

Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z yang Memasuki Masa Dewasa Awal

Lely Ameliah Sadri

Universitas Negeri Makassar

Dian Novita Siswanti

Universitas Negeri Makassar

Eka Sufartianinsih Jafar

Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2024, Vol. 7 (1)

Politeknik Ilmu
Pemasaryakatan

Review
20-05-2024

Accepted
28-06-2024

Abstrack

Generation Z who are entering adulthood are experiencing various demands of developmental tasks which make generation Z face a quarter life crisis. This research aims to reveal the overview of the quarter life crisis in generation Z who are entering early adulthood. This research uses a qualitative research method with a case study approach through semi-structured interviews with 5 respondents aged 20-28 years, and 4 significant others. The data analysis technique uses theory driven analysis techniques. The research results show that generation Z experiences indecisiveness in making decisions, despair, negative self-evaluation, being trapped in difficult situations, anxious, depressed, and worried about interpersonal relationships. This crisis arises due to lack of confidence in one's abilities, fear of taking risks, not having goal, ease of accessing information, mastery of technology, competition in getting a job, social demands, and poor friendships. The impacts felt by generation Z include feelings of shame, stress, overthinking, hopelessness, health problems, spending more time on social media, and being encouraged to develop and get to know themselves. It is hoped that this research can be a source of information for generation Z in understanding and overcoming the quarter life crisis.

Keywords: *Early adulthood, Generation Z, Quarter life crisis*

Abstrak

Generasi Z yang memasuki usia dewasa merasakan berbagai tuntutan tugas perkembangan, yang membuat generasi Z berhadapan dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan gambaran *quarter life crisis* pada generasi Z yang termasuk dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus melalui wawancara semi terstruktur dengan 5 responden berusia 20-28 tahun, dan 4 *significant other*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis *theory driven*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi Z mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Krisis tersebut muncul akibat ketidakpercayaan akan kemampuan yang dimiliki, takut mengambil resiko, belum memiliki tujuan, kemudahan mengakses informasi, penguasaan teknologi, kompetisi dalam mendapatkan pekerjaan, tuntutan sosial, serta buruknya hubungan pertemanan. Dampak yang dirasakan oleh generasi Z, yaitu munculnya perasaan malu, stres, *overthinking*, putus asa, masalah kesehatan, lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial, serta terdorong untuk mengembangkan dan mengenali diri sendiri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi generasi Z dalam memahami dan mengatasi *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Dewasa awal, Generasi Z, Quarter life crisis

Pendahuluan

Generasi Z yang telah memasuki masa dewasa awal, yakni mereka yang lahir pada tahun 1995-2003 (Wijoyo, Indrawan, Cahyono, dan Santamoko 2020). Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2011). Papalia dan Feldman (2014) memaparkan bahwa individu yang berada pada masa dewasa awal sudah mulai mengeksplorasi diri, seperti mulai hidup mandiri tanpa bergantung pada orang tua, serta mulai mengembangkan prinsip dan nilai-nilai yang telah dimiliki sebelumnya. Adapun tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst (1953, dalam Hurlock, 2002), yaitu memiliki pasangan hidup, belajar untuk hidup bersama dengan pasangan, membangun kehidupan berkeluarga, merawat anak, mengatur rumah, mendapatkan pekerjaan tetap, memenuhi tanggung jawab sebagai masyarakat, dan bergabung dengan kelompok sosial. Oleh karena itu, generasi Z yang memasuki masa dewasa awal dihadapkan pada banyak perubahan dari berbagai aspek yakni pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal yang berdampak pada munculnya perasaan khawatir dan cemas akan masa depan. Bagi individu yang memiliki kesiapan diri yang baik dalam menghadapi perubahan-perubahan tugas perkembangan akan mencapai kedewasaan. Akan tetapi, bagi individu yang tidak mampu memenuhi tuntutan tugas perkembangan, akan mengalami periode yang penuh kegelisahan dikenal dengan fase *quarter life crisis*.

Robbins dan Wilner (2001) menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi masa perkembangan selanjutnya, akan mengalami berbagai masalah kesehatan

mental, merasa bingung dalam ketidakpastian, serta mengalami krisis secara emosional, yang juga dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* yang biasanya dialami oleh individu berusia 20-an tahun, ditandai dengan munculnya kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, serta khawatir dengan hubungan interpersonal. Menurut Robinson Wright, dan Smith (2013), individu yang mengalami *quarter life crisis* akan menempuh beberapa fase, yaitu: (a) kehilangan komitmen; (b) menjaga jarak dengan komitmen yang lama dan menimbulkan efek negatif, serta melakukan penghindaran dari berbagai kemungkinan komitmen baru untuk lebih berefleksi; (c) melakukan berbagai eksplorasi terkait komitmen hidup yang baru; serta (d) menemukan komitmen baru yang sudah jelas arah dan tujuan kedepannya. Adapun aspek permasalahan yang biasa dialami oleh individu pada masa *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), yaitu: (a) kebingungan dalam mengambil keputusan; (b) putus asa; (c) penilaian diri yang negatif; (d) terjebak dalam situasi sulit; (e) cemas; (f) tertekan; dan (g) khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Penyebab munculnya *quarter life crisis* terbagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Arnett (2014) dan Robbins (2004) memaparkan faktor internal yang meliputi *self focused, identity exploration, instability, feeling in between*, dan *the age of possibilities*, serta munculnya pertanyaan yang meliputi *hopes and dreams*, dan *religion and spirituality*. Nash dan Murray (2010) kemudian memaparkan faktor eksternal

yang meliputi hubungan percintaan, teman, dan keluarga, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan dan karier. *Quarter life crisis* juga dapat menyebabkan berbagai dampak, baik dampak negatif, maupun dampak positif. Tambunan (2021) memaparkan bahwa dampak negatif dari *quarter life crisis*, yaitu kepercayaan diri menurun, stres dan cemas berlebihan, kesepian, serta demotivasi. Adapun dampak positif dari *quarter life crisis* yang dijelaskan oleh Juniarti (2020), yaitu mendorong perkembangan dan adaptasi diri.

Generasi Z merasakan krisis yang dialami lebih intens daripada generasi-generasi sebelumnya. *Quarter life crisis* yang dirasakan generasi Z meliputi krisis emosional, seperti munculnya perasaan sedih, terisolasi, ragu terhadap diri sendiri, cemas, bingung, serta merasa tidak termotivasi untuk mencapai kesuksesan akan masa depan. Krisis ini disebabkan oleh adanya masalah finansial, relasi, karier, serta adanya pengaruh dari teknologi dan penyebaran informasi yang semakin berkembang. Ciri khas dari generasi Z menurut Ryan Jenkins (2017) yaitu fasih teknologi karena lahir pada rentan tahun 1995-2010 dimana teknologi tengah mengalami perkembangan di berbagai aspek kehidupan, suka berkomunikasi, terbuka, ekspresif dan lebih toleran, serta penuh ambisi. Wijoyo dkk (2020) mendefinisikan generasi Z sebagai *i-generation* atau generasi internet, karena generasi ini merasakan kemudahan dalam memperoleh informasi di intranet terkait kehidupan dan kesuksesan orang lain yang berdampak pada munculnya krisis emosional yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Adapun ciri khas dari generasi z menurut Wijoyo dkk (2020) yaitu fasih menggunakan teknologi,

intens berinteraksi melalui media sosial, ekspresif, multitasking, serta cepat berpindah pemikiran atau pekerjaan.

Generasi Z tumbuh dewasa di tengah majunya teknologi yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental yang dapat mengantarkan generasi Z ke dalam fase *quarter life crisis*. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Permatasri dkk (2022), menemukan bahwa generasi Z lebih mudah mengakses informasi mengenai kehidupan sehari-hari seseorang yang kadang menunjukkan kesuksesan hidup, sehingga dapat menimbulkan perubahan pola pikir yang mengarah pada munculnya kekhawatiran terhadap masa depan. Sari (2021) meneliti terkait *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi millennial, dimana generasi ini merupakan generasi sebelum generasi Z yang merasakan awal mula perkembangan teknologi. Sari (2021) menemukan bahwa kemudahan dalam mengakses informasi terkait kehidupan orang lain, menyebabkan millennial sering merasa kurang percaya diri ketika melihat pencapaian orang lain, serta ingin menjalani kehidupan seperti orang lain. Oleh karena itu, penelitian mengenai fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada generasi Z tentunya akan memberikan informasi baru terkait gambaran krisis dan permasalahan yang dialami oleh anak muda di zaman sekarang di tengah majunya teknologi dan internet. Peneliti ingin melihat gambaran *quarter life crisis* pada individu di usia dewasa awal yang termasuk generasi Z (lahir di tahun 1995-2003). Adapun gambaran yang dimaksud oleh peneliti mencakup penjelasan area permasalahan *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi Z yang memasuki masa dewasa awal, disertai dengan

penyebab dan dampak yang ditimbulkan akibat krisis tersebut.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus melalui wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh informasi mengenai gambaran *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi Z. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik dengan *theory driven*. Analisis tematik dengan *theory driven* dimulai dari mengembangkan kode tematik dari teori yang sudah dipilih sebelumnya (Boyatzis, 1998). Partisipan dalam penelitian ini merupakan generasi Z yang telah memasuki masa dewasa awal berusia 20-28 tahun, berjumlah 5 responden, dimana kelima responden mengalami *quarter life crisis* (kategori tinggi) yang ditentukan dari hasil skrining menggunakan skala yang disusun oleh Agustin (2012) dengan berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001). Partisipan dalam penelitian ini tidak hanya meliputi responden penelitian, melainkan juga 4 *significant other* yang merupakan orang terdekat responden. Pemilihan *significant other* ditentukan oleh responden dengan kriteria, yaitu telah mengenal responden selama minimal 5 tahun, serta sering menjadi pendengar responden.

Hasil

Responden dalam penelitian ini berjumlah 5 orang dengan kriteria generasi Z, berusia 20-28 tahun (kelahiran 1995-2003) dan tengah mengalami *quarter life crisis* dengan melihat hasil skrining yang telah dilakukan sebelumnya. Terdapat 5 responden dan 4 *significant other* dalam penelitian ini, yaitu DR (R1), IH (R2), MNI

(R3), dan DRW (R4), dan MI (R5), serta *significant other* HN (SO1), AS (SO2), BAG (SO3), dan NT (SO4). DR merupakan seorang perempuan berusia 20 tahun, dan tengah menempuh pendidikan sebagai mahasiswa semester 1 jurusan Sastra Inggris. IH merupakan seorang laki-laki berusia 22 tahun, dan menempuh pendidikan sebagai mahasiswa semester 9 jurusan Psikologi. MNI merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun, dan *fresh graduate* yang menyelesaikan pendidikan S1 di jurusan Psikologi. DRW merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun, dan merupakan *fresh graduate* yang menyelesaikan pendidikan S1 di jurusan Psikologi. MI merupakan seorang laki-laki berusia 28 tahun, dan merupakan lulusan S1 jurusan Perbankan Syariah yang saat ini bekerja sebagai seniman.

Berdasarkan hasil analisis data, *quarter life crisis* yang dialami oleh responden penelitian meliputi kebimbangan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan pilihan karier yang dialami oleh seluruh responden, merasa putus asa yang berkaitan dengan perasaan gagal yang dialami oleh 3 responden yakni DR, IH, dan MI, penilaian diri yang negatif berupa keraguan akan kemampuan yang dimiliki yang dialami oleh seluruh responden, berada dalam situasi sulit yang dialami oleh 3 responden yakni DR, DRW dan MNI, merasa cemas tidak memiliki keluarga, pekerjaan dan penghasilan yang stabil di masa depan, merasa tertekan untuk memenuhi tugas perkembangan yang dialami oleh seluruh responden, serta khawatir dengan hubungan interpersonal, yang meliputi khawatir memilih pasangan yang dialami oleh responden perempuan, khawatir dalam memenuhi kebutuhan keluarga

yang dialami oleh responden laki-laki, dan khawatir tidak mampu menyeimbangkan hubungan interpersonal yang dialami oleh 4 responden, yakni DR, IH, DRW, dan MI.

Penyebab munculnya *quarter life crisis* yang dialami oleh responden penelitian meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab munculnya *quarter life crisis* yang dialami oleh responden, yaitu tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, takut mengambil resiko, serta belum memiliki tujuan yang jelas. Adapun faktor eksternal penyebab munculnya *quarter life crisis* pada responden meliputi kemudahan dalam mengakses informasi, kompetisi dalam mendapatkan pekerjaan, penguasaan teknologi, tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosial, serta adanya masalah dalam hubungan pertemanan.

Quarter life crisis yang dialami oleh responden penelitian yang merupakan generasi Z memberikan berbagai dampak, baik dampak negatif maupun dampak positif. Dampak negatif yang dirasakan oleh responden meliputi merasa malu, stres, *overthinking*, putus asa, menghabiskan waktu lebih banyak untuk mengekspresikan diri di media sosial, serta munculnya masalah kesehatan seperti maag dan sakit kepala. Selain dampak negatif, responden juga merasakan adanya dampak positif akibat krisis dan permasalahan yang dihadapi, yaitu merasa termotivasi untuk terus mengembangkan kemampuan yang dimiliki, serta terdorong untuk lebih mengenali diri sendiri.

Pembahasan

Penulis membahas hasil penelitian Generasi Z yang diwakili oleh kelima

responden dihadapkan pada krisis dan permasalahan yang berkaitan dengan aspek-aspek *quarter life crisis* sesuai teori Robbins dan Wilner (2001). Responden dihadapkan pada kebimbangan dalam memutuskan jalan karier yang ingin ditekuni, merasa putus asa, menilai diri secara negatif, merasa kebingungan terkait solusi untuk mengatasi krisis dan permasalahan yang dialami, merasa tertekan, cemas akan masa depan, serta merasakan kekhawatiran yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Temuan-temuan tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2012), yang memaparkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan kebimbangan dalam menentukan pilihan, adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri, serta munculnya perasaan cemas dan tertekan.

Responden mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan pilihan karir yang akan dijalani. Dalam menetapkan keputusan, responden mempertimbangkan penghasilan yang akan didapatkan, dukungan dari orang lain, serta kesesuaian latar belakang pendidikan dengan pekerjaan yang akan dijalani. Nurqamar, Hafizhah, Sarniati, Ulfa, Nurfadillah, dan Rahmi (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa generasi Z mempertimbangkan beberapa aspek sebelum memutuskan melamar pekerjaan, yaitu dukungan perusahaan, lingkungan kerja, fleksibilitas kerja, serta stabilitas finansial yang ditawarkan. Selain itu, responden juga merasa gagal karena belum memiliki tujuan hidup, serta merasa belum memiliki hal-hal yang harusnya dimiliki di usianya sekarang, dimana hal ini merupakan salah satu tanda *quarter life crisis* (Robinson, 2015).

Macrae (2011, dalam Herawati dan Hidayat, 2020) dalam penelitiannya melaporkan bahwa individu yang berusia 20-30an tahun merasakan keraguan akan kemampuan yang dimiliki untuk menjalankan kehidupan sebagai orang dewasa. Responden merasa bahwa kemampuan, dan pengalaman yang dimiliki masih kurang, khususnya kemampuan dalam menguasai teknologi. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2019) juga menemukan bahwa teknologi merupakan lingkungan alami bagi generasi Z dalam menjalani kehidupannya, termasuk dalam dunia kerja.

Salah satu ciri masa dewasa awal yaitu masa sulit yang penuh problematika karena harus menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru (Mariyati, 2021). Hal ini terjadi pada responden penelitian yang merasa bingung dalam mengatasi masalah yang tengah dihadapi karena adanya tantangan dalam beradaptasi dengan kehidupan yang baru. Responden yang belum bekerja merasa sulit untuk memutuskan pekerjaan yang akan dijalani, sementara responden yang sudah memiliki pekerjaan dihadapkan pada perasaan bimbang untuk mencari pekerjaan baru dengan penghasilan yang lebih stabil, sedangkan responden yang sudah menikah merasa terbatas untuk mencari pekerjaan karena tengah hamil dan masih harus menyesuaikan diri dengan kehidupan setelah menikah. Thahir (2018) menggambarkan usia dewasa awal sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan, karena adanya perasaan cemas yang berlebihan dalam memenuhi tugas perkembangan. Adapun kecemasan yang dialami oleh responden penelitian yaitu kecemasan akan masa depan terkait

kesanggupan responden dalam memenuhi harapan dan cita-citanya.

Robbins dan Wilner (2001) menyatakan bahwa salah satu hal yang paling dicemaskan oleh individu dewasa awal adalah hubungan interpersonal, baik dengan keluarga, teman, dan pasangan, serta kekhawatiran dalam mengimbangi hubungan interpersonal tersebut dengan karier. Responden yang berjenis kelamin perempuan merasa khawatir apabila mendapatkan pasangan yang berperilaku kasar, memberikan banyak tuntutan serta membatasi responden dalam berkariernya. Maliki (2009, dalam Azmi dan Hoesni, 2019) juga menegaskan bahwa individu yang memiliki perilaku baik akan menjadi pasangan hidup yang lebih baik daripada individu yang hanya memiliki fisik yang menarik. Sementara responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih mengkhawatirkan apakah mereka mampu memenuhi kebutuhan keluarga, dimana hal ini sesuai dengan apa yang dipaparkan oleh Mariyati (2021) bahwa laki-laki memiliki kewajiban sebagai tulang punggung untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Responden yang sudah menikah memiliki kekhawatiran ketika memikirkan kesiapannya dalam memiliki anak, serta khawatir tidak dapat menjaga hubungan pertemanan karena sudah memiliki kesibukan masing-masing, yakni bekerja dan mengurus keluarga. Mariyati (2021) juga memaparkan bahwa perempuan cenderung terperangkap dalam peran yang harus dijalani, seperti mengurus segala keperluan rumah, serta adanya konflik dimana dia harus mendahulukan karier suami.

Quarter life crisis yang dialami oleh generasi Z tidak terlepas dari adanya faktor internal dan eksternal. Faktor

internal penyebab munculnya *quarter life crisis* yang dialami oleh responden, yaitu: (a) tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, hal ini merujuk pada efikasi diri yang memiliki pengertian yaitu evaluasi individu terhadap kemampuan atau kompetensi yang dimiliki dalam melakukan sebuah tugas, dalam hal ini tugas perkembangan. Temuan ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fahira, Daud, dan Siswanti (2023), Ihsani dan Utami (2022), serta penelitian Gusti (2023) yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan *quarter life crisis*, dimana semakin rendah tingkat efikasi diri, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami; (b) takut mengambil resiko, Nugraha, Maryoso dan Ismaya (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa salah satu penyebab munculnya *quarter life crisis* adalah kecemasan untuk keluar dari zona nyaman; (c) serta belum memiliki tujuan yang jelas, hal ini juga ditegaskan oleh Nugraha dkk (2023) yang menyatakan bahwa tujuan hidup adalah hal yang penting untuk dimiliki oleh individu dewasa awal, karena dapat membantu mereka untuk menetapkan langkah yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut.

Faktor eksternal penyebab munculnya *quarter life crisis* pada responden meliputi: (a) kemudahan dalam mengakses informasi, Hal ini sesuai dengan penelitian permatasari dkk (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar generasi Z membandingkan diri mereka dengan apa yang mereka lihat di media sosial, dimana informasi mengenai kehidupan orang lain kerap kali dijadikan sebagai pembanding dan standar

kesuksesan bagi generasi Z; (b) kompetisi dalam mendapatkan pekerjaan, Ismail, Nugroho dan Rohayati (2022) juga menambahkan bahwa generasi Z akan bersaing dengan generasi muda lainnya, dimana mereka harus beradaptasi dengan era revolusi industri 4.0 dan *society* 5.0 yang telah membawa budaya baru dalam bekerja dengan ciri padat teknologi digital dan *smart society*; (c) penguasaan teknologi, generasi Z harus mampu mengikuti perkembangan zaman, khususnya dalam penguasaan teknologi, karena setiap pekerjaan yang akan dijalani pasti akan berhubungan dengan teknologi; (d) tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosial, Menurut Mariyati (2021), individu dewasa awal kerap mengalami ketegangan emosi berupa kecemasan dan kekhawatiran yang umumnya muncul akibat penyesuaian yang buruk terkait tuntutan yang dialami; (e) buruknya hubungan pertemanan, responden tidak memiliki teman untuk bercerita, sehingga berujung pada sulitnya responden untuk mengurangi perasaan negatif yang dirasakan serta sulit menemukan solusi dari masalahnya. Dwyer dan Cummings (2001) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *emotion-focused coping* dengan dukungan sosial dari teman.

Quarter life crisis yang dialami oleh generasi Z memberikan dampak negatif dan dampak positif. Adapun dampak negatif yang dialami oleh responden, yaitu: (a) merasa malu, Nugraha dkk (2023) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa dampak negatif dari berbagai perubahan yang dialami oleh individu di fase *quarter life crisis*, yaitu ketidakstabilan emosi yang mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri; (b) stres dan

overthinking, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nugria, Pratitis dan Arifiana (2023), bahwa individu dewasa awal mengalami *stressor* yang berlebih serta *overthingking* akan kehidupan mereka di masa depan akibat *quarter life crisis*; (c) munculnya perasaan putus asa, Robbins dan Wilner (2001) juga menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan perubahan secara terus menerus selama masa transisi menuju realita kehidupan sebagai orang dewasa, sehingga berdampak pada munculnya respon emosi seperti panik, stres, frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan, dan tertekan; (d) adanya masalah kesehatan, seperti sakit kepala dan maag, Fahriza dan Ulfa (2019) menjelaskan bahwa sakit kepala muncul akibat pemicu stres yang tidak kunjung hilang, Sitompul dan Wulandari (2021) dalam penelitiannya juga memaparkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara produksi asam lambung yang berlebihan dengan kecemasan: (e) lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengekspresikan diri di media sosial, temuan ini menunjukkan salah satu karakteristik generasi Z, yaitu bisa mengekspresikan apa yang dirasakan dan dipikirkan secara spontan melalui media sosial (Wijoyo, 2020), Rafiq (2020) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa media sosial membawa pengaruh pada perubahan sosial di masyarakat, karena semakin mudah individu berinteraksi melalui media sosial, maka interaksi di dunia nyata akan turut berkurang.

Dampak positif yang dialami oleh responden penelitian akibat *quarter life crisis yang dialaminya*, yaitu tumbuhnya motivasi untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Khosla (2008, dalam Juniarti, 2020) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* bisa menjadi titik balik

dari kehidupan individu, sebab krisis dan permasalahan yang dialami akan mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan serta menantang diri untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Robbins dan Wilner (2001) juga memaparkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis*, akan kembali mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, sehingga dapat dikatakan bahwa krisis dan permasalahan yang dialami oleh individu akan mendorong individu untuk lebih mengenali diri sendiri. Responden penelitian juga merasakan dampak dari *quarter life crisis* tersebut, dimana responden menjadi lebih berusaha untuk mengenali dirinya dengan mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki.

Kesimpulan

Generasi Z yang memasuki masa dewasa awal mengalami berbagai aspek permasalahan dalam *quarter life crisis*, yang meliputi kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa faktor penyebab *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi Z yang memasuki masa dewasa awal dalam penelitian ini, meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal penyebab *quarter life crisis* pada generasi Z yang memasuki masa dewasa awal, yaitu efikasi diri yang rendah, takut mengambil resiko, serta belum memiliki tujuan yang jelas. Faktor eksternal penyebab *quarter life crisis* pada generasi Z yang memasuki masa dewasa awal, meliputi kemudahan dalam mengakses informasi, kompetisi dalam

mendapatkan pekerjaan, penguasaan teknologi, tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosial, serta buruknya hubungan pertemanan.

quarter life crisis yang dialami oleh generasi Z yang memasuki masa dewasa awal menyebabkan berbagai dampak, baik dampak negatif maupun dampak positif. Dampak negatif yang dirasakan oleh generasi Z meliputi kepercayaan diri menurun, stres, *overthinking*, putus asa, munculnya masalah kesehatan, serta lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengekspresikan diri di media sosial. Adapun dampak positif yang dirasakan oleh generasi Z akibat krisis dan permasalahan yang dihadapi, yaitu merasa termotivasi untuk terus mengembangkan kemampuan yang dimiliki, serta terdorong untuk lebih mengenali diri sendiri agar menjadi pribadi yang kompeten dan mampu berkompetisi.

Implikasi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi generasi Z dalam memahami dan mengatasi *quarter life crisis*. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu lebih mengembangkan variasi kriteria responden seperti menambahkan kriteria usia, status pernikahan, asal suku, agama, dan domisili, serta menambah kajian mengenai pengaruh media sosial terhadap *quarter life crisis* yang dialami generasi Z, serta cara mengatasinya, sehingga dapat diperoleh data penelitian yang lebih kompleks dan mampu menjawab fokus penelitian secara lengkap dan akurat, serta mampu menambah referensi terkait topik *quarter life crisis*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu mengembangkan teknik pengumpulan data, yaitu

dokumentasi untuk memvalidasi kriteria responden, serta mendapatkan tambahan informasi terkait gambaran *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi Z.

Referensi

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. *Tesis*. Universitas Indonesia.
- Arnett, J. J. (2014). Presidential address: the emergence of emerging adulthood: a personal history. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155–162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Azmi, P. A. B. U., & Hoesni, S. M. (2019). Gambaran preferensi pemilihan pasangan hidup pada mahasiswa universiti kebangsaan malaysia. *AN-NAFS : Jurnal Fakultas Psikologi*. 13(2) : 96-107.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. London : Sage.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. 35(3) : 208-220.
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada alumni dari tiga perguruan tinggi di kota makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*. 2(5) : 960 - 967.
- Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019). Faktor Penyebab Stress dan Dampak Bagi Kesehatan.

- (<https://doi.org/10.31219/osf.io/h4cnv>, diakses pada 23 Oktober 2023)
- Gusti, L. C. A. (2023). Hubungan efikasi diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Seminar Bimbingan Konseling (SMALLING)*. 1 (1) : 178-183.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologi*. 5(2) : 145 – 156.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*. 3(1) : 31-37.
- Ismail, D. H., & Nugroho, J. (2022). kompetensi kerja gen z di era revolusi industri 4.0 dan society 5.0. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 5(4) : 1300-1307.
- Jenkins, R. (2017). 4 Reason generation z will be the most different generation. (<https://blog.ryan-jenkins.com/2017/01/26/4-reasons-generation-z-will-be-the-most-different-generation>, diakses pada 4 Oktober 2021).
- Juniarti, D. K. (2020, 2 Mei). Tak Selalu Horor, Ini Manfaat Saat Alami Quarter Life Crisis. (<https://gensindo.sindonews.com/read/14451/700/tak-selalu-terasa-horor-ini-manfaat-saat-alami-quarter-life-crisis-1588374333>, diakses 20 Februari 2023)
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Buku ajar psikologi perkembangan manusia I*. Sidoarjo : UMSIDA Press.
- Muhtar. (2023, 22 Mei). Mengenal 6 macam generasi di Indonesia sesuai tahun lahir, kamu termasuk yang mana?. *Artikel*. ([https://uici.ac.id/mengenal-6-macam-generasi-di-indonesia-sesuai-tahun-lahir-kamu-termasuk-yang-mana/#:~:text=Gen%20%20berjumlah%2074%2C93,jiwa%20\(1%2C87%25\)](https://uici.ac.id/mengenal-6-macam-generasi-di-indonesia-sesuai-tahun-lahir-kamu-termasuk-yang-mana/#:~:text=Gen%20%20berjumlah%2074%2C93,jiwa%20(1%2C87%25))), diakses pada 20 Juli 2023).
- Nash, R.J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Fransisko : Jossey Bass.
- Nugraha, M. A., Maryoso, S., & Ismaya, B. (2023). Quarter life crisis of inconsistency of generation z facing students' self maturation. *Jurnal Edumaspul*. 7(2) : 2865-2868.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: Journal of Psychological Research*. 3(1) : 1-10.
- Nurqamar, I., Hafizhah, I., Sarniati., Ulfa, S., Nurfadillah., & Rahmi, N. (2022). The intention of generation z to apply for a job. *Jurnal Bisnis, Manajemen, dan Informatika*. 18(3) : 218-247.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia (Ed 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Permatasari, A., Marsa, M., & Setyonugroho. (2022). Dampak media sosial dalam *quarter life crisis* gen z di indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. 7(6) : 7422-7430.
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming gen Z in job world (Selamat datang generasi Z di dunia kerja). *Proceeding*

- Indonesian Carrier Center Network (ICCN) Summit 2019*. 1(1) : 21-24.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*. 3(1) : 18-29.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advince from twentysomethings who have been there and survived (1st ed)*. New York: A Perigee Book.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis : Updating Erikson for the twenty-first century. Dalam Zakauskiene, R. (Ed.), *Emerging adulthood in European context* (hlm. 17-36) New York : Routledge.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*. 20(1) : 27–37.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development: Perkembangan masa hidup jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, M. A. P., dan Prastiti, W. D. (2021). Quarter life crisis pada kaum millenial. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa profesi ners universitas advent indonesia. *Community of Publishing in Nursing*. 9(3) : 258-265.
- Tambunan, R. G. (2021, 14 Mei). Dampak Quarter Life Crisis terhadap Diri Kamu. (<https://satupersen.net/blog/dampak-quarter-life-crisis>, diakses 20 Februari 2023).
- Thahir, A. (2020). *Buku daras psikologi perkembangan*. <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, a., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z dan revolusi industri 4.0*. Banyumas : CV. Pena Persada.