

**QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA
STUDI KASUS DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA**

I Putu Karpika^{1*}, Ni Wayan Widiyani Segel²

Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Email: karpikaiputu@gmail.com

ABSTRACT

The stages of human development have their respective complex problems. A person's maturity develops over time and becomes a necessity for individuals to pass the transition process. This often leads to crises and problems within the individual. Yudrik Yahja (2011) in his book entitled Psikologi Perkembangan said that adulthood is the longest period after childhood and adolescence; this period is the period when a person must let go of his/her dependence on parents and start learning to be independent because he/ she already has a new task and role. Developmental tasks in early adulthood must be optimized properly because if it is not, it will be a boomerang for the individual in the future. Quarterlife crisis is a phenomenon that usually occurs in individuals between the ages of 20-30 years; this period is known as emerging adulthood. At this stage of development, individuals experience many changes and demands from their environment as a sign of the transition period from adolescence to early adulthood (emerging adulthood). The discrepancy between the ideal self and the real situation of the individual results in quarterlife crisis. In this condition the individual will feel worries, doubts, does not have a strong motivation, even fear of how the future will be. This study aims at determining the quarterlife crisis in students of the Faculty of Teacher Training and Education, University of PGRI Mahadewa Indonesia. This study is descriptive qualitative research with non-random method. The subjects in this study were the students of the Faculty of Teacher Training and Education, University of PGRI Mahadewa Indonesia aged about 20-30 years old.

Key word : *emerging adulthood, quarter life crisis*

ABSTRAK

Tahapan perkembangan pada manusia memiliki kompleksitas masalahnya masing-masing. Kedewasaan seseorang berkembang dari waktu ke waktu dan menjadi keharusan bagi individu yang mengalami proses transisi. Hal ini sering kali memunculkan krisis dan permasalahan dalam diri individu. Yudrik Yahja (2011) dalam bukunya *Psikologi Perkembangan* mengatakan bahwa masa dewasa adalah masa terpanjang setelah masa anak-anak dan masa remaja, dimana pada masa ini adalah masa dimana seseorang harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan mulai belajar mandiri karena telah mempunyai tugas dan peran yang baru. Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal jika tidak dioptimalkan dengan baik akan menjadi bumerang bagi diri individu tersebut dimasa yang akan datang. *Quarterlife crisis* adalah sebuah fenomena yang biasa terjadi pada individu direntang usia 20-30 tahun dimana masa ini dikenal dengan masa *emerging adulthood*. Pada tahap perkembangan ini individu mengalami banyak perubahan dan tuntutan dari lingkungannya sebagai tanda masa transisi dari remaja menuju dewasa awal(*emerging adulthood*). Adanya ketidak selarasan antar ideal self dan real dalam diri individu membuat diri individu tersebut mengalami krisis pada seperempat usianya, yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Dimana dalam kondisi ini individu akan merasakan kekhawatiran, keragu-raguan, tidak memiliki motivasi yang kuat, bahkan ketakutan bagaimana masa depan yang akan dijalannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *quarterlife crisis* pada mahasiswa di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI

Mahadewa Indonesia. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode non random, Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 20-30 tahun yang berada di lingkungan kampus FKIP.

Kata kunci : emerging adulthood, quarter life crisis

PENDAHULUAN

Tahapan perkembangan pada manusia memiliki kompleksitas masalahnya masing-masing. Kedewasaan seseorang berkembang dari waktu ke waktu dan menjadi keharusan bagi individu yang mengalami proses transisi. Hal ini sering kali memunculkan krisis dan permasalahan dalam diri individu. Tahapan perkembangan dalam perjalanan hidup manusia dimulai dari masa kecil, kemudian remaja, dewasa awal hingga pada masa lanjut usia. Setiap tugas perkembangan pada setiap Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh *Santrock* (Yuliani, 2012), *peer group* atau teman sebaya merupakan teman yang memiliki kesamaan dalam usia, kedekatan dan rasa saling memiliki. Sehingga bagi remaja pertemanan adalah hal penting dalam kehidupan mereka, dimana ada proses dinamika penemuan jati diri, eksistensi di lingkungan sosialnya. Hal ini sering ditunjukkan dengan perilaku yang bersifat negatif, seperti perkelahian antar kelompok, pergaulan bebas, menggunakan narkoba dan zat adiktif lainnya, minuman keras, serta perilaku

individu memiliki ciri khas yang harus dipenuhi. Jika melihat dari tahapan umum tersebut, bisa dibayangkan bahwa kompleksnya perjalanan kehidupan kita dan tiap tahapan tersebut penuh dengan warna. Masa remaja dikatakan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana pada masa ini seseorang dianggap sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan tanggung jawab (Papalia & Old, 2001). Diperlukan kesiapan diri dengan baik dalam menghadapi masa dewasa negatif lainnya. Berdasarkan data statistik dari Badan Pusat Statistik(BPS) yang menyatakan bahwa tingkat kenakalan dan kriminalitas yang dilakukan oleh remaja mengalami penurunan di tahun 2020, namun di lapangan sesuai dengan apa yang telah dilansir oleh *Kompas.com* pada, 16 Juni 2020 judul "*Polri Sebut Angka Kriminalitas Naik 38,45 persen dalam Sepekan*". Dari sekian banyaknya kasus kenakalan remaja, masih banyak pula remaja yang memiliki pontesi dan prestasi yang positif dan membanggakan. Hal yang sama

disampaikan pula oleh Saputro (2018), masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dimana secara fisik dapat terlihat “dewasa” namun saat dihadapkan pada kondisi sebagai individu dewasa remaja tersebut belum bisa menunjukkan kedewasaannya. Remaja dalam proses kehidupannya belum banyak memperoleh pengalaman tentang kedewasaan, hal ini dikarenakan pengalaman tentang kedewasaan yang belum banyak dialami, masih adanya keraguan, pertentangan, kebingungan, dan konflik dalam diri individu. Sehingga cara pandang individu terhadap suatu masalah akan menentukan bagaimana tingkah lakunya dalam menghadapi peristiwa yang terjadi. Masa dewasa merupakan fase panjang dalam rentang kehidupan seseorang setelah masa remaja. Masa dewasa ini melingkupi kedewasaan dari sisi biologis, psikologis dan pedagogis (moral-spiritual, Syamsu, 2011) Menurut Rahmatika (dalam Shintya, Kompasiana, 2020), krisis emosi yang dimulai dari kesedihan, terisolasi, keraguan terhadap diri, kecemasan, tidak memiliki motivasi yang kuat, kebingungan, serta ketakutan akan sebuah kegagalan biasanya dialami oleh

anak muda, tanpa terkecuali. Apabila hal-hal tersebut sudah mulai dirasakan oleh seseorang maka individu tersebut dapat dikatakan sedang mengalami *quarter life crisis*. Dalam psikologi istilah seperempat abad merujuk kepada kondisi emosi yang umumnya dialami oleh orang-orang yang berusia 20–30 tahun. Seperti adanya rasa khawatir, ragu terhadap kemampuan diri dan kebingungan menentukan arah hidup. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi, baik dari diri sendiri ataupun lingkungan, karena belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan nilai yang diyakini serta banyak pilihan dan kemungkinan yang membuat individu kebingungan memilih jalan hidup. Elizabeth B Hurlock (Yudrik Yahya, 2011), mengatakan masa dewasa awal adalah sebuah proses pencarian jati diri dimana pada masa ini seseorang dihadapkan pada masalah dan ketegangan secara emosional. Yudrik Yahja (2011) dalam bukunya *Psikologi Perkembangan* mengatakan bahwa masa dewasa adalah masa terpanjang setelah masa anak-anak dan masa remaja. Masa ini adalah masa dimana seseorang harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan mulai belajar mandiri karena telah mempunyai tugas dan peran

yang baru. Hal senada disampaikan oleh Yulius Stevan (2019) , bahwa masa transisi seorang individu dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidupnya. Lingkungan sekitarnya memberikan tuntutan terhadap individu yang berada dalam usia *quarter life*(20-30 tahun). Pada kenyataannya individu tersebut belum mengalami proses pendewasaan, bahkan secara emosional dan finansial pun belum stabil. Menurut Robbins dan Wilner, (Black, 2010) *quarter life crisis* dikatakan sebagai sebuah krisis dikarenakan pada masa ini seorang individu berada dalam keadaan yang belum siap, selain itu dikarenakan ada banyaknya tuntutan dan pilihan yang diberikan oleh lingkungan yang kemudian memunculkan rasa bingung, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan, serta rasa takut akan kegagalan juga sangat tinggi. Dimasa ini individu juga akan menemukan banyak perubahan dalam hidup. Di masa ini seorang individu menemukan banyak perubahan dalam hidupnya dan seorang dewasa muda dituntut untuk mengikuti tuntutan yang ada di masyarakat meskipun tuntutan tersebut bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Individu mengalami kebingungan yang

disebabkan oleh banyaknya pilihan dan tututan hidup yang harus dipilih dan dijalani. Selain untuk dapat bertahan hidup, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik. Hal ini menyebabkan banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres inilah yang melahirkan *quarter life crisis*. Krisis ini jika tidak ditangani dengan serius bisa mengarah ke depresi dan gangguan kesehatan mental. Respon yang berbeda-beda akan dirasakan oleh setiap individu, tidak semua individu mampu mengatasi tantangan–tantangan pada tahap ini. Individu yang sudah mempersiapkan dirinya dengan baik dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan. Individu akan melewatinya dengan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Sebaliknya ada sebagian individu yang merasa periode ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal. Fase *quarter life crisis* banyak terjadi pada lulusan sarjana atau mahasiswa yang tengah menyelesaikan pendidikannya dimana fase ini berada pada kisaran usia 20-30 tahun. Black Allison (2010) memaparkan tentang beberapa

pengalaman yang dialami oleh individu pada rentang usia 20–30 tahun yang menerangkan bahwa adanya respon emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis*. Adapun reaksi yang terjadi pada individu adalah bimbang, cemas, frustrasi dan kegelisahan pada mahasiswa. Tanner (dalam Agustin, 2012) mengatakan bahwa sumber rasa tidak bahagia serta kecemasan berkisar pada masalah pekerjaan, relasi interpersonal, finansial, dan karakteristik personal lainnya. Penelitian Mirowsky & Ross, 1999 (dalam Tanner, 2008) Dari hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat terjadinya depresi lebih tinggi pada usia 20 tahunan dibandingkan rentang usia lainnya. Yang salah satunya disebabkan oleh adanya masalah hubungan interpersonal sebagai isu utama yang dijadikan alasan untuk mencari bantuan profesional. Individu yang mengalami *quarter life crisis* disebabkan karena adanya *incongruence* antara *ideal self* dan *real self*. Individu yang mengalami *quarter life crisis* yang menunjukkan banyak ciri seperti adanya kebingungan dalam diri antara realita yang dihadapi dengan harapannya. Senada dengan hasil pengumpulan data awal dilapangan beberapa responden yang mengalami *quarter life crisis* dalam hidupnya

memiliki *ideal self* yang kurang lebih sama satu dengan yang lainnya, seperti keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak dan sesuai dengan latar belakang pendidikannya, ada juga yang memiliki ketakutan apakah jika suatu hari nanti menikah akan mendapatkan pasangan yang sesuai dengan yang diharapkan, apakah akan bahagia setelah mengarungi rumah tangga, namun pada kenyataan (*real self*) yang mereka hadapi saat ini adalah, responden masih menyelesaikan pendidikannya, kemudian mereka belum tahu apakah nanti mereka akan lulus dengan nilai yang mereka harapkan, ada juga yang melihat peluang kerja di daerah asal mereka kurang yang dikarenakan banyaknya lulusan guru disana yang juga masih menganggur. Kajian pustaka dimaksud sebagai usaha untuk melihat perbedaan-perbedaan yang ada antara penelitian sejenis sebelumnya dengan penelitian ini. Dengan demikian peneliti menemukan tiga penelitian yang sejenis dengan penelitian ini yang akan dijadikan kajian pustaka.

Dalam beberapa dekade terakhir, kehidupan orang-orang di akhir usia belasan dan dua puluhan telah berubah secara dramatis sehingga tahap kehidupan baru telah berkembang.

Dalam karyanya yang provokatif, Jeffrey Jensen Arnett telah mengidentifikasi periode kemunculan sebagai masa dewasa yang berbeda dari masa remaja yang mendahuluinya dan masa dewasa muda yang datang setelahnya. Paradigma baru Arnett telah menerima lonjakan perhatian ilmiah karena bukunya yang meluncurkan bidang tersebut, *Emerging Adulthood*. Pada Peringatan 10 tahun publikasi karyanya yang inovatif, edisi kedua dari *emerging adulthood* memperbarui sepenuhnya dan memperluas temuan Arnett dan mencakup bab-bab baru tentang penggunaan media, masalah kelas sosial, dan masalah khas dari tahap kehidupan ini. Terlepas dari tantangan yang mereka hadapi, Arnett menjelaskan bahwa orang dewasa yang baru muncul sangat terampil dalam mempertahankan emosi yang kontradiktif - mereka percaya diri sambil waspada, dan optimis dalam menghadapi tingkat ketidakpastian yang besar. Menggabungkan cerita dari kehidupan orang dewasa yang baru muncul dengan penelitian puluhan tahun, Arnett mencakup berbagai topik, termasuk cinta dan seks, hubungan dengan orang tua, pengalaman di perguruan tinggi dan pekerjaan, dan pandangan tentang apa

artinya menjadi orang dewasa. Dia juga membantah banyak stereotip negatif tentang orang dewasa yang muncul saat ini, menemukan bahwa mereka tidak "malas" tetapi sangat pekerja keras dalam banyak kasus, dan tidak "egois" tetapi lebih peduli dengan memberikan kontribusi untuk memperbaiki dunia. Pada umumnya, salah satu ciri khusus individu dalam periode ini adalah mereka yang sedang melakukan eksplorasi terhadap identitas diri mereka, khususnya dalam hal percintaan dan pekerjaan. Eksplorasi identitas dalam hal percintaan di periode *emerging adulthood* lebih fokus pada pembentukan identitas dan mengenal kualitas diri, juga menerima evaluasi terhadap diri dari pasangan yang nantinya akan menjadi pasangan hidup di masa depan. Pada umumnya, proses mengenal identitas diri dan calon pasangan hidup tersebut oleh kebanyakan individu dimanifestasikan dalam bentuk berpacaran, walau ada juga yang memilih alternatif lain seperti menikah dini atau tidak terlibat sama sekali dalam hubungan berpacaran. Pembentukan identitas melibatkan individu yang mencoba berbagai cara untuk menuju pengambilan keputusan yang lebih matang. Masa transisi yang

dialami remaja pada era milenial ini cukup meresahkan bagi semua pihak terutama orang tua. Dengan beberapa keadaan yang dialami, tak jarang situasi *quarter life crisis* membuat beberapa remaja stres. Untuk itu, kita juga harus tahu bagaimana menanggapi situasi tersebut. Pada usia dengan rentangan usia 20-30 tahun kita akan mengalami sebuah fase kebingungan dalam menentukan arah hidup, masa depan dan kecemasan akan bagaimana diri ini kedepannya atau yang disebut sebagai *quarter life crisis*. Penting untuk menentukan pilihan hidup pada fase ini sehingga tidak akan berlanjut pada usia pertengahan. *Quarter life crisis* atau yang disebut juga krisis seperempat abad dialami oleh dewasa muda usia 20an sebuah usia dimana seorang sudah selesai masa remajanya dan akan menuju dewasa. Masa transisi ini seorang individu dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidupnya. Lingkungan sekitar akan memberikan tuntutan kepada individu. *Quarter* yang berarti seperempat, *life* yang berarti hidup dan *crisis* yang berarti kondisi genting (krisis seperempat abad). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu perubahan

ketidakstabilan yang terjadi pada diri sendiri ketika usia 20 tahun. Istilah dari *quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Fischer (2008) menjelaskan *quarter-life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Menurut Ilham, (dalam Kumara, 2019) *quarter life crisis* adalah situasi dimana seseorang merasa tidak kukuh pada dirinya sendiri. Hal ini muncul karena ada transisi kehidupan dimana orang-orang di sekitarnya mulai memiliki jalannya masing-masing. Sehingga dia mulai membandingkan jalan orang dengan jalan hidupnya sendiri. Ada beberapa ciri – ciri yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami

quarter life crisis. Ciri-ciri yang dialami juga beragam, semua tergantung pada kondisi psikologi seseorang. Misalnya bila Anda adalah orang yang cemas maka *quarter life crisis* akan membawa Anda ke ruang kecemasan. Adapun ciri – ciri individu yang mengalami *quarter life crisis*, sebagai berikut : (1). khawatir dengan keadaan di masa depan. Pada usia 20-30 tahun, individu mulai melakukan berbagai cara agar masa depan mereka lebih baik, (2) sering mempertanyakan tentang hidupnya. Seperti bertanya apakah hidup yang dijalani saat ini sudah tepat atau belum, yang kemudian menyebabkan individu tersebut merasa bimbang akan kehidupannya, (3). berbeda pendapat dengan orang tua. individu pasti memiliki tujuan individu sendiri, hal inilah yang kemudian memicu perbedaan pendapat antara individu & orang tua yang pada akhirnya justru membuat individu bingung harus menuruti kemauan orang tua atau tujuan individu itu sendiri, (4). seringkali merasa gagal serta kurang motivasi, karena kurangnya motivasi dalam diri yang kuat individu sering merasa gagal, (5). merasa tertinggal dengan teman-temannya, individu mungkin berpikir mengapa teman-temannya sudah terlihat

sukses sedangkan individu masih berkuat dengan kehidupannya yang mungkin tertinggal jauh. Hal ini justru makin memperparah rasa ketidakpercayaan dirimu (Yulius Stevan, M.Psi, 2019). Yulius Stevan dalam bukunya *Quarter Life Crisis*, 2019 menyatakan bahwa *quarter life crisis* memiliki fase-fase, sebagai berikut : (1). Krisis dimulai, krisis diawali ketika individu merasa jenuh dengan apa yang dilakukan saat itu. Saat dimana individu terjebak dalam rutinitas, sehingga membuat individu menjadi putus asa, (2). *Time out*, ini adalah waktu untuk beristirahat sejenak. Dimasa ini individu berusaha menghindari dari realita dan sulit memulai kembali. Karena perasaan takut gagal, (3). *Separation*, saat ketika individu merasa tidak cocok dengan apa yang dilakukannya dan memutuskan untuk meninggalkannya begitu saja, walaupun belum ada rencana untuk kedepannya, (4). *Ekploration*, fase ini adalah sebuah fase dimana individu mencoba kembali pada realita dengan cara mencoba menggali dan mengenali kembali karakter diri serta *passion* yang dimiliki sebelum memilih sebuah pilihan, (5). *Re-building*, pada fase ini individu sudah bangkit dan mulai

melakukan apa yang sudah direncanakan sebelumnya. Menurut *Discovery Magazine* ada 5 fase dalam *quarter life crisis* diantaranya adalah : (1). Terjebak dalam pilihan hidup, dalam hidup ini kita selalu dihadapkan dalam berbagai pilihan mulai dari yang paling sederhana sampai yang paling rumit, (2). Keinginan untuk mengubah hidup, setelah mengalami keadaan yang dirasa sulit, muncul perasaan di dalam diri ingin keluar dari situasi tersebut, (3). Keluar dari zona nyaman dan mencoba hal baru, di fase ini. Kita pada akhirnya memutuskan keluar dari zona nyaman, (4). Memulai hidup yang baru, ketika sudah memutuskan keluar dari zona nyaman segala sesuatunya kembali lagi pada titik awal. Baik itu dari aspek pekerjaan, hubungan, hobi, cita-cita dan lainnya. Kita akan mencoba memulai hidup yang baru dan Pada fase akhir ini seorang individu akan memiliki komitmen baru yang lebih sesuai dengan minat dan aspirasi. Terdapat 5 fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis* menurut Robinson(2011), adapun kelima fase tersebut adalah 1). Fase pertama, perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup, 2). Fase kedua,

adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi, 3). Fase ketiga, keluar dari zona nyaman, 4). Fase keempat, membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya, 5). Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri. *Quarter life crisis* dapat disebabkan oleh 2 faktor penyebab, yaitu : (1). Faktor dari dalam diri, (2). Faktor dari luar diri. Faktor dari dalam diri merupakan faktor utama timbulnya masalah *quarter life crisis*, (1). hal itu terjadi saat individu belum benar-benar mengenal siapa dan bagaimana dirinya, (2). tidak ada motivasi, individu sering mengalami kondisi tidak adanya motivasi. Bahkan tidak ada keinginan untuk melakukan hobi atau kegemarannya, (3). sering membandingkan diri dengan orang lain, rasa ini sering ditemukan ketika individu merasa apa yang dimiliki atau apa yang dilakukan kurang dibandingkan dengan orang lain. Selain faktor dari dalam diri, faktor dari luar diri pun memiliki pengaruh yang besar terhadap terjadinya *quarter life crisis* pada diri seseorang, antara lain : (1). tertekan oleh

lingkungan, selain faktor dari dalam diri faktor lingkungan pun memiliki andil kuat terhadap individu yang mengalami *quarter life crisis*, (2). merasa tidak memiliki prestasi, seseorang terkadang merasa dirinya tidak memiliki prestasi apa-apa, merasa belum melakukan sesuatu yang bisa dibanggakan dan merasa bahwa dirinya hanya jalan ditempat. (3). takut keluar dari zona nyaman, (4). takut akan kehidupan masa depan, beberapa orang mengalami kondisi tidak berani akan kehidupan dimasa depan, sebagian lagi justru bersemangat dalam menghadapi masa depan mereka. *Quarter life crisis* menimbulkan berbagai macam pertanyaan mengenai berbagai aspek kehidupan dalam benak individu yang mengalami *quarter life crisis*. Aspek-aspek tersebut menjadi area permasalahan yang dialaminya seperti yang dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010), berikut ini (1). Mimpi Dan Harapan Individu sering mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan tentang bagaimana masa depannya, bagaimana jika target yang diberikan belum tercapai dalam tenggang waktu yang diberikan. (1). Tantang Dibidang Akademis Terkadang individu mempertanyakan bagaimana ia

melanjutkan kuliah dan menempuh karir yang cemerlang sedangkan dirinya memiliki minat dibidang lain., (2). Agama dan spiritualis individu mempertanyakan sisi spiritualnya mulai dari apakah agama yang ia anut sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama atau kepercayaan seperti apa yang akan diterapkan pada anak-anaknya kelak.(3). Kehidupan Pekerjaan Dan Karier. Individu sering memiliki pertanyaan tentang ingin mengerjakan pekerjaan atau karier yang ia minati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja dalam memperoleh penghasilan yang besar dan pada akhirnya mampu mandiri secara finansial. Akan muncul pula pertanyaan-pertanyaan tentang tekanan-tekanan kerja yang menghambat kehidupannya, ada pula ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri, serta adanya keragu-raguan untuk memunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.(4). Teman, Percintaan Dan Relasi Dengan Keluarga. Bagi sebagian dewasa awal mulai memikirkan adakah pasangan jiwa yang tepat untuknya, bagaimana ia akan tahu pasangannya saat ini adalah orang yang

tepat untuknya. Hubungan dengan keluarga pun akan menimbulkan pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan yang mandiri terlepas dari orang tua. Sementara dalam hal pertemanan akan muncul pertanyaan bagaimana mereka akan menemukan teman sejati sekaligus orang yang bisa dipercaya dan diandalkan. (3). Identitas Diri. Dalam hal identitas diri, individu mulai memiliki perhatian khusus terhadap penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang ditunjukkan pada lingkungan.

Dampak *Quarter Life Crisis* Rasa cemas dan kebingungan yang berlebihan dalam hidup dan pilihan yang harus dipilih menimbulkan kegalauan pada setiap individu jika terjadi terus menerus dan membebani pikiran serta membuat seseorang tersebut menjadi pasif. Sikap pasif inilah yang akan membuat seorang individu menjadi *stuck* (diam di tempat). Individu akan bingung tentang apa yang harus dilakukan yang lambat laun akan mengakibatkan seorang individu menjadi stres yang berakibat pada depresi. Menurut Rahmatika (dalam Shintya, Kompasiana, 2020), krisis emosi yang dimulai dari kesedihan, terisolasi, keraguan terhadap diri, kecemasan, tidak memiliki motivasi

yang kuat, kebingungan, serta ketakutan akan sebuah kegagalan biasanya dialami oleh anak muda, tanpa terkecuali. Apabila hal-hal tersebut sudah mulai dirasakan oleh seseorang maka individu tersebut dapat dikatakan sedang mengalami *quarter life crisis*. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi, baik dari diri sendiri ataupun lingkungan, karena belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan nilai yang diyakini serta banyak pilihan dan kemungkinan yang membuat individu kebingungan memilih jalan hidup Elizabeth B Hurlock (Yudrik Jahya, 2011), mengatakan masa dewasa awal adalah sebuah proses pencarian jati diri dimana pada masa ini seseorang dihadapkan pada masalah dan ketegangan secara emosional.. Yudrik Yahja (2011) dalam bukunya *Psikologi Perkembangan* mengatakan bahwa masa dewasa adalah masa terpanjang setelah masa anak-anak dan masa remaja. Masa ini adalah masa dimana seseorang harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan mulai belajar mandiri karena telah mempunyai tugas dan peran yang baru. Hal senada disampaikan oleh Yulius Stevan (2019) , bahwa masa transisi seorang individu dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri

dengan pilihan hidupnya. Lingkungan sekitarnya memberikan tuntutan terhadap individu yang berada dalam usia *quarter life* (20-30 tahun). Pada kenyataannya individu tersebut belum mengalami proses pendewasaan, bahkan secara emosional dan finansial pun belum stabil. Menurut Robbins dan Wilner, (Black, 2010) *quarter life crisis* dikatakan sebagai sebuah krisis dikarenakan pada masa ini seorang individu berada dalam keadaan yang belum siap, selain itu dikarenakan ada banyaknya tuntutan dan pilihan yang diberikan oleh lingkungan yang kemudian memunculkan rasa bingung, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan, serta rasa takut akan kegagalan juga sangat tinggi. Selain untuk dapat bertahan hidup, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik. Hal ini menyebabkan banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres inilah yang melahirkan *quarter life crisis*. Krisis ini jika tidak ditangani dengan serius bisa mengarah ke depresi dan gangguan kesehatan mental. Respon yang berbeda-beda akan dirasakan oleh setiap individu, tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan pada tahap ini. Individu yang sudah mempersiapkan dirinya dengan baik

dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan. Individu akan melewatinya dengan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Sebaliknya ada sebagian individu yang merasa periode ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal. Fase *quarter life crisis* banyak terjadi pada lulusan sarjana atau mahasiswa yang tengah menyelesaikan pendidikannya dimana fase ini berada pada kisaran usia 20-30 tahun. Black Allison (2010) memaparkan tentang beberapa pengalaman yang dialami oleh individu pada rentang usia 20–30 tahun yang menerangkan bahwa adanya respon emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis*. Hasil pengumpulan data awal dilapangan beberapa partisipan yang mengalami *quarter life crisis* dalam hidupnya memiliki *ideal self* yang kurang lebih sama satu dengan yang lainnya, seperti keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak dan sesuai dengan latar belakang pendidikannya, ada juga yang memiliki ketakutan apakah jika suatu hari nanti menikah akan mendapatkan pasangan yang sesuai dengan yang diharapkan,

apakah akan bahagia setelah mengarungi rumah tangga, namun pada kenyataan (*real self*) yang mereka hadapi saat ini adalah partisipan masih menyelesaikan pendidikannya, kemudian mereka belum tahu apakah nanti mereka akan lulus dengan nilai yang mereka harapkan, ada juga yang melihat peluang kerja di daerah asal mereka kurang yang dikarenakan banyaknya lulusan guru disana yang juga masih menganggur.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, penelitian kualitatif yaitu, penelitian yang tidak menggunakan perhitungan atau diistilahkan dengan penelitian ilmiah yang menekankan pada karakter alamiah sumber data. Jenis penelitian ini adalah studi kasus, karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan termasuk penelitian studi kasus maka hasil penelitian ini bersifat analisis-deskriptif yaitu berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku yang diamati terutama terkait dengan pendekatan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa sebagai studi kasus di FKIP UPMI. Lokasi penelitian dalam penelitian ini berada di Kampus Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

yang bertempat di Jalan Seroja, Tonja. Data penelitian dikumpulkan baik lewat instrumen pengumpulan data, wawancara maupun lewat data dokumentasi. Sumber data secara garis besar terbagi ke dalam dua bagian, yaitu data primer dan data sekunder. Adapun yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah (1). Dosen pengajar yang berada di lingkungan FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, (2). Mahasiswa FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Dalam penelitian ini yang menjadi obyek penelitian adalah fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa di FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Subjek yang dipilih dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: (1). Berusia 20-30 tahun. Diungkapkan oleh Erikson (dalam Monks, Knoers dan Haditono, 2001), bahwa tahap dewasa awal yaitu usia antara 20 tahun – 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Peneliti memfokuskan penelitian pada mahasiswa yang berusia 20-30 tahun karena pada usia tersebut subjek berada di tingkat akhir perkuliahan atau sudah menyelesaikan studinya pada jenjang S1, (2). Status saat ini belum menikah. Dalam penelitian ini subjek

yang dipilih adalah subjek yang belum menikah, baik sudah memiliki pacar atau belum, namun memiliki kecenderungan menikah di masa depan. Kondisi ini dianggap penting karena berhubungan dengan fokus permasalahan dalam *quarter life crisis* dimana salah satunya adalah tentang relasi interpersonal, dimana salah satu tujuan yang ingin dicapai adalah memasuki gerbang perkawinan. Individu menyadari bahwa dirinya berada dalam kondisi krisis yang terkait dengan usia 20an tahun yang dikenal dengan istilah "*quarter life crisis*."

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti di lingkungan kampus FKIP Universitas PGRI Mahadewa maka dapat didapatkan hasil bahwa memang benar dewasa awal yang berusia 20-30 tahun dan berada pada tingkat akhir perkuliahan mengalami fenomena *quarterlife crisis* yang dikarenakan adanya tekanan yang berasal dari dalam dan luar diri, misalnya belum memiliki rancangan masa depan yang akan dihadapinya, belum memiliki kepastian tentang peluang kerja saat tamat dari perkuliahan, belum lagi adanya tuntutan

dari lingkungan kapan akan bekerja setelah tamat dari perkuliahan, kapan akan menikah dan masih banyak lagi kekhawatiran lainnya yang dialami dan dirasakan oleh seorang deesa awal.

KESIMPULAN

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan tugas perkembangan seseorang. Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dan berusia 20-30 tahun. Ada berbagai macam faktor pembentuk terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa di FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, banyaknya lulusan calon guru namun sedikit adanya peluang kerja yang tersedia, belum mempunyai perencanaan yang baik tentang masa depan yang akan dihadapinya adalah dua hal yang menjadi factor penyebab munculnya fenomena *quarter life crisis* pada mahasis di FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Faktor pembentuk *quarter life crisi* selain karena factor yang telah disampaikan pada bab sebelumnya *quarter life crisis* terbentuk sejak mereka masih kecil. Pola asuh dan kebiasaan di dalam keluarga mencenderung mengarahkan partisipan pada pembentukan konsep diri dari masing-masing individu. Pola asuh dan

kebiasaan yang menggunakan kekerasan sebagai tindakan disiplin membentuk konsep diri kurang baik pada partisipan yang membuat diri mereka dipenuhi rasa takut akan kegagalan, takut salah, penuh keragu-raguan, merasa tidak pantas dan sebagainya. Sedangkan jika pola asuh yang diterapkan dalam keluarga partisipan ketika anak-anak penuh kedisiplinan tanpa adanya kekerasan maka konsep diri yang terbentuk dalam konsep diri partisipan menjadi jauh lebih baik. Dampak yang timbul yang dikarenakan *quarter life crisis* adalah individu menjadi ragu-ragu dalam menentukan pilihan karir yang diminatinya, ketakutan dalam mengambil sebuah keputusan dalam hidup partisipan, memiliki ketidak yakinan pada diri bahwa dirinya sebenarnya memiliki kemampuan atau bakat yang bisa digunakan untuk menunjang peningkatan pendidikan dan karirnya

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chaedar Alwasilah,(2015), Pokoknya Studi Kasus(Pendekatan Kualitatif), PT Kiblat Buku Utama, Bandung
- Afnan, (2020), Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*, Jurnal KOGNISIA, Universitas Lampung Mangkurat, Lampung
- Agung SW,(2017), Mantra Kehidupan(Sebuah Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*), PT.Elex Media Komputindo, Jakarta
- Agustin,I.(2012), Terapi dengan Pendekatan *Solution Focused* Pada Individu Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*,(Tesis tidak dipublikasikan), Universitas Indonesia, Depok
- Efnie.I, (2020), *Survive* (Menghadapi *Quarter Life Crisis*), Brilliant, Jakarta
- Hidayati.F,(2020),Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Malang
- Sujudi, A.M., (2020) Eksistensi Fenomena *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa Akhir Universitas Sumatera Utara. Medan: Skripsi Universitas Sumatera Utara
- Sujudi,A.M, (2020) *Quarter Life Crisis* di Masa Pandemi Covid – 19 pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Sumatera Utara, Buddayah, Medan
- <https://www.meilahani.com/2020/07/se-cuil-cerita-quarter-life-crisis.html>, diunduh 25 februari 2021, jam 10.36 AM
- <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>, diunduh 11 Mei 2021, 22.30