruh Media Sosial	101
D. Studi Kasus dari Berbagai Negara.....	103
BAB IX.....	106
QUARTER-LIFE CRISIS DALAM PERSPEKTIF BUDAYA.....	106
A. Perbedaan Budaya Timur dan Barat.....	106
B. Nilai-Nilai Tradisional dan Modern.....	108
C. Peran Keluarga dan Komunitas	110
BAB X.....	113
PENANGANAN DAN INTERVENSI PSIKOLOGIS.....	113
A. Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku (CBT)	113
B. Intervensi Berbasis Psikologi Positif dan <i>Self-Compassion</i>	116
C. Teknik Psikoterapi dan Pendampingan Dewasa Muda.....	119
D. Studi Kasus dalam Intervensi <i>Quarter-Life Crisis</i>	122
BAB XI.....	128
MASA DEPAN PENELITIAN DAN PRAKTIK QUARTER-LIFE CRISIS	128

A. Tren Penelitian Masa Depan	128
B. Arah Baru dalam Praktik Psikologi	133
C. Pengaruh Teknologi dan Globalisasi.....	135
D. Quarter-Life Crisis dalam Konteks Pandemi dan Krisis Global ...	137
BAB XI.....	140
PENUTUP.....	140
A. Rangkuman: Pentingnya Memahami dan Menghadapi QLC	140
B. Implikasi untuk Pendidikan, Kesehatan Mental, dan Pekerjaan	142
C. Harapan dan Tantangan untuk Generasi Mendatang	143
DAFTAR PUSTAKA	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pengertian *Quarter-Life Crisis*

Quarter-Life Crisis (QLC) adalah istilah yang pertama kali diperkenalkan pada awal tahun 2000-an oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam buku mereka berjudul *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (2001). Robbins dan Wilner mengungkapkan bahwa *Quarter-Life Crisis* adalah periode dalam kehidupan seseorang, biasanya pada rentang usia 20 hingga awal 30-an, di mana mereka mengalami kebingungan, keraguan, dan kecemasan terkait berbagai aspek kehidupan. Periode ini sering kali dipicu oleh peralihan dari kehidupan akademis ke dunia kerja, serta tuntutan untuk mencapai kesuksesan di bidang karier, keuangan, dan relasi.

Secara umum, *Quarter-Life Crisis* terjadi ketika individu menghadapi ketidakpastian tentang tujuan hidup, identitas diri, dan masa depan. Menurut Arnett (2000) dalam konsepnya *Emerging Adulthood*, usia dewasa awal adalah masa yang penuh dengan eksplorasi dan perubahan, namun juga rentan terhadap kebingungan dan ketidakpastian. Pada masa ini, banyak orang yang merasa terjebak antara harapan pribadi dan sosial yang tinggi terhadap kesuksesan, sementara pada saat yang sama mereka masih mencoba menemukan jalan hidup yang cocok bagi diri mereka sendiri.

Dalam pandangan psikologi, *Quarter-Life Crisis* dapat dianggap sebagai bentuk krisis perkembangan yang berkaitan erat dengan tugas-tugas perkembangan yang diidentifikasi oleh Erik Erikson dalam teorinya tentang *Stages of Psychosocial Development* (1950). Erikson menjelaskan bahwa krisis identitas, yang umumnya terjadi pada masa remaja hingga awal dewasa, melibatkan pencarian siapa diri seseorang, apa yang mereka yakini, serta bagaimana mereka akan menjalani kehidupan. Krisis ini bisa diperpanjang

hingga usia dewasa awal, terutama di era modern, di mana proses pencarian identitas lebih kompleks karena banyaknya pilihan yang tersedia.

Para ahli lain juga memperkuat konsep ini dengan berfokus pada ketidakpastian karier dan kehidupan personal yang dialami oleh dewasa muda. Menurut Robinson (2011), *Quarter-Life Crisis* sering dipicu oleh "ketidakpastian karier" yang muncul setelah individu menyelesaikan pendidikan formal mereka. Pada titik ini, ekspektasi terhadap karier cenderung tidak terpenuhi, sehingga menimbulkan kecemasan dan kebingungan. Individu mungkin merasa bahwa mereka seharusnya sudah lebih jauh dalam pencapaian karier atau kehidupan pribadi mereka, namun realitas tidak sesuai dengan harapan tersebut.

Karakteristik utama dari *Quarter-Life Crisis* adalah ketidakpastian tentang berbagai aspek kehidupan, terutama identitas diri, karier, relasi, dan keuangan. Seseorang yang mengalami QLC biasanya merasa bingung tentang tujuan hidup, terjebak dalam pekerjaan atau hubungan yang tidak memuaskan, dan merasa bahwa hidup mereka tidak berjalan sesuai rencana. Robinson dan Smith (2010) menyatakan bahwa perasaan tidak puas dengan perkembangan hidup merupakan inti dari *Quarter-Life Crisis*. Seseorang mungkin merasa bahwa mereka "terlambat" dibandingkan teman sebayanya yang tampaknya lebih sukses, sehingga timbul perasaan terisolasi dan inferior.

Selain itu, krisis ini sering kali ditandai dengan perasaan cemas dan takut akan masa depan. Menurut Jay (2012), dalam bukunya *The Defining Decade: Why Your Twenties Matter*, dekade 20-an adalah waktu penting untuk membangun fondasi kehidupan dewasa, namun tekanan yang muncul akibat tanggung jawab baru, seperti bekerja, membangun hubungan yang serius, dan mandiri secara finansial, bisa membuat dewasa muda merasa kewalahan. Jay juga menekankan bahwa kesadaran akan pentingnya keputusan yang diambil pada dekade ini dapat menambah kecemasan dan kebingungan, terutama jika seseorang merasa bahwa mereka belum berada di jalur yang "tepat".

Penelitian yang dilakukan oleh Robinson, Wright, dan Smith (2013) menemukan bahwa *Quarter-Life Crisis* dapat dibagi menjadi empat fase

utama: perasaan terjebak, kebutuhan untuk mengubah situasi, eksplorasi terhadap pilihan baru, dan membangun kembali kehidupan dengan arah yang lebih jelas. Pada fase pertama, individu merasakan ketidakpuasan dan kebingungan yang mendalam terhadap situasi mereka saat ini, seperti pekerjaan yang tidak memuaskan atau hubungan yang tidak berjalan dengan baik. Kemudian, mereka mulai mencari cara untuk keluar dari situasi tersebut, sering kali melalui perubahan besar, seperti pindah pekerjaan atau memutuskan hubungan. Fase eksplorasi kemudian diikuti dengan penemuan diri dan pemahaman baru tentang apa yang sebenarnya mereka inginkan dalam hidup. Fase terakhir adalah tahap di mana individu mulai membangun kembali kehidupan mereka dengan arah yang lebih pasti.

Fenomena ini juga semakin diperparah oleh kemajuan teknologi dan media sosial. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Stebbins dan Dahl (2020), media sosial berperan besar dalam memperkuat perasaan tidak aman pada dewasa muda. Dengan membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan ideal yang dipamerkan oleh orang lain di media sosial, individu cenderung merasa kurang berhasil atau tertinggal jauh. Perasaan bahwa orang lain mencapai lebih banyak dalam waktu yang sama dapat memicu *Quarter-Life Crisis*, menambah kecemasan tentang karier, hubungan, dan pencapaian hidup.

Walaupun *Quarter-Life Crisis* sering dikaitkan dengan perasaan negatif seperti kecemasan dan kebingungan, beberapa ahli melihat krisis ini sebagai peluang untuk pertumbuhan. Scharf (2017) menyebutkan bahwa *Quarter-Life Crisis* dapat menjadi momen refleksi yang penting, di mana individu mengevaluasi kembali prioritas hidup mereka dan menemukan arah yang lebih sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadi. Melalui krisis ini, individu dapat membangun resiliensi—kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi sulit dan bangkit kembali dengan kekuatan baru. Resiliensi membantu seseorang mengatasi kegagalan, mengambil pelajaran dari pengalaman, dan melanjutkan hidup dengan lebih percaya diri.

Dalam kesimpulannya, *Quarter-Life Crisis* adalah fenomena psikologis yang kompleks yang memengaruhi dewasa muda di era modern. Dengan berbagai teori dari Erikson hingga Arnett, serta penelitian terbaru mengenai

pengaruh sosial dan teknologi, *Quarter-Life Crisis* dapat dipahami sebagai fase perkembangan penting yang dapat memberikan peluang untuk pertumbuhan dan penemuan diri. Melalui dukungan yang tepat, kesadaran diri, dan pengembangan resiliensi, krisis ini dapat diubah menjadi batu loncatan menuju kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.

B. Pentingnya Mempelajari *Quarter-Life Crisis* bagi Dewasa Muda

Quarter-Life Crisis (QLC) adalah fenomena yang kian relevan dalam beberapa dekade terakhir, terutama bagi kalangan dewasa muda yang berada di rentang usia 20 hingga 30-an. Fenomena ini menggambarkan masa penuh kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian yang dihadapi individu saat memasuki tahap awal kedewasaan. Bagi banyak orang, masa ini menjadi momen kritis dalam mencari jati diri, menentukan arah karier, serta membangun hubungan yang bermakna. Menurut Arnett (2000), masa dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah periode yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, menjadikan *Quarter-Life Crisis* sebagai fenomena yang sangat penting untuk dipahami.

Salah satu alasan utama mengapa penting untuk mempelajari *Quarter-Life Crisis* di kalangan dewasa muda adalah karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami QLC sering kali merasakan kecemasan yang berlebihan, perasaan tertekan, dan ketidakpastian yang mendalam mengenai masa depan. Jay (2012), dalam bukunya *The Defining Decade*, menekankan bahwa dekade usia 20-an sangatlah penting karena keputusan-keputusan yang diambil pada periode ini memiliki dampak jangka panjang terhadap kehidupan seseorang. Ketidakmampuan untuk menghadapi tuntutan sosial dan personal pada usia ini dapat menyebabkan stres dan depresi. Oleh karena itu, memahami *Quarter-Life Crisis* bisa membantu individu untuk lebih siap menghadapi tantangan tersebut, serta menemukan strategi yang efektif dalam mengatasi kebingungan yang muncul.

Selain itu, perubahan sosial dan ekonomi di era modern juga turut memperparah fenomena *Quarter-Life Crisis*. Menurut Robinson dan Smith (2010), pergeseran pola karier dan hubungan interpersonal, terutama di kalangan dewasa muda, semakin memperbesar tekanan untuk sukses. Sebelumnya, jalur kehidupan tradisional seperti menyelesaikan pendidikan, mendapatkan pekerjaan tetap, dan membangun keluarga sering kali dianggap sebagai standar kesuksesan. Namun, di era modern, jalur tersebut tidak lagi linier, dan pilihan hidup yang lebih luas malah meningkatkan ambiguitas. Banyak dewasa muda yang merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak sesuai dengan *passion* mereka, atau merasa kesulitan untuk menyeimbangkan kehidupan profesional dan personal. Akibatnya, krisis identitas yang mereka alami semakin dalam, menjadikan QLC sebagai fenomena yang perlu mendapatkan perhatian lebih besar dalam studi psikologi perkembangan.

Tekanan sosial dari media sosial juga memegang peran signifikan dalam memperburuk *Quarter-Life Crisis*. Penelitian oleh Stebbins dan Dahl (2020) menemukan bahwa media sosial menjadi salah satu pemicu utama kecemasan di kalangan dewasa muda. Media sosial memungkinkan orang untuk membandingkan diri mereka dengan teman sebaya atau orang lain yang tampaknya lebih sukses. Ketika individu melihat pencapaian orang lain—baik dalam hal karier, hubungan, atau keuangan—yang dipamerkan secara terbuka di media sosial, hal itu sering kali memicu perasaan bahwa mereka tertinggal. Pengaruh media sosial ini tidak hanya memengaruhi cara orang melihat diri mereka sendiri, tetapi juga bagaimana mereka mengatur harapan dan tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, memahami dampak media sosial terhadap *Quarter-Life Crisis* dapat membantu individu mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat untuk mengelola tekanan tersebut.

Dalam konteks psikologis, *Quarter-Life Crisis* juga berhubungan erat dengan tugas perkembangan yang diidentifikasi oleh Erik Erikson (1950) dalam teori tahapan perkembangan psikososial. Erikson menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah periode di mana individu harus mengembangkan identitas yang stabil dan mencapai keintiman dalam hubungan interpersonal.

Gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan isolasi sosial, yang menjadi salah satu ciri utama dari *Quarter-Life Crisis*. Seperti yang dinyatakan oleh Robinson (2011), krisis ini sering kali muncul ketika individu merasa terjebak dalam situasi yang tidak memuaskan, seperti pekerjaan yang tidak memberikan kepuasan atau hubungan yang tidak berfungsi dengan baik. Oleh karena itu, memahami teori-teori psikososial ini dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang mengapa *Quarter-Life Crisis* terjadi dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasinya.

Selain teori perkembangan, pentingnya mempelajari *Quarter-Life Crisis* juga terkait dengan dampaknya terhadap pengambilan keputusan jangka panjang. Menurut sebuah studi oleh Robinson, Wright, dan Smith (2013), QLC sering kali mengarah pada eksplorasi alternatif dalam karier dan kehidupan personal. Fase ini bisa menjadi kesempatan bagi individu untuk mengevaluasi kembali prioritas hidup mereka dan mengambil keputusan yang lebih sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka. Meski penuh dengan ketidakpastian, krisis ini juga dapat menjadi momen refleksi yang penting, di mana seseorang menemukan kembali makna hidup dan merumuskan tujuan yang lebih jelas. Oleh karena itu, penting untuk memandang *Quarter-Life Crisis* tidak hanya sebagai masa yang penuh tekanan, tetapi juga sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri.

Resiliensi juga menjadi faktor penting dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Scharf (2017) menekankan bahwa resiliensi, atau kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, adalah kunci bagi individu untuk mengatasi tantangan yang muncul pada masa dewasa awal. Dengan mengembangkan resiliensi, individu dapat menghadapi perasaan tertekan dan kebingungan dengan cara yang lebih positif dan proaktif. Menurut Scharf, individu yang memiliki resiliensi yang kuat cenderung melihat *Quarter-Life Crisis* sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, bukan sekadar sebagai hambatan. Oleh karena itu, memahami konsep resiliensi dapat membantu dewasa muda dalam mengatasi krisis ini dengan lebih baik, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan lain di masa depan.

Tidak hanya relevan bagi individu, memahami *Quarter-Life Crisis* juga penting bagi para praktisi psikologi, konselor, dan pihak-pihak lain yang bekerja dengan dewasa muda. Pengetahuan tentang QLC dapat membantu mereka dalam memberikan intervensi yang lebih tepat dan efektif, terutama dalam mendukung klien yang mengalami kebingungan terkait karier, relasi, atau identitas diri. Menurut Scharf (2017), pendekatan terapi yang berfokus pada pengembangan resiliensi, peningkatan kesadaran diri, serta penyusunan ulang tujuan hidup dapat membantu individu keluar dari krisis ini dengan lebih kuat dan percaya diri.

Di samping itu, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* memiliki dampak yang tidak terbatas pada aspek psikologis saja, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan sosial individu. Menurut Robinson dan Smith (2013), individu yang mengalami QLC sering kali merasakan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan, seperti kurangnya motivasi, ketidakpuasan dengan hubungan sosial, dan bahkan masalah kesehatan fisik akibat stres kronis. Dampak-dampak ini menjadikan *Quarter-Life Crisis* sebagai isu yang perlu ditangani dengan serius, baik dari perspektif individu maupun masyarakat luas.

Secara keseluruhan, pentingnya mempelajari *Quarter-Life Crisis* di kalangan dewasa muda terletak pada dampak mendalam yang ditimbulkannya terhadap kesehatan mental, identitas diri, dan pengambilan keputusan jangka panjang. Dengan memahami fenomena ini, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan yang muncul pada fase transisi ini, sementara para praktisi dapat memberikan dukungan yang lebih efektif. Lebih dari sekadar krisis, *Quarter-Life Crisis* dapat menjadi momen refleksi dan pertumbuhan yang membantu individu menemukan jalan menuju kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

C. Tujuan dan Manfaat Pembelajaran *Quarter-Life Crisis*

Pembelajaran mengenai *Quarter-Life Crisis* (QLC) memiliki tujuan utama untuk memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena psikologis yang kian banyak dialami oleh dewasa muda di rentang usia 20

hingga 30-an. Krisis ini ditandai dengan perasaan ketidakpastian, kebingungan identitas, serta ketidakpuasan terhadap arah hidup, terutama dalam hal karier, hubungan, dan pencapaian hidup. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh dengan pilihan, mempelajari *Quarter-Life Crisis* membantu individu mengidentifikasi penyebab, dampak, serta cara-cara untuk mengatasi krisis ini dengan efektif. Arnett (2000) menyatakan bahwa fase dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah masa eksplorasi identitas dan peran sosial, yang sering kali membawa ketidakstabilan. Dengan demikian, tujuan pembelajaran QLC adalah untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap tantangan yang dihadapi, sekaligus memberikan keterampilan dalam mengelola emosi, stres, serta proses pengambilan keputusan.

Selain itu, tujuan lain dari mempelajari *Quarter-Life Crisis* adalah untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya krisis ini. Studi dari Robinson, Wright, dan Smith (2013) mengungkapkan bahwa berbagai faktor seperti tekanan sosial, ketidakstabilan karier, serta perubahan relasi interpersonal berperan penting dalam memicu QLC. Pembelajaran ini tidak hanya membantu individu mengenali gejala-gejala krisis tersebut, tetapi juga memahami faktor-faktor eksternal dan internal yang memengaruhi perkembangan krisis. Dalam konteks pendidikan psikologi, tujuan ini menjadi sangat relevan karena membantu siswa atau profesional dalam mengenali berbagai faktor penyebab krisis di kalangan dewasa muda, baik dari sudut pandang sosial, ekonomi, maupun psikologis. Dengan pemahaman ini, individu dapat lebih proaktif dalam mengatasi krisis yang mereka alami dan mengembangkan strategi yang lebih efektif.

Manfaat dari pembelajaran *Quarter-Life Crisis* sangat luas, baik dari sisi individu maupun masyarakat. Pertama, manfaat bagi individu terletak pada kemampuan untuk mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan hidup. Menurut penelitian oleh Scharf (2017), individu yang mampu memahami fenomena QLC secara mendalam cenderung lebih resilien dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Mereka mampu mengidentifikasi strategi koping yang tepat, seperti pengembangan diri, peningkatan dukungan sosial, atau mengelola ekspektasi terhadap diri

sendiri. Dengan demikian, pembelajaran ini dapat meningkatkan kualitas hidup individu karena mereka mampu mengelola krisis dengan cara yang lebih konstruktif, daripada terjebak dalam kecemasan dan ketidakpuasan yang berkepanjangan.

Selain itu, manfaat lainnya adalah kemampuan individu untuk menyusun tujuan hidup yang lebih realistis dan terarah. Menurut Jay (2012), banyak dewasa muda yang mengalami *Quarter-Life Crisis* karena mereka merasa terjebak dalam ekspektasi yang tidak realistis terhadap karier dan kehidupan pribadi mereka. Pembelajaran tentang QLC memberikan wawasan bahwa krisis ini adalah bagian alami dari perkembangan diri, dan justru bisa menjadi momen penting untuk melakukan refleksi diri. Dengan memahami proses ini, individu dapat menyusun kembali tujuan-tujuan hidup mereka dengan lebih realistis dan berdasarkan nilai-nilai pribadi yang lebih mendalam, bukan hanya didorong oleh tekanan eksternal. Hal ini, pada gilirannya, dapat membantu mereka mencapai kepuasan hidup jangka panjang dan menghindari perasaan terjebak di masa depan.

Manfaat lainnya adalah pada tingkat hubungan sosial. *Quarter-Life Crisis* sering kali memengaruhi hubungan interpersonal, baik dalam bentuk hubungan dengan pasangan, keluarga, maupun teman. Menurut Robinson (2011), individu yang berada dalam fase QLC sering kali merasa kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan yang sehat karena mereka sedang mengalami kebingungan identitas. Pembelajaran tentang QLC dapat membantu individu lebih memahami dinamika ini, serta memberikan wawasan tentang cara-cara untuk memperbaiki komunikasi dan interaksi sosial. Dengan demikian, pembelajaran ini juga dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena individu lebih memahami bagaimana mengatasi konflik, ketidakpastian, atau bahkan rasa kesepian yang sering kali muncul selama krisis ini.

Dalam konteks profesional, manfaat mempelajari *Quarter-Life Crisis* adalah membantu para praktisi psikologi, konselor, serta pelatih karier dalam memberikan intervensi yang tepat kepada klien mereka. Menurut Robinson, Wright, dan Smith (2013), *Quarter-Life Crisis* sering kali diabaikan oleh banyak praktisi kesehatan mental, meskipun dampaknya terhadap

kesejahteraan mental dan emosional sangat signifikan. Dengan mempelajari fenomena ini, praktisi akan lebih siap untuk mengenali tanda-tanda awal krisis, serta menyediakan intervensi yang sesuai, baik dalam bentuk konseling, pelatihan coping, maupun terapi psikologis. Pengetahuan ini juga bermanfaat dalam mendukung klien yang mengalami kebingungan dalam menentukan arah karier, relasi interpersonal, atau tujuan hidup mereka, sehingga mereka dapat keluar dari krisis ini dengan lebih percaya diri dan memiliki arah yang lebih jelas.

Manfaat lain dari pembelajaran *Quarter-Life Crisis* adalah memberikan landasan bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi perkembangan. Penelitian-penelitian yang dilakukan di abad ke-21, seperti yang dijelaskan oleh Robinson dan Smith (2013), menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* adalah fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Dengan mempelajari QLC, peneliti dapat mengidentifikasi area-area baru yang perlu diteliti lebih mendalam, misalnya dampak media sosial terhadap krisis ini, perbedaan pengalaman krisis berdasarkan latar belakang budaya, atau hubungan antara krisis ini dengan masalah kesehatan mental lainnya seperti depresi atau kecemasan. Dengan demikian, pembelajaran QLC juga bermanfaat dalam memperkaya literatur ilmiah tentang perkembangan dewasa muda.

Selain bagi praktisi dan peneliti, manfaat pembelajaran *Quarter-Life Crisis* juga dapat dirasakan oleh organisasi dan perusahaan. Di era modern ini, banyak perusahaan yang mempekerjakan individu-individu muda yang sedang berada dalam fase *Quarter-Life Crisis*. Jika perusahaan dapat memahami tantangan yang dihadapi karyawan muda, mereka dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung, misalnya melalui program pengembangan karier, mentoring, atau dukungan kesehatan mental. Menurut Stebbins dan Dahl (2020), banyak karyawan muda merasa tidak puas dengan jalur karier mereka karena mereka merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak sesuai dengan passion atau tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, perusahaan yang memahami *Quarter-Life Crisis* dapat mengurangi tingkat *turn-over* karyawan dan meningkatkan kesejahteraan serta produktivitas tenaga kerja mereka.

Secara keseluruhan, tujuan dan manfaat pembelajaran *Quarter-Life Crisis* sangat beragam dan memiliki dampak yang signifikan terhadap individu, masyarakat, profesional, serta organisasi. Dengan mempelajari fenomena ini, individu dapat mengembangkan diri, meningkatkan kualitas hidup, serta mengambil keputusan yang lebih baik dalam karier dan kehidupan pribadi. Selain itu, praktisi psikologi dapat memberikan dukungan yang lebih tepat kepada klien mereka, sementara organisasi dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi karyawan muda. Pembelajaran tentang *Quarter-Life Crisis* juga membuka peluang bagi penelitian yang lebih mendalam dan inovatif dalam memahami perkembangan manusia pada masa dewasa awal, sehingga kita dapat menghadapi tantangan-tantangan hidup modern dengan lebih baik.

BAB II

TEORI-TEORI TENTANG QUARTER-LIFE CRISIS

A. Teori Erikson: Tahap Dewasa Muda dan Krisis Identitas

Erik Erikson, seorang psikolog perkembangan terkenal, mengembangkan teori perkembangan psikososial yang mencakup delapan tahap utama dalam kehidupan individu, dari lahir hingga usia lanjut. Tahap keenam dari teori Erikson, yang terjadi pada rentang usia dewasa muda (sekitar usia 18 hingga 40 tahun), disebut sebagai *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini, individu menghadapi tantangan untuk membangun hubungan intim dengan orang lain, baik dalam konteks hubungan romantis maupun pertemanan yang mendalam. Namun, sebelum seseorang mampu mencapai keintiman yang sehat, mereka perlu menyelesaikan krisis identitas yang dialami pada tahap perkembangan sebelumnya, yaitu *identity versus role confusion*, yang umumnya terjadi pada masa remaja. Resolusi krisis identitas sangat penting untuk membentuk landasan yang kuat dalam membangun relasi di tahap dewasa muda.

Dalam konteks krisis identitas yang dialami oleh dewasa muda, Erikson menekankan pentingnya proses eksplorasi diri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, nilai-nilai pribadi, serta identitas seksual. Jika individu gagal untuk mencapai kejelasan identitas selama masa remaja, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dan bermakna di masa dewasa muda. Menurut Erikson (1968), identitas yang solid memungkinkan individu untuk memiliki komitmen yang kuat dalam hubungan interpersonal, baik itu dalam bentuk pernikahan, persahabatan, atau keterlibatan dalam komunitas yang lebih luas. Tanpa identitas yang jelas, individu berisiko mengalami isolasi sosial, kesepian, dan ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang erat. Hal ini sejalan dengan konsep *quarter-life crisis* yang sering dialami oleh dewasa muda, di mana

mereka masih mencari arah hidup dan makna diri mereka dalam dunia yang semakin kompleks.

Lebih lanjut, teori Erikson tentang tahap dewasa muda ini dikaitkan dengan perkembangan relasi intim. Erikson berpendapat bahwa hubungan intim hanya bisa tercapai ketika seseorang telah mengembangkan rasa identitas yang kokoh. Keintiman yang dimaksud tidak terbatas pada hubungan romantis saja, melainkan juga mencakup kemampuan untuk terhubung dengan orang lain pada tingkat yang lebih dalam, yang mencerminkan rasa kepercayaan dan keterbukaan. Jika individu gagal menyelesaikan krisis identitas, mereka dapat mengalami isolasi, yaitu perasaan kesepian dan ketidakmampuan untuk terhubung secara emosional dengan orang lain. Dalam pandangan Erikson, krisis isolasi ini dapat menyebabkan masalah psikologis jangka panjang, termasuk rasa putus asa dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial mereka.

Sejumlah penelitian terbaru mendukung relevansi teori Erikson dalam memahami krisis identitas dan pengaruhnya terhadap perkembangan dewasa muda. Robinson, Wright, dan Smith (2013) dalam studi mereka tentang *quarter-life crisis*, menunjukkan bahwa banyak individu di awal usia 20-an mengalami kebingungan identitas yang memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan dan menemukan kepuasan dalam karier. Krisis identitas ini sering kali terkait dengan perasaan tidak puas dan tidak yakin akan pilihan hidup yang telah diambil. Sebagaimana Erikson ungkapkan, identitas yang belum terselesaikan menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan yang stabil dan berkomitmen, serta memperburuk perasaan isolasi yang mungkin dialami.

Salah satu kontribusi penting dari teori Erikson dalam memahami *quarter-life crisis* adalah konsep bahwa krisis identitas tidak selalu diselesaikan sepenuhnya di masa remaja. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa eksplorasi identitas terus berlangsung hingga masa dewasa awal, terutama di tengah perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Arnett (2000), melalui teorinya tentang *emerging adulthood*, menyatakan bahwa masa dewasa muda kini dianggap sebagai masa eksplorasi yang lebih panjang, di mana individu terus mengeksplorasi identitas dalam hal karier, nilai-nilai

hidup, serta hubungan interpersonal. Masa ini sering kali diwarnai dengan ketidakpastian dan pencarian diri yang intens, sebagaimana yang digambarkan oleh Erikson dalam krisis identitas versus kekacauan peran. Arnett menekankan bahwa dewasa muda modern mengalami masa transisi yang lebih lambat dibandingkan generasi sebelumnya, dan ini berdampak pada perpanjangan fase eksplorasi identitas.

Selain itu, penelitian oleh Schwartz, Zamboanga, dan Weisskirch (2013) menunjukkan bahwa krisis identitas pada dewasa muda kini semakin kompleks karena mereka menghadapi tuntutan yang semakin tinggi dalam hal karier dan hubungan. Krisis identitas ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti media sosial, globalisasi, serta perubahan norma sosial. Seperti yang dikatakan oleh Erikson, tantangan-tantangan ini dapat memperkuat atau memperlemah identitas individu, tergantung pada bagaimana mereka meresponsnya. Individu yang mampu beradaptasi dengan baik dan memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih berhasil dalam menyelesaikan krisis identitas dan mencapai keintiman dalam hubungan interpersonal mereka.

Teori Erikson juga memiliki relevansi dalam konteks modern, di mana dewasa muda sering kali merasa terjebak di antara ekspektasi sosial dan pencarian diri. Krisis identitas di masa dewasa muda tidak hanya terkait dengan pilihan karier, tetapi juga dengan ekspektasi akan kesuksesan, pencapaian, dan status sosial. Menurut Stebbins dan Dahl (2020), media sosial memperburuk krisis identitas di kalangan dewasa muda karena mereka terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, baik dalam hal karier, hubungan, maupun kehidupan pribadi. Fenomena ini menambah kompleksitas krisis identitas yang dihadapi, serta memperkuat perasaan isolasi yang dapat muncul jika individu merasa gagal memenuhi standar yang mereka lihat dari lingkungan sosial mereka.

Dalam banyak kasus, krisis identitas yang tidak terselesaikan pada tahap dewasa muda dapat berlanjut hingga usia yang lebih tua, menyebabkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Menurut studi oleh Luyckx et al. (2006), individu yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan krisis identitas pada masa dewasa muda

lebih cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya di kemudian hari. Hal ini memperkuat pentingnya tahap ini dalam kehidupan seorang individu, serta relevansi teori Erikson dalam memahami perkembangan psikososial yang sehat.

Dalam konteks pendidikan dan terapi, teori Erikson dapat digunakan untuk membantu individu dewasa muda dalam memahami krisis identitas yang mereka alami dan memberikan panduan untuk mengatasi tantangan yang ada. Erikson percaya bahwa identitas adalah elemen kunci dalam membentuk kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan identitas dan pengembangan hubungan yang sehat sangat penting untuk membantu individu mengatasi krisis yang mereka hadapi. Pendekatan ini juga mendukung konsep terapi modern seperti terapi kognitif-behavioral yang berfokus pada pengembangan identitas dan pemahaman diri sebagai cara untuk mengatasi perasaan isolasi dan kebingungan yang dialami oleh banyak dewasa muda.

Secara keseluruhan, teori Erikson tentang tahap dewasa muda dan krisis identitas menawarkan kerangka yang kuat untuk memahami dinamika psikologis yang terjadi selama masa transisi ini. Dengan mengintegrasikan pandangan modern dari para ahli, teori ini tetap relevan dalam menjelaskan krisis identitas yang dihadapi dewasa muda di era kontemporer, serta memberikan wawasan yang berguna dalam merancang intervensi psikologis yang efektif.

B. Teori Levinson: Transisi Dewasa dan Siklus Hidup

Teori Levinson mengenai transisi dewasa dan siklus hidup menitikberatkan pada perkembangan manusia sebagai proses yang berkelanjutan melalui tahapan-tahapan spesifik yang disertai krisis atau perubahan penting. Menurut Levinson, kehidupan manusia dibagi menjadi serangkaian tahapan perkembangan yang disebut sebagai *life cycle* atau siklus hidup. Salah satu fokus utamanya adalah pada masa transisi dewasa, yang ia bahas dalam karya klasiknya *The Seasons of a Man's Life* (1978).

Levinson menggambarkan kehidupan dewasa sebagai perjalanan yang penuh dengan perubahan besar, di mana setiap fase membawa tantangan dan peluang baru yang memengaruhi identitas individu.

Dalam teorinya, Levinson menekankan bahwa kehidupan dewasa memiliki beberapa periode utama yang disebut sebagai eras (era kehidupan). Masing-masing era ini mencakup rentang usia tertentu dan transisi di antaranya. Transisi penting pertama terjadi pada usia sekitar 17 hingga 22 tahun, yang sering disebut sebagai masa transisi dewasa awal. Pada tahap ini, individu mulai memisahkan diri dari struktur kehidupan remaja dan memulai pencarian identitas dewasa mereka. Levinson menyatakan bahwa masa ini adalah waktu yang penuh ketidakpastian dan ambiguitas, di mana individu mengalami pergolakan emosional dan mencoba menemukan peran serta tujuan hidup yang baru.

Selanjutnya, tahapan dewasa awal (22–28 tahun) adalah fase di mana individu mulai berusaha membangun kehidupan yang stabil, termasuk dalam karier, hubungan personal, dan keluarga. Levinson menyebutkan bahwa tantangan utama pada periode ini adalah mencari keseimbangan antara ambisi pribadi dan kebutuhan akan hubungan interpersonal yang stabil. Membangun struktur kehidupan yang lebih mapan menjadi fokus utama dalam periode ini. Namun, individu juga masih menghadapi berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri dengan harapan dan norma sosial, sehingga rentan terhadap krisis identitas, yang mirip dengan apa yang disebut oleh Erikson sebagai krisis identitas dewasa muda.

Pada pertengahan usia tiga puluhan, transisi lain terjadi, yang dikenal sebagai transisi usia pertengahan. Levinson (1986) menjelaskan bahwa masa ini sering kali ditandai oleh refleksi mendalam tentang pencapaian hidup dan realisasi akan keterbatasan waktu dan kesempatan yang tersisa. Banyak orang mengalami ketidakpuasan dengan struktur kehidupan yang telah mereka bangun dan merasakan dorongan untuk melakukan perubahan signifikan. Beberapa individu pada fase ini mungkin mengubah jalur karier mereka, mengakhiri hubungan yang tidak memuaskan, atau mencari makna baru dalam hidup mereka. Levinson melihat ini sebagai bagian penting dari perkembangan kehidupan dewasa, yang memungkinkan individu untuk

memperbarui komitmen mereka terhadap tujuan-tujuan hidup yang lebih bermakna.

Pendekatan Levinson juga diperkaya dengan penelitian-penelitian lebih baru yang mengeksplorasi konsep midlife crisis dan peran refleksi diri dalam proses transisi kehidupan dewasa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lachman dan Bertrand (2001), mereka menemukan bahwa krisis paruh baya bukanlah fenomena yang dialami oleh semua individu, namun krisis ini sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan ekonomi, serta sumber daya individu dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini memperkuat pandangan Levinson bahwa krisis dalam kehidupan dewasa tidak selalu bersifat universal, tetapi lebih merupakan hasil dari interaksi antara faktor personal dan sosial.

Di era yang lebih modern, teori Levinson telah digunakan dalam berbagai penelitian mengenai *quarter-life crisis*, khususnya dalam melihat bagaimana individu muda menghadapi transisi menuju dewasa dengan latar belakang perubahan sosial yang cepat. Misalnya, Robinson et al. (2013) memperluas pandangan Levinson dengan meneliti bagaimana individu dalam rentang usia 20-30 tahun mengalami krisis transisi, di mana mereka harus menavigasi ketidakpastian karier, hubungan, dan identitas diri. Ini memberikan pemahaman yang lebih kontemporer tentang relevansi teori Levinson dalam konteks perkembangan kehidupan modern, di mana perubahan dalam dunia kerja dan kehidupan sosial telah mengubah dinamika transisi dewasa.

Dalam perspektif yang lebih modern, penelitian terbaru oleh Arnett (2004) tentang *emerging adulthood* juga banyak terinspirasi dari teori Levinson. Arnett mengakui bahwa individu dalam usia 18-29 tahun saat ini mengalami fase eksplorasi identitas yang lebih panjang dibandingkan generasi sebelumnya, yang mungkin menyebabkan peningkatan pengalaman krisis pada masa dewasa muda. Menurut Arnett, faktor-faktor seperti ketidakpastian ekonomi dan pergeseran nilai sosial menyebabkan individu modern lebih lama berada dalam periode pencarian identitas, yang secara tidak langsung memperkuat relevansi teori Levinson tentang transisi dan krisis kehidupan dewasa.

Secara keseluruhan, teori Levinson tentang transisi kehidupan dewasa tetap relevan dalam konteks perkembangan manusia *modern*. Krisis dan perubahan yang dihadapi individu pada berbagai tahap kehidupan dewasa memberikan wawasan penting tentang bagaimana manusia menghadapi tantangan hidup. Melalui kombinasi refleksi diri dan tindakan, individu memiliki kemampuan untuk menciptakan struktur kehidupan yang lebih bermakna dan memenuhi kebutuhan pribadi mereka sepanjang perjalanan hidup.

C. Teori Keseimbangan Hidup

Teori Keseimbangan Hidup (*Life Balance Theory*) mengemukakan bahwa kesejahteraan individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk mencapai keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, hubungan sosial, keluarga, kesehatan, dan waktu pribadi. Keseimbangan ini penting karena setiap aspek tersebut memiliki peran penting dalam membentuk identitas individu dan mempengaruhi kebahagiaan serta kualitas hidup mereka. Ketika individu gagal dalam mempertahankan keseimbangan ini, mereka sering mengalami stres, kelelahan, dan bahkan krisis identitas, yang dapat mengarah pada apa yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*.

Quarter-life crisis adalah fase krisis yang biasanya dialami individu pada usia 20-an hingga awal 30-an, di mana mereka merasa terjebak dalam pencarian makna hidup dan identitas diri. Banyak ahli berpendapat bahwa *quarter-life crisis* terjadi karena tekanan sosial dan budaya yang menuntut individu untuk segera mencapai keseimbangan hidup pada masa dewasa muda. Arnett (2000) menyebut fase ini sebagai "*emerging adulthood*," yaitu masa transisi di mana individu tidak lagi menjadi remaja tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Pada masa ini, individu merasa perlu untuk segera menetapkan tujuan hidup, karier, dan hubungan yang stabil, sementara kenyataannya banyak dari mereka masih dalam tahap eksplorasi.

Teori Keseimbangan Hidup memainkan peran penting dalam memahami *quarter-life crisis* karena banyak krisis ini berasal dari

ketidakmampuan individu untuk menjaga keseimbangan antara ekspektasi pribadi dan sosial. Menurut Marks dan MacDermid (1996), keseimbangan hidup didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memberikan perhatian yang cukup dan tepat terhadap berbagai peran yang mereka jalani, seperti peran profesional, peran sebagai anggota keluarga, dan peran sebagai individu yang memiliki kebutuhan pribadi. Ketika ada ketidakseimbangan antara peran-peran ini, individu mulai merasa kewalahan dan kebingungan, yang bisa mengarah pada perasaan terjebak dan ketidakpuasan terhadap kehidupan.

Bagi individu yang mengalami *quarter-life crisis*, keseimbangan hidup menjadi tantangan yang signifikan. Banyak dari mereka berada dalam tahap awal karier, di mana tuntutan pekerjaan sangat tinggi, sementara pada saat yang sama mereka mungkin juga mulai membangun hubungan jangka panjang atau merencanakan pernikahan dan keluarga. Fase ini penuh dengan ekspektasi sosial yang sering kali tidak realistis, terutama mengingat tekanan untuk "sukses" pada usia yang masih muda. Hal ini diperkuat oleh pengaruh media sosial, di mana banyak individu merasa harus membandingkan hidup mereka dengan orang lain yang tampaknya sudah mencapai keseimbangan hidup lebih cepat. Menurut Stebbins dan Dahl (2020), tekanan dari perbandingan sosial yang terjadi di media sosial memperburuk perasaan ketidakpuasan dan krisis diri, karena individu sering kali melihat gambaran yang tidak realistis dari kesuksesan orang lain.

Salah satu aspek penting dari teori keseimbangan hidup adalah bahwa keseimbangan bukanlah sesuatu yang statis, tetapi bersifat dinamis dan terus berubah sesuai dengan konteks kehidupan. Dagenais-Desmarais dan Savoie (2012) menyebutkan bahwa keseimbangan hidup harus dilihat sebagai proses adaptasi yang berkelanjutan, di mana individu perlu terus menyesuaikan prioritas mereka berdasarkan perubahan kondisi eksternal dan internal. Dalam konteks *quarter-life crisis*, ini berarti bahwa individu tidak harus selalu memaksakan diri untuk mencapai keseimbangan sempurna dalam semua aspek kehidupan secara bersamaan, tetapi lebih fokus pada fleksibilitas dan penyesuaian diri.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Robinson et al. (2013) mengenai quarter-life crisis menunjukkan bahwa salah satu penyebab utama krisis ini adalah perasaan kehilangan kontrol atas arah hidup. Banyak individu pada usia 20-an merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, hubungan yang tidak stabil, atau ketidakpastian finansial. Teori Keseimbangan Hidup dapat memberikan kerangka untuk membantu individu mengatasi perasaan ini dengan mendorong mereka untuk mengidentifikasi area kehidupan yang membutuhkan perhatian lebih dan membuat keputusan yang lebih proaktif dalam menciptakan keseimbangan. Ini juga berkaitan dengan konsep "*well-being*" atau kesejahteraan psikologis, di mana keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan eksternal merupakan kunci utama untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Pendekatan lain yang mendukung teori keseimbangan hidup adalah *Life Role Balance Theory* yang dikemukakan oleh Marks dan MacDermid (1996), di mana mereka menekankan bahwa keseimbangan hidup tidak hanya melibatkan distribusi waktu yang seimbang, tetapi juga kepuasan dan makna yang diperoleh dari berbagai peran yang dimainkan oleh individu. Ketika individu mengalami *quarter-life crisis*, mereka sering merasa bahwa peran-peran mereka tidak memberikan makna yang signifikan atau bahkan menyebabkan beban yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa penting bagi individu untuk mengevaluasi kembali komitmen mereka terhadap peran-peran tersebut dan mencari cara untuk menemukan keseimbangan yang lebih sehat, baik secara emosional maupun psikologis.

Dalam konteks penanganan *quarter-life crisis*, teori keseimbangan hidup juga menekankan pentingnya pengembangan keterampilan koping yang efektif. Schwartz et al. (2013) mencatat bahwa individu yang mampu mengembangkan strategi koping yang adaptif, seperti manajemen waktu yang baik, pengaturan prioritas, dan keterampilan komunikasi interpersonal, lebih mungkin untuk mengatasi krisis ini dengan lebih baik. Mereka mampu menghadapi ketidakpastian dan tekanan dengan lebih tenang, serta mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan.

Secara keseluruhan, teori keseimbangan hidup memberikan landasan yang kuat untuk memahami dan mengatasi *quarter-life crisis*. Dengan menekankan pentingnya fleksibilitas, refleksi diri, dan adaptasi berkelanjutan, individu dapat belajar untuk mengelola ekspektasi pribadi dan sosial dengan lebih baik, serta mencapai keseimbangan yang lebih sehat antara berbagai peran kehidupan. Teori ini juga membantu individu untuk tidak terjebak dalam perasaan gagal hanya karena mereka belum mencapai "kesuksesan" yang diinginkan pada usia muda, melainkan mengakui bahwa keseimbangan hidup adalah proses yang terus berkembang sepanjang hidup.

D. Perspektif Psikologi Positif Dalam Menghadapi *Quarter-Life Crisis*

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang fokus pada studi tentang aspek-aspek positif dari kehidupan manusia, seperti kebahagiaan, kekuatan karakter, dan kepuasan hidup. Dalam konteks *quarter-life crisis*, psikologi positif menawarkan perspektif yang berharga untuk memahami dan mengatasi tantangan yang dihadapi individu pada usia 20-an hingga awal 30-an. *Quarter-life crisis* seringkali ditandai dengan perasaan ketidakpastian, kebingungan identitas, dan tekanan untuk mencapai kesuksesan hidup secara cepat. Pendekatan psikologi positif dapat memberikan strategi dan wawasan yang membantu individu mengatasi krisis ini dengan cara yang konstruktif dan memberdayakan.

Menurut Seligman (2002), psikologi positif berfokus pada peningkatan kualitas hidup dan pencapaian kesejahteraan subjektif melalui pengembangan kekuatan pribadi dan pencapaian tujuan yang bermakna. Pendekatan ini menekankan pentingnya menemukan dan mengembangkan kekuatan karakter individu, seperti keberanian, rasa syukur, dan ketahanan, yang dapat membantu individu menghadapi krisis dengan cara yang lebih adaptif. Seligman mengemukakan bahwa individu yang memiliki pemahaman yang baik tentang kekuatan mereka sendiri dan bagaimana menggunakan kekuatan tersebut dalam konteks hidup mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan menemukan makna dalam pengalaman mereka.

Salah satu konsep utama dalam psikologi positif yang relevan untuk *quarter-life crisis* adalah teori kesejahteraan subjektif yang dikembangkan oleh Diener (2009). Diener menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif mencakup perasaan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan afek positif yang konsisten. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* seringkali merasa kurang puas dengan hidup mereka karena mereka belum mencapai tujuan yang mereka tetapkan atau merasa tidak sesuai dengan harapan sosial. Dengan menggunakan prinsip-prinsip psikologi positif, individu dapat mengembangkan kebiasaan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka melalui praktik seperti *gratitude journaling* (mencatat rasa syukur) dan *mindfulness* (kesadaran penuh). Teknik ini membantu individu fokus pada aspek-aspek positif dari kehidupan mereka dan mengurangi perasaan negatif yang berlebihan.

Penelitian oleh Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade (2005) menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi positif, seperti latihan kebahagiaan dan pengembangan kekuatan karakter, dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan individu. Dalam konteks *quarter-life crisis*, ini berarti bahwa individu dapat menggunakan teknik-teknik ini untuk mengatasi perasaan ketidakpuasan dan menemukan cara yang lebih positif dalam merespons tantangan. Misalnya, dengan mengembangkan rasa syukur, individu dapat lebih menghargai pencapaian yang telah mereka raih dan mengurangi perasaan tidak puas yang mungkin timbul dari perbandingan sosial atau ekspektasi yang tidak realistis.

Selain itu, konsep "*flow*" yang diperkenalkan oleh Csikszentmihalyi (2000) juga sangat relevan dalam psikologi positif untuk mengatasi *quarter-life crisis*. *Flow* adalah keadaan di mana individu terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang mereka lakukan dan merasakan kepuasan yang mendalam dari pengalaman tersebut. Dalam menghadapi *quarter-life crisis*, menemukan aktivitas yang memberikan pengalaman *flow* dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan menemukan makna dalam pekerjaan atau kegiatan sehari-hari mereka. Misalnya, individu yang merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan mungkin dapat memanfaatkan waktu luang mereka untuk mengejar hobi atau minat yang

memberikan pengalaman *flow*, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

Lebih lanjut, pendekatan psikologi positif juga mencakup konsep "resiliensi" atau ketahanan, yang dikemukakan oleh Masten (2001). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk pulih dari kesulitan dan adaptasi terhadap tantangan. Dalam konteks *quarter-life crisis*, resiliensi sangat penting karena individu sering menghadapi perubahan besar dan ketidakpastian dalam hidup mereka. Dengan mengembangkan resiliensi, individu dapat lebih mampu menghadapi stres dan ketidakpastian dengan cara yang lebih konstruktif. Teknik-teknik seperti pemecahan masalah yang efektif, dukungan sosial, dan pembentukan pola pikir positif dapat membantu meningkatkan resiliensi dan mengurangi dampak negatif dari krisis ini.

Keterhubungan sosial juga merupakan aspek penting dalam psikologi positif. Penelitian oleh Ryan dan Deci (2001) menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif dan dukungan dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan membantu mereka menghadapi stres. Selama *quarter-life crisis*, individu mungkin merasa terisolasi atau kurang terhubung dengan orang lain. Membangun dan memelihara hubungan yang mendukung dapat memberikan rasa memiliki dan dukungan emosional yang penting. Terlibat dalam komunitas atau mencari mentor yang dapat memberikan panduan dan dorongan dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan lebih mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, perspektif psikologi positif menawarkan berbagai strategi dan wawasan yang bermanfaat dalam mengatasi *quarter-life crisis*. Dengan fokus pada pengembangan kekuatan pribadi, peningkatan kesejahteraan subjektif, pengalaman *flow*, resiliensi, dan keterhubungan sosial, individu dapat menghadapi krisis ini dengan cara yang lebih konstruktif dan memberdayakan. Psikologi positif tidak hanya membantu individu mengatasi tantangan yang mereka hadapi tetapi juga mendorong mereka untuk menemukan makna dan kepuasan dalam hidup mereka, terlepas dari ketidakpastian yang mungkin mereka rasakan selama periode ini.

BAB III

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI QUARTER-LIFE CRISIS

A. Faktor Individu

Perkembangan psikologis dan emosional dewasa muda merupakan aspek penting dalam memahami *quarter-life crisis*. Pada tahap ini, individu sering kali menghadapi tantangan besar yang berkaitan dengan identitas, tujuan hidup, dan hubungan interpersonal. Beberapa faktor individu yang mempengaruhi *quarter-life crisis* meliputi perkembangan identitas, pencapaian tujuan, dan pengelolaan emosi.

Pada usia dewasa muda, individu sedang dalam proses eksplorasi identitas yang intensif. Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososialnya, menyebutkan bahwa tahap dewasa muda adalah periode pencarian identitas dan hubungan intim (Erikson, 1968). Meskipun Erikson memformulasikan teorinya sebelum tahun 2000, konsepnya tetap relevan. Individu pada usia ini sering mengalami perasaan ketidakpastian terkait dengan identitas pribadi mereka. Menurut Schwartz, Côté, dan Arnett (2005), pencarian identitas adalah proses di mana individu mengeksplorasi berbagai peran dan nilai untuk menentukan siapa mereka sebenarnya. Proses ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, terutama jika individu merasa terjebak dalam peran atau identitas yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Selama *quarter-life crisis*, individu mungkin merasa kebingungan tentang arah hidup mereka dan meragukan keputusan yang telah mereka buat, yang dapat memperburuk perasaan krisis.

Selain pencarian identitas, pencapaian tujuan hidup juga merupakan faktor penting dalam perkembangan psikologis dewasa muda. Menurut Gergen (2000), dewasa muda seringkali dihadapkan pada tekanan untuk mencapai pencapaian tertentu, baik dalam karier, pendidikan, maupun hubungan pribadi. Tekanan ini dapat menyebabkan perasaan gagal atau tidak

memadai jika individu merasa bahwa mereka belum memenuhi ekspektasi pribadi atau sosial. Penelitian oleh Arnett (2004) menunjukkan bahwa individu dewasa muda sering mengalami perasaan ketidakpastian dan kekacauan ketika mereka belum mencapai tujuan yang diharapkan, yang dapat memperparah *quarter-life crisis*. Dengan kata lain, harapan yang tidak terpenuhi dan perbandingan sosial dengan teman sebaya dapat menambah stres dan ketidakpuasan.

Pengelolaan emosi juga merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis dewasa muda. Menurut Gross dan John (2003), kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka secara efektif dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, yang sering terjadi selama *quarter-life crisis*. Dewasa muda mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka karena kurangnya pengalaman atau keterampilan *coping* yang efektif. Penelitian oleh Aldwin dan Yancura (2004) menunjukkan bahwa individu yang memiliki strategi *coping* yang adaptif, seperti dukungan sosial dan pemecahan masalah, lebih mampu menghadapi tantangan emosional dibandingkan dengan mereka yang menggunakan strategi *coping* yang maladaptif. Dengan demikian, pengembangan keterampilan emosi yang baik dan penggunaan strategi *coping* yang sehat adalah kunci untuk mengatasi krisis ini.

Lebih lanjut, teori perkembangan emosional oleh Carstensen (2006) juga relevan dalam konteks *quarter-life crisis*. Carstensen mengemukakan bahwa seiring bertambahnya usia, individu cenderung memprioritaskan hubungan yang lebih berarti dan memfokuskan perhatian mereka pada aspek-aspek kehidupan yang memberi makna. Selama dewasa muda, individu mungkin masih dalam tahap eksplorasi dan mungkin belum sepenuhnya mengidentifikasi apa yang penting bagi mereka. Oleh karena itu, krisis identitas dan tekanan untuk mencapai tujuan dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakstabilan emosional. Memahami bahwa pencarian makna dan hubungan yang bermakna adalah bagian dari perkembangan emosional yang normal dapat membantu individu merasa lebih diterima dalam proses mereka.

Sebagai tambahan, penelitian oleh Ryff dan Singer (2003) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh pencapaian tujuan hidup yang memuaskan dan hubungan interpersonal yang berkualitas. Selama *quarter-life crisis*, individu mungkin merasa terisolasi atau kurang memiliki dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini menunjukkan pentingnya membangun dan memelihara hubungan sosial yang mendukung dan mencari cara untuk mencapai tujuan hidup yang selaras dengan nilai-nilai pribadi mereka untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, faktor individu seperti perkembangan identitas, pencapaian tujuan hidup, dan pengelolaan emosi memainkan peran penting dalam pengalaman *quarter-life crisis*. Memahami dan mengatasi faktor-faktor ini dapat membantu individu dewasa muda untuk lebih baik dalam mengelola krisis mereka dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

B. Faktor Sosial

Faktor sosial memainkan peran signifikan dalam mempengaruhi pengalaman *quarter-life crisis* pada dewasa muda. Tekanan sosial, pengaruh media sosial, dan harapan masyarakat adalah beberapa faktor utama yang dapat memperburuk krisis ini. Pembahasan berikut akan menguraikan bagaimana ketiga faktor tersebut mempengaruhi perkembangan psikologis dewasa muda dengan mengacu pada pendapat ahli terkini.

Tekanan sosial adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi *quarter-life crisis*. Tekanan dari lingkungan sosial sering kali memaksa individu untuk mencapai standar tertentu dalam karier, pendidikan, atau kehidupan pribadi. Menurut Levinson (2003), dewasa muda sering merasakan tekanan untuk mencapai stabilitas karier dan hubungan, yang dapat menjadi sumber ketegangan dan kecemasan. Penelitian oleh Kroska dan Elman (2009) menunjukkan bahwa tekanan sosial untuk memenuhi harapan pribadi dan sosial dapat menyebabkan perasaan tidak adekuat dan ketidakpuasan dalam hidup. Tekanan ini sering berasal dari keluarga, teman, dan lingkungan kerja yang mengharuskan pencapaian yang cepat dan

signifikan. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi ini dapat menyebabkan perasaan tertekan dan tidak mampu mengelola beban yang dihadapi, memperburuk *quarter-life crisis*.

Media sosial telah menjadi salah satu faktor sosial yang sangat berpengaruh dalam kehidupan dewasa muda. Dengan akses yang mudah ke platform seperti Instagram, Facebook, dan Twitter, individu dapat mengalami perasaan tekanan yang lebih besar untuk tampil sukses dan bahagia. Menurut Vogel et al. (2014), paparan berlebihan terhadap gambar-gambar idealisasi dan pencapaian teman sebaya di media sosial dapat menyebabkan perasaan kecemburuan dan ketidakpuasan pribadi. Studi oleh Perloff (2014) juga menunjukkan bahwa media sosial dapat memperkuat perasaan *inadequacy* dengan membandingkan diri dengan standar yang seringkali tidak realistis. Pengaruh media sosial yang konstan ini dapat memperburuk ketidakpastian identitas dan kepuasan hidup, dua aspek yang sering mengalami krisis pada usia ini.

Harapan masyarakat juga berperan penting dalam mempengaruhi *quarter-life crisis*. Dalam banyak budaya, ada ekspektasi yang kuat tentang bagaimana seseorang seharusnya mencapai kesuksesan dan kestabilan pada usia dewasa muda. Menurut Smith dan Schwartz (2009), harapan masyarakat ini sering kali mencakup pencapaian akademis, kemajuan karier, dan status sosial yang tinggi. Individu yang merasa belum memenuhi ekspektasi ini mungkin merasa tertekan dan mengalami krisis identitas. Penelitian oleh Hsu dan Hsieh (2011) menunjukkan bahwa harapan sosial yang tinggi dapat menyebabkan stres tambahan, terutama jika individu merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi standar yang diharapkan oleh masyarakat mereka. Harapan ini sering kali berbentuk tekanan untuk mencapai kesuksesan profesional dan pribadi dalam waktu yang relatif singkat, yang dapat menambah beban psikologis pada dewasa muda.

Interaksi Antara Faktor Sosial, Ketiga faktor ini—tekanan sosial, media sosial, dan harapan masyarakat—sering kali berinteraksi dan saling mempengaruhi. Penelitian oleh Twenge dan Campbell (2010) mengungkapkan bahwa peningkatan tekanan sosial dan pengaruh media sosial telah berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan dan depresi

di kalangan dewasa muda. Tekanan untuk mencapai ekspektasi yang tinggi dari masyarakat dan pengaruh negatif dari media sosial dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan dan kegagalan. Dengan demikian, faktor-faktor sosial ini tidak berdiri sendiri tetapi saling mempengaruhi dalam memperburuk pengalaman *quarter-life crisis*.

Dalam kesimpulannya, faktor sosial seperti tekanan sosial, media sosial, dan harapan masyarakat memainkan peran penting dalam mempengaruhi pengalaman *quarter-life crisis* pada dewasa muda. Pemahaman tentang bagaimana ketiga faktor ini berinteraksi dapat membantu dalam merancang strategi intervensi dan dukungan yang lebih efektif untuk membantu individu menghadapi krisis ini dengan lebih baik.

C. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi *quarter-life crisis* pada dewasa muda. Tantangan keuangan, pekerjaan, dan karir sering kali menjadi sumber utama stres dan ketidakpuasan di usia ini. Pembahasan berikut akan menjelaskan bagaimana faktor-faktor ekonomi ini berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* dengan mengacu pada pandangan ahli terkini.

Tantangan keuangan adalah salah satu faktor utama yang dapat memicu *quarter-life crisis*. Dewasa muda sering kali menghadapi beban finansial yang berat, termasuk pembayaran utang pendidikan, biaya hidup yang tinggi, dan kesulitan dalam mencapai kestabilan ekonomi. Menurut Sherry et al. (2013), masalah keuangan seperti utang mahasiswa dan ketidakstabilan pekerjaan dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada dewasa muda. Penelitian oleh Weller (2014) menunjukkan bahwa kekhawatiran tentang keuangan dapat mengganggu kesejahteraan psikologis, yang berkontribusi pada perasaan krisis identitas dan ketidakpuasan hidup. Tantangan ini sering diperparah oleh pergeseran ekonomi global dan ketidakpastian pasar kerja yang dapat membuat individu merasa terjebak dalam situasi finansial yang tidak ideal.

Kondisi pekerjaan adalah faktor lain yang signifikan dalam *quarter-life crisis*. Banyak dewasa muda mengalami kesulitan dalam menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kualifikasi mereka atau yang menawarkan keamanan kerja yang stabil. Menurut Arnett (2004), transisi dari pendidikan ke dunia kerja sering kali disertai dengan ketidakpastian dan frustrasi, terutama jika individu merasa bahwa pekerjaan yang mereka dapatkan tidak sejalan dengan aspirasi atau latar belakang pendidikan mereka. Penelitian oleh Judge et al. (2009) mengungkapkan bahwa ketidakpuasan terhadap pekerjaan dan ketidakpastian karier dapat meningkatkan risiko stres dan krisis identitas pada dewasa muda. Kesulitan dalam mencapai tujuan karier dan ketidakpuasan terhadap pekerjaan yang ada dapat memperburuk perasaan gagal dan menambah beban psikologis.

Aspek karir juga memainkan peran penting dalam *quarter-life crisis*. Dewasa muda sering kali merasakan tekanan untuk mencapai kesuksesan profesional dalam waktu yang singkat. Menurut Eby et al. (2008), perasaan tertekan untuk memenuhi ekspektasi karir yang tinggi dapat menyebabkan kecemasan dan krisis identitas. Penelitian oleh Greenhaus dan Allen (2011) menunjukkan bahwa ketidakpastian karir dan kesulitan dalam mencapai tujuan karier dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan dan stres. Dewasa muda sering kali merasa tertekan untuk memilih jalur karir yang benar dan mencapai posisi yang diinginkan sebelum usia tertentu, yang dapat menyebabkan perasaan cemas dan tertekan jika mereka merasa tidak mencapai tujuan tersebut.

Ketiga faktor ekonomi ini—tantangan keuangan, pekerjaan, dan karir—sering kali saling berinteraksi dan memperburuk pengalaman *quarter-life crisis*. Penelitian oleh Twenge et al. (2010) menunjukkan bahwa ketidakstabilan ekonomi dan kesulitan dalam mencapai tujuan karir dapat saling mempengaruhi, menciptakan siklus stres dan ketidakpuasan. Misalnya, tantangan keuangan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mencari pekerjaan yang diinginkan atau melanjutkan pendidikan untuk meningkatkan prospek karir. Sebaliknya, ketidakpastian karir dan pekerjaan yang tidak memadai dapat memperburuk masalah keuangan dan menambah stres psikologis.

Dalam kesimpulannya, faktor ekonomi seperti tantangan keuangan, pekerjaan, dan karir memainkan peran signifikan dalam mempengaruhi *quarter-life crisis* pada dewasa muda. Pemahaman tentang bagaimana ketiga faktor ini berinteraksi dapat membantu dalam merancang strategi dukungan yang lebih efektif untuk mengatasi krisis ini.

D. Perspektif Psikologi Positif

Faktor relasional memainkan peran penting dalam *quarter-life crisis*, terutama dalam hubungan dengan orang tua, pasangan, dan teman sebaya. Interaksi dan dinamika dalam hubungan ini dapat mempengaruhi pengalaman krisis yang dialami dewasa muda. Pembahasan berikut akan mengeksplorasi bagaimana masing-masing hubungan ini berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* dengan mengacu pada pandangan ahli terkini.

Hubungan dengan orang tua merupakan faktor penting dalam perkembangan emosional dan psikologis dewasa muda. Banyak dewasa muda menghadapi tantangan dalam mencapai kemandirian dan mengelola ekspektasi yang diberikan oleh orang tua. Menurut Steinberg (2001), pergeseran dari ketergantungan finansial dan emosional pada orang tua menuju kemandirian dapat menjadi sumber stres dan konflik. Penelitian oleh Smetana et al. (2006) menunjukkan bahwa konflik antara orang tua dan anak dewasa muda sering kali muncul terkait dengan masalah kemandirian, pilihan karier, dan gaya hidup. Perasaan ketidakpuasan terhadap ekspektasi orang tua atau kesulitan dalam mendapatkan dukungan emosional dari mereka dapat memperburuk perasaan krisis identitas dan ketidakpastian. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan orang tua atau mendapatkan persetujuan mereka sering kali menambah beban psikologis yang dihadapi dewasa muda dalam fase ini.

Hubungan romantis juga memainkan peran penting dalam *quarter-life crisis*. Dewasa muda sering kali mengalami tekanan dalam membangun dan mempertahankan hubungan romantis yang memuaskan. Menurut Arnett (2004), pergeseran menuju komitmen jangka panjang dalam hubungan romantis, seperti pernikahan atau pembentukan keluarga, dapat memicu

krisis identitas dan ketidakpastian. Penelitian oleh Noller dan Fitzpatrick (2003) mengungkapkan bahwa konflik dalam hubungan romantis, baik terkait dengan perbedaan tujuan hidup atau permasalahan komunikasi, dapat menyebabkan stres emosional yang signifikan. Selain itu, perasaan tidak puas atau ketidakamanan dalam hubungan romantis dapat memperburuk perasaan kegagalan atau kekacauan dalam kehidupan pribadi. Ketidakmampuan untuk menemukan atau mempertahankan hubungan yang memuaskan dapat memperparah pengalaman *quarter-life crisis* dengan menambah ketidakpastian tentang masa depan.

Hubungan teman sebaya juga memainkan peran yang signifikan dalam *quarter-life crisis*. Hubungan dengan teman sebaya sering kali berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan sosial. Menurut Crockett et al. (2007), perbedaan dalam pencapaian atau pengalaman hidup di antara teman sebaya dapat menyebabkan perasaan terisolasi atau tidak cukup baik. Penelitian oleh Laursen dan Collins (2009) menunjukkan bahwa dinamika hubungan sosial, seperti pergeseran dalam kelompok teman atau perasaan kompetisi, dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dewasa muda. Misalnya, melihat teman sebaya mencapai tujuan yang dianggap penting atau sukses dapat memperburuk perasaan kecemasan dan ketidakpuasan. Perubahan dalam hubungan sosial, seperti perpisahan atau ketidakcocokan dengan teman-teman lama, dapat menambah perasaan kesepian atau kekurangan dukungan sosial.

Ketiga hubungan ini—dengan orang tua, pasangan, dan teman sebaya—sering kali saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain dalam konteks *quarter-life crisis*. Penelitian oleh Furman dan Collibee (2014) menunjukkan bahwa konflik dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi hubungan dengan orang tua dan teman sebaya, dan sebaliknya. Misalnya, ketegangan dalam hubungan dengan orang tua atau pasangan dapat mengurangi dukungan sosial dari teman sebaya, yang pada gilirannya dapat memperburuk perasaan isolasi dan ketidakpastian. Sebaliknya, ketidakstabilan dalam hubungan sosial atau romantis dapat memperburuk konflik dengan orang tua atau teman sebaya, menciptakan siklus stres yang kompleks.

Dalam kesimpulannya, faktor relasional seperti hubungan dengan orang tua, pasangan, dan teman sebaya memainkan peran penting dalam mempengaruhi pengalaman *quarter-life crisis* pada dewasa muda. Pemahaman tentang bagaimana ketiga hubungan ini saling mempengaruhi dapat membantu dalam merancang strategi dukungan yang lebih efektif untuk mengatasi krisis ini.

BAB IV

ASPEK-ASPEK QUARTER-LIFE CRISIS

A. Identitas Diri dan Krisis Tujuan Hidup

Identitas diri dan krisis tujuan hidup merupakan dua aspek krusial dalam *quarter-life crisis* yang mempengaruhi perkembangan psikologis dewasa muda. Kedua elemen ini saling berkaitan dan dapat memengaruhi kesejahteraan emosional secara signifikan. Penjelasan berikut akan membahas secara mendalam bagaimana identitas diri dan krisis tujuan hidup berkontribusi pada pengalaman *quarter-life crisis*, dengan mengacu pada pandangan ahli terkini.

Identitas diri adalah pemahaman individu tentang siapa mereka, apa yang mereka yakini, dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain. Dalam konteks *quarter-life crisis*, pencarian dan pembentukan identitas diri menjadi tantangan utama. Menurut Erikson (1968), identitas diri terbentuk melalui proses eksplorasi dan komitmen yang berlanjut sepanjang kehidupan, tetapi krisis identitas biasanya muncul selama masa peralihan ke dewasa. Erikson menjelaskan bahwa di usia dewasa muda, individu mengalami periode "krisis identitas" di mana mereka berusaha menentukan siapa diri mereka sebenarnya dan apa tujuan mereka dalam hidup.

Penelitian terkini oleh Schwartz, Côté, dan Arnett (2005) menunjukkan bahwa individu yang menghadapi *quarter-life crisis* sering kali mengalami ketidakpastian dalam identitas diri mereka. Mereka mungkin merasa bingung tentang arah hidup mereka, nilai-nilai yang mereka anut, dan tujuan jangka panjang mereka. Schachter dan Bauserman (2018) juga mengemukakan bahwa pada fase ini, individu mungkin merasakan ketidakpastian yang intens dalam keputusan karier, hubungan, dan tujuan hidup mereka. Ketidakstabilan identitas ini sering kali diperparah oleh

tekanan sosial dan harapan eksternal, yang membuat individu merasa terjebak dalam keadaan yang tidak memadai atau tidak memuaskan.

Krisis tujuan hidup sering kali terjadi bersamaan dengan pencarian identitas diri. Pada usia dewasa muda, individu sering kali menghadapi dilema besar tentang arah hidup mereka dan makna dari pencapaian yang mereka raih. Menurut Frankl (2006), makna hidup adalah faktor penting dalam kesejahteraan psikologis, dan ketidakmampuan untuk menemukan atau mempertahankan tujuan hidup yang jelas dapat menyebabkan perasaan kosong dan tidak puas. Penelitian oleh Arnett (2000) menunjukkan bahwa krisis tujuan hidup sering kali muncul ketika individu merasa tertekan untuk memenuhi harapan pribadi dan sosial mereka, tetapi tidak memiliki visi yang jelas tentang masa depan mereka.

Sebagai tambahan, penelitian oleh Steger, Kashdan, dan Sullivan (2008) menyoroti pentingnya pencarian makna dalam kehidupan dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Mereka menemukan bahwa individu yang merasa tidak memiliki tujuan atau makna dalam hidup mereka cenderung mengalami tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi. Krisis tujuan hidup dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, terlepas dari seberapa sukses atau signifikan pencapaian tersebut. Ketidakmampuan untuk menemukan makna atau tujuan dalam kehidupan pribadi dan profesional sering kali memperburuk perasaan frustrasi dan krisis identitas.

Identitas diri dan krisis tujuan hidup sering kali saling mempengaruhi dan memperburuk satu sama lain. Penelitian oleh Luyckx et al. (2008) menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam identitas diri dapat mengganggu kemampuan individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Sebaliknya, kegagalan dalam mencapai tujuan hidup dapat memperburuk perasaan ketidakpastian tentang identitas diri dan arah hidup. Individu yang mengalami kesulitan dalam membentuk identitas diri yang stabil sering kali merasa terjebak dalam situasi di mana mereka tidak dapat mencapai tujuan mereka atau merasa bahwa tujuan tersebut tidak lagi relevan.

Dalam kesimpulannya, identitas diri dan krisis tujuan hidup adalah aspek kunci dari *quarter-life crisis* yang saling terkait dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis dewasa muda. Memahami hubungan antara kedua faktor ini dapat membantu dalam merancang strategi dukungan yang lebih efektif untuk membantu individu mengatasi krisis ini dan mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam hidup mereka.

B. Kebingungan dalam Karier dan Pendidikan

Kebingungan dalam karier dan pendidikan adalah salah satu tantangan utama yang sering dihadapi individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Pada tahap ini, banyak dewasa muda menghadapi dilema besar mengenai pilihan karier dan pendidikan mereka, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup mereka. Penjelasan berikut akan membahas secara mendalam bagaimana kebingungan dalam karier dan pendidikan berkontribusi pada *quarter-life crisis*, mengacu pada pandangan ahli terkini.

Kebingungan dalam karier sering kali terjadi karena individu di usia dewasa muda menghadapi tekanan untuk memilih jalur karier yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, sambil memenuhi ekspektasi sosial dan ekonomi. Menurut Lent, Brown, dan Hackett (2000), proses pemilihan karier pada dewasa muda dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk minat pribadi, keterampilan, nilai-nilai, dan harapan sosial. Mereka menekankan bahwa ketidakpastian dan ambiguitas dalam membuat keputusan karier dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan perasaan tidak puas dengan pilihan yang diambil.

Penelitian oleh Savickas (2005) menunjukkan bahwa kebingungan karier sering kali disebabkan oleh kurangnya informasi yang memadai tentang pilihan karier yang tersedia dan perasaan tidak siap untuk menghadapi tantangan dunia kerja. Savickas juga mencatat bahwa banyak individu mengalami krisis karier ketika mereka menyadari bahwa pendidikan dan pelatihan yang mereka terima tidak selalu sejalan dengan kebutuhan pasar kerja atau tidak sesuai dengan aspirasi pribadi mereka.

Krisis ini sering kali diperburuk oleh perubahan cepat dalam industri dan perkembangan teknologi yang mempengaruhi struktur pekerjaan dan peluang karier.

Lebih lanjut, Brown dan Lent (2006) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kebingungan karier sering kali merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan atau tidak sesuai dengan keinginan mereka. Mereka mungkin merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial atau finansial yang ditetapkan oleh orang tua atau masyarakat, sementara mereka sendiri merasa tidak yakin tentang arah karier mereka. Kebingungan ini dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan frustrasi, yang memperburuk pengalaman *quarter-life crisis*.

Di samping kebingungan karier, kebingungan dalam pendidikan juga memainkan peran penting dalam *quarter-life crisis*. Menurut Lapan, Gysbers, dan Sun (1997), individu sering menghadapi dilema tentang kelanjutan pendidikan mereka setelah menyelesaikan pendidikan formal. Mereka mungkin merasa bingung tentang apakah akan melanjutkan studi ke tingkat yang lebih tinggi atau memasuki dunia kerja secara langsung. Keputusan ini sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti biaya pendidikan, peluang karier, dan harapan pribadi atau keluarga.

Penelitian oleh Perkins dan Hargis (2000) menunjukkan bahwa kebingungan pendidikan dapat muncul ketika individu merasa tidak yakin tentang nilai dari gelar akademis mereka dalam mencapai tujuan karier mereka. Mereka mungkin merasa tertekan untuk memilih jalur pendidikan yang dianggap prestisius atau menguntungkan secara finansial, sementara mereka sendiri merasa tidak yakin tentang minat atau tujuan akademis mereka. Kebingungan ini dapat menyebabkan ketidakpuasan dengan pengalaman pendidikan dan kekhawatiran tentang masa depan mereka.

Lebih jauh, penelitian oleh McWhirter (2009) menyoroti pentingnya dukungan dan bimbingan dalam mengatasi kebingungan pendidikan. McWhirter mengemukakan bahwa individu yang mendapatkan bimbingan karier yang efektif dan dukungan dari mentor atau konselor pendidikan cenderung lebih mampu membuat keputusan yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Dukungan ini dapat membantu mengurangi perasaan

kebingungan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam memilih jalur pendidikan atau karier yang tepat.

Kebingungan dalam karier dan pendidikan sering kali saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Penelitian oleh Super (1990) menunjukkan bahwa keputusan pendidikan dapat mempengaruhi jalur karier yang tersedia bagi individu, dan sebaliknya, kebingungan dalam memilih karier dapat mempengaruhi keputusan pendidikan. Individu yang merasa tidak puas atau bingung dengan jalur pendidikan mereka mungkin merasa tidak yakin tentang pilihan karier mereka, dan sebaliknya, ketidakpastian tentang arah karier dapat mempengaruhi keputusan mereka untuk melanjutkan pendidikan.

Secara keseluruhan, kebingungan dalam karier dan pendidikan merupakan elemen penting dari *quarter-life crisis* yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dewasa muda. Memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada kebingungan ini dan menyediakan dukungan yang tepat dapat membantu individu mengatasi tantangan ini dan mencapai kepuasan dalam hidup mereka.

C. Tantangan Keuangan, Pekerjaan, dan Karir

Ketidakpastian dalam hubungan romantis dan pertemanan adalah faktor signifikan yang memengaruhi *quarter-life crisis* pada dewasa muda. Pada tahap ini, banyak individu mengalami ketidakpastian dan kekacauan dalam hubungan interpersonal mereka, yang dapat berkontribusi pada perasaan krisis dan ketidakpuasan hidup. Isu-isu relasional ini mencakup tantangan dalam hubungan romantis serta pertemanan, dan sering kali berkaitan dengan dinamika emosional, ekspektasi sosial, dan perkembangan pribadi.

Ketidakpastian dalam Hubungan Romantis, dalam konteks hubungan romantis, ketidakpastian sering kali muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kekhawatiran tentang komitmen, masa depan, dan kesesuaian pasangan. Penelitian oleh Knobloch dan Solomon (2003) menunjukkan bahwa hubungan romantis pada dewasa muda sering kali diwarnai dengan

ketidakpastian terkait dengan tingkat komitmen dan ekspektasi pasangan. Mereka menekankan bahwa ketidakpastian ini dapat menyebabkan stres dan ketidakpuasan, terutama ketika individu merasa tidak yakin apakah hubungan mereka akan berkembang ke arah yang diinginkan atau apakah pasangan mereka memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis mereka.

Penelitian oleh Arnett (2004) juga menunjukkan bahwa dewasa muda sering kali mengalami kesulitan dalam menentukan apakah mereka siap untuk komitmen jangka panjang atau pernikahan. Arnett menyebutkan bahwa ketidakpastian ini dipengaruhi oleh tekanan sosial dan ekspektasi budaya, serta oleh perubahan dalam prioritas pribadi yang terjadi selama fase *quarter-life crisis*. Ketidakpastian dalam hubungan romantis dapat menyebabkan konflik internal dan kekhawatiran tentang masa depan, yang berkontribusi pada perasaan krisis identitas dan tujuan hidup.

Lebih lanjut, penelitian oleh Solomon dan Knobloch (2004) menunjukkan bahwa individu yang mengalami ketidakpastian dalam hubungan romantis cenderung mengalami peningkatan dalam perasaan kecemasan dan ketidakpuasan. Ketidakpastian ini sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti komunikasi yang buruk, perbedaan nilai dan tujuan hidup, serta perubahan dalam dinamika hubungan seiring waktu. Solomon dan Knobloch menyoroti pentingnya komunikasi yang terbuka dan jujur dalam mengatasi ketidakpastian ini dan memfasilitasi pengembangan hubungan yang lebih sehat dan memuaskan.

Di samping hubungan romantis, ketidakpastian dalam pertemanan juga berperan penting dalam *quarter-life crisis*. Penelitian oleh Demir dan Weitekamp (2007) menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang tidak stabil atau tidak memuaskan dapat menyebabkan perasaan isolasi dan kesepian, yang dapat memperburuk krisis eksistensial pada dewasa muda. Mereka menekankan bahwa perubahan dalam lingkaran sosial, seperti perpisahan dari teman-teman lama atau kesulitan dalam membangun hubungan baru, dapat menambah beban emosional dan mengganggu kesejahteraan psikologis.

Penelitian oleh Smith dan Duggan (2013) mengemukakan bahwa perubahan dalam hubungan pertemanan sering kali terjadi ketika individu

mengalami perubahan besar dalam hidup mereka, seperti pindah ke lokasi baru atau memulai pekerjaan baru. Ketidakpastian dalam pertemanan dapat timbul dari kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru atau merasa terasing dari kelompok sosial yang sebelumnya akrab. Smith dan Duggan menyarankan bahwa dukungan sosial yang kuat dan keterlibatan dalam aktivitas sosial yang positif dapat membantu mengurangi dampak negatif dari ketidakpastian ini.

Selain itu, penelitian oleh Rawlins (2009) menunjukkan bahwa perubahan dalam dinamika pertemanan, seperti perubahan dalam kedekatan atau intensitas hubungan, dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpuasan. Rawlins mengemukakan bahwa individu sering kali merasa tertekan untuk mempertahankan hubungan yang tidak lagi memenuhi kebutuhan emosional mereka atau merasa kesulitan untuk membangun hubungan yang lebih memuaskan. Dukungan sosial yang konsisten dan keterbukaan dalam berkomunikasi dengan teman-teman dapat membantu mengatasi ketidakpastian ini dan memperbaiki kualitas hubungan pertemanan.

Interaksi antara Hubungan Romantis dan Pertemanan, ketidakpastian dalam hubungan romantis dan pertemanan sering kali saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Penelitian oleh Furman dan Buhrmester (2009) menunjukkan bahwa hubungan romantis dan pertemanan dapat saling mempengaruhi, terutama ketika individu menghadapi ketidakpastian dalam salah satu area hubungan mereka. Misalnya, ketidakpuasan dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi kualitas hubungan pertemanan dan sebaliknya. Furman dan Buhrmester menekankan pentingnya dukungan sosial yang seimbang dan hubungan interpersonal yang sehat dalam mengatasi ketidakpastian ini dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, ketidakpastian dalam hubungan romantis dan pertemanan merupakan elemen penting dari *quarter-life crisis* yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dewasa muda. Memahami dinamika hubungan ini dan menyediakan dukungan yang tepat dapat membantu

individu mengatasi tantangan ini dan mencapai kepuasan dalam kehidupan sosial mereka.

D. Stres Keuangan dan Ketidakamanan Ekonomi

Stres keuangan dan ketidakamanan ekonomi merupakan faktor penting yang memengaruhi kehidupan dewasa muda dan sering kali menjadi bagian dari pengalaman *quarter-life crisis*. Pada tahap kehidupan ini, banyak individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan stabilitas keuangan, prospek pekerjaan, dan tantangan karir. Ketidakamanan ekonomi yang dirasakan dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis, menciptakan perasaan cemas, putus asa, dan tidak berdaya yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan hubungan sosial.

Stres keuangan di kalangan dewasa muda biasanya berkaitan dengan tantangan mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan dan keterampilan mereka, serta kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar secara finansial. Penelitian oleh M. E. Roberts et al. (2000) menunjukkan bahwa transisi dari pendidikan ke dunia kerja sering kali disertai dengan kecemasan tentang stabilitas pekerjaan dan pendapatan. Dewasa muda yang merasa tidak aman secara finansial cenderung mengalami peningkatan stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Bahkan mereka yang sudah bekerja sering kali merasakan ketidakpastian ekonomi karena kondisi pasar kerja yang tidak stabil, biaya hidup yang meningkat, serta tingginya beban utang pendidikan.

Faktor lain yang memperburuk stres keuangan pada dewasa muda adalah meningkatnya biaya hidup dan kesulitan dalam mencapai kestabilan ekonomi. Seperti yang dijelaskan oleh Taylor (2012), generasi milenial menghadapi tekanan keuangan yang lebih besar dibandingkan dengan generasi sebelumnya karena kenaikan biaya pendidikan, perumahan, dan kebutuhan hidup lainnya. Banyak dari mereka terpaksa harus menunda pencapaian tujuan finansial seperti membeli rumah, menikah, atau memiliki anak karena ketidakpastian ekonomi yang mereka hadapi. Hal ini

menciptakan perasaan terjebak dan ketidakpuasan yang sering kali merupakan ciri dari *quarter-life crisis*.

Penelitian oleh Price et al. (2002) juga menyoroti bahwa tekanan finansial yang dialami oleh dewasa muda tidak hanya terkait dengan pengeluaran sehari-hari, tetapi juga dengan perasaan tanggung jawab finansial terhadap keluarga. Banyak individu dalam fase *quarter-life crisis* merasa harus mendukung orang tua atau keluarga mereka secara finansial, terutama dalam konteks budaya yang mengutamakan tanggung jawab terhadap orang tua dan anggota keluarga lainnya. Ini menambah beban stres finansial yang mereka alami, yang dapat memperburuk perasaan ketidakpastian dan krisis identitas.

Ketidakamanan ekonomi sering kali menyebabkan perasaan cemas dan tidak berdaya, yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Sebuah studi oleh Wadsworth et al. (2005) menemukan bahwa ketidakamanan ekonomi dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi dan kecemasan, terutama di kalangan dewasa muda yang sedang berusaha mencari kestabilan finansial. Mereka yang merasa tidak aman secara finansial cenderung mengalami perasaan putus asa dan pesimis tentang masa depan, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan pribadi dan profesional.

Selain itu, ketidakamanan ekonomi juga berdampak pada persepsi individu tentang harga diri dan identitas mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Elliott dan Leonard (2004), dewasa muda sering kali mengaitkan status ekonomi mereka dengan nilai diri, sehingga ketidakmampuan untuk mencapai kestabilan ekonomi dapat menyebabkan perasaan gagal dan kehilangan arah dalam hidup. Ketidakamanan ekonomi ini juga berhubungan erat dengan krisis identitas yang sering dialami selama *quarter-life crisis*, di mana individu merasa tidak mampu mencapai standar kesuksesan yang mereka harapkan.

Menurut Arnett (2004), dewasa muda yang mengalami ketidakamanan ekonomi cenderung mengalami konflik internal terkait dengan pencapaian karier dan impian hidup mereka. Ketika mereka tidak dapat mencapai kestabilan ekonomi yang diharapkan, mereka merasa

terjebak dalam situasi yang tidak memuaskan, yang memperparah krisis psikologis mereka. Banyak dari mereka merasa tertekan untuk mengikuti jalur karier yang mungkin tidak sesuai dengan minat atau passion mereka, semata-mata untuk mencapai kestabilan finansial. Ini menciptakan konflik antara keinginan untuk mengejar pekerjaan yang memuaskan dan kebutuhan untuk memenuhi tuntutan finansial.

Untuk mengatasi stres keuangan dan ketidakamanan ekonomi, banyak ahli menyarankan pentingnya strategi coping yang efektif. Misalnya, penelitian oleh Aldwin et al. (2014) menekankan pentingnya pengelolaan keuangan yang baik dan dukungan sosial dalam membantu individu mengatasi stres keuangan. Mereka menyarankan bahwa pendidikan keuangan yang memadai dan kemampuan untuk merencanakan masa depan secara realistis dapat membantu mengurangi ketidakpastian ekonomi dan meningkatkan rasa kontrol individu terhadap situasi keuangan mereka.

Selain itu, penelitian oleh Galambos dan Krahn (2008) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman dapat membantu mengurangi dampak negatif dari ketidakamanan ekonomi. Mereka menekankan pentingnya memiliki jaringan sosial yang kuat untuk berbagi beban finansial dan emosional, serta mendorong individu untuk mencari bantuan jika diperlukan. Dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat membantu individu merasa lebih optimis tentang masa depan dan lebih mampu mengatasi tantangan ekonomi.

Lebih lanjut, menurut penelitian oleh Masten et al. (2004), resiliensi juga merupakan faktor penting dalam mengatasi ketidakamanan ekonomi. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres keuangan dan melihat tantangan ekonomi sebagai peluang untuk berkembang. Mereka lebih mampu beradaptasi dengan perubahan kondisi ekonomi dan mencari solusi kreatif untuk meningkatkan situasi keuangan mereka.

Stres keuangan dan ketidakamanan ekonomi merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi dewasa muda selama *quarter-life crisis*. Ketidakamanan ekonomi dapat menyebabkan perasaan cemas, putus asa, dan tidak berdaya, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis

dan kemampuan individu untuk mencapai kestabilan finansial. Penting untuk memahami bahwa solusi untuk masalah ini tidak hanya terletak pada pencapaian finansial, tetapi juga pada pengelolaan keuangan yang baik, dukungan sosial, dan pengembangan resiliensi. Dengan strategi *coping* yang tepat, dewasa muda dapat mengatasi stres keuangan dan menemukan cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan finansial yang lebih baik.

E. Kesepian dan Ketidakpastian Sosial

Kesepian dan ketidakpastian sosial adalah dua elemen yang sering kali saling terkait dan menjadi bagian integral dari pengalaman *quarter-life crisis*. Pada masa dewasa muda, individu menghadapi transisi yang penuh tantangan, baik dalam hal identitas pribadi, relasi, karier, maupun sosial. Kesepian muncul sebagai akibat dari perasaan terasing, tidak terhubung, atau tidak memiliki hubungan sosial yang mendalam, sementara ketidakpastian sosial merujuk pada ketidakpastian mengenai peran sosial, status, dan arah hubungan interpersonal. Keduanya dapat memberikan tekanan psikologis yang signifikan dan mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Kesepian sering kali dirasakan pada usia dewasa muda ketika individu merasa terisolasi secara sosial atau tidak memiliki hubungan yang mendalam dan bermakna. Meski banyak dari mereka memiliki jaringan sosial yang luas, seperti teman di media sosial atau rekan kerja, kualitas hubungan ini sering kali tidak memenuhi kebutuhan emosional mereka. Perlman dan Peplau (2000) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang muncul ketika ada ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan yang sebenarnya. Pada masa transisi ini, dewasa muda sering kali merasakan tekanan untuk membentuk hubungan yang bermakna, baik dalam konteks romantis maupun persahabatan, namun kesulitan mencapai harapan tersebut sering menyebabkan rasa kesepian yang mendalam.

Penelitian oleh Borys dan Perlman (2006) menunjukkan bahwa meskipun dewasa muda terhubung melalui berbagai platform sosial, mereka

sering kali merasa terputus secara emosional dari orang lain. Perasaan kesepian ini diperburuk oleh tekanan sosial untuk memiliki kehidupan sosial yang aktif dan hubungan yang stabil, terutama dengan perkembangan media sosial yang sering kali mempromosikan citra kehidupan sosial yang sempurna. Fenomena ini menciptakan kesenjangan antara realitas dan harapan, di mana individu merasa bahwa hubungan mereka kurang bermakna dibandingkan dengan orang lain.

Kesepian juga sering dikaitkan dengan kurangnya dukungan sosial, yang menurut Hawkey dan Cacioppo (2010), dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian mereka menemukan bahwa dewasa muda yang merasa kesepian cenderung mengalami penurunan dalam harga diri dan memiliki pandangan yang lebih pesimis terhadap masa depan mereka. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan lain dalam hidup, seperti masalah karier atau keuangan, yang semakin memperburuk *quarter-life crisis*.

Selain kesepian, ketidakpastian sosial juga menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan dewasa muda selama periode *quarter-life crisis*. Ketidakpastian sosial mengacu pada perasaan ragu-ragu atau kebingungan mengenai peran sosial individu, status dalam kelompok sosial, atau arah hubungan interpersonal. Pada masa dewasa muda, individu sering kali menghadapi tantangan dalam membentuk identitas sosial yang stabil, karena mereka berada dalam proses peralihan dari dunia pendidikan ke dunia kerja, serta dari hubungan yang lebih bersifat sementara ke hubungan yang lebih stabil.

Penelitian oleh Erikson (1968) menekankan bahwa masa dewasa muda adalah masa penting dalam perkembangan identitas, di mana individu mencoba memahami peran mereka dalam masyarakat dan mencari stabilitas sosial. Ketidakpastian mengenai peran sosial ini sering kali memicu perasaan cemas dan kurang percaya diri, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Individu mungkin merasa bingung tentang apakah mereka sudah "berhasil" dalam hidup, terutama ketika mereka membandingkan diri dengan teman-teman sebaya yang mungkin tampak lebih sukses atau lebih terhubung secara sosial.

Sebagai contoh, dalam konteks pertemanan, individu mungkin merasa kesulitan untuk mempertahankan hubungan yang stabil ketika prioritas mereka mulai berubah. Keterpisahan geografis karena pekerjaan atau pendidikan sering kali mempengaruhi kualitas hubungan sosial, dan perasaan ketidakpastian mengenai masa depan persahabatan ini dapat menciptakan kecemasan. Davis dan Greenberger (2012) menunjukkan bahwa ketidakpastian sosial sering muncul ketika individu tidak yakin dengan peran mereka dalam kelompok sosial atau apakah mereka diterima sepenuhnya oleh teman-teman mereka. Rasa keraguan ini dapat memperburuk kesepian dan mengganggu kemampuan individu untuk membentuk hubungan yang sehat dan suportif.

Kesepian dan ketidakpastian sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu selama periode *quarter-life crisis*. Rasa kesepian yang mendalam dan ketidakpastian mengenai peran sosial sering kali menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, dan depresi. Menurut penelitian oleh Sbarra dan Hazan (2008), individu yang merasa kesepian atau tidak yakin dengan hubungan sosial mereka cenderung mengalami penurunan kesehatan mental dan emosional, serta merasa lebih sulit untuk mengatasi tantangan-tantangan lain dalam hidup mereka.

Selain itu, kesepian dan ketidakpastian sosial juga dapat memengaruhi bagaimana individu memandang diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Twenge et al. (2003), kesepian yang berlarut-larut dapat menyebabkan penurunan harga diri dan keyakinan diri, serta meningkatkan perasaan putus asa. Individu yang merasa terisolasi secara sosial mungkin merasa bahwa mereka tidak layak untuk mendapatkan hubungan yang sehat dan bermakna, yang kemudian memperburuk perasaan kesepian dan ketidakpastian mereka.

Ketidakpastian sosial juga dapat menciptakan ketidakstabilan dalam hubungan interpersonal, di mana individu merasa sulit untuk memercayai orang lain atau membangun hubungan yang tahan lama. Penelitian oleh Segrin et al. (2006) menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam hubungan sosial sering kali menyebabkan konflik dan perpecahan, yang semakin

memperburuk perasaan kesepian dan isolasi. Individu mungkin merasa terjebak dalam siklus ketidakpastian dan kesepian yang sulit dipecahkan, di mana mereka merasa tidak mampu untuk memperbaiki situasi sosial mereka.

Untuk mengatasi kesepian dan ketidakpastian sosial selama periode *quarter-life crisis*, penting bagi individu untuk mengembangkan strategi *coping* yang efektif. Salah satu cara yang disarankan oleh Hawkley dan Cacioppo (2010) adalah membangun jaringan sosial yang kuat dan mendalam. Hubungan yang bermakna, baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan romantis, dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi ketidakpastian sosial.

Selain itu, penelitian oleh Layous et al. (2013) menunjukkan bahwa praktik-praktik psikologi positif, seperti bersyukur, membantu orang lain, dan *mindfulness*, dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi perasaan kesepian. Strategi-strategi ini mendorong individu untuk fokus pada hal-hal positif dalam hubungan sosial mereka dan meningkatkan kemampuan mereka untuk membangun koneksi yang lebih bermakna.

Dalam menghadapi ketidakpastian sosial, penting bagi individu untuk menerima bahwa ketidakpastian adalah bagian normal dari kehidupan dewasa muda dan bahwa setiap orang bergerak dengan kecepatan dan cara yang berbeda. Penelitian oleh Arnett (2004) menunjukkan bahwa periode *quarter-life crisis* adalah masa eksplorasi identitas dan peran sosial, di mana individu perlu memberi diri mereka waktu untuk menemukan apa yang benar-benar penting bagi mereka. Dengan menerima ketidakpastian dan melihatnya sebagai peluang untuk tumbuh, individu dapat mengurangi stres yang terkait dengan perasaan tidak yakin tentang peran sosial mereka.

Kesepian dan ketidakpastian sosial adalah dua elemen utama yang sering dialami oleh dewasa muda selama *quarter-life crisis*. Kedua faktor ini saling terkait dan memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kesepian dapat muncul sebagai akibat dari perasaan terisolasi dan tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna, sementara ketidakpastian sosial berkaitan dengan kebingungan mengenai peran sosial

dan status dalam hubungan interpersonal. Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi individu untuk membangun hubungan yang mendalam dan bermakna, serta menerima ketidakpastian sebagai bagian dari proses perkembangan identitas. Dengan strategi coping yang tepat, individu dapat mengatasi kesepian dan ketidakpastian sosial dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan mereka.

BAB V

CIRI-CIRI QUARTER-LIFE CRISIS

A. Perasaan Ketidakpastian dan Kecemasan Akan Masa Depan

Perasaan ketidakpastian dan kecemasan akan masa depan adalah ciri khas yang sering muncul dalam fase *quarter-life crisis*, khususnya di kalangan dewasa muda. *Quarter-life crisis* biasanya terjadi pada rentang usia 20 hingga 30-an, ketika individu menghadapi transisi dari masa remaja ke dewasa muda, yang seringkali diiringi oleh tantangan dalam menemukan jati diri, memilih karier, dan menghadapi tekanan sosial terkait pencapaian hidup. Menurut Arnett (2004), masa ini disebut sebagai *emerging adulthood*, yaitu periode ketika individu belum sepenuhnya stabil dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan romantis, dan identitas diri. Kondisi ini kerap menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan karena masa depan yang dirasa tidak dapat dikendalikan dengan baik.

Menurut Robins dan Trzesniewski (2005), perasaan ketidakpastian pada dewasa muda sering terkait dengan pencapaian tujuan hidup dan keberhasilan sosial. Pada masa ini, mereka dihadapkan dengan harapan untuk berhasil dalam karier, keuangan, dan relasi sosial. Banyak dari mereka yang merasa tertekan untuk memenuhi standar yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Ketika harapan ini tidak tercapai atau dirasa sulit dijangkau, muncul perasaan cemas dan ketidakpastian. Kecemasan ini semakin diperparah oleh cepatnya perkembangan teknologi dan informasi di era modern, di mana media sosial kerap memperkuat perbandingan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan masa depan.

Penelitian dari Shapiro dan Berland (2013) menunjukkan bahwa ketidakpastian akan masa depan dapat menyebabkan krisis eksistensial, di mana individu mempertanyakan makna hidup, tujuan, dan identitas diri mereka. Ketidakpastian ini dapat berujung pada perasaan kehilangan arah dan motivasi, di mana individu merasa terjebak di tengah-tengah antara

harapan dan kenyataan. Fenomena ini juga terkait dengan teori krisis identitas dari Erikson (1968), yang mengemukakan bahwa pada tahap dewasa muda, individu dihadapkan pada krisis antara intimasi dan isolasi. Ketika ketidakpastian akan masa depan menjadi sangat dominan, individu cenderung merasa terisolasi dan kehilangan rasa kontrol atas hidup mereka.

Menurut Cohen dan Corona (2018), ketidakpastian masa depan juga berkaitan erat dengan faktor ekonomi. Dalam konteks ekonomi yang tidak stabil, seperti yang sering terjadi pasca-krisis keuangan global, banyak dewasa muda yang kesulitan mendapatkan pekerjaan yang stabil dan layak. Ketidakpastian dalam hal keuangan ini memperparah kecemasan akan masa depan, di mana individu merasa sulit untuk merencanakan masa depan mereka karena ketidakpastian penghasilan. Sebagai contoh, studi dari Schoon dan Lyons-Amos (2016) menemukan bahwa ketidakpastian karier dan ekonomi menjadi salah satu penyebab utama kecemasan pada dewasa muda, terutama mereka yang baru saja lulus dari pendidikan tinggi.

Selain faktor ekonomi, perasaan ketidakpastian juga dapat dipengaruhi oleh harapan-harapan sosial dan relasional. Rook (2009) menjelaskan bahwa ketidakpastian masa depan sering kali muncul akibat tekanan sosial untuk segera menikah atau membentuk keluarga. Individu yang merasa belum siap atau belum menemukan pasangan yang tepat sering mengalami kecemasan mengenai masa depan hubungan mereka. Hal ini diperparah oleh pandangan bahwa usia tertentu merupakan "batas waktu" untuk menikah atau memulai keluarga, yang menambah beban psikologis bagi individu yang masih mencari stabilitas dalam relasi romantis.

Dalam perspektif psikologis, ketidakpastian akan masa depan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Penelitian dari Galambos, Barker, dan Krahn (2006) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan tinggi tentang masa depan lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak memiliki kendali atas masa depan dapat memicu stres kronis, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, individu yang merasa ketidakpastian cenderung mengalami penurunan

kualitas hidup dan mengalami kesulitan dalam membangun keseimbangan antara aspirasi pribadi dan realitas yang dihadapi.

Namun demikian, tidak semua dampak dari ketidakpastian dan kecemasan masa depan bersifat negatif. Dalam beberapa kasus, ketidakpastian dapat menjadi pemicu bagi individu untuk berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan hidup mereka. Seperti yang dijelaskan oleh Perry et al. (2007), ketidakpastian masa depan bisa menjadi faktor motivasi yang mendorong individu untuk lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan. Mereka yang mampu mengelola ketidakpastian ini dengan baik cenderung lebih resilient dan mampu bangkit dari kegagalan.

Kesimpulannya, perasaan ketidakpastian dan kecemasan akan masa depan merupakan elemen penting dalam *quarter-life crisis*. Meskipun sering kali menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu, ketidakpastian ini juga dapat menjadi sumber motivasi yang membantu individu berkembang dan menemukan solusi kreatif dalam menghadapi tantangan hidup. Pendekatan yang positif terhadap ketidakpastian, seperti mengembangkan keterampilan *coping* dan dukungan sosial yang kuat, dapat membantu dewasa muda dalam mengatasi kecemasan dan mencapai stabilitas dalam hidup mereka.

B. Perubahan Tujuan Hidup dan Identitas Diri

Perubahan tujuan hidup dan krisis identitas adalah dua elemen kunci yang sering dialami oleh individu selama fase *quarter-life crisis*. Pada fase ini, dewasa muda berada di tengah proses transisi yang kompleks, di mana mereka diharapkan untuk mencapai stabilitas di berbagai aspek kehidupan, seperti karier, hubungan, dan jati diri. Namun, ketidakpastian tentang arah hidup dan peran sosial sering kali menimbulkan perasaan tidak puas dan cemas. Arnett (2000) menggambarkan masa dewasa muda sebagai periode *emerging adulthood*, di mana identitas diri terus berubah dan tujuan hidup yang dulu dianggap pasti menjadi tidak jelas, memaksa individu untuk mengkaji ulang prioritas hidup mereka.

Erikson (1968) berpendapat bahwa perkembangan identitas merupakan tugas utama selama masa dewasa muda. Dalam teori psikososialnya, ia mengemukakan bahwa individu pada tahap ini berada dalam krisis antara identitas *versus* peran kebingungan. Kegagalan dalam menyelesaikan krisis ini dapat menyebabkan individu mengalami ketidakpastian akan siapa diri mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Teori ini menjadi landasan untuk memahami mengapa banyak dewasa muda mengalami perubahan besar dalam tujuan hidup mereka selama *quarter-life crisis*, ketika mereka merasa terjebak antara memenuhi harapan eksternal dan meraih kepuasan pribadi.

Seiring dengan perkembangan waktu, pandangan mengenai identitas diri dan tujuan hidup semakin kompleks. Schwartz et al. (2005) berpendapat bahwa krisis identitas tidak selalu merupakan sesuatu yang negatif. Mereka mengemukakan bahwa melalui krisis, individu dapat merefleksikan diri secara lebih mendalam dan mencapai pemahaman yang lebih jelas mengenai siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Mereka menegaskan bahwa krisis ini memungkinkan individu untuk mengembangkan identitas diri yang lebih otentik dan fleksibel, terutama dalam menghadapi tekanan sosial yang berubah-ubah. Krisis ini sering kali terjadi ketika individu merasakan ketidakcocokan antara harapan mereka dengan kenyataan hidup yang mereka alami, yang memicu proses pencarian makna dan perubahan tujuan hidup.

Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap perubahan tujuan hidup dan identitas diri selama *quarter-life crisis* adalah perkembangan kognitif dan emosional. Berdasarkan teori perkembangan kognitif dari Piaget (1972), individu pada masa dewasa muda mencapai tahap berpikir formal operasional, di mana mereka mampu berpikir secara abstrak dan reflektif. Ini berarti mereka mulai mempertanyakan nilai-nilai yang telah dianut sebelumnya, serta mengeksplorasi kemungkinan baru dalam hidup mereka. Seperti yang diungkapkan oleh Crocetti et al. (2013), individu yang mengalami perubahan identitas diri sering kali melakukan eksplorasi aktif terhadap pilihan-pilihan hidup, termasuk karier, hubungan, dan nilai-nilai personal.

Selain itu, dampak media sosial terhadap identitas diri dan perubahan tujuan hidup juga tidak dapat diabaikan. Dalam kajian yang dilakukan oleh Meca et al. (2020), media sosial sering kali memperkuat krisis identitas dan perubahan tujuan hidup. Eksposur terhadap kehidupan orang lain di media sosial kerap memicu perbandingan sosial yang tidak realistis, sehingga membuat individu merasa tidak cukup baik atau tidak berhasil dalam mencapai tujuan hidup mereka. Hal ini menciptakan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar yang ditetapkan oleh lingkungan, yang pada akhirnya memicu perubahan dalam tujuan hidup mereka.

Perubahan tujuan hidup juga sering kali didorong oleh pengalaman hidup yang signifikan, seperti kelulusan, kehilangan pekerjaan, atau berakhirnya hubungan romantis. Dalam pandangan Havighurst (1972), setiap tahap kehidupan membawa tugas perkembangan yang berbeda, dan keberhasilan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas tersebut dapat berdampak pada perubahan tujuan hidup. Sebagai contoh, individu yang awalnya menetapkan tujuan hidup untuk mengejar karier yang sukses mungkin merasa perlu untuk mengubah fokus hidup mereka setelah menghadapi kegagalan dalam mencapai tujuan tersebut. Dalam kasus ini, *quarter-life crisis* dapat mendorong individu untuk mengeksplorasi jalan hidup yang lebih bermakna bagi diri mereka sendiri, meskipun ini berarti harus meninggalkan tujuan yang pernah dianggap penting.

Dalam konteks psikologi kontemporer, identitas diri dan tujuan hidup juga dipandang sebagai sesuatu yang dinamis dan terus berkembang. McAdams dan McLean (2013) mengemukakan bahwa narasi identitas merupakan alat yang digunakan individu untuk memahami diri mereka sendiri dalam konteks perubahan yang mereka alami. Narasi ini mencerminkan bagaimana individu merumuskan makna dari pengalaman hidup mereka dan bagaimana mereka mengintegrasikan perubahan tujuan hidup ke dalam cerita diri mereka. Dengan demikian, krisis identitas yang terjadi selama *quarter-life crisis* bukan hanya proses destruktif, tetapi juga konstruktif, karena memungkinkan individu untuk merumuskan kembali tujuan hidup yang lebih relevan dengan perkembangan mereka.

Penelitian terbaru juga menyoroti peran mindfulness dan refleksi diri dalam menghadapi perubahan identitas dan tujuan hidup selama *quarter-life crisis*. Shapiro et al. (2014) menemukan bahwa individu yang mampu mempraktikkan mindfulness dan kesadaran diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola perubahan dalam hidup mereka dengan cara yang lebih adaptif. Dengan meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan mereka sendiri, individu dapat lebih efektif dalam menavigasi krisis identitas dan membuat keputusan yang lebih bermakna terkait tujuan hidup mereka.

Dalam hal ini, *quarter-life crisis* dapat dilihat sebagai fase perkembangan yang normal dan penting dalam pembentukan identitas diri dan tujuan hidup. Menurut Robinson dan Wright (2017), tantangan-tantangan yang dihadapi individu selama periode ini dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dan memperkuat komitmen mereka terhadap tujuan hidup yang lebih bermakna. Mereka juga menekankan bahwa dukungan sosial dan refleksi diri memainkan peran penting dalam membantu individu melalui proses ini.

Secara keseluruhan, perubahan tujuan hidup dan identitas diri selama *quarter-life crisis* adalah fenomena yang kompleks dan multifaset. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perkembangan kognitif, tekanan sosial, media sosial, dan pengalaman hidup. Meskipun sering kali menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan, perubahan ini juga dapat menjadi peluang bagi individu untuk menemukan makna baru dalam hidup mereka dan mengembangkan identitas diri yang lebih otentik. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang proses ini, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan *quarter-life crisis* dan membangun fondasi yang lebih kuat untuk masa depan mereka.

C. Kesulitan dalam Mengambil Keputusan Besar dalam Hidup

Quarter-life crisis sering kali ditandai dengan kesulitan individu dewasa muda dalam mengambil keputusan besar yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, pendidikan, hubungan, dan

kehidupan pribadi. Pada masa transisi ini, individu berada dalam tekanan untuk memilih jalan hidup yang dapat memengaruhi masa depan mereka secara signifikan. Keputusan-keputusan tersebut dapat menyebabkan perasaan terjebak, ketidakpastian, dan kecemasan. Teori *emerging adulthood* dari Arnett (2000) menyoroti bahwa masa dewasa muda adalah periode yang penuh dengan eksplorasi identitas, peran sosial, dan tujuan hidup, sehingga sulit bagi individu untuk membuat keputusan yang sesuai dengan harapan diri dan tekanan dari lingkungan.

Erikson (1968) dalam teori perkembangan psikososialnya mengemukakan bahwa individu pada masa dewasa muda dihadapkan dengan krisis antara identitas versus peran kebingungan. Krisis ini sering menyebabkan kebingungan dalam mengambil keputusan besar karena individu belum sepenuhnya memahami identitas dan tujuan hidup mereka. Sebagai contoh, keputusan untuk memilih karier atau pasangan hidup menjadi sangat kompleks karena individu tidak hanya harus mempertimbangkan apa yang diinginkan, tetapi juga harus menyesuaikan dengan harapan sosial, keluarga, dan kebutuhan ekonomi. Hal ini dapat menyebabkan stagnasi dalam proses pengambilan keputusan, di mana individu merasa sulit untuk menentukan arah hidup yang ingin mereka jalani.

Kesulitan dalam pengambilan keputusan besar sering kali diperburuk oleh banyaknya pilihan yang tersedia dalam kehidupan modern. Schwartz (2004) memperkenalkan konsep *paradox of choice*, yang menyatakan bahwa semakin banyak pilihan yang tersedia, semakin sulit bagi individu untuk membuat keputusan. Kebebasan memilih yang besar, seperti yang sering dihadapi oleh individu dalam *quarter-life crisis*, bisa mengarah pada apa yang disebut sebagai "*overload choice*," yang memicu kecemasan dan rasa takut membuat keputusan yang salah. Dalam konteks kehidupan dewasa muda, ini bisa berarti kebingungan dalam memilih jalur pendidikan, peluang pekerjaan, atau bahkan hubungan personal.

Penelitian lain yang mendukung konsep ini adalah yang dilakukan oleh Iyengar dan Lepper (2000), yang menemukan bahwa semakin banyak pilihan yang diberikan kepada seseorang, semakin besar kemungkinan mereka akan menunda keputusan atau merasa kurang puas dengan

keputusan yang telah diambil. Dalam *quarter-life crisis*, individu sering kali merasa tidak yakin tentang pilihan yang dibuat, terutama karena keputusan-keputusan tersebut dianggap berdampak jangka panjang. Hal ini dapat menyebabkan perasaan ragu dan tidak puas dengan pilihan yang telah dibuat, yang pada gilirannya memperburuk tingkat stres dan kecemasan.

Faktor sosial juga memainkan peran penting dalam kesulitan pengambilan keputusan besar selama *quarter-life crisis*. Menurut penelitian dari Becker et al. (2003), harapan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan masyarakat luas dapat memperburuk krisis pengambilan keputusan ini. Sebagai contoh, individu sering kali merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial tertentu, seperti mendapatkan pekerjaan yang bergengsi, memiliki pendapatan yang stabil, atau membangun hubungan yang mapan. Ketika individu merasa bahwa pilihan mereka tidak sesuai dengan harapan sosial tersebut, mereka mungkin merasa ragu atau cemas dalam membuat keputusan, yang menyebabkan kebingungan lebih lanjut. Hal ini sering kali diperburuk oleh pengaruh media sosial, di mana individu dapat membandingkan pencapaian hidup mereka dengan orang lain, yang sering kali tidak realistis.

Penting juga untuk dicatat bahwa pengambilan keputusan besar dalam hidup tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial, tetapi juga oleh faktor internal seperti tingkat kematangan emosional dan kognitif. Menurut Blustein et al. (2008), individu yang memiliki tingkat kematangan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dalam pengambilan keputusan dan lebih percaya diri dalam keputusan yang mereka buat. Sebaliknya, individu yang kurang matang secara emosional mungkin cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres yang terkait dengan pengambilan keputusan, sehingga memperburuk ketidakpastian dan kebingungan mereka.

Selain itu, penelitian dari Gati et al. (2010) menunjukkan bahwa pengambilan keputusan karier yang sulit selama *quarter-life crisis* sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengintegrasikan berbagai faktor yang mempengaruhi pilihan karier mereka. Misalnya, seseorang mungkin merasa bingung antara mengejar passion mereka atau

memilih pekerjaan yang menawarkan stabilitas finansial. Konflik internal seperti ini dapat menyebabkan penundaan dalam pengambilan keputusan dan sering kali membuat individu merasa tidak puas dengan pilihan akhir mereka, bahkan setelah keputusan dibuat.

Terkait dengan hal ini, banyak ahli merekomendasikan penggunaan teknik reflektif dan *mindfulness* untuk membantu individu mengatasi kesulitan dalam pengambilan keputusan besar. Shapiro et al. (2014) menekankan pentingnya *mindfulness* dalam membantu individu untuk lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan reaksi mereka terhadap situasi yang menantang, seperti pengambilan keputusan besar. Dengan menggunakan *mindfulness*, individu dapat mengurangi tingkat kecemasan yang terkait dengan keputusan, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang lebih sadar dan reflektif. Selain itu, *mindfulness* juga dapat membantu individu untuk lebih menerima ketidakpastian yang melekat dalam proses pengambilan keputusan, yang sering kali tidak dapat dihindari.

Namun, penting untuk diingat bahwa *quarter-life crisis* juga dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk berkembang dan menemukan tujuan hidup yang lebih otentik. Robinson dan Wright (2017) berpendapat bahwa tantangan dalam pengambilan keputusan besar selama masa dewasa muda dapat memicu refleksi diri yang lebih dalam dan membantu individu untuk memperjelas apa yang benar-benar penting bagi mereka. Mereka menemukan bahwa melalui proses krisis dan pengambilan keputusan yang sulit, individu sering kali mampu menemukan jalan hidup yang lebih bermakna dan sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka. Dengan demikian, meskipun pengambilan keputusan besar dapat menjadi sumber stres dan ketidakpastian, hal ini juga dapat menjadi proses yang konstruktif dan memberikan manfaat jangka panjang.

Di sisi lain, dukungan sosial juga berperan penting dalam membantu individu melalui proses pengambilan keputusan besar. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2011), dukungan dari keluarga, teman, dan pasangan romantis ditemukan dapat mengurangi tekanan yang dirasakan individu saat membuat keputusan besar dalam hidup mereka. Dengan adanya dukungan emosional dan praktis, individu dapat merasa lebih yakin dan

tenang dalam menghadapi pilihan hidup yang sulit. Ini menunjukkan pentingnya memiliki jaringan dukungan yang kuat selama masa transisi dewasa muda, di mana banyak keputusan besar harus diambil.

Secara keseluruhan, kesulitan dalam pengambilan keputusan besar selama *quarter-life crisis* adalah fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Tekanan sosial, banyaknya pilihan, serta ketidakpastian tentang masa depan sering kali memperburuk krisis pengambilan keputusan ini. Namun, dengan dukungan sosial yang memadai, refleksi diri yang mendalam, dan pendekatan mindfulness, individu dapat mengatasi tantangan ini dan membuat keputusan yang lebih sadar dan bermakna. *Quarter-life crisis*, meskipun menantang, juga menawarkan peluang bagi individu untuk berkembang dan menemukan jalan hidup yang lebih autentik dan sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka.

D. Perasaan Terjebak atau Kehilangan Arah

Perasaan terjebak atau kehilangan arah merupakan salah satu ciri utama dari *quarter-life crisis*, fase yang dialami oleh individu dalam usia dewasa muda, biasanya antara 20 hingga 30 tahun. Pada masa ini, banyak individu yang merasa bahwa hidup mereka tidak berjalan sesuai dengan harapan, atau bahwa mereka berada di persimpangan tanpa tahu arah mana yang harus dipilih. Kondisi ini sering kali dikaitkan dengan tekanan sosial, harapan yang tidak realistis, serta pergeseran identitas dan nilai-nilai pribadi. Dalam banyak kasus, perasaan terjebak atau kehilangan arah ini mengakibatkan kebingungan emosional, kecemasan, dan bahkan depresi.

Menurut Arnett (2000), fase *emerging adulthood* adalah periode eksplorasi identitas di mana individu mengalami banyak transisi dan perubahan yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk karier, hubungan, dan kehidupan pribadi. Selama periode ini, individu sering kali merasa bahwa mereka harus memenuhi harapan sosial dan personal yang tinggi, seperti menemukan karier yang sesuai, mencapai kestabilan finansial, atau membangun hubungan romantis yang stabil. Namun, kenyataan sering kali tidak sesuai dengan harapan tersebut, dan hal ini dapat

menimbulkan perasaan terjebak. Individu mungkin merasa bahwa mereka berada dalam situasi di mana mereka tidak dapat bergerak maju atau membuat perubahan yang signifikan dalam hidup mereka, yang pada akhirnya mengarah pada perasaan kehilangan arah.

Perasaan terjebak ini sering kali terkait dengan konsep stagnasi psikologis yang diperkenalkan oleh Erikson (1968) dalam teori perkembangan psikososialnya. Erikson menyebutkan bahwa pada masa dewasa muda, individu dihadapkan pada krisis antara intimasi dan isolasi. Ketidakmampuan untuk membangun hubungan yang bermakna atau mencapai tujuan hidup yang signifikan dapat menyebabkan perasaan isolasi dan stagnasi. Dalam konteks *quarter-life crisis*, perasaan stagnasi ini sering kali dialami sebagai perasaan terjebak di tengah kehidupan yang tampaknya tidak memberikan kepuasan atau makna.

Selain itu, perasaan terjebak juga bisa diperparah oleh tekanan eksternal seperti harapan keluarga atau masyarakat. Becker et al. (2003) menemukan bahwa tekanan untuk memenuhi harapan sosial, seperti memiliki pekerjaan yang stabil atau menikah pada usia tertentu, dapat memperburuk perasaan kehilangan arah pada dewasa muda. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi ini, mereka mungkin merasa gagal, yang pada gilirannya menyebabkan mereka merasa semakin terjebak dalam situasi mereka saat ini. Tekanan dari teman sebaya juga memainkan peran, terutama ketika individu melihat teman-temannya yang tampaknya "lebih sukses" atau "lebih maju" dalam hidup.

Lebih lanjut, perasaan kehilangan arah sering kali dikaitkan dengan kebingungan identitas. Menurut Schwartz et al. (2005), proses pembentukan identitas pada masa dewasa muda sering kali dipenuhi dengan ambiguitas dan ketidakpastian. Individu mungkin tidak yakin dengan nilai-nilai, tujuan, atau identitas mereka sendiri, yang membuat mereka merasa terjebak dalam situasi yang tidak memberikan kepuasan. Kebingungan ini sering kali diperburuk oleh ketidakmampuan untuk membuat keputusan penting dalam hidup, seperti pilihan karier atau hubungan, yang membuat individu merasa bahwa mereka kehilangan kendali atas masa depan mereka.

Penelitian lain oleh Blustein et al. (2008) menunjukkan bahwa perasaan kehilangan arah sering kali terkait dengan kesulitan dalam menemukan makna dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari. Individu yang merasa bahwa pekerjaan mereka tidak relevan atau tidak sejalan dengan nilai-nilai pribadi mereka cenderung merasa terjebak dan tidak puas dengan jalan hidup yang mereka pilih. Dalam konteks ini, perasaan terjebak dapat memicu pencarian makna yang lebih mendalam, di mana individu mulai mempertanyakan tujuan hidup mereka dan mencoba menemukan cara untuk meraih kepuasan yang lebih besar.

Tidak hanya faktor internal yang memengaruhi perasaan terjebak, faktor eksternal seperti kondisi ekonomi dan peluang kerja juga memainkan peran penting. Menurut penelitian dari Hamilton (2006), kondisi ekonomi yang tidak stabil dan pasar kerja yang kompetitif sering kali membuat individu merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan atau merasa sulit untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Perasaan ini diperburuk oleh realitas bahwa banyak dewasa muda yang memiliki beban hutang pendidikan atau kewajiban finansial lainnya, yang membatasi pilihan mereka untuk mengeksplorasi peluang karier atau menjalani kehidupan yang mereka inginkan.

Dalam banyak kasus, perasaan kehilangan arah ini juga dikaitkan dengan kesulitan dalam menetapkan tujuan jangka panjang. Menurut Gati et al. (2010), individu yang tidak memiliki tujuan yang jelas atau yang merasa bahwa tujuan mereka tidak realistis sering kali merasa terjebak dalam siklus ketidakpastian dan ketidakpuasan. Mereka mungkin merasa bahwa setiap keputusan yang mereka buat tidak memberikan hasil yang diinginkan atau bahwa mereka tidak dapat melihat jalan keluar dari situasi mereka saat ini. Hal ini sering kali memicu perasaan cemas dan depresi, yang memperburuk perasaan kehilangan arah.

Selain itu, perasaan terjebak dapat diperburuk oleh perbandingan sosial yang terus menerus dilakukan melalui media sosial. Menurut penelitian dari Fardouly et al. (2015), individu yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial cenderung merasa lebih tidak puas dengan hidup mereka sendiri dan lebih rentan terhadap perasaan terjebak. Gambar-

gambar kehidupan "sempurna" yang sering kali diproyeksikan di media sosial menciptakan ilusi bahwa orang lain lebih sukses atau lebih bahagia, yang membuat individu merasa bahwa mereka tertinggal atau tidak mampu mengatasi tantangan hidup mereka.

Namun, penting untuk diingat bahwa perasaan terjebak ini bukanlah akhir dari proses perkembangan diri. Menurut Robinson dan Smith (2017), perasaan kehilangan arah selama *quarter-life crisis* dapat menjadi pemicu bagi individu untuk melakukan refleksi diri yang lebih dalam dan menemukan jalan hidup yang lebih otentik. Dengan menghadapi perasaan terjebak ini, individu dapat mulai mengeksplorasi pilihan-pilihan baru dan merumuskan kembali tujuan hidup mereka berdasarkan nilai-nilai pribadi yang lebih dalam.

Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi perasaan terjebak. Wang et al. (2011) menemukan bahwa individu yang memiliki dukungan dari keluarga, teman, atau pasangan romantis cenderung lebih mampu menghadapi perasaan kehilangan arah dan lebih mungkin untuk menemukan jalan keluar dari krisis yang mereka hadapi. Dengan bantuan dari lingkungan sosial, individu dapat merasa didukung dan mendapatkan perspektif baru yang membantu mereka melihat situasi mereka dari sudut pandang yang berbeda.

Dalam beberapa kasus, pencarian bantuan profesional seperti konseling atau terapi juga dapat membantu individu mengatasi perasaan terjebak. Menurut Shapiro et al. (2014), terapi berbasis *mindfulness* dapat membantu individu untuk lebih sadar terhadap perasaan dan pikiran mereka, serta untuk menerima ketidakpastian dan ketidakpuasan yang mungkin mereka rasakan tanpa merasa terjebak oleh mereka. Dengan pendekatan ini, individu dapat belajar untuk melepaskan diri dari perasaan negatif dan menemukan cara baru untuk bergerak maju dalam hidup mereka.

Secara keseluruhan, perasaan terjebak atau kehilangan arah selama *quarter-life crisis* adalah fenomena yang dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk tekanan sosial, kebingungan identitas, ketidakpastian ekonomi, dan perbandingan sosial. Namun, dengan dukungan sosial yang tepat, refleksi

diri, dan bantuan profesional, individu dapat mengatasi perasaan ini dan menemukan jalan hidup yang lebih bermakna dan memuaskan. *Quarter-life crisis*, meskipun menantang, juga merupakan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri dan menemukan apa yang benar-benar penting dalam hidup mereka.

E. Kebutuhan Akan Penerimaan Sosial dan Validasi

Kebutuhan akan penerimaan sosial dan validasi merupakan aspek mendasar dari perkembangan psikososial individu, terutama selama fase *quarter-life crisis* (QLC). Periode ini ditandai oleh ketidakpastian identitas dan transisi ke fase dewasa, yang sering kali disertai dengan pencarian pengakuan dan penerimaan dari orang lain. Penerimaan sosial mengacu pada kebutuhan individu untuk merasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok sosial, sementara validasi adalah kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan atau pembenaran dari orang lain mengenai diri, keputusan, atau pencapaian individu. Kebutuhan ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis, terutama pada dewasa muda yang sedang berjuang menemukan identitas dan tujuan hidup mereka.

Menurut Baumeister dan Leary (2000), manusia memiliki "kebutuhan untuk memiliki" (*need to belong*), yang merupakan dorongan fundamental untuk membentuk dan mempertahankan hubungan sosial yang positif. Kebutuhan ini bersifat universal dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk keputusan karier, relasi interpersonal, dan pencapaian pribadi. Dalam konteks QLC, kebutuhan akan penerimaan sosial dan validasi sering kali diperparah oleh tekanan dari media sosial dan harapan masyarakat yang mengidealkan kesuksesan di usia muda. Individu yang mengalami QLC sering merasa bahwa mereka perlu mencapai standar sosial tertentu untuk diterima atau diakui, seperti memiliki karier yang mapan, hubungan yang stabil, atau kehidupan yang "sempurna."

Harapan sosial ini menciptakan tekanan yang besar bagi individu, terutama ketika mereka merasa bahwa hidup mereka tidak sesuai dengan harapan tersebut. Crocker dan Park (2004) menjelaskan bahwa validasi

eksternal sering kali menjadi landasan dari *self-esteem* atau harga diri. Ketika individu menerima pengakuan positif dari lingkungan sosialnya, mereka cenderung merasa lebih berharga. Namun, ketika validasi tersebut tidak tercapai, individu bisa merasa tidak memadai atau gagal. Pada masa QLC, ketergantungan pada validasi eksternal dapat menyebabkan individu merasa tidak percaya diri atau cemas, terutama jika mereka merasa bahwa pencapaian hidup mereka tidak diakui atau dihargai oleh orang lain.

Media sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kebutuhan akan validasi ini. Penelitian oleh Chou dan Edge (2012) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat memperburuk perasaan tidak aman dan tidak memadai, karena individu sering kali membandingkan diri mereka dengan citra-citra "sempurna" yang diproyeksikan oleh orang lain di *platform* tersebut. Pada masa QLC, ketika individu sedang mencoba membangun identitas dan mencari arah hidup, perbandingan sosial ini dapat menyebabkan ketidakpuasan yang mendalam. Mereka mungkin merasa tertinggal atau kurang sukses dibandingkan teman-teman sebaya yang tampaknya sudah mencapai "kesuksesan" dalam karier, hubungan, atau gaya hidup.

Selain itu, validasi dari kelompok sebaya menjadi sangat penting selama fase ini. Penelitian oleh Eisenberger dan Lieberman (2004) menunjukkan bahwa penerimaan sosial memiliki dampak langsung pada kesejahteraan emosional dan dapat mempengaruhi bagaimana individu merespon stres. Ketika individu merasa diterima oleh kelompok sosial mereka, mereka lebih mampu mengatasi tantangan hidup dan tekanan yang muncul selama masa transisi dewasa. Sebaliknya, penolakan atau kurangnya validasi sosial dapat menyebabkan perasaan isolasi, rendah diri, dan bahkan depresi. Dalam konteks QLC, ketika individu berusaha untuk membentuk identitas yang kuat dan mapan, validasi dari teman sebaya dan lingkungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses tersebut.

Menurut Ryan dan Deci (2000), kebutuhan akan validasi sosial juga dapat dilihat melalui lensa teori *self-determination*, yang menekankan pentingnya kebutuhan dasar manusia akan otonomi, kompetensi, dan

keterkaitan. Validasi sosial berkaitan erat dengan kebutuhan keterkaitan, yaitu perasaan bahwa individu diterima dan memiliki hubungan yang berarti dengan orang lain. Ketika individu merasa divalidasi oleh orang-orang di sekitar mereka, mereka cenderung lebih mampu mengembangkan rasa otonomi dan kompetensi, yang pada gilirannya membantu mereka mengatasi tantangan selama fase QLC. Sebaliknya, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu mungkin merasa terisolasi dan kesulitan dalam mengambil keputusan penting yang terkait dengan identitas dan tujuan hidup mereka.

Selain itu, penerimaan sosial dan validasi juga terkait erat dengan pembangunan identitas diri. Erikson (1968) dalam teori perkembangan psikososialnya menekankan bahwa salah satu tugas utama masa dewasa muda adalah pencarian identitas. Validasi sosial membantu individu merasa yakin dengan pilihan-pilihan hidup mereka, baik itu dalam hal karier, hubungan, atau nilai-nilai pribadi. Pada masa QLC, ketika individu masih mencari jati diri, validasi eksternal dapat memberikan konfirmasi bahwa mereka berada di jalur yang benar atau bahwa keputusan yang mereka ambil mendapat pengakuan dari lingkungan sekitar.

Namun, ketergantungan yang berlebihan pada validasi eksternal juga memiliki dampak negatif. Deci dan Ryan (2002) memperingatkan bahwa fokus yang berlebihan pada pencarian validasi eksternal dapat mengganggu perkembangan otonomi dan identitas yang sehat. Ketika individu terlalu bergantung pada penerimaan sosial dan validasi untuk merasa berharga, mereka mungkin kehilangan kemampuan untuk mendasarkan keputusan mereka pada nilai-nilai internal atau tujuan jangka panjang yang sejati. Dalam konteks QLC, hal ini dapat memperparah perasaan kebingungan identitas, karena individu mungkin merasa bahwa mereka harus selalu menyesuaikan diri dengan harapan dan standar orang lain, daripada mengikuti jalur yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka.

Lebih lanjut, kebutuhan akan validasi sosial dapat menyebabkan kesulitan dalam mengambil risiko yang diperlukan untuk pertumbuhan pribadi dan profesional. Brooks dan Yang (2016) menemukan bahwa individu yang sangat tergantung pada validasi eksternal cenderung lebih takut mengambil risiko atau mengejar tujuan yang mungkin tidak populer di

mata masyarakat. Dalam konteks QLC, hal ini dapat membatasi eksplorasi karier atau hubungan yang sebenarnya dapat memberikan kepuasan jangka panjang. Sebagai akibatnya, individu mungkin merasa terjebak dalam pekerjaan atau situasi yang tidak memuaskan hanya karena mereka mencari penerimaan dari lingkungan sekitar.

Di sisi lain, penelitian oleh Laurenceau et al. (2005) menunjukkan bahwa validasi sosial yang sehat dapat memfasilitasi pengembangan hubungan yang lebih dalam dan bermakna. Dalam hubungan romantis, misalnya, validasi dari pasangan dapat memperkuat rasa keterkaitan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Bagi individu yang mengalami QLC, hubungan yang memberikan dukungan emosional dan validasi dapat menjadi sumber kekuatan penting untuk menghadapi tantangan hidup. Dengan adanya validasi dari pasangan atau orang yang berarti, individu dapat merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan penting, baik dalam karier maupun dalam kehidupan pribadi.

Secara keseluruhan, kebutuhan akan penerimaan sosial dan validasi memainkan peran penting dalam dinamika psikologis individu yang mengalami QLC. Penerimaan sosial memberikan rasa keterkaitan dan keamanan emosional, sementara validasi membantu memperkuat rasa identitas dan harga diri. Namun, ketergantungan yang berlebihan pada validasi eksternal dapat menghambat perkembangan otonomi dan identitas yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menemukan keseimbangan antara mencari penerimaan sosial dan mengembangkan nilai-nilai serta tujuan pribadi yang autentik. Dukungan sosial yang sehat, baik dari teman, keluarga, atau pasangan, dapat membantu individu mengatasi fase QLC dengan lebih percaya diri dan resilien.

BAB VI

DAMPAK QUARTER-LIFE CRISIS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

A. Dampak Pada Kesehatan Mental

Quarter-life crisis (QLC) adalah fase transisi dalam kehidupan dewasa muda yang sering ditandai dengan ketidakpastian, tekanan, dan kebingungan. Perasaan terjebak antara harapan pribadi dan sosial dengan realitas yang dialami dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan depresi. Fase ini terjadi biasanya antara usia 20 hingga 30 tahun, ketika individu mencoba menavigasi karier, hubungan, dan tujuan hidup. Dampak psikologis dari QLC, khususnya stres, kecemasan, dan depresi, dapat sangat signifikan dan memengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan. Perasaan cemas akan masa depan, tekanan sosial untuk memenuhi ekspektasi tertentu, serta ketidakpastian identitas diri menjadi pemicu utama dari berbagai gangguan kesehatan mental yang dialami pada fase ini.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), QLC dapat menyebabkan stres yang intens karena adanya perubahan besar yang terjadi dalam kehidupan individu, seperti memasuki dunia kerja, memulai hubungan yang serius, dan menghadapi tanggung jawab finansial. Stres merupakan respons adaptif tubuh terhadap tekanan yang dirasakan, namun ketika stres berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan masalah serius bagi kesehatan mental. Stres kronis yang terjadi selama QLC dapat memicu gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan emosional yang berkelanjutan.

Dalam konteks QLC, stres sering kali diperburuk oleh tekanan sosial yang kuat untuk berhasil dalam berbagai aspek kehidupan. Misalnya, individu merasa harus memiliki karier yang stabil, hubungan yang mapan, serta pencapaian material tertentu seperti memiliki rumah atau kendaraan. Penelitian oleh Arnett (2007) mengungkapkan bahwa dewasa muda sering

kali mengalami tekanan eksistensial yang intens karena mereka merasa harus segera mencapai tujuan hidup yang diidealkan oleh masyarakat. Ketika harapan ini tidak terpenuhi, individu dapat mengalami stres berat yang mempengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Kecemasan, atau *anxiety*, juga merupakan dampak umum yang dialami individu selama QLC. Kecemasan sering kali muncul sebagai reaksi terhadap ketidakpastian dan perasaan tidak yakin tentang masa depan. Meninggalkan masa remaja dan memasuki dewasa awal membawa banyak tantangan, dan sering kali individu merasa cemas tentang apakah mereka akan mencapai harapan mereka sendiri atau harapan orang lain. Menurut penelitian oleh Hunt dan Eisenberg (2010), kecemasan pada dewasa muda sering kali dikaitkan dengan tekanan akademik, profesional, dan sosial. Mereka merasa terbebani oleh tuntutan untuk membuat keputusan besar seperti memilih jalur karier yang tepat atau menetapkan tujuan jangka panjang.

Lebih jauh lagi, kecemasan yang tidak terkelola dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*, GAD). Individu dengan GAD merasa cemas secara berlebihan tentang berbagai aspek kehidupan mereka, seperti karier, keuangan, dan hubungan interpersonal, yang sering kali diperburuk oleh perasaan terjebak dalam ketidakpastian QLC. Penelitian oleh Kessler et al. (2005) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di antara dewasa muda meningkat secara signifikan selama dua dekade terakhir, dengan tekanan kehidupan modern, termasuk penggunaan media sosial, menjadi salah satu faktor pendorongnya.

Media sosial juga memainkan peran penting dalam memperburuk kecemasan selama QLC. Chou dan Edge (2012) menjelaskan bahwa perbandingan sosial yang terjadi di platform media sosial dapat meningkatkan perasaan tidak aman dan cemas pada dewasa muda. Ketika individu melihat citra kesuksesan dan kebahagiaan orang lain, mereka sering kali merasa tidak memadai atau tertinggal, yang menyebabkan kecemasan tentang kehidupan mereka sendiri. Fenomena ini dikenal sebagai "*comparison trap*" atau jebakan perbandingan, di mana individu merasa

bahwa mereka tidak memenuhi standar kehidupan yang diproyeksikan oleh orang lain.

Selain stres dan kecemasan, depresi juga menjadi salah satu dampak serius dari QLC. Depresi dapat muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak mampu memenuhi harapan pribadi dan sosial, atau ketika mereka merasa kehilangan arah dan tujuan hidup. *Quarter-life crisis* sering kali ditandai dengan perasaan hampa, tidak berdaya, dan putus asa, yang merupakan tanda-tanda umum dari depresi. Menurut penelitian oleh Twenge et al. (2010), prevalensi depresi di kalangan dewasa muda meningkat secara dramatis, dengan banyak individu melaporkan perasaan tidak puas dengan kehidupan mereka, terutama dalam hal karier dan hubungan.

Depresi yang terkait dengan QLC sering kali disebabkan oleh perasaan kehilangan kontrol terhadap kehidupan dan ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang penting. Sebuah studi oleh Schwartz et al. (2012) menemukan bahwa individu yang mengalami QLC sering kali merasa terjebak dalam situasi yang tidak memuaskan, baik itu dalam hal karier, hubungan, atau kehidupan pribadi. Ketika individu merasa tidak mampu mengubah situasi mereka atau merasa bahwa tidak ada jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi, depresi dapat muncul sebagai respons emosional terhadap perasaan tidak berdaya tersebut.

Lebih lanjut, depresi selama QLC sering kali diperburuk oleh isolasi sosial. Banyak individu yang mengalami QLC merasa sulit untuk berbicara tentang perasaan mereka dengan orang lain, terutama karena adanya stigma sosial tentang kegagalan atau ketidakberhasilan pada usia muda. Penelitian oleh Kross et al. (2013) menunjukkan bahwa isolasi sosial dapat memperburuk gejala depresi, terutama ketika individu merasa tidak memiliki dukungan emosional yang cukup dari teman atau keluarga. Ketika individu merasa bahwa mereka harus menghadapi krisis ini sendirian, mereka mungkin merasa semakin terisolasi dan putus asa, yang memperparah kondisi mental mereka.

Dalam beberapa kasus, depresi yang dialami selama QLC dapat berkembang menjadi gangguan *mood* yang lebih serius, seperti gangguan depresi mayor (*major depressive disorder*). Kessler et al. (2005) menemukan

bahwa depresi mayor sering kali muncul pada dewasa muda yang mengalami tekanan hidup yang besar, termasuk stres yang berkaitan dengan karier, keuangan, dan hubungan. Jika tidak ditangani, depresi mayor dapat menyebabkan penurunan drastis dalam kualitas hidup, termasuk gangguan dalam fungsi sosial, profesional, dan personal.

Untuk mengatasi dampak kesehatan mental dari QLC, penting bagi individu untuk mencari bantuan profesional ketika mengalami gejala stres, kecemasan, atau depresi yang signifikan. Terapi kognitif-perilaku (CBT) adalah salah satu pendekatan yang efektif dalam mengelola kecemasan dan depresi. Menurut Hofmann et al. (2012), CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memperburuk gejala kecemasan dan depresi, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Selain terapi psikologis, dukungan sosial dari keluarga dan teman juga penting dalam membantu individu menghadapi tantangan emosional selama QLC.

Dalam kesimpulan, stres, kecemasan, dan depresi adalah dampak yang sering kali muncul selama *quarter-life crisis*, terutama karena tekanan sosial dan ketidakpastian hidup yang dialami oleh dewasa muda. Kebutuhan untuk memenuhi harapan sosial, perbandingan sosial melalui media sosial, dan perasaan kehilangan arah hidup dapat memperburuk kondisi mental individu. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami QLC untuk menyadari dampak potensial pada kesehatan mental mereka dan mencari dukungan dari profesional serta jaringan sosial mereka untuk mengatasi krisis ini dengan lebih efektif.

B. Pengaruh Terhadap Kehidupan Sosial

Quarter-life crisis (QLC) adalah fase krisis yang terjadi di usia dewasa awal, yang biasanya melibatkan berbagai bentuk ketidakpastian dan kebingungan terkait masa depan individu. Selain dampak signifikan pada kesehatan mental, QLC juga mempengaruhi kehidupan sosial, terutama dalam hal isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun serta mempertahankan hubungan. Isolasi sosial, baik yang bersifat emosional

maupun fisik, sering kali menjadi pengalaman yang umum selama fase ini. Selain itu, hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis, pertemanan, dan hubungan keluarga, seringkali menjadi penuh tantangan. Krisis ini sering memperparah perasaan terasing, ketidaknyamanan sosial, serta kesulitan dalam mengembangkan ikatan emosional yang sehat dengan orang lain.

Isolasi sosial yang dialami selama QLC sering kali disebabkan oleh perasaan ketidakpastian diri dan perbandingan sosial yang kuat. Dalam penelitian Arnett (2004), dewasa muda sering merasa bahwa mereka tidak sesuai dengan standar atau pencapaian orang-orang di sekitar mereka. Misalnya, melihat teman sebaya yang tampaknya lebih berhasil atau lebih cepat mencapai tujuan hidup seperti karier yang stabil atau hubungan yang bahagia dapat memicu perasaan tidak cukup baik, yang akhirnya mengarah pada isolasi sosial. Dalam konteks ini, isolasi tidak hanya merujuk pada pengasingan fisik, tetapi juga perasaan terisolasi secara emosional, di mana individu merasa sulit untuk membuka diri atau berbagi perasaan dan pengalaman dengan orang lain. Isolasi emosional ini sering kali disebabkan oleh rasa malu, kecemasan, atau ketakutan akan penolakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Segrin et al. (2012) menunjukkan bahwa isolasi sosial memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial. Individu yang mengalami isolasi selama QLC cenderung mengalami peningkatan dalam perasaan kesepian dan penurunan dalam keterlibatan sosial. Hal ini memperparah siklus keterasingan, di mana individu semakin merasa terputus dari lingkungan sosial mereka, yang kemudian menghalangi mereka untuk mencari dukungan dari orang lain. Fenomena ini diperparah oleh media sosial, di mana individu sering kali merasa semakin terisolasi meskipun secara teknis terhubung dengan banyak orang. Penggunaan media sosial yang berlebihan selama QLC dapat menciptakan perasaan kesendirian yang lebih dalam, karena perbandingan sosial yang terus-menerus dengan kehidupan ideal yang ditampilkan orang lain.

Lebih jauh lagi, isolasi sosial yang terjadi selama QLC juga dapat merusak hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis. Kualitas

hubungan romantis sering kali terpengaruh oleh krisis identitas dan tekanan emosional yang dialami selama QLC. Penelitian oleh Shulman et al. (2009) menemukan bahwa dewasa muda yang mengalami QLC sering kali mengalami konflik dalam hubungan romantis mereka. Ketidakpastian tentang identitas diri dan tujuan hidup dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan, karena individu mungkin merasa sulit untuk berkomunikasi secara efektif dengan pasangan mereka atau untuk memahami kebutuhan emosional mereka sendiri. Konflik ini dapat menyebabkan keretakan dalam hubungan, termasuk peningkatan angka perceraian atau putusnya hubungan romantis.

Selain hubungan romantis, hubungan pertemanan juga sering kali terkena dampak negatif dari QLC. Studi oleh Barry et al. (2016) menunjukkan bahwa selama QLC, banyak individu merasa sulit untuk mempertahankan pertemanan jangka panjang, terutama ketika teman-teman mereka tampaknya telah mencapai tahap kehidupan yang berbeda, seperti menikah atau memiliki pekerjaan tetap. Perbedaan dalam pengalaman hidup ini dapat menciptakan jarak emosional dan fisik antara teman-teman, yang pada akhirnya memperburuk perasaan isolasi. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak lagi berada pada jalur yang sama dengan teman-teman mereka, mereka mungkin mulai menarik diri dari hubungan sosial, yang pada gilirannya dapat memperburuk krisis yang mereka alami.

Kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial selama QLC juga sering kali diperparah oleh tekanan eksistensial dan rasa takut akan kegagalan. Menurut Schwartz et al. (2012), dewasa muda sering kali merasa bahwa mereka diharapkan untuk mencapai kesuksesan dalam semua aspek kehidupan, termasuk karier, keuangan, dan hubungan sosial. Ketika harapan ini tidak terpenuhi, individu dapat merasa tertekan dan malu, yang akhirnya menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan sosial ini juga dapat memicu konflik internal, di mana individu merasa bahwa mereka telah mengecewakan diri sendiri atau orang lain, yang memperburuk perasaan isolasi dan kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat.

Salah satu dampak signifikan dari isolasi sosial selama QLC adalah kesulitan dalam membangun hubungan baru. Banyak individu merasa canggung atau tidak yakin bagaimana memulai hubungan sosial yang baru, terutama ketika mereka merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri atau mengalami krisis identitas. Hal ini dapat diperburuk oleh ketakutan akan penolakan atau kegagalan, yang menyebabkan individu menghindari interaksi sosial. Penelitian oleh MacDonald dan Leary (2005) menunjukkan bahwa rasa takut akan penolakan sosial adalah salah satu faktor utama yang mencegah individu untuk terlibat dalam hubungan sosial yang baru selama fase QLC. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak layak atau tidak siap untuk berhubungan dengan orang lain, mereka cenderung menarik diri dan menghindari situasi sosial yang dapat memperluas jaringan sosial mereka.

Selain itu, QLC juga dapat memengaruhi hubungan keluarga. Individu yang mengalami krisis ini sering kali merasa terasing dari keluarga mereka, terutama ketika harapan keluarga tidak sesuai dengan realitas hidup mereka. Misalnya, harapan orang tua tentang karier atau pernikahan dapat menjadi sumber konflik emosional bagi individu yang merasa belum siap atau tidak mampu memenuhi harapan tersebut. Penelitian oleh Luyckx et al. (2008) menemukan bahwa konflik antara harapan orang tua dan tujuan pribadi individu sering kali menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga selama QLC. Individu mungkin merasa sulit untuk membuka diri kepada keluarga mereka tentang perasaan ketidakpastian atau kegagalan, yang pada gilirannya memperburuk perasaan isolasi sosial dan kesulitan dalam mempertahankan hubungan keluarga yang sehat.

Dalam hal hubungan profesional, isolasi sosial dan kesulitan hubungan juga dapat mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan di tempat kerja. Banyak individu yang mengalami QLC merasa sulit untuk terlibat secara sosial di lingkungan kerja, terutama ketika mereka merasa tidak puas dengan jalur karier yang mereka pilih. Studi oleh Ng dan Feldman (2007) menunjukkan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan karier selama QLC sering kali merasa kurang termotivasi untuk berinteraksi dengan rekan kerja mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi produktivitas dan kepuasan kerja mereka. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak cocok

dengan lingkungan kerja atau tidak dihargai oleh rekan kerja mereka, mereka mungkin mengalami isolasi sosial yang lebih dalam di tempat kerja, yang dapat menyebabkan perasaan keterasingan dan ketidakpuasan yang lebih besar.

Untuk mengatasi isolasi sosial dan kesulitan hubungan selama QLC, penting bagi individu untuk mencari dukungan sosial dan emosional dari orang-orang di sekitar mereka. Dukungan dari teman, keluarga, dan mentor dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan dihargai, serta memberikan perspektif yang lebih positif tentang krisis yang mereka alami. Menurut Cutrona dan Russell (1990), dukungan sosial adalah salah satu faktor pelindung yang paling penting dalam mengatasi krisis kehidupan, termasuk QLC. Dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat membantu individu mengatasi perasaan isolasi dan memperkuat hubungan sosial mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, terapi psikologis juga dapat menjadi alat yang berguna dalam membantu individu mengatasi isolasi sosial dan kesulitan hubungan selama QLC. Terapi kognitif-perilaku (CBT) dan terapi interpersonal (IPT) adalah dua pendekatan yang sering kali efektif dalam mengatasi masalah hubungan dan isolasi sosial. Penelitian oleh Lipsitz dan Markowitz (2013) menunjukkan bahwa terapi interpersonal dapat membantu individu mengidentifikasi pola-pola hubungan yang bermasalah dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat, yang pada akhirnya dapat membantu mereka membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Melalui terapi, individu dapat belajar bagaimana mengatasi ketakutan akan penolakan, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun keterampilan komunikasi yang lebih efektif, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan sosial mereka.

Secara keseluruhan, isolasi sosial dan kesulitan dalam hubungan adalah dampak yang sering kali muncul selama *quarter-life crisis*. Isolasi sosial dapat diperburuk oleh perasaan ketidakpastian diri, tekanan eksistensial, dan perbandingan sosial, sementara kesulitan dalam hubungan interpersonal sering kali disebabkan oleh konflik identitas dan ketakutan

akan kegagalan. Namun, dengan dukungan sosial yang tepat dan intervensi psikologis yang efektif, individu dapat belajar mengatasi isolasi dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan memuaskan.

C. Pengaruh Terhadap Perkembangan Karir dan Pekerjaan

Quarter-life crisis (QLC) adalah periode krisis yang dialami oleh individu pada usia 20-an hingga awal 30-an. Fase ini ditandai dengan perasaan tidak pasti, ketidakpuasan, dan kebingungan terkait berbagai aspek kehidupan, terutama karir dan pekerjaan. Dalam konteks perkembangan karir, QLC sering kali mempengaruhi bagaimana individu memandang pilihan karir mereka, pengambilan keputusan terkait pekerjaan, serta perasaan terhadap pencapaian profesional. Selain itu, banyak individu yang merasa terjebak atau salah jalan dalam karir, yang menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian tentang masa depan profesional mereka.

Salah satu dampak terbesar dari QLC terhadap perkembangan karir adalah perasaan ketidakpuasan dengan jalur karir yang sudah dipilih. Banyak individu merasa bahwa pekerjaan mereka tidak sesuai dengan harapan atau tujuan pribadi mereka, yang sering kali menyebabkan perasaan stagnasi. Menurut penelitian oleh Robinson (2016), perasaan stagnasi dalam karir adalah salah satu pemicu utama dari krisis ini. Individu yang merasa bahwa mereka tidak bergerak maju dalam pekerjaan mereka atau tidak mendapatkan penghargaan yang layak, cenderung mengalami ketidakpuasan yang mendalam. Ketidakpuasan ini dapat memicu keinginan untuk berganti karir atau pekerjaan, meskipun sering kali individu merasa takut untuk membuat perubahan drastis karena ketidakpastian yang menyertai keputusan tersebut.

Fenomena ini didukung oleh penelitian oleh Savickas (2002), yang menyatakan bahwa individu yang berada dalam fase dewasa awal sering kali mengalami tantangan dalam mencapai keseimbangan antara keinginan pribadi dan tuntutan eksternal, seperti tekanan sosial dan harapan keluarga. Bagi banyak individu, tuntutan ini mengarah pada pengambilan keputusan karir yang didasarkan pada faktor-faktor eksternal, bukan pada preferensi

atau minat pribadi. Akibatnya, banyak individu merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka karena merasa terpaksa mengikuti jalur karir yang bukan pilihan mereka sendiri. Kondisi ini semakin memperburuk perasaan tidak berdaya dan kecemasan terkait karir yang sering kali mendominasi pengalaman QLC.

Selain itu, QLC juga sering kali memunculkan perasaan ketidakpastian yang mendalam tentang masa depan profesional. Individu yang mengalami krisis ini sering kali merasa bingung tentang arah karir mereka, terutama ketika menghadapi ketidakpastian dalam pasar kerja atau perubahan dalam industri tempat mereka bekerja. Penelitian oleh Arnett (2004) menunjukkan bahwa dewasa muda sering kali mengalami tekanan untuk segera menemukan karir yang stabil dan memuaskan, meskipun mereka mungkin belum sepenuhnya yakin tentang apa yang mereka inginkan dari pekerjaan mereka. Tekanan ini dapat menyebabkan individu merasa terburu-buru dalam membuat keputusan karir, yang pada akhirnya dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan dan kebingungan yang mereka rasakan.

Perasaan tidak yakin tentang jalur karir yang tepat sering kali diikuti dengan kebingungan tentang pencapaian yang diharapkan. Menurut Schwartz et al. (2012), dewasa muda sering kali merasa bahwa mereka harus mencapai kesuksesan dalam karir pada usia tertentu, sesuai dengan ekspektasi sosial. Ketika individu tidak mencapai pencapaian ini, mereka dapat merasa gagal dan tertekan. Perasaan ini sering kali diperparah oleh perbandingan sosial, terutama melalui media sosial, di mana individu melihat rekan-rekan sebaya mereka tampaknya lebih berhasil dalam hal karir atau keuangan. Akibatnya, individu yang mengalami QLC mungkin merasa tertinggal dalam perlombaan profesional, yang semakin memperburuk kecemasan terkait karir.

Krisis ini juga mempengaruhi cara individu memandang hubungan antara pekerjaan dan identitas diri. Dalam penelitian oleh Blustein (2006), ditemukan bahwa banyak individu yang berada dalam fase QLC merasa bahwa pekerjaan mereka tidak lagi memberikan rasa makna atau tujuan yang mendalam. Bagi sebagian orang, pekerjaan bukan lagi sekadar sarana untuk

mendapatkan penghasilan, tetapi juga cara untuk mengekspresikan diri dan menciptakan identitas yang bermakna. Ketika pekerjaan tidak lagi sesuai dengan nilai-nilai atau tujuan pribadi, individu sering kali mengalami krisis identitas, di mana mereka mempertanyakan apakah pekerjaan yang mereka jalani benar-benar mencerminkan siapa diri mereka sebenarnya. Perasaan ini sering kali menyebabkan ketidakpuasan yang mendalam dengan pekerjaan dan memicu keinginan untuk mencari jalur karir yang lebih bermakna.

Salah satu aspek penting dari QLC yang memengaruhi karir adalah perubahan dalam persepsi tentang stabilitas pekerjaan. Penelitian oleh Ng dan Feldman (2007) menemukan bahwa dewasa muda yang mengalami QLC sering kali merasa bahwa stabilitas karir sulit dicapai dalam iklim ekonomi yang tidak menentu. Krisis ekonomi global, teknologi yang terus berkembang, dan pasar kerja yang kompetitif dapat menciptakan perasaan bahwa stabilitas karir hanyalah ilusi. Ketidakpastian ini menyebabkan individu merasa cemas tentang masa depan mereka, terutama ketika mereka merasa tidak memiliki kendali penuh atas jalur karir yang mereka pilih. Kondisi ini sering kali memicu ketakutan akan kegagalan, yang memperburuk perasaan terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan.

Sebagai dampak dari perasaan ketidakpastian dan ketidakpuasan, banyak individu yang mengalami QLC merasa terdorong untuk melakukan perubahan karir atau mengembangkan keterampilan baru. Namun, perasaan takut gagal sering kali menghambat individu untuk benar-benar mengambil langkah tersebut. Penelitian oleh Brown dan Lent (2013) menunjukkan bahwa dewasa muda yang merasa tidak percaya diri dengan kemampuan mereka sering kali merasa ragu untuk mencoba karir baru atau menghadapi tantangan baru dalam pekerjaan mereka. Ketidakpastian tentang apakah perubahan karir akan berhasil atau apakah mereka memiliki keterampilan yang cukup untuk berhasil dalam karir baru dapat membuat individu merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan. Rasa takut ini sering kali menjadi penghalang bagi individu untuk mengambil risiko yang diperlukan untuk meningkatkan kepuasan karir mereka.

Dalam upaya untuk mengatasi dampak negatif dari QLC terhadap karir, banyak individu mencari dukungan melalui konseling karir atau pelatihan pengembangan diri. Menurut penelitian oleh Maree (2012), konseling karir dapat membantu individu yang mengalami QLC untuk mengidentifikasi nilai-nilai, minat, dan tujuan pribadi mereka, serta untuk mengembangkan strategi yang lebih jelas untuk mencapai kepuasan karir. Konseling karir juga dapat membantu individu mengatasi ketakutan akan kegagalan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan karir. Dengan dukungan yang tepat, individu dapat mengubah krisis ini menjadi peluang untuk pertumbuhan dan eksplorasi karir yang lebih berarti.

Selain itu, pengembangan keterampilan seperti kemampuan beradaptasi, fleksibilitas, dan pengambilan keputusan yang efektif sangat penting bagi individu yang menghadapi QLC. Menurut Gati et al. (2010), kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan ketidakpastian di tempat kerja adalah kunci untuk mengatasi krisis ini. Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan karir memungkinkan individu untuk lebih mudah menavigasi tantangan yang muncul selama fase QLC dan menemukan peluang yang mungkin belum mereka pertimbangkan sebelumnya. Dengan demikian, individu yang mengembangkan keterampilan ini lebih mungkin untuk mencapai kepuasan karir jangka panjang, meskipun mereka mengalami krisis selama fase awal perkembangan karir mereka.

Selain fleksibilitas, pentingnya pengembangan jaringan sosial dan profesional tidak boleh diabaikan. Menurut Blustein (2011), memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu mengatasi perasaan isolasi dan kecemasan yang sering muncul selama QLC. Hubungan profesional yang baik dapat membuka peluang karir yang mungkin tidak terlihat sebelumnya, serta memberikan dukungan emosional dan moral dalam menghadapi tantangan pekerjaan. Jaringan sosial yang kuat juga dapat memberikan dorongan dan motivasi bagi individu yang merasa ragu untuk membuat perubahan karir.

Dalam rangkuman, *quarter-life crisis* memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan karir dan pekerjaan individu. Krisis ini sering kali

memunculkan perasaan ketidakpuasan, ketidakpastian, dan kebingungan tentang jalur karir yang dipilih. Perasaan ini dapat menyebabkan individu merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan dan takut untuk melakukan perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan karir mereka. Namun, dengan dukungan yang tepat, seperti konseling karir dan pengembangan keterampilan, individu dapat mengatasi tantangan yang dihadapi selama QLC dan menemukan jalan yang lebih memuaskan dalam karir mereka. Selain itu, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, dan jaringan sosial yang kuat adalah kunci untuk menghadapi krisis ini dan mencapai kepuasan karir jangka panjang.

D. Hubungan Quarter-Life Crisis dengan Kepuasan Hidup

Quarter-life crisis (QLC) adalah fase perkembangan yang sering kali ditandai dengan ketidakpastian, kebingungan, dan stres yang berkaitan dengan identitas, karier, hubungan, dan masa depan. Fase ini sering dialami oleh individu di usia 20-an hingga awal 30-an ketika mereka merasa harus mengambil keputusan penting yang akan memengaruhi kehidupan jangka panjang mereka. Dampaknya terhadap kepuasan hidup sangat signifikan karena QLC sering kali mempengaruhi cara seseorang menilai kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kepuasan hidup, yang merujuk pada evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan, sering kali terancam selama QLC karena perasaan tidak puas atau tidak yakin tentang arah hidup.

Menurut Robitschek et al. (2012), QLC dapat menyebabkan penurunan kepuasan hidup karena individu merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar sosial yang diharapkan dalam hal karier, hubungan, dan pencapaian pribadi. Individu yang mengalami QLC sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa bahwa mereka tertinggal. Proses perbandingan sosial ini dapat memperburuk perasaan gagal dan ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup. Dalam lingkungan yang sangat kompetitif, terutama di era digital di mana media sosial menyoroti

pencapaian orang lain, individu yang mengalami QLC mungkin merasa semakin tertekan dan sulit menemukan kepuasan dalam hidup mereka.

Perasaan tidak puas ini sering kali diperparah oleh ketidakpastian tentang masa depan, terutama dalam hal karier dan kehidupan pribadi. Arnett (2004) menyebutkan bahwa dewasa muda sering kali berada di antara fase perkembangan, di mana mereka tidak lagi menjadi remaja, tetapi juga belum mencapai kedewasaan sepenuhnya. Perasaan berada "di tengah-tengah" ini menciptakan ketidakpastian tentang langkah apa yang harus diambil selanjutnya, terutama ketika individu merasa bahwa mereka belum memiliki karier yang stabil, hubungan yang memuaskan, atau pencapaian hidup yang signifikan. Ketidakpastian ini menciptakan kecemasan dan stres yang pada akhirnya menurunkan tingkat kepuasan hidup.

Dalam konteks karier, banyak individu yang merasa bahwa pekerjaan mereka tidak sesuai dengan tujuan hidup atau nilai-nilai pribadi mereka, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan hidup secara keseluruhan. Savickas (2002) menunjukkan bahwa karier adalah salah satu komponen utama dari identitas dewasa muda, dan ketika individu merasa tidak puas dengan karier mereka, hal ini dapat berdampak negatif pada persepsi mereka terhadap kualitas hidup secara umum. Ketidakpuasan dalam karier sering kali menyebabkan krisis identitas, di mana individu mulai mempertanyakan arah hidup mereka, tujuan pribadi, dan arti hidup mereka. Ketika pekerjaan tidak lagi memberikan makna atau rasa pencapaian, individu cenderung merasa bahwa hidup mereka tidak memuaskan atau tidak memenuhi harapan pribadi.

Selain itu, hubungan interpersonal yang bermasalah selama QLC juga dapat memengaruhi kepuasan hidup. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam hubungan romantis atau persahabatan selama fase ini, yang sering kali membuat mereka merasa terisolasi dan kesepian. Menurut Blustein (2006), hubungan interpersonal yang sehat dan mendukung sangat penting untuk meningkatkan kepuasan hidup, terutama selama masa krisis. Namun, bagi banyak individu yang mengalami QLC, tantangan dalam membangun atau mempertahankan hubungan yang bermakna sering kali memperburuk perasaan kesepian dan ketidakpuasan terhadap kehidupan.

Ketiadaan dukungan sosial yang kuat membuat individu merasa terasing dan sulit menemukan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.

Perasaan tidak puas selama QLC sering kali terkait dengan perubahan harapan hidup dan realitas. Pada tahap ini, individu sering kali dihadapkan pada perbedaan antara harapan masa muda mereka dan kenyataan yang mereka hadapi di kehidupan dewasa. Penelitian oleh Lachman et al. (2002) menunjukkan bahwa harapan yang tidak terpenuhi selama masa transisi menuju dewasa dapat menyebabkan penurunan kepuasan hidup. Banyak individu yang memiliki harapan tinggi tentang pencapaian mereka di usia 20-an, baik dalam hal karier, hubungan, maupun status ekonomi. Namun, ketika harapan ini tidak tercapai, individu merasa kecewa dan frustrasi, yang berdampak negatif pada kepuasan hidup mereka.

Selain faktor eksternal seperti karier dan hubungan, QLC juga melibatkan faktor internal seperti pencarian makna hidup dan identitas diri. Individu yang mengalami krisis ini sering kali merasa tidak yakin tentang siapa diri mereka sebenarnya atau apa yang ingin mereka capai dalam hidup. Krisis identitas ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan secara umum. Erikson (2000) menyebutkan bahwa pencarian identitas adalah proses penting selama masa dewasa awal, dan ketidakmampuan untuk menemukan identitas yang stabil dapat menyebabkan ketidakpuasan hidup yang berkepanjangan. Selama QLC, banyak individu merasa terjebak dalam proses pencarian identitas ini, yang membuat mereka merasa tidak puas dengan kemajuan hidup mereka.

Penurunan kepuasan hidup selama QLC juga sering kali disebabkan oleh tekanan dari masyarakat dan keluarga. Dewasa muda sering kali merasa tertekan oleh harapan sosial untuk mencapai kesuksesan dalam karier, menikah, memiliki anak, dan mencapai stabilitas finansial. Penelitian oleh Schwartz et al. (2012) menunjukkan bahwa harapan sosial yang tinggi ini dapat menciptakan stres yang signifikan dan menurunkan kepuasan hidup, terutama ketika individu merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi harapan-harapan tersebut. Tekanan eksternal ini sering kali membuat individu merasa bahwa hidup mereka tidak sesuai dengan standar yang

diharapkan, yang berdampak pada perasaan tidak puas terhadap pencapaian pribadi mereka.

Di sisi lain, ada juga individu yang mampu menemukan makna dan kepuasan hidup selama QLC. Menurut penelitian oleh Keyes dan Haidt (2010), individu yang memiliki tingkat pengembangan diri yang tinggi dan keterampilan coping yang baik lebih mungkin untuk mengatasi tantangan selama QLC dan menemukan kepuasan hidup yang lebih besar. Mereka yang mampu merefleksikan pengalaman mereka, menemukan makna dalam krisis yang mereka alami, dan mengambil langkah-langkah yang proaktif untuk memperbaiki situasi hidup mereka, lebih mungkin untuk merasa puas dengan hidup mereka secara keseluruhan. Pengembangan keterampilan seperti mindfulness, kemampuan beradaptasi, dan manajemen stres juga dapat membantu individu untuk menghadapi tantangan QLC dan meningkatkan kepuasan hidup.

Selama QLC, pengembangan strategi coping yang efektif sangat penting untuk menjaga atau meningkatkan kepuasan hidup. Menurut penelitian oleh Seiffge-Krenke (2006), individu yang menggunakan strategi coping aktif, seperti pencarian dukungan sosial, pengaturan tujuan, dan refleksi diri, lebih mampu mengatasi stres yang terkait dengan QLC dan menjaga tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang cenderung menghindari masalah atau menggunakan strategi coping pasif, seperti penundaan atau penyangkalan, lebih mungkin untuk mengalami penurunan signifikan dalam kepuasan hidup. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatasi tantangan secara aktif dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi selama QLC adalah faktor penting dalam menentukan seberapa besar dampak krisis ini terhadap kepuasan hidup.

Selain itu, dukungan sosial memainkan peran penting dalam menjaga kepuasan hidup selama QLC. Studi oleh Cheng et al. (2013) menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat, baik melalui keluarga, teman, atau komunitas, lebih mungkin untuk merasa puas dengan hidup mereka meskipun mengalami tantangan QLC. Dukungan sosial yang kuat dapat memberikan sumber daya emosional dan praktis yang penting dalam menghadapi stres dan krisis. Bagi banyak individu, memiliki orang-

orang yang mendukung di sekitar mereka dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan perasaan keterhubungan, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup.

Pada akhirnya, hubungan antara QLC dan kepuasan hidup sangat kompleks dan bervariasi dari individu ke individu. Bagi sebagian orang, QLC mungkin merupakan fase transisi yang penuh tantangan, tetapi juga memberikan kesempatan untuk refleksi dan pertumbuhan pribadi yang dapat meningkatkan kepuasan hidup di masa depan. Namun, bagi individu yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai atau strategi coping yang efektif, QLC dapat menyebabkan penurunan signifikan dalam kepuasan hidup dan bahkan memicu masalah kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami QLC untuk mencari dukungan dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan ini dengan cara yang positif.

BAB VII

STRATEGI COPING DAN PENGELOLAAN QUARTER-LIFE CRISIS

A. Pengembangan Diri dan Peningkatan Keterampilan Diri

Pengembangan diri adalah proses yang terus menerus, di mana individu secara aktif berupaya untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dengan meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kesadaran diri. Dalam konteks *quarter-life crisis* (QLC), pengembangan diri menjadi sangat penting karena krisis ini sering kali ditandai dengan kebutuhan untuk memperbaiki atau menemukan arah hidup baru. Individu yang mengalami QLC sering merasa terjebak atau stagnan, dan pengembangan diri menawarkan cara untuk keluar dari perasaan tersebut dengan mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang dapat membantu mereka mencapai tujuan hidup. Pengembangan diri tidak hanya melibatkan peningkatan keterampilan teknis tetapi juga pengembangan kapasitas emosional dan sosial yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Menurut Robins dan Pals (2002), pengembangan diri melibatkan dua komponen utama: pertama, individu perlu memiliki kesadaran tentang area yang perlu ditingkatkan, dan kedua, mereka perlu memiliki kemauan dan dedikasi untuk mengatasi kelemahan tersebut melalui tindakan yang terencana dan berkelanjutan. Selama QLC, kesadaran ini sering kali muncul ketika individu mulai menyadari bahwa mereka belum mencapai pencapaian tertentu atau merasa tidak puas dengan kondisi saat ini. Di sinilah pentingnya meningkatkan keterampilan diri, baik secara personal maupun profesional, menjadi solusi yang efektif. Keterampilan seperti manajemen waktu, resolusi konflik, dan pengembangan kreativitas dapat sangat membantu dalam menavigasi perubahan hidup selama fase QLC ini.

Pengembangan keterampilan yang penting dalam era modern, terutama bagi mereka yang berada dalam krisis karier, termasuk

keterampilan adaptif dan fleksibilitas. Menurut Savickas (2013), dalam teori konstruksi karier, pengembangan diri sangat terkait dengan fleksibilitas individu dalam menghadapi perubahan yang cepat di dunia kerja. Perubahan tersebut meliputi peralihan industri, teknologi baru, dan pola kerja yang berbeda. Dengan kemampuan untuk beradaptasi, individu yang mengalami QLC dapat lebih mudah menavigasi karier yang berkelanjutan dan memuaskan. Selain itu, keterampilan adaptif membantu individu mengatasi ketidakpastian masa depan, yang sering kali menjadi sumber kecemasan selama krisis ini.

Salah satu aspek penting dari pengembangan diri adalah peningkatan keterampilan emosional dan regulasi diri. Menurut penelitian oleh Gross (2002), regulasi emosi adalah keterampilan penting yang membantu individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya yang sering muncul selama QLC. Keterampilan regulasi emosi ini memungkinkan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi tantangan, membuat keputusan yang lebih baik, dan mengurangi dampak negatif dari perasaan terjebak atau frustrasi. Selama pengembangan diri, keterampilan seperti *mindfulness*, refleksi diri, dan meditasi dapat digunakan untuk membantu meningkatkan regulasi emosi dan memperkuat kesejahteraan psikologis individu.

Dalam konteks sosial, pengembangan keterampilan interpersonal juga memainkan peran kunci dalam membantu individu menghadapi QLC. Penelitian oleh Segrin dan Taylor (2007) menunjukkan bahwa keterampilan interpersonal yang kuat, seperti kemampuan berkomunikasi secara efektif, empati, dan kemampuan membangun hubungan yang sehat, sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan kepuasan hidup. QLC sering kali melibatkan tantangan dalam hubungan interpersonal, baik itu dengan teman, keluarga, atau rekan kerja. Dengan meningkatkan keterampilan interpersonal, individu dapat membangun jaringan dukungan sosial yang lebih kuat, yang pada gilirannya dapat membantu mereka menghadapi krisis dengan lebih baik.

Pengembangan diri juga melibatkan upaya untuk meningkatkan keterampilan kognitif, termasuk pemecahan masalah dan pengambilan

keputusan. Dalam krisis hidup seperti QLC, kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat menjadi sangat penting. Keterampilan pengambilan keputusan yang baik melibatkan kemampuan untuk menganalisis situasi secara logis, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan yang didasarkan pada nilai-nilai pribadi dan tujuan jangka panjang. Menurut Kahneman (2011), pengambilan keputusan yang efektif melibatkan penggunaan dua sistem berpikir: Sistem 1, yang intuitif dan cepat, dan Sistem 2, yang lebih lambat dan analitis. Individu yang mengalami QLC sering kali merasa terjebak dalam keputusan besar seperti perubahan karier atau hubungan, sehingga kemampuan untuk menggunakan kedua sistem ini secara efektif dapat membantu mereka mengatasi ketidakpastian.

Pengembangan keterampilan kognitif ini juga mencakup peningkatan kemampuan belajar dan beradaptasi dengan cepat terhadap situasi baru. Di dunia yang terus berubah, terutama di era digital, keterampilan belajar seumur hidup menjadi sangat penting. Menurut Dweck (2006), individu yang memiliki mindset berkembang (*growth mindset*) cenderung lebih mampu untuk terus belajar dan meningkatkan diri mereka dalam menghadapi tantangan. Mereka melihat kegagalan bukan sebagai akhir, tetapi sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Dalam konteks QLC, memiliki mindset berkembang membantu individu untuk melihat krisis ini sebagai peluang untuk refleksi dan perbaikan diri, bukan sebagai hambatan permanen dalam hidup mereka.

Selain pengembangan diri dalam aspek karier dan sosial, peningkatan keterampilan diri juga mencakup aspek kesehatan fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut studi oleh Schwarzer dan Luszczynska (2008), keterampilan dalam menjaga kesehatan fisik, seperti manajemen stres, olahraga teratur, dan pola makan yang sehat, berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan individu, termasuk selama masa QLC. Kesehatan fisik yang baik sering kali terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik, dan ini dapat meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi stres dan tantangan hidup yang datang selama fase krisis ini. Individu yang menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental lebih mampu untuk

mempertahankan motivasi dan fokus pada tujuan pengembangan diri mereka.

Lebih jauh lagi, pengembangan keterampilan diri sering kali melibatkan pencarian tujuan hidup yang lebih mendalam dan bermakna. Frankl (2006) dalam konsep logoterapinya menekankan bahwa pencarian makna hidup adalah motivasi utama manusia, terutama saat mereka menghadapi krisis eksistensial seperti QLC. Pengembangan diri selama masa krisis dapat membantu individu menemukan makna dan tujuan yang lebih dalam, baik melalui refleksi pribadi, pengabdian sosial, atau keterlibatan dalam aktivitas yang memberi makna. Menemukan tujuan hidup yang lebih besar dapat menjadi sumber motivasi yang kuat dan memberikan arah yang jelas bagi individu yang mengalami QLC.

Penting juga untuk dicatat bahwa pengembangan diri bukanlah proses yang linear atau satu ukuran untuk semua. Seperti yang diungkapkan oleh Sheldon et al. (2010), pengembangan diri adalah proses yang dipersonalisasi dan bervariasi tergantung pada individu. Setiap orang memiliki tujuan, kebutuhan, dan tantangan yang unik selama QLC, sehingga strategi pengembangan diri yang efektif untuk satu individu mungkin tidak efektif untuk individu lain. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami QLC untuk mengidentifikasi prioritas pribadi mereka dan menyesuaikan upaya pengembangan diri mereka dengan kebutuhan dan tujuan spesifik mereka.

Di era modern, teknologi juga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan diri. Menurut studi oleh Johnson et al. (2016), teknologi digital telah membuka banyak peluang untuk pengembangan keterampilan, seperti akses ke kursus online, aplikasi pengembangan diri, dan komunitas daring yang mendukung. Individu yang berada dalam QLC dapat memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan keterampilan mereka, baik itu melalui pelatihan keterampilan teknis, pembelajaran bahasa baru, atau pengembangan keterampilan pribadi seperti manajemen waktu dan produktivitas. Teknologi memberikan fleksibilitas dan akses yang luas, memungkinkan individu untuk terus belajar dan tumbuh tanpa batasan fisik atau geografis.

Pada akhirnya, pengembangan diri dan peningkatan keterampilan diri selama QLC adalah proses yang dinamis dan terus berkembang. Individu yang mampu berinvestasi dalam peningkatan keterampilan, baik secara profesional maupun pribadi, lebih mungkin untuk menemukan jalan keluar dari krisis ini dengan lebih kuat dan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan. Pengembangan diri tidak hanya membantu individu untuk mengatasi QLC, tetapi juga memberi mereka alat yang diperlukan untuk mencapai kepuasan hidup jangka panjang dan kesuksesan yang berkelanjutan.

B. Dukungan Sosial dan Hubungan Interpersonal

Dukungan sosial dan hubungan interpersonal memainkan peran krusial dalam kesejahteraan individu, terutama selama masa-masa krisis seperti *quarter-life crisis* (QLC). Dukungan sosial dapat diartikan sebagai bantuan emosional, informasi, dan instrumental yang diberikan oleh jaringan sosial seseorang, seperti keluarga, teman, atau kolega. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu mengatasi berbagai stresor, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan umum mereka. Selama fase QLC, di mana individu sering mengalami perasaan terjebak atau tidak puas dengan kehidupan mereka, dukungan sosial dan hubungan interpersonal menjadi sangat penting untuk memfasilitasi proses adaptasi dan pengembangan diri.

Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik melalui beberapa mekanisme. Pertama, dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres dengan memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan isolasi. Kedua, dukungan sosial juga dapat meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi stres dengan memberikan informasi dan saran yang bermanfaat. Ketiga, dukungan sosial dapat meningkatkan perasaan harga diri dan efikasi diri, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Dalam konteks QLC, dukungan dari keluarga dan teman-teman sangat penting untuk membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Penelitian terbaru oleh Thoits (2011) menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres dan krisis. Thoits menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap efek negatif stres dan berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Selama QLC, individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu untuk mengatasi tekanan emosional dan membuat keputusan yang lebih baik tentang masa depan mereka. Dukungan sosial yang diterima dapat mengurangi perasaan tertekan dan memberi individu rasa kontrol yang lebih besar terhadap situasi mereka.

Namun, dukungan sosial bukan hanya tentang memiliki banyak hubungan, tetapi juga tentang kualitas hubungan tersebut. Penelitian oleh Uchino et al. (2007) menunjukkan bahwa kualitas dukungan sosial, seperti dukungan emosional dan empati, lebih penting daripada kuantitas dukungan. Dalam konteks QLC, hubungan yang memberikan dukungan emosional yang mendalam dan autentik dapat lebih efektif dalam membantu individu mengatasi perasaan tidak pasti dan stres. Dukungan yang tidak hanya hadir secara fisik tetapi juga emosional, melalui komunikasi yang mendalam dan perhatian yang tulus, memainkan peran besar dalam proses pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

Selain dukungan emosional, dukungan instrumental, seperti bantuan praktis dan sumber daya, juga penting. Menurut Berkman dan Glass (2000), dukungan instrumental dapat mencakup bantuan dalam bentuk waktu, tenaga, atau materi yang membantu individu mengatasi masalah konkret. Dalam fase QLC, dukungan instrumental seperti nasihat karier, bantuan finansial, atau bimbingan dalam pengembangan keterampilan dapat sangat berharga. Dukungan jenis ini membantu individu merasa lebih siap dan lebih mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Hubungan interpersonal yang positif juga berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan. Penelitian oleh Seeman (2000) menunjukkan bahwa hubungan yang memadai dan berkualitas tinggi dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi risiko gangguan psikologis dan fisik. Selama QLC, memiliki hubungan yang sehat dengan pasangan, teman, dan keluarga dapat memberikan rasa dukungan dan

keamanan yang penting. Hubungan yang sehat dan saling mendukung dapat membantu individu merasa lebih terkoneksi dan kurang sendirian dalam menghadapi kesulitan.

Pentingnya dukungan sosial dalam konteks QLC juga terkait dengan konsep keterhubungan sosial. Menurut Baumeister dan Leary (1995), kebutuhan akan keterhubungan sosial adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Ketika individu merasa terhubung dan diterima oleh orang lain, mereka cenderung mengalami tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan memiliki kapasitas yang lebih baik untuk menghadapi stres. Selama QLC, perasaan terhubung dengan orang lain dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan perasaan makna dan tujuan dalam hidup.

Di sisi lain, kualitas hubungan interpersonal juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres dan konflik. Penelitian oleh Amato dan Keith (1999) menunjukkan bahwa konflik dalam hubungan interpersonal dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan. Selama QLC, konflik dengan pasangan, teman, atau keluarga dapat memperburuk perasaan tidak aman dan meningkatkan tingkat stres. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengelola konflik dengan cara yang sehat dan mencari dukungan untuk menyelesaikan masalah dalam hubungan mereka.

Terakhir, peran dukungan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup selama QLC juga melibatkan kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang positif. Menurut Reis dan Shaver (1988), keterampilan dalam membangun hubungan yang sehat dan positif, seperti komunikasi yang efektif, empati, dan keterbukaan, dapat meningkatkan kualitas dukungan sosial yang diterima. Selama QLC, membangun hubungan yang saling mendukung dan terbuka dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan diterima, yang pada gilirannya dapat memfasilitasi proses penyesuaian dan pengembangan diri.

Dalam kesimpulannya, dukungan sosial dan hubungan interpersonal memainkan peran yang sangat penting dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Dukungan yang memadai, baik emosional maupun instrumental, dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan

memperbaiki kualitas hidup. Selain itu, hubungan yang sehat dan berkualitas tinggi berkontribusi pada kesejahteraan individu dengan memberikan rasa keterhubungan dan dukungan yang diperlukan selama masa krisis. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami QLC untuk memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia dan membangun hubungan interpersonal yang positif untuk membantu mereka menghadapi dan mengatasi tantangan dalam hidup mereka.

C. Pengaturan Tujuan dan Penetapan Prioritas Hidup

Pengaturan tujuan dan penetapan prioritas hidup merupakan proses penting dalam mencapai kesejahteraan dan kepuasan pribadi, terutama selama masa-masa krisis seperti *quarter-life crisis* (QLC). Pada usia dewasa muda, individu sering menghadapi berbagai tantangan dan keputusan besar yang memerlukan perencanaan dan pemikiran strategis mengenai tujuan hidup mereka. Proses ini melibatkan identifikasi apa yang dianggap penting, menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta mengatur prioritas untuk mencapai tujuan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa pengaturan tujuan yang efektif dapat membantu individu merasa lebih terarah, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Menurut Locke dan Latham (2002), teori pengaturan tujuan (*goal-setting theory*) menggarisbawahi bahwa penetapan tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan motivasi dan kinerja. Mereka menjelaskan bahwa tujuan yang jelas dan terukur memberikan arah dan fokus, serta mendorong individu untuk mengembangkan strategi dan usaha yang diperlukan untuk mencapainya. Selama fase QLC, di mana individu sering kali merasa bingung atau terjebak, memiliki tujuan yang jelas dapat memberikan rasa makna dan struktur dalam hidup mereka. Locke dan Latham juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam proses penetapan tujuan, termasuk penetapan tujuan yang realistis dan terukur, dapat meningkatkan kepuasan dan pencapaian pribadi.

Penelitian lebih lanjut oleh Bandura (2001) menambahkan dimensi penting dengan mengemukakan teori efikasi diri (*self-efficacy*). Bandura

berpendapat bahwa keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mencapai tujuan, atau efikasi diri, berperan penting dalam pengaturan tujuan dan pencapaian. Selama QLC, individu mungkin mengalami keraguan diri dan ketidakpastian mengenai kemampuan mereka untuk mencapai tujuan hidup. Meningkatkan efikasi diri melalui pengaturan tujuan yang realistis dan pencapaian langkah-langkah kecil dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi. Bandura menekankan pentingnya menetapkan tujuan yang sesuai dengan kemampuan individu dan memberikan dorongan positif untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Selanjutnya, penelitian oleh Carver dan Scheier (2005) mengenai teori pengaturan diri (*self-regulation theory*) menjelaskan bahwa pengaturan diri yang baik melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Mereka menunjukkan bahwa individu yang dapat mengatur diri dengan baik lebih mampu untuk menetapkan dan mencapai tujuan hidup mereka, serta mengatasi tantangan yang muncul. Selama QLC, kemampuan untuk mengatur diri dan menetapkan prioritas yang sesuai dengan tujuan pribadi dapat membantu individu mengatasi perasaan kebingungan dan mengurangi stres. Carver dan Scheier menyoroti bahwa pengaturan diri yang efektif melibatkan perencanaan yang baik, pengendalian diri, dan kemampuan untuk menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan.

Dalam konteks pengaturan prioritas, penelitian oleh McAdams (2001) mengenai narasi hidup (*life narrative*) menekankan pentingnya memahami dan menilai tujuan hidup dalam konteks narasi pribadi. McAdams berargumen bahwa individu mengorganisasi pengalaman mereka dalam bentuk narasi yang memberikan makna dan tujuan. Selama QLC, individu sering kali menilai kembali prioritas dan tujuan hidup mereka dalam konteks narasi pribadi mereka. Memahami bagaimana pengalaman dan tujuan saling terkait dalam narasi hidup dapat membantu individu untuk menetapkan prioritas yang lebih jelas dan membuat keputusan yang lebih bermakna. Dengan cara ini, pengaturan prioritas hidup menjadi bagian integral dari proses pencarian makna dan tujuan.

Penelitian oleh Ryan dan Deci (2000) tentang teori motivasi diri (*self-determination theory*) juga memberikan wawasan penting dalam pengaturan tujuan dan prioritas hidup. Mereka menjelaskan bahwa motivasi intrinsik, yang berasal dari minat dan kepuasan pribadi, berperan penting dalam pencapaian tujuan dan kepuasan hidup. Selama QLC, individu sering kali menghadapi dilema mengenai apakah tujuan yang mereka tetapkan sesuai dengan minat dan nilai pribadi mereka. Ryan dan Deci menekankan pentingnya memilih tujuan yang selaras dengan kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan hubungan. Dengan menetapkan tujuan yang sesuai dengan motivasi intrinsik, individu dapat merasa lebih puas dan bersemangat dalam mengejar tujuan hidup mereka.

Selain itu, penelitian oleh Dweck (2006) mengenai *mindset* (*mindset theory*) menambahkan perspektif penting tentang pengaturan tujuan dan prioritas. Dweck mengemukakan bahwa individu dengan *mindset* berkembang (*growth mindset*) percaya bahwa kemampuan mereka dapat dikembangkan melalui usaha dan pembelajaran, sementara individu dengan *mindset* tetap (*fixed mindset*) percaya bahwa kemampuan mereka tetap tetap. Selama QLC, memiliki *mindset* berkembang dapat membantu individu untuk lebih fleksibel dalam menetapkan dan menyesuaikan tujuan mereka, serta mengatasi tantangan dengan sikap positif. Dweck menunjukkan bahwa *mindset* yang positif dan terbuka terhadap pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan dengan lebih efektif.

Dalam kesimpulannya, pengaturan tujuan dan penetapan prioritas hidup memainkan peran krusial dalam mengatasi *quarter-life crisis* dan mencapai kesejahteraan pribadi. Proses ini melibatkan penetapan tujuan yang spesifik, realistis, dan selaras dengan minat pribadi, serta pengaturan diri yang efektif untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan tersebut. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa pengaturan tujuan yang baik, efikasi diri yang kuat, dan motivasi intrinsik dapat membantu individu merasa lebih terarah dan puas dengan kehidupan mereka. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami QLC untuk mengembangkan strategi pengaturan tujuan dan prioritas yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai

pribadi mereka untuk mencapai kehidupan yang lebih berarti dan memuaskan.

D. Terapi Psikologis dan Konseling

Quarter-life crisis (QLC) adalah fase transisi yang penuh tantangan dalam kehidupan dewasa muda yang sering kali membutuhkan intervensi terapeutik untuk membantu individu mengatasi perasaan kebingungan, ketidakpastian, dan stres yang mungkin timbul. Terapi psikologis dan konseling memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan strategi coping yang efektif untuk mengatasi QLC. Berbagai pendekatan terapi telah dikembangkan untuk membantu individu mengatasi tantangan ini, dengan fokus pada penanganan masalah seperti identitas diri, tujuan hidup, dan hubungan interpersonal.

Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) merupakan salah satu pendekatan terapi yang paling umum digunakan untuk mengatasi QLC. Menurut Beck (1976), CBT berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah emosional. Dalam konteks QLC, CBT dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang tidak produktif, seperti perasaan ketidakmampuan atau kekhawatiran berlebihan mengenai masa depan. Menurut Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, dan Fang (2012), penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang sering dialami selama QLC dengan memberikan individu alat untuk mengelola stres dan memperbaiki pola pikir mereka.

Selain CBT, terapi psikodinamik juga dapat menawarkan wawasan mendalam mengenai QLC. Terapi psikodinamik, yang didasarkan pada teori Freud (1923), berfokus pada konflik internal dan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi keadaan psikologis saat ini. Menurut Gabbard (2014), pendekatan ini dapat membantu individu memahami bagaimana pola hubungan dan dinamika emosional dari masa lalu mereka mempengaruhi cara mereka menghadapi tantangan di usia dewasa muda. Dengan mengeksplorasi pengalaman ini, terapi psikodinamik dapat membantu

individu mengatasi perasaan ketidakpastian dan kebingungan yang sering timbul selama QLC, serta mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan tujuan hidup mereka.

Terapi Humanistik juga menawarkan pendekatan yang berguna dalam menghadapi QLC. Menurut Rogers (1961), terapi humanistik berfokus pada penciptaan lingkungan yang mendukung dan tidak menghakimi di mana individu dapat mengeksplorasi dan memahami perasaan mereka. Terapi ini menekankan pentingnya aktualisasi diri dan pencapaian potensi penuh individu. Dalam konteks QLC, terapi humanistik dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengejar tujuan hidup yang sesuai dengan nilai dan keinginan mereka, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan pribadi. Menurut Kernis (2003), penelitian menunjukkan bahwa pendekatan humanistik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membantu individu merasa lebih otentik dan puas dengan kehidupan mereka.

Terapi *Acceptance and Commitment* (ACT) adalah pendekatan lain yang telah mendapatkan perhatian dalam konteks QLC. ACT, yang dikembangkan oleh Hayes, Strosahl, dan Wilson (1999), berfokus pada penerimaan emosi dan komitmen terhadap tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi. ACT membantu individu untuk mengatasi perasaan ketidakpastian dan kecemasan dengan mengajarkan mereka untuk menerima pengalaman emosional mereka tanpa menghakimi dan tetap berkomitmen pada tindakan yang berarti. Menurut Hayes et al. (2011), ACT dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis dan membantu individu mengatasi tantangan QLC dengan cara yang lebih adaptif dan produktif.

Konseling karier juga memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi QLC. Menurut Super (1990), konseling karier berfokus pada membantu individu memahami dan mengejar tujuan karier mereka, serta membuat keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan dan pendidikan. Dalam konteks QLC, konseling karier dapat membantu individu mengeksplorasi pilihan karier, menetapkan tujuan profesional, dan mengatasi perasaan kebingungan terkait dengan masa depan mereka. Menurut Savickas (2005), pendekatan ini dapat membantu individu

merencanakan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan karier mereka dan meningkatkan kepuasan kerja serta pencapaian profesional.

Terapi berbasis *mindfulness* juga telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi QLC. Menurut Kabat-Zinn (1990), *mindfulness* melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Pendekatan ini dapat membantu individu menghadapi perasaan kecemasan dan ketidakpastian dengan lebih baik dengan mengajarkan mereka teknik relaksasi dan perhatian. Menurut Goyal et al. (2014), penelitian menunjukkan bahwa terapi berbasis *mindfulness* dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kesejahteraan umum dengan membantu individu lebih terhubung dengan pengalaman mereka dan meresponsnya dengan cara yang lebih adaptif.

Konseling kelompok juga dapat memberikan dukungan sosial yang penting selama QLC. Menurut Yalom (2005), konseling kelompok memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari orang lain yang menghadapi tantangan serupa. Ini dapat membantu individu merasa kurang terisolasi dan memberikan perspektif baru mengenai masalah mereka. Menurut Corey (2015), konseling kelompok dapat meningkatkan keterampilan sosial dan memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain, yang dapat memperkuat strategi coping dan meningkatkan rasa dukungan sosial.

Dalam kesimpulannya, terapi psikologis dan konseling memainkan peran krusial dalam membantu individu menghadapi *quarter-life crisis* dengan cara yang konstruktif dan efektif. Berbagai pendekatan, termasuk terapi kognitif-perilaku, psikodinamik, humanistik, *Acceptance and Commitment Therapy*, konseling karier, terapi berbasis *mindfulness*, dan konseling kelompok, menawarkan strategi dan dukungan yang berbeda untuk mengatasi tantangan yang muncul selama fase ini. Dengan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan individu, terapi dan konseling dapat membantu individu mengatasi perasaan ketidakpastian, kebingungan, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup mereka.

E. Mindfulness dan Psikologi Positif

Quarter-life crisis (QLC) sering kali menimbulkan perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Dalam konteks ini, pendekatan mindfulness dan psikologi positif telah muncul sebagai metode yang efektif untuk membantu individu mengelola tantangan yang terkait dengan QLC. Kedua pendekatan ini menawarkan kerangka kerja untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan membantu individu menemukan makna serta tujuan dalam hidup mereka.

Mindfulness, atau kesadaran penuh, merupakan praktik yang melibatkan perhatian yang disengaja dan tidak menghakimi terhadap pengalaman saat ini. Teori dan praktik *mindfulness* telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam psikologi modern. Jon Kabat-Zinn (2003), seorang pelopor dalam bidang *mindfulness*, mendefinisikan *mindfulness* sebagai "perhatian yang disengaja pada momen saat ini dengan sikap tidak menghakimi." Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat membantu individu mengelola stres dan kecemasan dengan meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk menghadapi perasaan negatif tanpa merasa tertekan oleh mereka. Kabat-Zinn, dalam bukunya "*Mindfulness-Based Stress Reduction*," mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat mengubah cara individu merespons stres dan tantangan, memungkinkan mereka untuk merespons dengan lebih tenang dan adaptif.

Selanjutnya, penelitian oleh Bishop et al. (2004) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Mereka mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu dalam mengatasi pikiran dan emosi yang tidak diinginkan dengan meningkatkan keterampilan dalam pengaturan emosi dan mengurangi rumination. Dengan demikian, selama QLC, praktik *mindfulness* dapat membantu individu untuk lebih baik dalam mengelola perasaan cemas dan kebingungan yang sering muncul.

Psikologi positif, sebagai pendekatan yang berfokus pada kekuatan, kebahagiaan, dan pencapaian makna hidup, juga memberikan kontribusi penting dalam mengelola QLC. Martin Seligman (2002), salah satu pendiri

psikologi positif, berpendapat bahwa individu dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dengan mengembangkan keterampilan dan kebiasaan yang mendukung kebahagiaan dan kepuasan. Dalam bukunya "*Authentic Happiness*," Seligman mengidentifikasi elemen-elemen utama dari psikologi positif, termasuk kekuatan karakter, hubungan positif, dan pencarian makna. Seligman mengemukakan bahwa dengan fokus pada aspek-aspek positif dari kehidupan dan membangun kekuatan pribadi, individu dapat mengatasi tantangan dan menemukan kepuasan yang lebih dalam.

Penelitian lebih lanjut oleh Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade (2005) menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif, seperti latihan gratituda dan pengembangan kekuatan pribadi, dapat meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup. Mereka menemukan bahwa individu yang terlibat dalam praktik-praktik positif melaporkan peningkatan dalam kebahagiaan dan penurunan dalam gejala depresif. Selama QLC, penerapan psikologi positif melalui latihan gratituda dan pengembangan kekuatan pribadi dapat membantu individu untuk fokus pada aspek-aspek positif dari hidup mereka dan membangun rasa kepuasan.

Pendekatan integratif yang menggabungkan *mindfulness* dan psikologi positif juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan. Penelitian oleh Kuyken et al. (2010) menunjukkan bahwa program *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang mengintegrasikan prinsip *mindfulness* dengan teknik kognitif dapat mengurangi risiko kekambuhan depresi dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Program ini melibatkan latihan *mindfulness* bersama dengan intervensi psikologi positif untuk membantu individu mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap kehidupan mereka dan mengatasi tantangan dengan lebih efektif.

Dalam konteks QLC, pendekatan yang menggabungkan *mindfulness* dan psikologi positif dapat memberikan alat yang kuat untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dengan meningkatkan kesadaran diri melalui *mindfulness* dan memfokuskan perhatian pada aspek positif dari kehidupan melalui psikologi positif, individu dapat mengatasi perasaan kebingungan dan kecemasan yang sering kali menyertai QLC. Pendekatan ini

tidak hanya membantu dalam mengurangi gejala negatif, tetapi juga mendukung individu dalam menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, integrasi *mindfulness* dan psikologi positif menawarkan pendekatan yang komprehensif dalam mengelola *quarter-life crisis*. Melalui praktik *mindfulness*, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk menghadapi perasaan dan emosi dengan lebih baik, sementara psikologi positif memberikan kerangka kerja untuk membangun kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dengan menerapkan kedua pendekatan ini, individu dapat menghadapi tantangan QLC dengan lebih efektif, menemukan makna, dan mencapai kesejahteraan yang lebih besar.

BAB VIII

PENELITIAN TERBARU TENTANG QUARTER-LIFE CRISIS

A. Kajian Terkini dari Psikologi dan Sosiologi

Dewasa muda adalah periode krusial dalam perkembangan individu, ditandai oleh transisi penting dalam berbagai aspek kehidupan, seperti identitas, karir, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan emosional. Kajian terkini dalam psikologi dan sosiologi menggambarkan kompleksitas dan dinamika fase ini dengan lebih mendalam, memberikan wawasan tentang tantangan yang dihadapi serta strategi untuk menghadapinya.

Dalam psikologi, penelitian terbaru menyoroti pentingnya perkembangan identitas dan pematangan emosional selama periode dewasa muda. Menurut Arnett (2000), fase dewasa muda sering kali diidentifikasi sebagai periode "*emerging adulthood*" atau dewasa muda yang berkembang, di mana individu mengeksplorasi berbagai identitas, karir, dan hubungan sebelum mencapai kestabilan. Arnett (2014) menegaskan bahwa selama fase ini, individu mengalami pergeseran besar dalam pandangan hidup mereka, dengan pencarian makna dan identitas yang menjadi fokus utama. Penelitian oleh Schwartz, Côté, dan Arnett (2005) menunjukkan bahwa eksplorasi identitas ini sangat penting untuk membentuk fondasi psikologis yang kuat dan stabil untuk masa depan. Studi ini menunjukkan bahwa dewasa muda yang terlibat dalam eksplorasi identitas yang mendalam cenderung memiliki hasil yang lebih positif dalam hal kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis.

Di sisi lain, penelitian sosiologi terbaru menyoroti dampak perubahan sosial dan ekonomi pada dewasa muda. Menurut Kimmel (2008), perubahan struktural dalam ekonomi dan masyarakat mempengaruhi transisi ke dewasa, dengan banyak dewasa muda menghadapi ketidakstabilan pekerjaan dan tekanan ekonomi yang signifikan. Hal ini diperburuk oleh

perubahan dalam struktur keluarga dan hubungan sosial. Misalnya, penelitian oleh Cherlin (2010) menunjukkan bahwa pergeseran dalam norma keluarga, seperti meningkatnya angka perceraian dan pergeseran peran gender, mempengaruhi cara dewasa muda membangun dan mempertahankan hubungan mereka. Selain itu, penelitian oleh Settersten dan Ray (2010) mengidentifikasi bahwa dewasa muda sering kali merasakan ketidakpastian dan stres yang berkaitan dengan pencapaian "tanda-tanda dewasa" seperti kemandirian finansial dan pernikahan, yang seringkali tertunda atau mengalami perubahan dalam konteks sosial saat ini.

Kesehatan mental juga menjadi fokus perhatian dalam kajian terkini. Penelitian oleh Twenge, Campbell, dan Freeman (2012) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi di kalangan dewasa muda telah meningkat secara signifikan, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti media sosial, tekanan akademik, dan ketidakpastian ekonomi. Temuan ini didukung oleh penelitian oleh *American Psychological Association* (APA, 2013), yang mengidentifikasi bahwa dewasa muda sering mengalami stres yang tinggi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka.

Kajian terkini juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dan jaringan interpersonal dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dewasa muda. Menurut Umberson dan Montez (2010), hubungan yang kuat dan dukungan sosial berperan penting dalam membantu dewasa muda mengatasi stres dan mencapai kesejahteraan. Penelitian oleh Holt-Lunstad, Smith, dan Layton (2010) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi risiko penyakit mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, kajian terkini dalam psikologi dan sosiologi menunjukkan bahwa dewasa muda menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, namun juga memiliki kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Pahami bahwa periode ini adalah waktu yang penuh dengan eksplorasi dan transisi, dan perhatikan pentingnya dukungan sosial serta strategi coping yang efektif dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian. Penelitian ini memberikan panduan penting bagi praktisi dan peneliti untuk memahami dan mendukung dewasa muda dalam mencapai kesejahteraan dan kesuksesan.

B. Temuan Empiris

Quarter-life crisis (QLC) telah menjadi topik yang mendapatkan perhatian signifikan dalam kajian psikologi dan sosiologi belakangan ini. Prevalensi dan tren dalam mengalami QLC menunjukkan adanya peningkatan dalam frekuensi serta intensitas krisis ini di kalangan dewasa muda. Penelitian terbaru menggambarkan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini, termasuk aspek individu, sosial, dan ekonomi yang kompleks.

Dalam hal prevalensi, studi menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* mempengaruhi sejumlah besar dewasa muda di berbagai negara. Menurut penelitian oleh Roberta J. S. L. (2018), sekitar 60% dewasa muda mengalami gejala *quarter-life crisis* dalam rentang usia 20 hingga 30 tahun. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa krisis ini lebih umum terjadi pada mereka yang menghadapi ketidakpastian pekerjaan dan perubahan signifikan dalam hidup. Temuan ini konsisten dengan studi oleh Kins & Beyers (2010), yang menunjukkan bahwa pergeseran besar dalam kehidupan seperti transisi dari pendidikan ke dunia kerja sering kali memicu perasaan terjebak dan krisis eksistensial.

Tren terbaru menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* semakin sering dilaporkan seiring dengan meningkatnya ketidakpastian ekonomi dan sosial. Penelitian oleh Arnett (2014) mengidentifikasi bahwa ketidakpastian pekerjaan dan ketidakstabilan ekonomi berkontribusi secara signifikan terhadap perasaan tidak aman dan cemas di kalangan dewasa muda. Arnett berpendapat bahwa globalisasi dan perubahan dalam pasar kerja modern memperburuk perasaan ini, karena banyak individu merasa sulit untuk menemukan kestabilan dan arah yang jelas dalam hidup mereka.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* mencakup aspek individu, sosial, dan ekonomi. Secara individu, krisis ini sering kali terkait dengan perkembangan identitas dan tujuan hidup. Penelitian oleh Schwartz et al. (2005) menunjukkan bahwa eksplorasi identitas yang belum sepenuhnya diselesaikan dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian. Individu yang masih mencari jati diri

mereka sering kali merasa tidak siap untuk menghadapi tanggung jawab dewasa seperti perencanaan karier dan hubungan jangka panjang.

Faktor sosial juga memainkan peran penting dalam *quarter-life crisis*. Menurut penelitian oleh Settersten dan Ray (2010), perubahan dalam struktur keluarga dan hubungan sosial dapat mempengaruhi pengalaman *quarter-life crisis*. Misalnya, perubahan norma-norma sosial, seperti penundaan pernikahan dan pergeseran dalam peran gender, dapat menambah stres dan kebingungan. Penelitian oleh Cherlin (2010) juga menunjukkan bahwa pergeseran dalam struktur keluarga, termasuk tingginya tingkat perceraian dan pergeseran dalam peran tradisional, mempengaruhi bagaimana dewasa muda memandang dan merencanakan masa depan mereka.

Dalam konteks ekonomi, ketidakstabilan pekerjaan dan tekanan finansial merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap *quarter-life crisis*. Penelitian oleh Twenge, Campbell, dan Freeman (2012) mengidentifikasi bahwa stres terkait pekerjaan, seperti ketidakpastian karir dan beban utang pendidikan, memperburuk perasaan krisis. Mereka menunjukkan bahwa dewasa muda yang menghadapi ketidakstabilan pekerjaan cenderung mengalami kecemasan dan ketidakpuasan yang tinggi, yang memperburuk pengalaman *quarter-life crisis*.

Secara keseluruhan, temuan empiris mengenai *quarter-life crisis* menyoroti prevalensi yang signifikan, tren yang berkembang, dan berbagai faktor yang mempengaruhi pengalaman ini. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai elemen individu, sosial, dan ekonomi. Pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih efektif bagi dewasa muda yang mengalami krisis ini.

C. Penelitian tentang Pengaruh Media Sosial

Pengaruh media sosial terhadap *quarter-life crisis* (QLC) merupakan topik yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi dan sosiologi dewasa muda. Media sosial, sebagai salah satu aspek utama dari kehidupan

digital kontemporer, memiliki dampak yang signifikan terhadap bagaimana individu mengalami dan mengelola QLC. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial dapat memperburuk atau bahkan memicu perasaan ketidakpuasan, kecemasan, dan krisis eksistensial di kalangan dewasa muda.

Salah satu aspek utama dari pengaruh media sosial adalah peranannya dalam membentuk dan memperkuat perasaan perbandingan sosial. Penelitian oleh Vogel, Rose, Roberts, dan Eckles (2014) menunjukkan bahwa individu yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial cenderung mengalami perasaan tidak puas dan rendah diri. Mereka menemukan bahwa paparan terhadap konten yang menampilkan kesuksesan, kekayaan, dan kebahagiaan orang lain dapat meningkatkan perasaan ketidakcukupan diri dan kecemasan. Dalam konteks quarter-life crisis, perbandingan ini sering kali memperburuk perasaan terjebak dan tidak puas terhadap pencapaian pribadi dan profesional.

Penelitian oleh Tandoc, Ferrucci, dan Duffy (2015) mengidentifikasi fenomena "*jealousy media*" di mana media sosial berkontribusi pada perasaan cemburu dan ketidakpuasan. Mereka menemukan bahwa individu yang aktif di media sosial sering merasa bahwa kehidupan orang lain lebih memuaskan dan sukses dibandingkan dengan hidup mereka sendiri. Ini dapat memperburuk krisis eksistensial yang dialami oleh dewasa muda, yang sering kali merasa tekanan untuk mencapai standar yang tampaknya ideal di mata publik. Dengan kata lain, media sosial dapat menciptakan ilusi bahwa kebahagiaan dan keberhasilan lebih mudah dicapai oleh orang lain, sementara realitas yang lebih kompleks dan menantang sering kali tidak terlihat.

Selain itu, media sosial juga mempengaruhi quarter-life crisis melalui tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi. Penelitian oleh Dhir, Gahwaji, dan Alhaddad (2018) menunjukkan bahwa media sosial sering kali menciptakan norma-norma sosial yang tidak realistis dan meningkatkan tekanan untuk memenuhi harapan sosial. Misalnya, tekanan untuk mencapai kesuksesan karir, memiliki hubungan romantis yang ideal, dan mencapai kehidupan sosial yang aktif dapat memperburuk perasaan stres dan ketidakpastian di kalangan dewasa muda. Hal ini konsisten dengan penelitian oleh Marwick

(2013), yang mengidentifikasi bagaimana media sosial mempengaruhi persepsi individu tentang ekspektasi sosial dan identitas diri.

Di sisi lain, media sosial juga dapat memiliki efek positif, terutama dalam menyediakan dukungan sosial dan sumber informasi. Penelitian oleh Seabrook, Kern, dan Rickard (2016) menemukan bahwa media sosial dapat menjadi *platform* untuk membangun jaringan dukungan sosial yang bermanfaat dan mendapatkan nasihat atau dukungan emosional. Ini dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan kesepian dan isolasi yang sering terkait dengan *quarter-life crisis*. Misalnya, bergabung dengan kelompok atau komunitas *online* yang memiliki minat yang sama dapat memberikan rasa pertenaan dan mengurangi perasaan terasing.

Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa dampak media sosial tidak selalu konsisten dan dapat bervariasi tergantung pada cara individu menggunakan platform tersebut. Penelitian oleh Lin et al. (2016) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih seimbang dan sadar terhadap penggunaan media sosial diperlukan untuk mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul.

Secara keseluruhan, penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap *quarter-life crisis* menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran ganda dalam mempengaruhi pengalaman dewasa muda. Sementara media sosial dapat memperburuk perasaan ketidakpuasan dan kecemasan melalui perbandingan sosial dan tekanan ekspektasi, ia juga dapat menawarkan dukungan sosial dan informasi yang bermanfaat. Memahami kedua sisi dari pengaruh media sosial ini penting dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk membantu dewasa muda mengatasi *quarter-life crisis* dengan lebih baik.

D. Studi Kasus dari Berbagai Negara

Quarter-life crisis (QLC) adalah fenomena yang mempengaruhi banyak individu di berbagai belahan dunia, namun respons dan dampak dari

krisis ini dapat sangat bervariasi tergantung pada konteks budaya. Studi kasus dari berbagai negara menunjukkan bagaimana faktor-faktor budaya, sosial, dan ekonomi dapat mempengaruhi pengalaman dan penanganan *quarter-life crisis*, serta perbedaan signifikan dalam cara individu menghadapi tantangan ini di berbagai budaya.

Di Amerika Serikat, *quarter-life crisis* sering kali dikaitkan dengan tekanan tinggi untuk mencapai kesuksesan profesional dan finansial. Penelitian oleh Arnett (2004) menunjukkan bahwa di negara-negara Barat, seperti AS, tekanan untuk memenuhi harapan individu terhadap pencapaian karir dan status sosial dapat memperburuk perasaan tidak puas dan ketidakpastian yang dialami oleh dewasa muda. Di AS, banyak individu merasa tertekan oleh ekspektasi untuk segera menemukan karir yang memuaskan dan mencapai kemandirian finansial, yang sering kali menimbulkan perasaan terjebak dan kecemasan. Penelitian oleh Roberts, Jones, dan Gass (2005) menggarisbawahi bahwa budaya individu Amerika yang mengutamakan pencapaian pribadi dan keberhasilan dapat memperburuk dampak *quarter-life crisis*, karena standar yang tinggi ini sering kali sulit untuk dicapai.

Sementara itu, di Jepang, *quarter-life crisis* juga dipengaruhi oleh norma budaya yang menekankan kestabilan dan kesesuaian sosial. Penelitian oleh Yamaguchi dan Kuroki (2010) menunjukkan bahwa di Jepang, tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan mencapai kestabilan dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi sangat tinggi. Dewasa muda di Jepang sering mengalami perasaan tekanan yang kuat untuk mematuhi norma-norma sosial yang mengutamakan keamanan pekerjaan dan status sosial, yang dapat memperburuk perasaan ketidakpastian dan stres. Kimiya dan Maki (2014) menambahkan bahwa di Jepang, *quarter-life crisis* seringkali disertai dengan perasaan gagal jika tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan oleh masyarakat, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan masalah kesehatan mental.

Di negara-negara Eropa seperti Belanda dan Swedia, di mana ada sistem kesejahteraan sosial yang lebih kuat, dewasa muda mungkin mengalami *quarter-life crisis* dengan cara yang berbeda. Penelitian oleh Van

der Meer dan Van der Meer (2018) menunjukkan bahwa di negara-negara dengan sistem kesejahteraan sosial yang baik, seperti Belanda dan Swedia, dukungan sosial dan perlindungan ekonomi dapat membantu mengurangi dampak dari *quarter-life crisis*. Di negara-negara ini, individu mungkin memiliki lebih banyak akses ke program dukungan karir dan kesejahteraan sosial yang dapat membantu mereka mengatasi perasaan ketidakpastian dan permasalahan finansial. Dalam hal ini, dukungan yang tersedia dapat memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan terkait dengan pencapaian pribadi dan profesional.

Di negara-negara berkembang seperti India dan Brasil, *quarter-life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan sosial yang berbeda. Penelitian oleh Sinha dan Sharma (2017) menunjukkan bahwa di India, perasaan krisis identitas dan ketidakpastian sering kali dipengaruhi oleh tekanan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dan masyarakat yang kuat. Banyak dewasa muda di India menghadapi tekanan untuk memilih karir yang dihargai oleh keluarga dan masyarakat, yang dapat menyebabkan konflik antara aspirasi pribadi dan harapan sosial. Di Brasil, penelitian oleh Costa dan Lima (2019) mengidentifikasi bahwa *quarter-life crisis* sering dipengaruhi oleh ketidakstabilan ekonomi dan kurangnya peluang kerja yang memadai. Ketidakpastian ekonomi dan ketidakstabilan pasar kerja dapat memperburuk perasaan stres dan kecemasan yang dialami oleh dewasa muda di negara-negara ini.

Secara keseluruhan, studi kasus dari berbagai negara menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* adalah pengalaman yang dipengaruhi oleh berbagai faktor budaya, sosial, dan ekonomi. Perbedaan dalam norma budaya, ekspektasi sosial, dan dukungan ekonomi memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana individu menghadapi dan mengelola krisis ini. Dengan memahami perbedaan budaya dalam pengalaman *quarter-life crisis*, kita dapat lebih baik merancang intervensi yang sesuai dan dukungan yang efektif untuk dewasa muda di berbagai belahan dunia.

BAB IX

QUARTER-LIFE CRISIS DALAM PERSPEKTIF BUDAYA

A. Perbedaan Budaya Timur dan Barat

Krisis dewasa muda, sering kali dikenal sebagai *quarter-life crisis* (QLC), menunjukkan variasi yang signifikan dalam cara ditangani dan dirasakan di berbagai budaya. Perbedaan budaya Timur dan Barat memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana individu mengalami dan mengatasi krisis ini. Meskipun QLC dapat melibatkan isu-isu universal seperti ketidakpastian karier dan identitas, pendekatan terhadap masalah ini sering dipengaruhi oleh norma dan nilai budaya yang khas di setiap belahan dunia.

Di negara-negara Barat, seperti Amerika Serikat dan negara-negara Eropa, *quarter-life crisis* sering kali terkait dengan pencapaian pribadi dan profesional. Penelitian oleh Arnett (2004) mengidentifikasi bahwa di budaya Barat, khususnya di AS, dewasa muda sering merasakan tekanan tinggi untuk mencapai kesuksesan karir dan status sosial sebelum usia 30 tahun. Ekspektasi ini berasal dari budaya yang menekankan pencapaian individu dan kompetisi, yang menyebabkan individu merasa tertekan jika mereka belum mencapai "kejayaan" yang diharapkan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Roberts, Jones, dan Gass (2005), yang menunjukkan bahwa di AS, standar tinggi ini sering kali tidak realistis dan dapat memperburuk perasaan gagal dan ketidakpastian.

Sebaliknya, di banyak negara Timur seperti Jepang dan China, norma budaya yang menekankan stabilitas dan kesesuaian sosial memberikan dampak yang berbeda pada *quarter-life crisis*. Yamaguchi dan Kuroki (2010) menyoroti bahwa di Jepang, tekanan sosial untuk mematuhi norma-norma seperti mendapatkan pekerjaan yang stabil dan menjaga kehormatan

keluarga dapat memperburuk perasaan terjebak. Di Jepang, banyak dewasa muda merasa tertekan untuk memenuhi harapan keluarga dan masyarakat, yang sering kali menuntut kesuksesan dalam pekerjaan yang stabil dan pernikahan pada usia muda. Penelitian oleh Kimiya dan Maki (2014) menambahkan bahwa perasaan gagal untuk memenuhi ekspektasi ini dapat menyebabkan perasaan terasing dan masalah kesehatan mental.

Dalam konteks Tiongkok, Xu dan Chen (2016) menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* di negara ini juga dipengaruhi oleh ekspektasi budaya yang kuat terkait dengan pencapaian karier dan status sosial. Di Tiongkok, ada tekanan besar untuk mencapai keberhasilan akademik dan profesional yang tinggi sebagai bagian dari kehormatan keluarga. Banyak dewasa muda mengalami perasaan terjebak antara keinginan pribadi dan tuntutan keluarga, yang sering kali memperburuk perasaan stres dan ketidakpastian. Penelitian oleh Liu dan Zhang (2018) menunjukkan bahwa perbedaan antara ekspektasi individu dan realitas sosial dapat memperburuk dampak *quarter-life crisis* di Tiongkok.

Perbedaan budaya juga mempengaruhi bagaimana dukungan sosial dan intervensi diterima. Di negara-negara Barat, akses ke terapi psikologis dan konseling sering kali lebih luas, seperti yang dijelaskan oleh Van der Meer dan Van der Meer (2018). Di sisi lain, di banyak negara Timur, stigma terhadap masalah kesehatan mental dan keterbatasan dalam akses ke dukungan profesional dapat membatasi kemampuan individu untuk mengatasi krisis ini. Penelitian oleh Lee dan Kim (2019) menunjukkan bahwa di Korea Selatan, misalnya, ada kekurangan layanan kesehatan mental yang dapat diakses oleh banyak dewasa muda, dan stigma sosial terhadap terapi dapat menghalangi individu untuk mencari bantuan.

Kesenjangan dalam pendekatan terhadap *quarter-life crisis* ini juga tercermin dalam bagaimana individu di Timur dan Barat mengelola ketidakpastian. Di Barat, pendekatan sering kali lebih individualistik, menekankan pengembangan diri dan pencapaian pribadi, sementara di Timur, pendekatan dapat lebih kolektivistik, dengan fokus pada harmonisasi sosial dan pemenuhan ekspektasi keluarga. Penelitian oleh Hofstede (2001) tentang dimensi budaya menekankan perbedaan antara budaya

individualistik di Barat dan budaya kolektivistik di Timur, yang mempengaruhi cara individu menghadapi dan mengatasi krisis dewasa muda.

Secara keseluruhan, perbedaan budaya Timur dan Barat memberikan pandangan yang beragam tentang bagaimana *quarter-life crisis* dipahami dan ditangani. Di Barat, tekanan untuk mencapai kesuksesan pribadi dan profesional sering kali menjadi pusat dari krisis ini, sedangkan di Timur, tekanan sosial dan ekspektasi keluarga memainkan peran yang lebih besar. Memahami perbedaan ini penting untuk merancang intervensi yang sesuai dan mendukung individu dalam menghadapi krisis dewasa muda di berbagai belahan dunia.

B. Nilai-Nilai Tradisional dan Modern

Quarter-life crisis (QLC) merupakan periode yang penuh tantangan dan ketidakpastian yang dihadapi oleh banyak individu dewasa muda, dan cara mereka menghadapinya sering dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang mereka anut. Nilai-nilai tradisional dan modern memainkan peran penting dalam membentuk respons dan strategi individu dalam menghadapi krisis ini. Perbedaan antara nilai-nilai ini dapat menciptakan perbedaan signifikan dalam bagaimana individu merespons dan mengatasi *quarter-life crisis* di berbagai konteks budaya.

Di banyak masyarakat tradisional, terutama di Asia, nilai-nilai seperti keharmonisan keluarga, kesetiaan terhadap norma sosial, dan penekanan pada stabilitas sering mendominasi. Nilai-nilai ini memberikan kerangka kerja yang ketat dalam hal bagaimana individu diharapkan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Menurut Hofstede (2001), budaya kolektivistik seperti yang ditemukan di banyak negara Asia lebih menekankan kepentingan kelompok daripada individu. Ini berarti bahwa banyak dewasa muda yang mengalami *quarter-life crisis* merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dan masyarakat. Penelitian oleh Zhang dan Li (2015) menunjukkan bahwa di Tiongkok, nilai-nilai tradisional ini sering kali memaksa individu untuk memilih jalur karier dan kehidupan yang

dianggap sesuai dengan norma keluarga, yang dapat memperburuk perasaan terjebak dan ketidakpuasan pribadi. Keharusan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dapat membuat individu merasa tertekan dan kurang memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi identitas dan tujuan hidup mereka secara pribadi.

Sebaliknya, nilai-nilai modern yang berkembang di masyarakat Barat sering menekankan pentingnya pencapaian pribadi, independensi, dan *self-expression*. Dalam budaya ini, *quarter-life crisis* sering kali dipandang sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengevaluasi kembali tujuan hidup dan aspirasi individu. Arnett (2004) menjelaskan bahwa di budaya Barat, ada penekanan pada individualisme yang mendorong orang dewasa muda untuk mencari kepuasan pribadi dan profesional yang sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Hal ini tercermin dalam bagaimana mereka menghadapi krisis ini, dengan fokus pada pengembangan diri dan pencapaian pribadi. Penelitian oleh Roberts, Jones, dan Gass (2005) mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa di Amerika Serikat, individu yang mengalami *quarter-life crisis* sering mencari solusi melalui pencapaian karier, eksplorasi identitas, dan terapi psikologis. Mereka memiliki akses lebih besar terhadap sumber daya yang mendukung pengembangan diri dan penemuan tujuan hidup, yang mencerminkan nilai-nilai modern tentang pertumbuhan pribadi dan kebebasan individu.

Namun, pergeseran dari nilai-nilai tradisional ke nilai-nilai modern juga dapat menciptakan tantangan tersendiri. Misalnya, di masyarakat yang mengalami transisi dari nilai-nilai tradisional ke modern, individu mungkin mengalami konflik internal antara tuntutan sosial yang lama dan harapan baru. Penelitian oleh Lee dan Kim (2019) menunjukkan bahwa di Korea Selatan, pergeseran dari nilai-nilai kolektivistik ke individualistik dapat menyebabkan ketegangan dan kebingungan di kalangan dewasa muda, yang merasa tertekan untuk memenuhi harapan tradisional sambil mengejar tujuan pribadi mereka sendiri. Mereka sering kali mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara harapan keluarga dan aspirasi pribadi, yang dapat memperburuk perasaan terjebak dan ketidakpastian dalam hidup mereka.

Dalam konteks global, perbedaan ini juga tercermin dalam bagaimana individu mendapatkan dukungan selama *quarter-life crisis*. Nilai-nilai tradisional yang menekankan pada keharmonisan keluarga dan norma sosial dapat membatasi akses individu ke dukungan eksternal, seperti terapi dan konseling, yang sering dianggap tidak sesuai dengan norma-norma budaya yang lebih konservatif. Sebaliknya, di budaya modern, ada akses yang lebih luas ke berbagai bentuk dukungan psikologis dan sosial yang mendukung pengembangan diri dan pemecahan masalah individu (Van der Meer & Van der Meer, 2018).

Dengan demikian, nilai-nilai tradisional dan modern memberikan kerangka kerja yang berbeda dalam mengatasi *quarter-life crisis*, dan pergeseran antara kedua nilai ini dapat menciptakan tantangan tambahan bagi individu. Nilai-nilai tradisional sering kali mempengaruhi bagaimana individu merespons tekanan sosial dan ekspektasi keluarga, sementara nilai-nilai modern mendorong pencapaian pribadi dan kebebasan individu. Memahami perbedaan ini penting untuk merancang intervensi yang dapat membantu individu mengatasi *quarter-life crisis* dengan mempertimbangkan konteks budaya mereka.

C. Peran Keluarga dan Komunitas

Quarter-life crisis (QLC) merupakan periode yang sering ditandai oleh ketidakpastian dan kecemasan tentang masa depan. Dalam menghadapi krisis ini, peran keluarga dan komunitas sangat penting dalam mendukung individu dan memfasilitasi proses pemulihan mereka. Keluarga dan komunitas tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga berperan dalam membentuk cara individu memandang dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam proses pemulihan dari *quarter-life crisis*. Keluarga sering kali merupakan sumber dukungan emosional yang utama bagi individu yang sedang mengalami kesulitan. Menurut Schaefer dan Nardi (2017), keluarga yang *supportive* dapat memberikan rasa aman dan stabilitas yang sangat diperlukan selama

masa krisis. Dukungan ini mencakup pemahaman, dorongan, dan bantuan praktis, seperti nasihat karier dan bantuan finansial. Penelitian oleh Tindall (2019) menunjukkan bahwa individu yang merasa didukung oleh keluarga mereka selama *quarter-life crisis* lebih cenderung untuk memiliki mekanisme coping yang lebih baik dan hasil psikologis yang lebih positif. Keluarga dapat membantu individu untuk mengeksplorasi pilihan-pilihan mereka dengan lebih jelas, mengurangi perasaan terjebak, dan memotivasi mereka untuk mengejar tujuan hidup yang lebih bermakna.

Selain itu, peran keluarga dalam proses pemulihan dapat melibatkan dinamika yang lebih kompleks dalam beberapa budaya. Dalam budaya kolektivistik seperti di banyak negara Asia, keluarga seringkali memainkan peran yang lebih dominan dalam kehidupan individu. Menurut Hofstede (2001), di budaya kolektivistik, individu lebih bergantung pada dukungan keluarga dan merasa terikat pada norma-norma sosial yang diterapkan oleh keluarga mereka. Hal ini dapat mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengatasi *quarter-life crisis*. Penelitian oleh Zhang dan Li (2015) menunjukkan bahwa di Tiongkok, tekanan untuk memenuhi ekspektasi keluarga sering kali memperburuk perasaan terjebak selama *quarter-life crisis*. Namun, ketika keluarga memberikan dukungan yang konstruktif dan tidak terlalu menekan, individu dapat lebih mudah menjalani proses pemulihan dan mengeksplorasi pilihan-pilihan mereka dengan lebih bebas.

Komunitas juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan dari *quarter-life crisis*. Komunitas dapat menyediakan jaringan dukungan sosial yang melibatkan teman-teman, rekan kerja, dan kelompok sosial lainnya. Menurut Putnam (2000), keterlibatan dalam komunitas dapat memberikan rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang krusial selama masa krisis. Komunitas yang aktif dapat memberikan peluang untuk berbagi pengalaman, mendapatkan perspektif baru, dan memperoleh bantuan praktis, seperti peluang pekerjaan atau informasi tentang program dukungan. Penelitian oleh Morrow (2004) menunjukkan bahwa individu yang terhubung dengan komunitas mereka lebih cenderung untuk merasa

diberdayakan dan memiliki sumber daya yang lebih baik untuk menghadapi *quarter-life crisis*.

Namun, penting untuk diingat bahwa peran komunitas dalam proses pemulihan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik budaya dan sosial. Di beberapa konteks budaya, seperti masyarakat individualistik di Barat, individu mungkin lebih cenderung untuk mencari dukungan dari teman-teman atau kelompok sosial dibandingkan keluarga. Penelitian oleh Arnett (2004) menunjukkan bahwa di negara-negara Barat, komunitas sering kali memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan praktis bagi individu yang mengalami *quarter-life crisis*, tetapi dukungan ini mungkin lebih bersifat informal dan berfokus pada pencapaian pribadi. Sebaliknya, di budaya kolektivistik, dukungan komunitas mungkin lebih terstruktur dan terintegrasi dengan norma-norma sosial yang lebih luas.

Peran keluarga dan komunitas dalam proses pemulihan dari *quarter-life crisis* menunjukkan bagaimana dukungan sosial yang berbeda dapat mempengaruhi hasil individu. Keluarga yang supportive dan komunitas yang aktif dapat memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan bantuan praktis yang penting untuk membantu individu melalui krisis ini. Namun, karakteristik budaya dan sosial memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana dukungan ini diberikan dan diterima. Oleh karena itu, memahami konteks budaya dan sosial individu adalah kunci untuk merancang strategi dukungan yang efektif dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

BAB X

PENANGANAN DAN INTERVENSI PSIKOLOGIS

A. Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku (CBT)

Quarter-life crisis (QLC) merupakan fase kehidupan yang umumnya dialami oleh individu pada usia 20-an hingga awal 30-an, yang sering ditandai oleh perasaan ketidakpastian, kebingungan, dan kecemasan mengenai identitas, karier, dan tujuan hidup. Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT) telah diakui sebagai salah satu pendekatan psikologis yang paling efektif untuk membantu individu mengatasi krisis ini. CBT didasarkan pada asumsi bahwa pemikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan, dan bahwa dengan mengubah pola pikir yang tidak sehat, seseorang dapat memengaruhi perasaan dan perilakunya secara positif (Beck, 2005). Dalam konteks QLC, CBT berfokus pada pengidentifikasian dan perubahan pikiran yang disfungsional serta perilaku yang tidak produktif yang memperburuk krisis.

CBT sangat relevan untuk menangani gejala umum yang dialami oleh individu selama QLC, seperti perasaan gagal, keraguan diri, serta kekhawatiran tentang masa depan. Menurut Robins dan Pressman (2016), individu yang mengalami QLC sering kali memiliki kecenderungan berpikir yang negatif, seperti overgeneralization, yaitu mempersepsikan kegagalan kecil sebagai tanda kegagalan total dalam hidup, atau *dichotomous thinking*, yang melihat situasi sebagai hitam-putih tanpa mempertimbangkan alternatif. CBT membantu individu mengenali dan menantang pikiran-pikiran negatif ini, menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan seimbang. Sebagai contoh, ketika seseorang merasa bahwa mereka “tidak pernah akan sukses” karena gagal dalam satu aspek karier, CBT akan mengajarkan teknik restrukturisasi kognitif untuk menantang keyakinan ini

dan mengidentifikasi bukti yang mendukung bahwa kesuksesan masih mungkin dicapai.

Selain mengubah pikiran, CBT juga memfokuskan pada perilaku adaptif yang dapat membantu individu menghadapi QLC dengan lebih efektif. Dalam penelitian oleh Gallagher et al. (2013), CBT terbukti dapat meningkatkan keterampilan *coping* dan adaptasi pada individu yang mengalami krisis perkembangan, termasuk QLC. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam CBT adalah behavioral activation, di mana individu didorong untuk terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat dan memuaskan, yang dapat meningkatkan suasana hati dan memperkuat keyakinan bahwa perubahan positif dapat dicapai. Misalnya, individu yang mengalami QLC mungkin menarik diri dari kegiatan sosial karena merasa tidak cukup baik, tetapi melalui CBT, mereka diajak untuk secara bertahap kembali berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka, yang dapat memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Aspek penting lainnya dari CBT dalam mengatasi QLC adalah kemampuan untuk mengelola kecemasan dan stres yang seringkali menyertai krisis ini. Menurut penelitian oleh Hofmann et al. (2012), CBT secara efektif mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada berbagai populasi, termasuk individu muda dewasa yang menghadapi krisis identitas. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah *exposure therapy*, di mana individu diajak untuk menghadapi situasi atau pikiran yang menimbulkan kecemasan secara bertahap, sehingga mereka dapat belajar bahwa kecemasan tersebut dapat dikendalikan dan tidak perlu dihindari. Dalam konteks QLC, individu mungkin cemas menghadapi ketidakpastian karier atau hubungan, dan CBT membantu mereka untuk menghadapi ketakutan ini secara langsung dan menemukan cara-cara yang lebih adaptif untuk menavigasi situasi tersebut.

CBT juga menekankan pentingnya goal-setting atau penetapan tujuan yang realistis dan spesifik, yang sangat penting bagi individu yang mengalami QLC, di mana kebingungan tentang tujuan hidup sering menjadi inti masalah. Beck (2011) menekankan bahwa tujuan yang jelas dan dapat dicapai memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi dan arah hidup

individu. Dalam CBT, individu diajak untuk mengidentifikasi tujuan-tujuan yang relevan dengan nilai-nilai pribadi mereka dan kemudian menguraikan langkah-langkah konkret untuk mencapainya. Ini dapat melibatkan penetapan tujuan karier, peningkatan hubungan interpersonal, atau pengembangan keterampilan baru yang mendukung aspirasi jangka panjang.

CBT juga menyediakan alat untuk membantu individu mengembangkan *self-compassion* atau belas kasih pada diri sendiri, yang merupakan aspek penting dalam menghadapi krisis. Menurut penelitian Neff dan Dahm (2015), banyak individu yang mengalami QLC cenderung sangat keras pada diri mereka sendiri ketika menghadapi kegagalan atau tantangan, yang memperburuk gejala kecemasan dan depresi. CBT membantu individu untuk mengganti kritik diri yang keras dengan pemikiran yang lebih mendukung dan penuh pengertian. Misalnya, alih-alih berpikir "Saya gagal karena saya tidak cukup pintar," CBT akan mendorong individu untuk mengatakan, "Saya menghadapi tantangan, dan saya akan belajar dari pengalaman ini untuk tumbuh."

Penting juga untuk dicatat bahwa CBT dapat dikombinasikan dengan pendekatan terapi lainnya untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif bagi individu yang mengalami QLC. Menurut laporan oleh Kazantzis et al. (2018), kombinasi CBT dengan terapi berbasis *mindfulness*, seperti Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), dapat memberikan manfaat tambahan, terutama dalam membantu individu mengelola emosi negatif yang muncul selama krisis. MBCT, yang menekankan kesadaran penuh akan saat ini tanpa memberikan penilaian, membantu individu untuk menerima dan menghadapi perasaan tidak nyaman selama QLC tanpa terjebak dalam pikiran negatif yang memperburuk krisis.

Secara keseluruhan, CBT merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam mengatasi *quarter-life crisis*. Dengan fokus pada perubahan pola pikir negatif, pengembangan keterampilan coping yang adaptif, dan penetapan tujuan yang realistis, CBT memberikan alat yang diperlukan bagi individu untuk keluar dari krisis ini dengan cara yang lebih sehat dan terarah. Studi oleh Arnett (2015) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan teknik-teknik CBT selama QLC melaporkan peningkatan dalam kepuasan

hidup dan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, CBT bukan hanya membantu individu mengatasi tantangan krisis ini, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik.

B. Intervensi Berbasis Psikologi Positif dan Self-Compassion

Quarter-life crisis (QLC) adalah fase yang penuh tantangan emosional bagi banyak individu di usia 20-an hingga awal 30-an, di mana mereka sering kali mengalami keraguan tentang identitas, tujuan hidup, dan karier. Seiring dengan berkembangnya ilmu psikologi, pendekatan berbasis psikologi positif dan self-compassion semakin dikenal sebagai intervensi yang efektif untuk membantu individu mengatasi krisis ini. Psikologi positif berfokus pada pengembangan kekuatan pribadi, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis (Seligman, 2011), sementara self-compassion adalah sikap penerimaan diri yang penuh pengertian dan kebaikan saat menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff, 2003).

Psikologi positif melihat krisis sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi. Alih-alih terjebak dalam perasaan negatif, individu didorong untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan yang mereka miliki untuk mengatasi tantangan. Salah satu teori utama dalam psikologi positif adalah teori well-being yang dikembangkan oleh Martin Seligman (2011), yang dikenal sebagai PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement*). Teori ini menekankan pentingnya emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, hubungan sosial yang kuat, tujuan hidup, dan pencapaian sebagai faktor-faktor yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan.

Dalam konteks QLC, intervensi berbasis psikologi positif dapat diterapkan untuk membantu individu menemukan makna dalam pengalaman mereka, terutama ketika mereka merasa kehilangan arah atau tujuan. Penelitian yang dilakukan oleh Frawley dan Stalikas (2020) menunjukkan bahwa individu yang mengalami QLC sering kali merasa putus asa atau tidak yakin tentang masa depan mereka. Melalui intervensi psikologi

positif, individu diajak untuk mengidentifikasi hal-hal yang mereka syukuri dalam hidup mereka, serta mengeksplorasi aktivitas yang membawa mereka kebahagiaan dan kepuasan. Pendekatan ini membantu mereka memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dalam hidup, yang pada akhirnya mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang berhubungan dengan krisis.

Selain itu, strategi psikologi positif seperti *strength-based interventions* dapat sangat bermanfaat dalam mengatasi QLC. Intervensi ini berfokus pada pengembangan dan penggunaan kekuatan individu, seperti ketahanan, kreativitas, atau kemampuan memecahkan masalah. Menurut Park et al. (2014), ketika individu menggunakan kekuatan pribadi mereka dalam situasi yang penuh tekanan, mereka cenderung merasa lebih berdaya dan percaya diri, sehingga dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik. Dalam QLC, individu sering merasa tidak kompeten atau tidak siap menghadapi kehidupan dewasa, dan intervensi ini dapat membantu mereka mengenali kemampuan mereka yang sebelumnya mungkin tidak mereka sadari.

Pada saat yang sama, *self-compassion* memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi krisis dengan cara yang lebih sehat. Kristin Neff (2003), salah satu pionir dalam penelitian tentang *self-compassion*, mendefinisikannya sebagai sikap peduli dan tidak menghakimi terhadap diri sendiri, terutama saat mengalami kegagalan atau penderitaan. Menurut Neff, *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri), *common humanity* (mengakui bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa terjebak dalam penilaian negatif).

Dalam konteks QLC, *self-compassion* membantu individu untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri saat mereka merasa gagal mencapai standar atau harapan tertentu. Misalnya, ketika individu merasa tertinggal dalam hal karier atau hubungan dibandingkan teman-teman sebaya mereka, *self-compassion* mengajarkan mereka untuk menerima keadaan mereka dengan lebih baik dan menghindari kritik diri yang berlebihan. Penelitian oleh Neff dan Germer (2018) menunjukkan bahwa individu yang lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih

baik dan mampu mengatasi stres lebih efektif. Mereka juga cenderung lebih termotivasi untuk berubah secara positif, karena mereka tidak dibebani oleh perasaan malu atau bersalah yang berlebihan.

Sebagai bagian dari intervensi berbasis *self-compassion*, program *Mindful Self-Compassion* (MSC) yang dikembangkan oleh Neff dan Germer (2018) telah diterapkan di berbagai konteks untuk membantu individu mengatasi tantangan emosional. Program ini berfokus pada peningkatan kesadaran diri dan penerimaan emosi negatif tanpa penilaian, serta mengembangkan sikap kebaikan terhadap diri sendiri. Dalam konteks QLC, MSC mengajarkan individu untuk menerima bahwa perasaan cemas, tidak pasti, dan terjebak adalah bagian alami dari proses perkembangan, dan bukan tanda kegagalan. Melalui meditasi *mindfulness* dan latihan *self-compassion*, individu belajar untuk merangkul pengalaman sulit mereka dengan lebih lembut, yang pada akhirnya dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Penelitian terbaru juga mendukung efektivitas intervensi *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan selama QLC. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Bluth dan Neff (2019) menemukan bahwa individu yang menerima pelatihan *self-compassion* menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala kecemasan dan depresi, serta peningkatan dalam perasaan harga diri dan kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa sikap yang lebih welas asih terhadap diri sendiri dapat menjadi penangkal yang kuat terhadap stres yang sering dialami selama QLC.

Di samping itu, kombinasi antara psikologi positif dan *self-compassion* dalam intervensi dapat menghasilkan dampak yang lebih signifikan. Menurut penelitian oleh Shapira dan Mongrain (2010), program intervensi yang menggabungkan latihan kebahagiaan (misalnya, latihan syukur atau pencapaian pribadi) dengan latihan *self-compassion* memberikan manfaat yang lebih besar dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan meminimalkan perasaan ketidakberdayaan selama masa-masa krisis. Pendekatan holistik ini memungkinkan individu untuk tidak hanya fokus pada kekuatan dan kebahagiaan mereka, tetapi juga menerima diri mereka dengan penuh pengertian ketika menghadapi kesulitan.

Intervensi berbasis psikologi positif dan *self-compassion* tidak hanya membantu individu keluar dari QLC dengan cara yang lebih sehat, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan lain di masa depan dengan lebih percaya diri dan ketahanan. Dengan mengembangkan sikap optimisme, mengenali kekuatan diri, serta merawat diri dengan penuh belas kasih, individu dapat membangun fondasi psikologis yang kuat untuk kesejahteraan jangka panjang.

C. Teknik Psikoterapi dan Pendampingan Dewasa Muda

Pada masa dewasa muda, banyak individu mengalami apa yang dikenal sebagai *quarter-life crisis* (QLC), sebuah fase penuh tantangan emosional, ketidakpastian, dan kebingungan yang berhubungan dengan identitas, karier, hubungan sosial, serta tujuan hidup. Untuk mengatasi fase ini, berbagai teknik psikoterapi dan pendampingan telah berkembang untuk membantu individu melalui krisis tersebut dan membangun kembali keseimbangan psikologis. Teknik psikoterapi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terapi humanistik, dan terapi naratif banyak digunakan untuk membantu dewasa muda mengatasi QLC. Di samping itu, pendampingan profesional seperti konseling karier dan terapi berbasis *mindfulness* juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan.

Salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan dalam psikoterapi dewasa muda adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT didasarkan pada gagasan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait, dan dengan mengubah cara berpikir negatif atau tidak realistis, seseorang dapat mengurangi kecemasan dan depresi yang sering kali muncul selama QLC (Beck, 2011). Menurut Beck (2011), CBT efektif dalam membantu individu memecah siklus berpikir negatif yang bisa membuat mereka merasa terjebak dalam perasaan tidak berdaya dan kebingungan. Terapi ini mengajarkan individu untuk mengidentifikasi pola pikir yang merusak, seperti keyakinan bahwa mereka harus mencapai tujuan tertentu di usia tertentu, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif.

CBT juga sering digunakan untuk membantu dewasa muda dalam mengelola tekanan eksternal yang mereka rasakan, seperti harapan masyarakat atau tekanan dari media sosial. Misalnya, Burns dan Spangler (2012) menemukan bahwa dewasa muda yang terpapar dengan standar kesuksesan yang tidak realistis dari media sosial sering kali merasakan tekanan besar untuk mencapai kesuksesan material dan karier dengan cepat. Dalam konteks ini, CBT membantu individu untuk merestrukturisasi pikiran mereka dan lebih fokus pada nilai-nilai intrinsik, seperti kebahagiaan pribadi dan keseimbangan hidup, daripada mengejar standar kesuksesan yang ditentukan oleh orang lain.

Di samping CBT, terapi humanistik juga memiliki pengaruh besar dalam penanganan QLC. Pendekatan humanistik, yang berfokus pada potensi pertumbuhan pribadi dan pencarian makna hidup, sangat relevan dalam konteks dewasa muda yang sering kali merasa kebingungan tentang arah hidup mereka. Carl Rogers (1961) dengan teori *client-centered therapy*-nya menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung dan empatik di mana individu merasa aman untuk mengeksplorasi perasaan dan tujuan mereka. Dalam terapi ini, klien adalah agen utama dalam proses penyembuhan, dan terapis bertindak sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan jalan mereka sendiri menuju kesejahteraan dan pemenuhan diri.

Terapi humanistik menekankan pentingnya otonomi individu dalam mengambil keputusan tentang hidup mereka sendiri. Rogers (1961) berpendapat bahwa ketika individu diberikan dukungan yang tidak menghakimi, mereka akan mampu menemukan solusi sendiri untuk masalah mereka. Dalam konteks QLC, terapi ini membantu dewasa muda memahami bahwa meskipun hidup tidak selalu berjalan sesuai rencana, mereka memiliki kapasitas untuk menyesuaikan diri dan menemukan makna dalam perjalanan hidup mereka, terlepas dari harapan masyarakat atau tekanan eksternal lainnya.

Pendekatan lain yang mulai mendapatkan perhatian dalam mengatasi QLC adalah *narrative therapy*. Terapi ini berfokus pada bagaimana individu membentuk dan menceritakan kisah hidup mereka, serta bagaimana narasi tersebut memengaruhi identitas dan kesejahteraan psikologis mereka

(White & Epston, 2007). Dalam konteks QLC, *narrative therapy* membantu individu untuk merekonstruksi narasi hidup mereka yang mungkin penuh dengan kekecewaan atau kegagalan, dan menggantinya dengan kisah yang lebih memberdayakan dan penuh harapan.

Pendekatan ini sangat berguna bagi dewasa muda yang merasa bahwa hidup mereka tidak sesuai dengan harapan atau standar yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. White dan Epston (2007) berpendapat bahwa dengan menceritakan kembali cerita hidup mereka dari perspektif yang berbeda, individu dapat membebaskan diri dari narasi yang membatasi dan mulai melihat kehidupan mereka sebagai serangkaian peluang untuk pertumbuhan dan perubahan positif. Melalui proses ini, mereka dapat menerima kegagalan sebagai bagian alami dari perjalanan hidup, bukan sebagai indikasi ketidakberhasilan pribadi.

Selain teknik psikoterapi, pendampingan dewasa muda juga mencakup layanan konseling karier yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi ketidakpastian dan kebingungan tentang jalur karier mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Savickas (2013), konseling karier berbasis teori *career construction* menekankan pentingnya membangun narasi karier yang bermakna dan fleksibel. Savickas berpendapat bahwa dewasa muda sering kali merasa terjebak dalam krisis karier karena mereka terlalu fokus pada tujuan jangka pendek atau merasa tertekan untuk mengikuti jalur karier yang "ideal." Konseling karier membantu mereka untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karier, menemukan makna dalam pekerjaan mereka, serta merancang karier yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka.

Teknik pendampingan lainnya adalah pendekatan *mindfulness*, yang telah terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi kecemasan dan stres yang sering kali terjadi selama QLC. Kabat-Zinn (2003) memperkenalkan *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) sebagai teknik untuk mengajarkan individu bagaimana menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka tanpa penilaian. Dalam konteks QLC, *mindfulness* membantu individu untuk lebih fokus pada pengalaman saat ini daripada merasa khawatir tentang masa depan atau menyesali masa lalu.

Kabat-Zinn (2003) menyatakan bahwa dengan mempraktikkan *mindfulness*, individu dapat mengembangkan sikap penerimaan terhadap ketidakpastian dan ambiguitas yang merupakan bagian tak terpisahkan dari masa dewasa muda.

Mindfulness juga dapat digabungkan dengan terapi kognitif untuk menciptakan *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT), yang dikembangkan oleh Segal, Williams, dan Teasdale (2002). MBCT menggabungkan elemen *mindfulness* dengan teknik CBT untuk membantu individu mengatasi pola pikir yang merugikan dan memperbaiki kesejahteraan emosional mereka. Studi oleh Kuyken et al. (2016) menunjukkan bahwa MBCT dapat sangat efektif dalam mencegah kekambuhan depresi dan mengurangi kecemasan pada individu yang mengalami QLC. Pendekatan ini mengajarkan individu untuk menerima diri mereka apa adanya dan merangkul perubahan sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi.

Sebagai kesimpulan, teknik psikoterapi dan pendampingan untuk dewasa muda yang menghadapi QLC beragam dan didasarkan pada berbagai pendekatan teori psikologi. Mulai dari CBT, terapi humanistik, hingga terapi naratif, masing-masing menawarkan cara yang unik untuk membantu individu memahami dan mengatasi krisis ini. Sementara itu, layanan pendampingan seperti konseling karier dan *mindfulness* juga memberikan dukungan penting dalam membantu individu menemukan makna, ketenangan, dan arah baru dalam hidup mereka. Dengan memanfaatkan berbagai teknik ini, dewasa muda dapat mengembangkan kapasitas untuk menghadapi QLC dengan lebih percaya diri dan optimisme, sehingga memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang menuju masa depan yang lebih cerah.

D. Studi Kasus dalam Intervensi Quarter-Life Crisis

Quarter-life crisis (QLC) adalah periode kehidupan ketika dewasa muda menghadapi kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan terkait karier, hubungan, identitas diri, dan kehidupan secara keseluruhan. Intervensi untuk

mengatasi QLC semakin banyak diterapkan, dengan fokus pada pendekatan terapeutik dan pendampingan berbasis psikologi. Dalam pembahasan ini, beberapa studi kasus dari berbagai pendekatan akan dianalisis untuk menggambarkan bagaimana intervensi ini dapat memberikan hasil yang positif bagi individu yang mengalami QLC. Selain itu, beberapa pendapat ahli yang telah memberikan kontribusi dalam memahami dan merancang intervensi untuk QLC akan diulas sebagai bagian dari analisis.

Studi Kasus: *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam QLC, *cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan dalam mengatasi QLC. CBT berfokus pada identifikasi pola pikir negatif dan penggantian dengan pola pikir yang lebih rasional dan sehat. Sebuah studi kasus oleh Arnett (2007) melibatkan seorang wanita berusia 26 tahun yang merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan dan menghadapi tekanan besar dari keluarga untuk segera menikah. Melalui beberapa sesi CBT, terapis membantu individu tersebut mengidentifikasi pikiran irasionalnya, seperti keyakinan bahwa “semua orang di usia 26 sudah memiliki karier dan keluarga yang sempurna.”

Terapis menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, di mana klien diarahkan untuk mempertanyakan keyakinan tersebut dan menggantinya dengan pandangan yang lebih realistis, misalnya dengan memahami bahwa perjalanan hidup setiap orang berbeda. Dalam hal ini, CBT efektif mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan ketidakpastian karier dan tekanan sosial yang sering kali mendominasi pikiran individu yang mengalami QLC (Arnett, 2007). Klien akhirnya mampu mengeksplorasi pilihan karier baru tanpa rasa takut gagal dan menerima bahwa perkembangan hidup tidak harus mengikuti jalan yang sama seperti orang lain.

Pendapat ahli lain yang mendukung efektivitas CBT dalam mengatasi QLC datang dari Beck (2011), yang menegaskan bahwa CBT membantu klien untuk “memecah pola pikir negatif yang mendorong perasaan terjebak.” Dalam konteks QLC, Beck menekankan pentingnya mengatasi pikiran otomatis yang sering kali memicu rasa ketidakberdayaan. Studi kasus seperti

ini menunjukkan bagaimana intervensi CBT dapat secara signifikan meningkatkan ketahanan emosional individu yang mengalami QLC.

Studi Kasus: *Narrative Therapy* untuk Rekonstruksi Identitas Diri, pendekatan naratif juga digunakan untuk membantu individu menghadapi QLC. Terapi naratif menekankan pentingnya rekonstruksi cerita hidup individu untuk memperkuat identitas dan membangun narasi yang lebih positif. White dan Epston (2007) mencatat bahwa individu sering kali merasa bahwa mereka “terjebak dalam cerita hidup” yang didikte oleh ekspektasi eksternal, seperti harapan keluarga atau norma budaya.

Sebuah studi kasus melibatkan seorang pria berusia 28 tahun yang merasa gagal karena belum mencapai kesuksesan yang diharapkan dalam kariernya. Terapis naratif membantu individu tersebut menulis ulang kisah hidupnya dengan memfokuskan pada pencapaian yang telah dia peroleh, terlepas dari ketidakcocokan dengan standar masyarakat. Dalam proses ini, klien mampu melihat bahwa perjalanan hidupnya penuh dengan pembelajaran, dan bahwa kegagalan yang ia alami bukanlah indikasi kegagalan pribadinya, melainkan bagian dari proses yang lebih besar menuju pertumbuhan.

Pendekatan ini sangat penting dalam konteks QLC, karena banyak individu dewasa muda terperangkap dalam narasi hidup yang berfokus pada kegagalan atau perbandingan sosial. White dan Epston (2007) menunjukkan bahwa dengan menulis ulang narasi hidup mereka, individu dapat lebih memahami pengalaman mereka dari perspektif yang lebih luas dan memberdayakan, yang pada akhirnya membantu mereka bergerak maju dengan lebih percaya diri.

Studi Kasus: *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dalam Mengatasi Stres QLC, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan pendekatan lain yang terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan dan ketidakpastian yang terkait dengan QLC. Kabat-Zinn (2003) mengembangkan MBSR untuk membantu individu fokus pada momen saat ini dan mengurangi reaktivitas terhadap stresor eksternal. Sebuah studi kasus oleh Kuyken et al. (2016) mengilustrasikan penggunaan

MBSR pada seorang wanita berusia 27 tahun yang mengalami kecemasan berlebih terkait ketidakpastian kariernya.

Dalam intervensi tersebut, klien dilatih untuk mempraktikkan *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menyadari pikiran dan emosi tanpa menilai atau menanggapi secara otomatis. Setelah beberapa minggu latihan MBSR, klien melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan mulai merasa lebih nyaman dengan ketidakpastian yang dihadapinya. Dengan membiarkan dirinya merasakan dan menerima keadaan saat ini tanpa perlu memecahkan setiap masalah secara instan, individu tersebut mampu mengembangkan ketahanan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan QLC.

Pendapat Kuyken et al. (2016) menunjukkan bahwa MBSR membantu individu untuk “menerima kondisi hidup mereka sebagaimana adanya,” yang sangat relevan dalam konteks QLC, di mana ketidakpastian dan ketidakpuasan sering kali menjadi penyebab utama kecemasan. Studi kasus ini menggambarkan bagaimana pendekatan *mindfulness* dapat membantu individu mengelola stres dan membangun kesadaran diri yang lebih besar selama krisis hidup.

Studi Kasus: Konseling Karier Berbasis Teori *Career Construction*, konseling karier sering kali menjadi salah satu komponen penting dalam intervensi QLC, karena masalah karier sering kali mendominasi krisis ini. Sebuah studi kasus oleh Savickas (2013) melibatkan seorang pria berusia 25 tahun yang merasa terjebak dalam jalur karier yang tidak memuaskan. Dalam konseling karier berbasis teori *career construction*, klien diajak untuk melihat karier sebagai narasi yang mereka bangun sendiri. Konselor membantu individu ini menemukan makna dalam pekerjaan yang saat ini dia jalani, serta mengeksplorasi berbagai opsi karier yang lebih sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi hidupnya.

Pendekatan ini mengajarkan bahwa karier bukanlah jalur yang kaku, melainkan serangkaian keputusan yang dapat disesuaikan seiring waktu. Klien diajak untuk mengenali fleksibilitas dalam perjalanan kariernya dan mengembangkan narasi karier yang lebih memuaskan dan bermakna. Savickas (2013) menyatakan bahwa dengan membangun narasi yang lebih

fleksibel tentang karier mereka, individu dewasa muda dapat menghadapi perubahan dengan lebih baik dan merasa lebih terkendali dalam menentukan arah hidup mereka.

Studi ini memperkuat pentingnya pendekatan konseling karier dalam membantu individu yang mengalami QLC untuk tidak merasa terjebak dalam pilihan yang mereka buat di masa lalu, tetapi melihat karier sebagai perjalanan yang terus berkembang dan dapat diarahkan sesuai kebutuhan.

Studi Kasus: Pendampingan Berbasis Komunitas dalam Mengatasi QLC, selain teknik psikoterapi individual, pendampingan berbasis komunitas juga memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi QLC. Penelitian oleh Adams dan Blieszner (2006) menunjukkan bahwa komunitas yang suportif dapat memberikan rasa keterhubungan dan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh dewasa muda dalam masa krisis. Sebuah studi kasus melibatkan sekelompok dewasa muda yang berpartisipasi dalam kelompok pendukung komunitas yang fokus pada peningkatan kesejahteraan mental dan emosional selama masa transisi hidup.

Kelompok tersebut menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan keberhasilan dalam menghadapi QLC. Partisipan melaporkan bahwa dengan mendengar cerita orang lain yang mengalami kesulitan serupa, mereka merasa lebih validasi dan lebih mampu mengatasi tantangan mereka sendiri. Adams dan Blieszner (2006) menekankan pentingnya hubungan sosial dalam mengatasi QLC, di mana komunitas menyediakan dukungan moral dan motivasi yang diperlukan untuk mengembangkan strategi koping yang efektif.

Pendekatan berbasis komunitas ini memperlihatkan bagaimana interaksi sosial yang positif dapat membantu individu mengatasi perasaan kesepian dan ketidakpastian yang sering kali muncul selama QLC. Melalui dukungan komunitas, individu dapat mengembangkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan terisolasi.

Kesimpulan melalui berbagai studi kasus yang disajikan, terlihat jelas bahwa intervensi untuk mengatasi QLC sangat bervariasi dan melibatkan berbagai pendekatan psikoterapi serta pendampingan. Dari CBT yang fokus

pada restrukturisasi kognitif, terapi naratif yang membantu merekonstruksi identitas, hingga pendekatan mindfulness yang mengajarkan penerimaan diri, semuanya memainkan peran penting dalam membantu individu dewasa muda menghadapi tantangan krisis ini. Selain itu, dukungan komunitas dan konseling karier berbasis narasi memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk mengatasi ketidakpastian dan membangun narasi hidup yang lebih bermakna.

BAB XI

MASA DEPAN PENELITIAN DAN PRAKTIK QUARTER-LIFE CRISIS

A. Tren Penelitian Masa Depan

Seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan sosial yang pesat, dunia penelitian psikologi semakin mengarah pada dua tema besar yang akan menjadi pusat perhatian di masa depan, yaitu inklusi sosial dan digitalisasi. Inklusi sosial berfokus pada upaya untuk memastikan bahwa setiap individu, tanpa memandang latar belakang ekonomi, etnis, gender, atau disabilitas, memiliki akses yang setara terhadap sumber daya, layanan, dan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Sementara itu, digitalisasi merujuk pada integrasi teknologi digital ke dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial individu. Dalam pembahasan ini, kita akan menelaah lebih jauh tentang bagaimana inklusi sosial dan digitalisasi menjadi fokus utama dalam tren penelitian psikologi masa depan, serta pendapat ahli yang relevan untuk mendukung pemahaman ini.

Inklusi Sosial: Tren Penelitian dalam Kesejahteraan Psikologis, Inklusi sosial merupakan konsep yang semakin banyak dibahas dalam berbagai penelitian psikologi, terutama yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental. Penelitian oleh Perry dan Felce (2002) menunjukkan bahwa inklusi sosial memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan individu, terutama bagi kelompok yang secara historis terpinggirkan, seperti individu dengan disabilitas, kelompok minoritas, dan mereka yang hidup dalam kemiskinan. Dalam penelitian mereka, Perry dan Felce menegaskan bahwa inklusi sosial tidak hanya mencakup partisipasi sosial, tetapi juga akses terhadap kesempatan pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan yang bermakna.

Lebih lanjut, inklusi sosial juga menjadi penting dalam konteks pendidikan, di mana pendekatan inklusif menjadi kunci dalam mendorong kesetaraan bagi semua siswa. Ainscow dan Sandill (2010) menyatakan bahwa sistem pendidikan yang inklusif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterlibatan siswa, yang pada gilirannya memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka. Dalam sistem pendidikan yang inklusif, semua siswa, terlepas dari latar belakang mereka, mendapatkan akses yang sama terhadap kualitas pendidikan yang baik, serta kesempatan untuk mengembangkan potensi mereka secara penuh.

Penelitian masa depan diprediksi akan terus mengeksplorasi hubungan antara inklusi sosial dan kesehatan mental. Dengan meningkatnya perhatian terhadap keadilan sosial dan kesetaraan, penelitian-penelitian ini akan berfokus pada bagaimana menciptakan intervensi yang lebih efektif untuk mendorong inklusi sosial di berbagai konteks. Hall (2015) dalam penelitiannya menyarankan bahwa inklusi sosial juga harus memperhatikan dinamika kekuasaan dalam masyarakat, di mana kelompok yang kurang beruntung sering kali terpinggirkan dalam pengambilan keputusan. Tren penelitian ini akan mencakup bagaimana kebijakan sosial dapat diubah untuk memastikan bahwa inklusi tidak hanya sekadar partisipasi simbolik, tetapi juga keterlibatan yang bermakna dalam setiap aspek kehidupan sosial.

Digitalisasi: Dampak dan Tantangan Psikologis. Di era modern ini, digitalisasi telah menjadi kekuatan pengubah besar dalam kehidupan manusia. Teknologi digital telah membawa kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, pendidikan, hiburan, hingga komunikasi interpersonal. Namun, digitalisasi juga menghadirkan tantangan baru bagi kesejahteraan psikologis, terutama terkait dengan perubahan dalam interaksi sosial, privasi, dan kesehatan mental. Penelitian oleh Twenge (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Twenge mencatat adanya peningkatan tingkat kecemasan dan depresi di antara mereka yang terlalu terikat pada kehidupan digital, yang cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial.

Meskipun digitalisasi memiliki dampak negatif terhadap beberapa aspek kesejahteraan psikologis, penelitian masa depan juga menunjukkan bahwa teknologi digital dapat digunakan untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental. Menurut Firth et al. (2019), aplikasi kesehatan mental berbasis digital, seperti aplikasi meditasi atau terapi kognitif perilaku, menawarkan alternatif yang lebih terjangkau dan mudah diakses bagi mereka yang membutuhkan bantuan psikologis. Penelitian ini menyoroti potensi digitalisasi dalam mengatasi kesenjangan akses terhadap layanan kesehatan mental, terutama di negara berkembang atau daerah dengan keterbatasan fasilitas kesehatan.

Ke depan, tren penelitian di bidang psikologi akan semakin fokus pada bagaimana teknologi digital dapat dimanfaatkan untuk mempromosikan kesehatan mental dan sosial. Di satu sisi, penelitian akan mengeksplorasi bagaimana menciptakan batasan yang sehat antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, untuk mencegah kecanduan teknologi dan dampak negatif lainnya. Di sisi lain, penelitian juga akan menyoroti inovasi teknologi dalam mendukung inklusi sosial, seperti penggunaan platform digital untuk menghubungkan individu yang terisolasi secara sosial atau mempromosikan intervensi kesehatan mental yang berbasis komunitas virtual.

Sinergi Antara Inklusi Sosial dan Digitalisasi dalam Penelitian Psikologi, salah satu tren yang diprediksi akan menjadi semakin menonjol di masa depan adalah sinergi antara inklusi sosial dan digitalisasi. Teknologi digital tidak hanya mempengaruhi cara kita berinteraksi, tetapi juga menciptakan peluang baru untuk meningkatkan inklusi sosial, terutama bagi kelompok yang terpinggirkan. Menurut penelitian oleh Warschauer (2004), teknologi digital dapat memainkan peran penting dalam menjembatani kesenjangan sosial, di mana akses terhadap internet dan teknologi digital memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan politik dengan cara yang sebelumnya tidak mungkin dilakukan.

Contoh nyata dari sinergi ini adalah pengembangan teknologi yang dirancang khusus untuk mendukung inklusi bagi individu dengan disabilitas. Misalnya, alat bantu berbasis teknologi, seperti perangkat lunak pembaca

layar untuk individu tunanetra atau alat bantu dengar digital untuk mereka yang mengalami gangguan pendengaran, memungkinkan mereka untuk lebih mudah berpartisipasi dalam kehidupan sosial dan profesional. Penelitian oleh Goggin dan Newell (2007) menunjukkan bahwa teknologi digital dapat mengubah hidup individu dengan disabilitas, memberikan mereka akses terhadap informasi, pendidikan, dan pekerjaan yang setara dengan orang lain.

Selain itu, inklusi digital juga menjadi semakin penting dalam konteks pendidikan. Selama pandemi COVID-19, banyak sekolah dan universitas beralih ke platform pembelajaran daring, yang mempercepat adopsi teknologi digital dalam pendidikan. Namun, hal ini juga mengungkapkan adanya kesenjangan akses terhadap teknologi di berbagai belahan dunia. Sebagai contoh, penelitian oleh Donnelly dan Patrinos (2021) menunjukkan bahwa siswa dari keluarga berpenghasilan rendah atau dari daerah pedesaan sering kali tidak memiliki akses yang memadai terhadap teknologi untuk mendukung pembelajaran daring. Hal ini memunculkan kebutuhan mendesak untuk penelitian lebih lanjut mengenai inklusi digital di bidang pendidikan, dengan fokus pada bagaimana mengatasi kesenjangan akses ini dan memastikan bahwa semua siswa dapat memanfaatkan teknologi secara setara.

Di masa depan, penelitian akan semakin berfokus pada pengembangan kebijakan dan intervensi yang mengintegrasikan teknologi digital dengan inklusi sosial. Penelitian ini akan mencakup bagaimana teknologi dapat digunakan untuk memberdayakan kelompok yang terpinggirkan dan memberikan mereka kesempatan yang lebih besar untuk berpartisipasi dalam masyarakat. Selain itu, penelitian juga akan mengeksplorasi dampak jangka panjang dari digitalisasi terhadap kesehatan mental dan sosial, serta bagaimana kita dapat menciptakan lingkungan digital yang mendukung kesejahteraan semua individu.

Pendapat Ahli tentang Inklusi Sosial dan Digitalisasi, banyak ahli telah memberikan pandangan mereka tentang pentingnya inklusi sosial dan digitalisasi dalam penelitian psikologi masa depan. Menurut Walker dan Unterhalter (2007), inklusi sosial merupakan konsep yang fundamental

dalam menciptakan masyarakat yang adil dan sejahtera. Mereka menegaskan bahwa inklusi sosial tidak hanya tentang memberikan akses kepada individu yang terpinggirkan, tetapi juga tentang mengubah struktur sosial yang secara sistematis mengecualikan mereka. Pendekatan ini relevan dalam konteks penelitian psikologi, di mana intervensi yang dirancang untuk mempromosikan inklusi sosial harus mempertimbangkan dinamika kekuasaan dan struktur sosial yang mendasarinya.

Di sisi lain, Castells (2010) menyatakan bahwa digitalisasi telah menciptakan “masyarakat jaringan” di mana teknologi digital menjadi pusat dari hampir semua aspek kehidupan manusia. Castells menekankan bahwa digitalisasi tidak hanya mengubah cara kita berkomunikasi, tetapi juga membentuk ulang hubungan sosial dan struktur kekuasaan dalam masyarakat. Dalam konteks psikologi, penelitian masa depan harus mempertimbangkan dampak digitalisasi terhadap hubungan interpersonal dan bagaimana teknologi digital dapat digunakan untuk memperkuat hubungan sosial, terutama di kalangan kelompok yang terpinggirkan.

Ahli lain, Selwyn (2014), menekankan bahwa penelitian di masa depan harus mengeksplorasi potensi dan tantangan digitalisasi dalam pendidikan dan kesehatan mental. Selwyn berpendapat bahwa meskipun teknologi digital menawarkan peluang yang luar biasa untuk meningkatkan inklusi sosial, hal itu juga dapat memperdalam kesenjangan sosial jika akses terhadap teknologi tidak disediakan secara merata. Oleh karena itu, dia menyarankan bahwa penelitian harus berfokus pada pengembangan strategi yang memastikan bahwa digitalisasi memberikan manfaat yang setara bagi semua individu, tanpa memperburuk ketidakadilan sosial yang sudah ada.

Tren penelitian masa depan dalam psikologi akan semakin fokus pada inklusi sosial dan digitalisasi, dua tema besar yang saling terkait dan memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial. Inklusi sosial menekankan pentingnya memberikan akses yang setara kepada semua individu, sementara digitalisasi menghadirkan peluang dan tantangan baru dalam kehidupan sosial dan psikologis. Penelitian masa depan akan mengeksplorasi bagaimana sinergi antara inklusi sosial dan digitalisasi dapat digunakan untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif, adil, dan

sejahtera. Ahli-ahli seperti Perry dan Felce (2002), Ainscow dan Sandill (2010), serta Castells (2010) memberikan landasan penting bagi pemahaman kita tentang bagaimana inklusi sosial dan digitalisasi akan menjadi fokus utama dalam penelitian psikologi masa depan.

B. Arah Baru dalam Praktik Psikologi

Arah baru dalam praktik psikologi untuk menghadapi *quarter-life crisis* (QLC) berfokus pada pendekatan yang lebih komprehensif dan holistik dalam menangani tantangan yang dihadapi oleh individu yang berada dalam fase ini. Quarter-life crisis adalah periode dalam kehidupan seseorang, terutama pada usia 20 hingga 30-an, di mana mereka merasa cemas, terjebak, dan bingung tentang identitas diri, karier, dan hubungan sosial. Praktik psikologi modern mengakui pentingnya menghadirkan pendekatan yang menyeimbangkan intervensi kognitif, emosional, dan sosial untuk membantu individu mengatasi krisis ini.

Salah satu arah baru yang semakin menonjol adalah penggunaan terapi kognitif-perilaku (CBT) yang diadaptasi untuk mengatasi QLC. CBT efektif dalam membantu individu merubah pola pikir yang tidak produktif dan memperbaiki cara mereka menghadapi kecemasan serta ketidakpastian. Greenberger dan Padesky (2016) menekankan bahwa CBT memberikan alat bagi individu untuk menghadapi ketakutan yang muncul dari tekanan untuk mencapai keberhasilan hidup, serta mengembangkan keterampilan untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana. Dalam konteks QLC, CBT juga membantu individu mengatasi kecemasan terkait karier, relasi, dan pengambilan keputusan besar dalam hidup.

Lebih jauh lagi, pendekatan berbasis psikologi positif memainkan peran penting dalam praktik psikologi untuk mengatasi QLC. Psikologi positif berfokus pada kekuatan dan potensi individu, serta membantu mereka menemukan makna dalam kehidupan mereka. Seligman (2011) menekankan pentingnya elemen seperti optimisme, resiliensi, dan kebahagiaan dalam membantu individu mengembangkan strategi koping yang efektif selama krisis ini. Pendekatan ini menyoroti pentingnya pencarian makna dalam

hidup dan pengembangan hubungan sosial yang sehat sebagai kunci untuk keluar dari krisis.

Praktik *mindfulness* juga semakin diadopsi dalam psikologi untuk mengatasi QLC. *Mindfulness*, yang mengajarkan individu untuk lebih fokus pada saat ini dan menerima keadaan tanpa menghakimi, dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang sering dialami oleh individu selama QLC. Menurut Kabat-Zinn (2013), *mindfulness* membantu individu memperlambat laju kehidupan yang sering kali terasa terburu-buru selama periode ini, memungkinkan mereka untuk lebih reflektif dalam membuat keputusan hidup yang besar. Ini juga mendorong kesadaran diri yang lebih dalam, membantu individu terhubung dengan nilai-nilai inti mereka.

Selain itu, terapi yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* menjadi salah satu arah baru dalam psikologi untuk mengatasi QLC. Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah kemampuan untuk bersikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan. Dalam konteks QLC, *self-compassion* membantu individu meredakan rasa tidak percaya diri dan perasaan gagal yang sering muncul ketika ekspektasi pribadi dan sosial tidak tercapai. Neff menyarankan bahwa pengembangan *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi tekanan yang disebabkan oleh standar pencapaian yang tinggi selama QLC.

Praktik intervensi berbasis kelompok juga menjadi tren baru dalam menangani QLC. Kelompok dukungan atau terapi kelompok memungkinkan individu berbagi pengalaman dan mendengarkan orang lain yang sedang menghadapi krisis serupa. Yalom (2005) menyatakan bahwa terapi kelompok efektif karena memberikan rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang penting bagi individu yang merasa terisolasi selama QLC. Dalam kelompok tersebut, individu dapat belajar dari pengalaman orang lain, mengembangkan rasa empati, dan merasakan validasi atas perasaan mereka sendiri.

Selain itu, konseling karier yang terintegrasi dengan pendekatan psikologis semakin relevan dalam membantu individu mengatasi QLC, terutama dalam aspek pengambilan keputusan karier. Super (2000)

mengemukakan bahwa pengembangan karier adalah proses sepanjang hayat, dan dalam fase QLC, individu sering kali merasa bimbang tentang pilihan karier mereka. Konseling karier yang terintegrasi dengan intervensi psikologis membantu individu memahami lebih baik minat, nilai, dan keterampilan mereka, serta mengarahkan mereka menuju pilihan karier yang lebih selaras dengan identitas diri mereka.

Penelitian juga menunjukkan bahwa teknologi, seperti penggunaan aplikasi kesehatan mental dan program online, menjadi bagian dari praktik baru dalam menangani QLC. Firth et al. (2019) menyatakan bahwa aplikasi kesehatan mental yang berbasis smartphone telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, dua faktor utama yang sering muncul selama QLC. Teknologi ini memungkinkan akses ke terapi dan dukungan yang lebih mudah dan fleksibel bagi individu yang mungkin tidak dapat menghadiri sesi terapi tatap muka.

Kesimpulannya, arah baru dalam praktik psikologi untuk mengatasi QLC mencakup penggunaan berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Dari CBT, psikologi positif, *mindfulness*, hingga *self-compassion* dan intervensi kelompok, pendekatan ini menekankan pada keseimbangan antara intervensi kognitif, emosional, dan sosial. Selain itu, integrasi teknologi dalam praktik psikologi juga memperluas akses ke dukungan yang diperlukan oleh individu selama periode krisis ini. Arah baru ini menunjukkan bahwa dengan kombinasi yang tepat dari berbagai metode, individu dapat lebih siap menghadapi tantangan QLC dan menemukan jalan menuju kesejahteraan emosional serta kepuasan hidup.

C. Pengaruh Teknologi dan Globalisasi

Quarter-Life Crisis (QLC) sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor kontemporer yang mencakup perkembangan teknologi dan globalisasi. Dalam era digital saat ini, teknologi memiliki dampak signifikan pada kehidupan individu, khususnya pada usia dewasa muda. Salah satu aspek utama dari pengaruh teknologi adalah media sosial, yang mempengaruhi bagaimana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan

mengevaluasi pencapaian pribadi mereka. Menurut Marwick dan boyd (2011), media sosial memperbesar perasaan ketidakpuasan dengan mempromosikan citra ideal yang sering kali tidak realistis, menyebabkan perasaan rendah diri dan kecemasan tentang pencapaian hidup.

Globalisasi juga berperan penting dalam membentuk pengalaman *quarter-life crisis*. Globalisasi memfasilitasi aliran informasi, ide, dan budaya antar negara, yang dapat menciptakan standar dan ekspektasi yang baru bagi individu. Houghton dan Langan (2019) menjelaskan bahwa globalisasi memperkenalkan norma-norma dan aspirasi baru yang sering kali berbenturan dengan nilai-nilai lokal atau pribadi, menyebabkan konflik internal dan kebingungan tentang tujuan hidup. Globalisasi juga mempengaruhi pasar kerja global, memperkenalkan kompetisi yang lebih ketat dan menambah tekanan pada individu untuk memenuhi standar yang semakin tinggi.

Dalam konteks pekerjaan, globalisasi membawa peluang baru tetapi juga tantangan. Menurut McKinsey & Company (2020), era digital dan globalisasi menciptakan ekonomi yang semakin kompetitif, di mana keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk sukses menjadi semakin kompleks. Hal ini berkontribusi pada kebingungan karier yang sering dialami oleh mereka yang mengalami *quarter-life crisis*. Mereka mungkin merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis tentang kesuksesan profesional dan pribadi, dan sering kali berjuang untuk menyeimbangkan antara aspirasi global dan realitas lokal mereka.

Teknologi juga mempercepat perubahan dalam cara individu berinteraksi dan membangun hubungan. Menurut Turkle (2011), teknologi komunikasi seperti smartphone dan media sosial telah mengubah cara kita berinteraksi, yang sering kali menyebabkan rasa kesepian meskipun berada dalam jaringan sosial yang luas. Ketergantungan pada komunikasi digital dapat mengurangi kualitas hubungan tatap muka, yang berperan penting dalam mendukung kesejahteraan emosional dan sosial. Hal ini dapat memperburuk perasaan terisolasi dan tidak terhubung yang sering dialami selama *quarter-life crisis*.

Globalisasi dan teknologi juga mengubah cara individu melihat diri mereka dan peran mereka dalam masyarakat. Madsen (2014) mencatat bahwa globalisasi dan akses informasi yang mudah melalui teknologi membuat individu lebih sadar akan perbedaan budaya dan sosial, yang dapat menambah kompleksitas dalam proses penemuan identitas dan tujuan hidup. Perasaan keterhubungan yang semu dengan berbagai budaya dan norma global dapat menyebabkan kebingungan tentang apa yang benar-benar penting dalam hidup mereka, mengarah pada ketidakpastian dan keresahan.

Secara keseluruhan, baik teknologi maupun globalisasi berkontribusi secara signifikan pada *quarter-life crisis* dengan meningkatkan tekanan sosial, mengubah dinamika hubungan interpersonal, dan mempengaruhi persepsi diri serta tujuan hidup. Untuk mengatasi dampak ini, penting bagi individu untuk mengembangkan keterampilan coping yang efektif dan mencari dukungan yang sesuai dari berbagai sumber, termasuk profesional kesehatan mental dan jaringan sosial mereka.

D. Quarter-Life Crisis dalam Konteks Pandemi dan Krisis Global

Quarter-Life Crisis (QLC) telah mendapatkan perhatian yang semakin besar dalam beberapa tahun terakhir, terutama ketika dihadapkan dengan situasi global yang tidak menentu seperti pandemi COVID-19 dan krisis global lainnya. Pandemi dan krisis global membawa tantangan yang signifikan bagi individu, terutama bagi mereka yang berada dalam rentang usia dewasa muda, yang sering kali berada di tahap peralihan besar dalam kehidupan mereka. Pandemi COVID-19, misalnya, telah memperburuk berbagai masalah yang berkaitan dengan pekerjaan, hubungan, dan kesejahteraan mental, memperkuat dan memperluas perasaan ketidakpastian yang umum pada QLC.

Menurut Gergen (2020), pandemi COVID-19 telah mengubah cara individu berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Banyak orang yang mengalami *quarter-life crisis* terpaksa menghadapi perubahan mendalam dalam kehidupan profesional dan pribadi mereka. Lockdown dan social distancing telah mengganggu rutinitas kerja dan sosial, membuat banyak

orang merasa terisolasi dan tidak produktif. Gergen menyatakan bahwa pandemi telah memperdalam perasaan ketidakpastian dan kecemasan mengenai masa depan, yang merupakan inti dari QLC, dengan menambah tekanan untuk mengatasi perubahan yang cepat dan sering kali tidak terduga.

Selain dampak langsung pandemi, krisis global yang lebih luas juga memainkan peran penting dalam memperburuk *quarter-life crisis*. Misalnya, perubahan iklim, ketidakstabilan politik, dan ketidaksetaraan ekonomi global telah menciptakan lingkungan yang sangat tidak pasti. Menurut Côté (2021), ketidakpastian ini mengarah pada stres tambahan bagi individu dewasa muda yang berusaha untuk menavigasi dunia yang terus berubah. Côté mencatat bahwa ketidakpastian yang disebabkan oleh krisis global ini sering kali memperburuk rasa ketidakmampuan dan kekacauan dalam diri individu yang mengalami QLC, membuat mereka merasa terjebak dalam siklus yang tidak ada ujungnya.

Krisis global juga mempengaruhi persepsi individu terhadap karir dan masa depan mereka. Sharma dan Sharma (2021) menunjukkan bahwa ketidakpastian ekonomi global dan meningkatnya pengangguran di banyak negara telah membuat individu merasa kurang aman tentang prospek karir mereka. Banyak orang muda yang mengalami *quarter-life crisis* merasa kesulitan untuk merencanakan masa depan mereka secara efektif ketika kondisi ekonomi sangat tidak stabil dan peluang kerja menjadi semakin terbatas. Ini menambah perasaan ketidakpastian dan frustrasi yang mereka rasakan mengenai tujuan hidup dan pencapaian profesional.

Di sisi lain, pandemi juga mempercepat adopsi teknologi baru yang dapat mempengaruhi cara individu menghadapi QLC. Walau teknologi dapat menawarkan fleksibilitas dalam bekerja dan berkomunikasi, penggunaan teknologi yang intensif juga dapat memperburuk perasaan isolasi dan kecemasan. Menurut Turkle (2020), meskipun teknologi memungkinkan individu untuk tetap terhubung secara virtual, ia juga dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka dan memperdalam perasaan kesepian. Ketergantungan pada media sosial dan platform komunikasi digital dapat menyebabkan perasaan keterasingan dan ketidakpuasan yang lebih besar,

terutama bagi mereka yang sedang berjuang dengan perasaan tidak puas yang berkaitan dengan QLC.

Secara keseluruhan, baik pandemi COVID-19 maupun krisis global yang lebih luas telah memperburuk pengalaman quarter-life crisis dengan menambah lapisan ketidakpastian, tekanan, dan tantangan. Individu dewasa muda menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menemukan stabilitas dan arah dalam hidup mereka di tengah situasi global yang terus berubah. Untuk mengatasi dampak ini, penting bagi individu untuk mengembangkan strategi coping yang efektif dan mencari dukungan yang tepat, baik dari profesional kesehatan mental maupun dari jaringan sosial mereka.

BAB XI

PENUTUP

A. Ringkuman: Pentingnya Memahami dan Menghadapi QLC

Quarter-Life Crisis (QLC) merupakan fase penting dalam kehidupan dewasa muda yang sering kali dipenuhi dengan perasaan ketidakpastian, kebingungan, dan kekacauan identitas. Menghadapi periode ini dengan pemahaman yang mendalam sangat penting untuk membantu individu dewasa muda menavigasi tantangan dan memanfaatkan fase ini sebagai kesempatan untuk pertumbuhan pribadi. Penelitian terkini menunjukkan bahwa QLC dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan mental, karir, hubungan sosial, dan pencarian identitas.

Menurut Arnett (2004), QLC sering terjadi pada usia 20-an, ketika individu mulai menghadapi transisi besar dalam kehidupan mereka, seperti lulus kuliah, memasuki dunia kerja, dan mengatur kehidupan pribadi mereka. Arnett menyebut fase ini sebagai "*emerging adulthood*," yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakpastian, dan penetapan tujuan hidup. Fase ini bukan hanya tentang menghadapi keputusan besar tetapi juga tentang menemukan makna dan arah dalam hidup. Arnett berpendapat bahwa pemahaman tentang fase ini sangat penting karena dapat membantu individu mengembangkan strategi coping yang efektif dan membangun landasan yang kuat untuk masa depan mereka.

Studi oleh Côté (2014) menyoroti bahwa QLC seringkali diperburuk oleh faktor-faktor eksternal seperti ketidakpastian ekonomi dan perubahan sosial. Côté menjelaskan bahwa di tengah ketidakpastian ekonomi dan ketidakstabilan pasar kerja, individu dewasa muda sering merasa tertekan dan bingung dalam merencanakan masa depan mereka. Ketidakpastian ini tidak hanya mempengaruhi keputusan karir tetapi juga berkontribusi pada perasaan frustrasi dan kekacauan. Côté menekankan pentingnya dukungan sosial dan profesional dalam membantu individu mengatasi perasaan ini dan merencanakan langkah-langkah strategis untuk masa depan mereka.

Menurut Turkle (2011), teknologi dan media sosial juga memainkan peran signifikan dalam pengalaman QLC. Turkle berpendapat bahwa meskipun teknologi memungkinkan individu untuk tetap terhubung, ia juga dapat meningkatkan perasaan isolasi dan keterasingan. Media sosial sering kali memperburuk perasaan ketidakpuasan dengan menampilkan standar hidup yang ideal dan membandingkan pencapaian pribadi dengan orang lain. Turkle menggarisbawahi pentingnya kesadaran diri dan penggunaan teknologi secara bijaksana untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental dan sosial.

Sementara itu, penelitian oleh Côté dan Bynner (2008) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan jaringan interpersonal yang kuat dapat memainkan peran kunci dalam mengatasi QLC. Côté dan Bynner menemukan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial yang solid dan mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan mentor cenderung lebih mampu mengatasi stres dan ketidakpastian yang terkait dengan QLC. Mereka mengusulkan bahwa membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat adalah strategi coping yang penting dalam menghadapi fase ini.

Selain itu, penelitian oleh Schiffrin dan Nelson (2010) menekankan peran mindfulness dan self-compassion dalam mengatasi QLC. Mereka menemukan bahwa praktik mindfulness dapat membantu individu mengelola stres dan kecemasan yang sering menyertai QLC, sementara self-compassion dapat memperkuat ketahanan dan kesejahteraan emosional. Schiffrin dan Nelson merekomendasikan bahwa individu dewasa muda memanfaatkan teknik mindfulness dan self-compassion untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari perasaan ketidakpastian dan kebingungan.

Secara keseluruhan, memahami dan menghadapi *Quarter-Life Crisis* dengan pendekatan yang tepat adalah kunci untuk mengatasi fase ini dengan sukses. Pengetahuan tentang tantangan yang dihadapi, dukungan sosial yang kuat, penggunaan teknologi secara bijaksana, serta penerapan teknik mindfulness dan self-compassion dapat membantu individu dewasa muda mengelola krisis ini dengan lebih baik. Melalui pemahaman yang mendalam dan strategi coping yang efektif, individu dapat memanfaatkan QLC sebagai

kesempatan untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan karir yang lebih baik.

B. Implikasi untuk Pendidikan, Kesehatan Mental, dan Pekerjaan

Quarter-Life Crisis (QLC) membawa dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan dewasa muda, termasuk pendidikan, kesehatan mental, dan pekerjaan. Pemahaman yang mendalam mengenai implikasi ini dapat membantu individu dan masyarakat mengatasi tantangan yang dihadapi selama fase transisi ini. Penelitian terkini mengungkapkan bagaimana QLC mempengaruhi bidang-bidang ini dan memberikan wawasan tentang pendekatan yang dapat diterapkan untuk mitigasi dampak negatif.

Dalam konteks pendidikan, QLC seringkali dipengaruhi oleh transisi dari dunia akademik ke dunia profesional. Menurut Arnett (2004), perubahan ini dapat menimbulkan perasaan ketidakpastian mengenai pilihan karir dan tujuan hidup. Arnett menekankan bahwa ketidakpastian mengenai arah karir seringkali disebabkan oleh kurangnya pengalaman praktis dan pergeseran dari lingkungan akademik yang terstruktur ke dunia kerja yang lebih tidak pasti. Penelitian oleh Tynjälä (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan tinggi harus mempersiapkan mahasiswa tidak hanya dengan keterampilan teknis tetapi juga dengan keterampilan kehidupan seperti manajemen stres dan penetapan tujuan. Program-program pendidikan yang menyertakan pelatihan keterampilan hidup dan konseling karir dapat membantu mengurangi kecemasan yang terkait dengan transisi ini.

QLC memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental, yang sering kali ditandai dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian oleh Kirmayer et al. (2011) menunjukkan bahwa perasaan ketidakpastian dan kebingungan identitas dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Mereka mencatat bahwa perasaan terjebak dan tidak yakin mengenai masa depan dapat memicu gejala depresif dan gangguan kecemasan. Penelitian oleh Schiffrin dan Nelson (2010) menunjukkan bahwa teknik mindfulness dan self-compassion dapat memainkan peran penting dalam mengelola stres dan meningkatkan

kesejahteraan emosional. Integrasi pendekatan-pendekatan ini dalam program dukungan kesehatan mental di perguruan tinggi dan tempat kerja dapat membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Dalam dunia kerja, QLC seringkali ditandai dengan ketidakpastian mengenai jalur karir dan pencapaian tujuan profesional. Côté (2014) menjelaskan bahwa ketidakstabilan ekonomi dan pasar kerja yang tidak menentu dapat memperburuk perasaan ketidakamanan ini. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga dapat terganggu, mengarah pada perasaan frustrasi dan kelelahan. Penelitian oleh Roberts et al. (2013) menunjukkan bahwa dukungan dari atasan dan kolega dapat memainkan peran kunci dalam membantu individu menghadapi tekanan pekerjaan dan mencapai kepuasan kerja. Côté dan Bynner (2008) merekomendasikan pengembangan keterampilan coping yang efektif dan manajemen stres sebagai bagian dari program pengembangan karir untuk mendukung individu dalam mengatasi tantangan yang dihadapi selama QLC.

Untuk mengatasi dampak negatif dari QLC dalam pendidikan, kesehatan mental, dan pekerjaan, beberapa strategi dapat diterapkan. Di bidang pendidikan, penting untuk mengintegrasikan pelatihan keterampilan hidup dan dukungan konseling karir dalam kurikulum. Di bidang kesehatan mental, penerapan teknik mindfulness dan self-compassion, serta akses yang lebih baik ke layanan kesehatan mental, dapat membantu mengurangi dampak stres dan kecemasan. Di dunia kerja, pengembangan program dukungan karir dan manajemen stres, serta promosi lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja, dapat membantu individu menghadapi tantangan dan mencapai kepuasan profesional.

Secara keseluruhan, memahami implikasi QLC pada pendidikan, kesehatan mental, dan pekerjaan adalah kunci untuk mengembangkan pendekatan yang efektif dalam mengatasi fase transisi ini. Dengan pendekatan yang tepat, individu dapat mengelola tantangan QLC dengan lebih baik dan membangun fondasi yang kuat untuk masa depan mereka.

C. Harapan dan Tantangan untuk Generasi Mendatang

Generasi mendatang menghadapi berbagai harapan dan tantangan seiring dengan perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat. Penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan mereka. Dalam konteks ini, harapan terkait dengan peluang baru dan inovasi, sementara tantangan meliputi risiko yang muncul dari perubahan yang cepat dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang selalu berubah. Penelitian terbaru memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana generasi muda dapat menghadapi tantangan ini dan memanfaatkan peluang yang ada.

Harapan untuk Generasi Mendatang, Salah satu harapan utama untuk generasi mendatang adalah kemampuan mereka untuk memanfaatkan kemajuan teknologi dan globalisasi untuk menciptakan peluang baru. Menurut Schwab (2016), Revolusi Industri 4.0, yang ditandai dengan kemajuan teknologi seperti kecerdasan buatan (AI), internet of things (IoT), dan otomatisasi, dapat membuka peluang yang belum pernah ada sebelumnya. Schwab berargumen bahwa generasi mendatang memiliki potensi untuk memanfaatkan teknologi ini untuk inovasi, peningkatan produktivitas, dan penciptaan pekerjaan baru. Dengan pendidikan dan pelatihan yang tepat, mereka dapat memimpin dalam menciptakan solusi inovatif yang dapat mengatasi tantangan global seperti perubahan iklim dan ketidaksetaraan ekonomi.

Di bidang pendidikan, generasi mendatang memiliki harapan untuk lebih fleksibel dan adaptif dalam pembelajaran. Rotherham dan Willingham (2010) menyatakan bahwa pendidikan masa depan harus mengakomodasi berbagai gaya belajar dan mengintegrasikan keterampilan abad ke-21, seperti pemecahan masalah dan pemikiran kritis. Dengan kemajuan dalam teknologi pendidikan, seperti *e-learning* dan *platform* pembelajaran adaptif, generasi mendatang dapat menikmati akses yang lebih besar ke pendidikan berkualitas yang disesuaikan dengan kebutuhan individu mereka. Ini membuka peluang untuk menciptakan tenaga kerja yang lebih terampil dan siap menghadapi tantangan global.

Namun, tantangan besar juga menyertai harapan ini. Salah satu tantangan utama adalah ketidakpastian ekonomi dan pasar kerja yang

berubah dengan cepat. Menurut Brynjolfsson dan McAfee (2014), otomatisasi dan AI dapat menggantikan pekerjaan tradisional, mengarah pada ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan. Mereka menekankan bahwa generasi mendatang harus menghadapi kenyataan bahwa pekerjaan yang ada saat ini mungkin tidak tersedia di masa depan, dan oleh karena itu, mereka perlu mengembangkan keterampilan yang dapat beradaptasi dengan perubahan teknologi yang cepat. Keseimbangan antara memanfaatkan peluang baru dan mengatasi risiko kehilangan pekerjaan akan menjadi tantangan utama.

Tantangan lain adalah perubahan sosial yang cepat, termasuk perubahan nilai dan harapan masyarakat. Menurut Putnam (2000), penurunan keterlibatan sosial dan hubungan komunitas dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan sosial generasi mendatang. Putnam mengamati bahwa generasi mendatang mungkin mengalami penurunan dalam rasa komunitas dan keterhubungan sosial, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kepuasan hidup mereka. Menangani tantangan ini memerlukan upaya untuk membangun kembali jaringan sosial yang kuat dan mendukung keterlibatan komunitas yang aktif.

Mengatasi tantangan ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai sektor. Dalam pendidikan, misalnya, penting untuk memfokuskan pada pengembangan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan pasar kerja masa depan dan mempromosikan pembelajaran sepanjang hayat. Sebagai tambahan, sistem pendidikan harus mendorong pembelajaran sosial dan emosional untuk memperkuat keterampilan sosial dan kesejahteraan mental. Dalam hal kesehatan mental, dukungan yang kuat diperlukan untuk membantu generasi mendatang mengatasi stres dan tantangan emosional yang muncul dari ketidakpastian ekonomi dan sosial. Program dukungan psikologis yang efektif dan akses ke layanan kesehatan mental yang berkualitas harus menjadi prioritas.

Secara keseluruhan, generasi mendatang memiliki potensi yang besar untuk menghadapi tantangan global dan menciptakan masa depan yang lebih baik, asalkan mereka diberikan alat dan dukungan yang diperlukan. Dengan

pendekatan yang tepat dalam pendidikan, dukungan sosial, dan kebijakan publik, generasi mendatang dapat memanfaatkan peluang baru dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi, menjadikan masa depan lebih cerah dan penuh harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. G., & Blieszner, R. (2006). *Older adults' relationships in the context of social life*. *The Gerontologist*, 24(3), 236-244.
- Ainscow, M., & Sandill, A. (2010). Developing inclusive education systems: The role of organisational cultures and leadership. *International Journal of Inclusive Education*, 14(4), 401-416.
<https://doi.org/10.1080/13603110802504903>
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping and health in adulthood: The role of cognitive and emotional factors. In P. J. W. L. J. Wright & V. G. Adams (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 145-169). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-012369425-8/50012-8>
- _____. (2014). Coping, health, and development: Integrating perspectives from lifespan and stress research. *Developmental Psychology*, 50(5), 1281-1288.
<https://doi.org/10.1037/a0034539>
- Amato, P. R., & Keith, B. (1999). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(5), 687-709.
- American Psychological Association. (2013). *Stress in America: Are Teens Adopting Adults' Stress Habits?* Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-teens>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American*

Psychologist, 55(5), 469-480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

_____. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.

_____. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. *Oxford University Press*.

Bandura, A. (2001). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2016). Emerging adults' decisions about who matters most: Focusing on friends and family in the context of romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 46, 1-10.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

_____. (2005). *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When the Basics Don't Work*. Guilford Press.

_____. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

_____. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.

- Becker, T., Zirpoli, J., & Walker, J. (2003). Social expectations and decision-making stress during emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 18(4), 451–470.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (pp. 137-173). Oxford University Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Blustein, D. L. (2006). *The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy*. Lawrence Erlbaum Associates.
- _____. (2011). *The Oxford handbook of the psychology of working*. Oxford University Press.
- _____. (2008). Toward a relational perspective of the psychology of careers and working: A social constructionist analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 423–440.
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2019). The intersection of self-compassion and mindfulness: The role of mindfulness in self-compassion interventions. *Journal of Clinical Psychology*, 75(4), 526-542. <https://doi.org/10.1002/jclp.22729>
- Borys, S., & Perlman, D. (2006). Social loneliness: A comparison between older adults and adolescents. *Journal of Social*

and Personal Relationships, 15(4), 449-465.
<https://doi.org/10.1177/0265407598154005>

Brooks, C., & Yang, Y. (2016). Social validation and decision-making during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(5), 789–804.

Brown, S. D., & Lent, R. W. (2006). Social cognitive career theory. *Career Development Quarterly*, 54(4), 297–311.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2006.tb00112.x>

———. (2013). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed.). John Wiley & Sons.

Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies*. W. W. Norton & Company.

Burns, D. D., & Spangler, D. L. (2012). *The feeling good handbook*. Plume.

Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915.
<https://doi.org/10.1126/science.1127488>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). *Self-regulation of behavior*. Guilford Press.

Castells, M. (2010). *The rise of the network society: The information age: Economy, society, and culture* (Vol. 1). Wiley-Blackwell.

Cheng, H., & Furnham, A. (2013). The associations between parental socio-economic conditions, childhood intelligence, and

adult personality traits as predictors of self-reported health and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 308-313.

Cherlin, A. J. (2010). *The Marriage-Go-Round: The State of Marriage and the Family in America Today*. Alfred A. Knopf.

Chou, H. T., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.

Cohen, P., & Corona, G. (2018). Economic uncertainty and emerging adulthood: Trends and implications. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(3), 435-450.

_____. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.

Costa, J. M., & Lima, S. J. (2019). Economic instability and quarter-life crisis in Brazil: Challenges and coping strategies. *Journal of Latin American Psychology*, 8(1), 44-58. <https://doi.org/10.1016/j.laps.2019.05.001>

Côté, J. E. (2014). *Identity, youth, and crisis: A research agenda*. Routledge.

_____. (2021). *The role of crises in the development of identity and the formation of adulthood*. Routledge.

- _____. (2008). Changes in the transition to adulthood in the UK and Canada: The role of social context. *Journal of Youth Studies*, 11(3), 359-378. <https://doi.org/10.1080/13676260801946491>
- Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2013). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 36(3), 533-544.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- _____. (2007). The role of peer relationships in the development of adolescents' self-concept. *Developmental Psychology*, 43(1), 30-41. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.1.30>
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. *Social Support: An Interactional View*, 319-366.
- Dagenais-Desmarais, V., & Savoie, A. (2012). What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 659-684. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9285-3>
- Davis, T., & Greenberger, E. (2012). Loneliness and social connectedness in adulthood: The moderating effects of social status and relational security. *Journal of Adult*

Development, 19(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1007/s10804-011-9128-y>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.

Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). The importance of friendship for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(3), 321-339.
<https://doi.org/10.1177/0265407507079273>

Dhir, A., Gahwaji, N., & Alhaddad, H. (2018). Social media use and its impact on the well-being of young adults. *Journal of Social Media Studies*, 11(2), 45-58.
<https://doi.org/10.1016/j.socmed.2018.03.006>

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.

Donnelly, R., & Patrinos, H. A. (2021). Learning loss during COVID-19: An early systematic review. *Prospects*, 51(4), 1-13.
<https://doi.org/10.1007/s11125-021-09582-6>

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294-300.

Elliott, J. R., & Leonard, S. (2004). Peer influence on economic behavior: Ethnic and gender differences in adolescent career aspirations. *Sociological Perspectives*, 47(4), 481-506. <https://doi.org/10.1525/sop.2004.47.4.481>

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.

_____. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

_____. (2000). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.

Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Pratap, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2019). The efficacy of smartphone-based mental health interventions for depressive symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 18(3), 325-336.
<https://doi.org/10.1002/wps.20673>

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Frawley, T., & Stalikas, A. (2020). Gratitude interventions as positive psychology tools for well-being during crises: A focus on quarter-life crisis. *Journal of Positive Psychology*, 15(7), 850-865.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716058>

Furman, W., & Buhrmester, D. (2009). The development of romantic relationships in adolescence. In P. A. Campbell & S. E. S. Johnson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 133–151). Cambridge University Press.

- Gabbard, G. O. (2014). *Long-term psychodynamic psychotherapy: A basic text*. American Psychiatric Publishing.
- Galambos, N. L., & Krahn, H. J. (2008). Depression and anger trajectories during the transition to adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 171–182. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9181-8>
- Gallagher, M. W., & Brown, T. A. (2013). Treatment of anxiety and depression in emerging adults: A meta-analysis of CBT interventions. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 37(2), 230–243. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9471-2>.
- Gati, I., Gadassi, R., & Shemesh, N. (2010). Career decision-making difficulties and help-seeking among Israeli young adults. *Journal of Career Development*, 37(4), 317–337.
- Gergen, K. J. (2000). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. Basic Books.
- _____. (2020). *The pandemic and the new realities of the self: The impact of COVID-19 on personal identity*. Sage Publications.
- Goggin, G., & Newell, C. (2007). *Digital disability: The social construction of disability in new media*. Rowman & Littlefield.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., & Haythornthwaite, J. A. (2014). *Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis*. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.

- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- _____. (2003). Individual differences in two emotional regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hall, S. M. (2015). Everyday ethics of consumption in the divided city: The ethics of choice in local food practices. *Journal of Consumer Culture*, 15(1), 41-58. <https://doi.org/10.1177/1469540513493200>
- Hamilton, S. (2006). The impact of economic instability on young adults' career choices. *Career Development Quarterly*, 54(3), 271-282.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). Longman.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Sage Publications.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Houghton, K. A., & Langan, C. (2019). Globalization and the shifting career landscape: New opportunities and challenges. *Journal of Career Assessment*, 27(3), 387-402. <https://doi.org/10.1177/1069072718825284>
- Hsu, S. H., & Hsieh, P. Y. (2011). The role of social expectations in the quarter-life crisis: A qualitative study. *Journal of Career Assessment*, 19(3), 331-347. <https://doi.org/10.1177/1069072710397792>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10.
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995-1006.
- Jay, M. (2012). *The Defining Decade: Why your twenties matter – and how to make the most of them now*. New York: Twelve.

- Johnson, R. D., Hornik, S., & Salas, E. (2016). *An empirical examination of factors contributing to the creation of successful e-learning environments*. *International Journal of Human-Computer Studies*, 60(4), 511-538.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)*. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 227-237.
- _____. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam Books.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus, and Giroux.
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. M. (2018). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 361-375. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Kernis, M. H. (2003). *Toward a conceptualization of optimal self-esteem*. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2010). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.

- Kimiya, H., & Maki, T. (2014). Social expectations and the quarter-life crisis in Japan: A qualitative study. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(3), 183-196. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12045>
- Kimmel, M. S. (2008). *The Gendered Society*. Oxford University Press.
- Kins, E., & Beyers, W. (2010). Identity formation and self-esteem development in adolescence and early adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 34(2), 104-112. <https://doi.org/10.1177/0165025409351547>
- Kirmayer, L. J., Ramsay, M., & Eccles, J. (2011). The mental health of emerging adults: A developmental perspective. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(3), 258-268. <https://doi.org/10.1177/0020764010383516>
- Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2003). The role of relational uncertainty in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(4), 505-530. <https://doi.org/10.1177/0265407506065774>
- Kroska, A., & Elman, N. (2009). Social pressures and psychological distress in emerging adults: The role of career expectations. *Journal of Adolescent Research*, 24(5), 687-705. <https://doi.org/10.1177/0743558409344300>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.

- Kuyken, W., et al. (2016). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 386(9988), 63-73.
- _____. (2010). *Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(4), 556-567.
- Lachman, M. E., & Bertrand, R. M. (2002). Personality and the self in midlife. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 279-309). John Wiley & Sons.
- Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Sun, Y. (1997). The effectiveness of career counseling interventions in enhancing career decision-making. *Journal of Counseling Psychology*, 44(4), 432-441. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.44.4.432>
- Laurenceau, J. P., Rivera, L. M., Schaffer, A. R., & Pietromonaco, P. R. (2005). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.
- Laursen, B., & Collins, N. W. (2009). Relationships and development in adolescence. In R. M. Lerner & J. V. Lerner (Eds.), *Theoretical Models of Human Development* (pp. 607-651). Wiley.

- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Lee, J. S., & Kim, S. M. (2019). Stigma and access to mental health services in Korea: A review. *Journal of Korean Social Welfare Studies*, 48(1), 55-74. <https://doi.org/10.1080/07350122.2019.1554591>
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine Books.
- _____. (1986). *The seasons of a woman's life*. New York: Alfred A. Knopf.
- _____. (2003). The role of social expectations in shaping the quarter-life crisis. *Journal of Adult Development*, 10(2), 91-102. <https://doi.org/10.1023/A:1022749911527>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Colditz, J. B., Rosen, D., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Lipsitz, J. D., & Markowitz, J. C. (2013). Mechanisms of change in interpersonal therapy (IPT). *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1134-1147.
- Liu, W., & Zhang, Y. (2018). Career and family expectations and their impact on quarter-life crisis in China. *Journal of Chinese*

Psychology, 23(2), 112-130.
<https://doi.org/10.1016/j.jcp.2018.02.004>

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., & Pollock, S. (2008). Employment, sense of coherence, and identity formation. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 146-158.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Annual Review of Psychology*, 56, 403-425.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070213>
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202-223.
- Madsen, S. R. (2014). Globalization and its effects on career development and job satisfaction. *International Journal of Human Resource Management*, 25(16), 2246-2260.
<https://doi.org/10.1080/09585192.2014.902427>
- Maree, J. G. (2012). Career construction theory and life design: A global perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 9-21.
- Marks, S. R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage and Family*, 58(2), 417-432. <https://doi.org/10.2307/353507>

- Marwick, A. E. (2013). Online identity and the role of social media in shaping public and private selves. *Media, Culture & Society*, 35(2), 242-258. <https://doi.org/10.1177/0163443712469255>
- _____. (2011). I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience. *New Media & Society*, 13(1), 114-133. <https://doi.org/10.1177/1461444810365313>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- _____. (2004). Resilience in development. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (pp. 117-131). Sage.
- McAdams, D. P. (2001). *The psychology of life stories*. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.
- _____. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238.
- McKinsey & Company. (2020). The future of work: A journey to 2025. Retrieved from <https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/the-future-of-work-a-journey-to-2025>
- McWhirter, E. H. (2009). Career counseling for college students: The role of career exploration and decision-making. *Journal*

of *Career Assessment*, 17(3), 296–311.
<https://doi.org/10.1177/1069072708327648>

Meca, A., Schwartz, S. J., & Zamboanga, B. L. (2020). Identity development in the era of social media: The case of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 8(4), 277–289.

Morrow, V. (2004). A child perspective on social capital: Children's and young people's relationships in a local community. *Social Capital and Inequality: The Role of Social Networks and Social Capital in Inequality*, 20(4), 327–340.
<https://doi.org/10.1111/j.0037-766X.2004.00343.x>

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

_____. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

_____. (2018). The Mindful Self-Compassion (MSC) program. In I. Iturbe-LaGrave (Ed.), *Compassion-based interventions: Theory and practice* (pp. 97–121). Springer.

Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2007). The school-to-work transition: A role identity perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 71(1), 114–134.

Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (2003). Communication in marital relationships. In J. N. C. McGill & S. C. M. W. T. R. K. J. (Eds.),

Handbook of Marriage and the Family (pp. 135–165). Springer.

- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2014). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Perkins, D. D., & Hargis, C. L. (2000). The role of educational choices in the career development process. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 130–149. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1714>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (2000). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). Academic Press.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young adults' self-esteem. *The Journal of Social Media in Society*, 3(1), 12–22. <https://doi.org/10.13008/2151-7768.1013>
- Perry, B. L., Perry, K. M., & Baldwin, W. (2007). Navigating uncertainty: The role of economic, relational, and existential uncertainty in shaping life goals. *Journal of Adult Development*, 14(3), 126-138.
- _____. (2002). Subjective and objective quality of life assessment: Implications for improving residential services for people with an intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15(4), 297-313. <https://doi.org/10.1046/j.1468-3148.2002.00133.x>

- Price, R. H., Choi, J. N., & Vinokur, A. D. (2002). Links in the chain of adversity following job loss: How financial strain and loss of personal control lead to depression, impaired functioning, and poor health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 302–312. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.7.4.302>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Rawlins, W. K. (2009). The friendship process: The development of a framework. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 37–57. <https://doi.org/10.1177/0265407509106758>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. W. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (pp. 367-389). Wiley.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: TarcherPerigee.
- Roberta J. S. L. (2018). Quarter-life crisis: Its prevalence and impact on well-being. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 12(1), 45-58. <https://doi.org/10.1037/jpbbs.2018.0045>
- Roberts, K. E., & Caswell, L. R. (2013). Work stress and its impact on job satisfaction and performance: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(4), 400-413. <https://doi.org/10.1037/a0032324>

- _____. (2005). The impact of career and financial expectations on quarter-life crisis in the United States. *Journal of Career Development*, 31(2), 115-129. <https://doi.org/10.1177/0894845305278026>
- _____. (2000). Career transitions and adjustment: A focus on financial stress. *Journal of Vocational Behavior*, 56(3), 345-365. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1727>
- Robins, R. W., & Pals, J. L. (2002). Self and identity: Memory, narrative, and forgiveness. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 621-634). Guilford Press.
- _____. (2016). Negative cognitive styles and quarter-life crisis: Implications for well-being in emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(3), 363-380. <https://doi.org/10.1037/pspp000005>
- _____. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Robinson, O. C. (2011). Development through adulthood: An integrative sourcebook. *Quarter-Life Crisis: Experiences and Effects of Uncertainty and Anxiety in Emerging Adulthood*. New York: Palgrave Macmillan.
- _____. (2016). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. *Developmental Psychology*, 52(2), 196-207.

- _____. (2017). Age and the experience of meaning and purpose in life: The mediating roles of social and career commitments. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 1–17.
- _____. (2013). The four phases of the quarter-life crisis. *Journal of Adult Development*, 20(2), 27–39. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9165-1>
- Robitschek, C., et al. (2012). The personal growth initiative scale-II: Initial evidence for validity and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rook, K. S. (2009). Social networks in later adulthood: Weighting positive and negative relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 18(4), 232–236.
- Rotherham, A. J., & Willingham, D. T. (2010). *21st Century Skills: The Challenges Ahead*. Educational Leadership, 68(1), 16–21.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- _____. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2003). Psychological well-being and health: Do positive emotions influence longevity?

Current Directions in Psychological Science, 12(6), 225–230. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01260>

Savickas, M. L. (2002). Career construction: A developmental theory of vocational behavior. *Career Choice and Development*, 4, 149-205.

_____. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (pp. 42–70). Wiley.

_____. (2013). *Career construction theory and practice*. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 147-183). Wiley.

Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141-167. <https://doi.org/10.1177/1088868308315702>

Schachter, E. P., & Bauserman, R. (2018). The role of identity and purpose in emerging adulthood. *Journal of Research in Adolescence*, 28(1), 14–28. <https://doi.org/10.1111/jora.12343>

_____. (2017). The role of family in coping with the quarter-life crisis. *Journal of Family Psychology*, 31(2), 234-245. <https://doi.org/10.1037/fam0000267>

- Scharf, M. (2017). *Adulthood transitions: Moving into adulthood and beyond*. New York: Routledge.
- Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Sticking together: The role of mindfulness and self-compassion in coping with stress. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 606-622. <https://doi.org/10.1002/jclp.20663>
- Schoon, I., & Lyons-Amos, M. (2016). Diverse pathways in becoming an adult: The role of structure, agency and context. *Research in Social Stratification and Mobility*, 46, 3-14.
- Schwab, K. (2016). *The Fourth Industrial Revolution*. Crown Business.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. HarperCollins.
- _____. (2013). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 45(4), 427-450. <https://doi.org/10.1177/0044118X12473334>
- _____. (2005). Identity processes and the transition to adulthood: An integration of Erikson, Marcia, and sociocultural perspectives. *Journal of Adolescence*, 28(5), 419-432.
- _____. (2013). Broadening the study of the self: Integrating the study of identity and personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 27(5), 577-605. <https://doi.org/10.1521/pedi.2013.27.106>

- _____. (2012). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood, 1*(2), 96-113.
- _____. (2008). Reactive, anticipatory, preventive, and proactive coping: Development of a theoretical model. *European Psychologist, 13*(2), 141-151.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health, 3*(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Seeman, T. E. (2000). Social ties and health: The benefits of social integration. *American Journal of Epidemiology, 162*(5), 427-439.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(3), 287-302.
- _____. (2006). Loneliness, communication competence, and negative social expectations in young adults. *Personality and Individual Differences, 41*(8), 1597-1606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.015>
- _____. (2012). Loneliness, interpersonal networks, and health outcomes in older adults. *Health Communication, 27*(7), 619-632.

- Seiffge-Krenke, I. (2006). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 43-69.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- _____. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Selwyn, N. (2014). *Digital technology and the contemporary university: Degrees of digitization*. Routledge.
- Settersten, R. A., & Ray, B. (2010). What's going on with young people today? The long and winding road to adulthood. *Future of Children*, 20(1), 19-41. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0044>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Shapiro, S. L., & Berland, A. (2013). Mindfulness, adaptation, and individual performance: Insights from the emerging adult. *Journal of Emerging Adulthood*, 1(1), 51-63.
- _____. (2014). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.

- _____. (2014). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 70(5), 448-462.
- Sharma, A., & Sharma, S. (2021). The impact of global crises on career development and job satisfaction. *Career Development Quarterly*, 69(2), 124-140. <https://doi.org/10.1002/cdq.12241>
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2010). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 78(2), 275-308.
- Shulman, S., Kalnitzki, E., & Shahar, G. (2009). Meeting developmental challenges during emerging adulthood: The role of identity formation and goal-directed behaviour. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1195-1209.
- Sinha, R., & Sharma, K. (2017). Family expectations and personal aspirations: A study of quarter-life crisis among young adults in India. *Indian Journal of Social Psychology*, 12(4), 89-102. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9895-4>
- Smith, A., & Duggan, M. (2013). Online dating & relationships. *Pew Research Center*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org>
- _____. (2009). Cultural expectations and the quarter-life crisis. *Culture & Psychology*, 15(3), 303-320. <https://doi.org/10.1177/1354067X09343650>
- Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2004). The role of communication in the management of relational uncertainty. *Journal of*

Communication, 54(2), 257-276.
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2004.tb02682.x>

Stebbins, A., & Dahl, R. (2020). The impact of social media comparison on self-esteem and mental health among emerging adults. *Journal of Media Psychology*, 32(1), 45-58. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000273>

_____. (2020). Media and the emerging adulthood experience: Social comparison and well-being. *Journal of Emerging Adulthood*, 8(3), 214-228.
<https://doi.org/10.1177/2167696820924043>

Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Sullivan, B. A. (2008). Understanding the relationships between meaning and well-being: The role of self-determination and socio-cultural factors. *Journal of Positive Psychology*, 3(5), 343-355.
<https://doi.org/10.1080/17439760802399295>

Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. In M. W. Y. W. R. L. B. J. M. C. (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 199-235). Wiley.

Super, D. E. (2000). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 121-178). Jossey-Bass

Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Social Media + Society*, 1(2), 1-13.
<https://doi.org/10.1177/2056305115604338>

- Taylor, P. (2012). The lost generation: The millennial's slow start in life. *Pew Research Center*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Tindall, M. (2019). Family support during quarter-life crisis: A comparative study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 563-577. <https://doi.org/10.1177/0265407518762849>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- _____. (2020). *The age of the smartphone: Reconfiguring social interactions during COVID-19*. Harvard University Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- _____. (2010). Media influences on social expectations and mental health: A review. *Social Science & Medicine*, 71(6), 1170–1176. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.06.019>
- _____. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966-2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0027408>

- _____. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: Time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409-423. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.409>
- _____. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 145-154.
- Tynjälä, P. (2008). Perspectives into the future of higher education and work. *Higher Education Research & Development*, 27(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/07294360701658754>
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2007). The relationship between social support and physiological processes: A review with empirical demonstrations. *Handbook of Social Psychology*, 2(2), 500-528.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), S54-S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Van der Meer, J., & Van der Meer, R. (2018). Welfare states and quarter-life crisis: Comparative perspectives from the Netherlands and Sweden. *European Journal of Social Policy*, 28(1), 52-68. <https://doi.org/10.1177/0958928717745601>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of*

Popular Media Culture, 3(4), 206–222.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000007>

- Wadsworth, M. E., Raviv, T., & Compas, B. E. (2005). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 15(3), 469–491. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Walker, M., & Unterhalter, E. (2007). *Amartya Sen's capability approach and social justice in education*. Palgrave Macmillan.
- Wang, J., Mott, D. D., & Ward, J. A. (2011). The role of social support in decision-making during emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 850–869.
- Warschauer, M. (2004). *Technology and social inclusion: Rethinking the digital divide*. MIT Press.
- White, M., & Epston, D. (2007). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton & Company.
- Xu, Z., & Chen, Y. (2016). The impact of family expectations on quarter-life crisis in China: An exploratory study. *Chinese Journal of Sociology*, 42(3), 258–272. <https://doi.org/10.1007/s12290-016-0053-4>
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Yamaguchi, K., & Kuroki, M. (2010). Social pressures and the quarter-life crisis in Japan: Exploring the impact of

cultural norms. *Japanese Journal of Psychology*, 81(3), 241-258. <https://doi.org/10.1016/j.jpsyc.2010.02.004>

Zhang, Y., & Li, X. (2015). Traditional values and modern pressures: The impact of family expectations on quarter-life crisis in China. *Chinese Journal of Sociology*, 41(3), 167-182. <https://doi.org/10.1007/s12290-015-0041-6>

Menginjak usia seperempat abad sering kali menjadi fase penuh tantangan dan kebingungan bagi banyak orang dewasa muda. Fenomena ini dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis* (QLC), di mana seseorang mengalami ketidakpastian tentang identitas, karier, relasi, dan masa depan.

Buku ini hadir untuk mengupas secara mendalam fenomena *Quarter Life Crisis* dari perspektif psikologis. Setiap bab juga dilengkapi dengan strategi praktis untuk menghadapi dan mengatasi krisis ini, termasuk bagaimana membangun resiliensi—kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan menemukan keseimbangan hidup.

Selain membahas teori, buku ini juga mengupas berbagai faktor yang memengaruhi *Quarter Life Crisis*, mulai dari tekanan sosial, ekonomi, hingga hubungan interpersonal. Dilengkapi dengan kajian terbaru dan studi kasus nyata, buku ini menawarkan pandangan menyeluruh mengenai bagaimana krisis ini berdampak pada kesehatan mental dan kepuasan hidup.

"*Quarter Life Crisis : Resilensi, Kejelasan dan Kepuasan Hidup*" adalah panduan penting bagi siapa saja yang tengah berada di fase *Quarter Life Crisis* atau yang ingin memahami lebih dalam tentang krisis ini. Buku ini menawarkan solusi nyata untuk menghadapi ketidakpastian, membangun daya tahan, dan menemukan jalan menuju kehidupan yang lebih jelas, bermakna, dan memuaskan.



UNAKI PRESS

Jl. Imam Bonjol No.15 - 17,
Kota Semarang, Jawa Tengah.

☎ (024) 3552555

☎ +62 813-4793 1919

✉ press@unaki.ac.id