

**DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN DEWASA AWAL
YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Inan Tuada Salsabila

(30701800062)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Inan Tuada Salsabila
30701800062

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Jumat, 27 Mei 2022

Semarang, Jumat, 27 Mei 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI
QUARTER LIFE CRISIS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Inan Tuada Salsabila
Nim: 30701800062

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 06 Juni 2022

Dewan Penguji

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 Juli 2022

Mengetahui



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya, Inan Tuada Salsabila dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 27 Mei 2022

Yang menyatakan



Inan Tuada Salsabila



MOTTO

“... jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.”

Q. S. Yusuf (12) ayat 87

“Raihlah ilmu. Dan untuk meraih ilmu, belajarlah untuk tenang dan sabar.”

Umar bin Khattab

“Karunia Allah yang paling lengkap adalah menjalani kehidupan berdasarkan ilmu.”

Ali bin Abi Thalib

“Teruslah berbuat baik, jika beruntung kamu akan menemukan orang baik. Jika tidak, kamu akan ditemukan oleh orang baik.”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil ‘Alamiin.

Penelitian ini tercapai sebagai salah satu wujud syukur kepada Allah SWT serta kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW.

Saya persembahkan juga skripsi ini untuk :

1. Ibu, bapak, kakak, adik, serta keluarga yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, dan dukungan terbaik yang tiada henti baik dukungan secara moril maupun materiil.
2. Orang terkasih yang selalu memberi perhatian dan motivasi untuk tetap berjuang sampai akhir, serta menjadi tempat diskusi mengenai segala hal.
3. Teman-teman karibku yang selalu menemani lika-liku dunia perkuliahan dari awal menjadi mahasiswa baru sampai saat ini.
4. Teman-teman seperjuangan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu saling membantu dan memberikan semangat satu sama lain.
5. Dan almamaterku tercinta, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, tempat peneliti menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan, semoga menjadi perguruan tinggi yang lebih baik kedepannya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tak terhingga selalu peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sampai saat ini peneliti diberikan nikmat iman, islam, dan sehat walafiat. Sungguh atas kasih sayang dan pertolongan-Nya, skripsi yang berjudul “Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” dapat terselesaikan guna mencapai derajat Sarjana Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, sahabat, serta umat beliau. Dan semoga kita semua mendapat syafaatnya di hari akhir dan senantiasa selalu dalam lindungan Allah SWT.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mengalami kendala dan rintangan, namun berkat bantuan, arahan, dan dorongan dari berbagai pihak, peneliti mampu melewati kendala dan rintangan dengan cukup baik. Pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing peneliti dengan baik dan sabar, serta memberikan saran dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psi. selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas ilmu yang telah diberikan.
5. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu memberikan bantuan dalam mengakses fasilitas.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada orang-orang terdekat peneliti yang senantiasa memberikan dukungan dan dorongan kepada peneliti selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

dan selama proses pengerjaan skripsi ini, terutama untuk :

1. Kedua orang tua tercinta, Ibu Eha Muslichha dan Bapak Khaerul Tavip atas kasih sayang, bimbingan, doa, serta dukungan yang tidak pernah berhenti untuk peneliti.
2. Kakak-kakak tersayang Abang Galang Pratama Aji dan Teteh Anisa Sinta Purnamasari serta adik tersayang Irba Akifa Raihana yang telah memberikan semangat.
3. Seluruh keluarga besar peneliti yang telah memberikan doa dan dorongan.
4. Maulana Fadhly, terima kasih atas perhatian, kesabaran, waktu, dan tenaga yang digunakan untuk membantu dan menemani peneliti, serta memotivasi peneliti agar segera menyelesaikan skripsi ini. You are the best.
5. Teman-teman karib, Ida Nur Khotimah dan Imroatus Solikha, terima kasih atas saran-saran mengenai proses pengerjaan skripsi ini dan cerita-cerita lucu dikala penat mengerjakan skripsi.
6. Teman-teman satu bimbingan, Insira Salsabila, Denada Melinianda Aulia Gusti, Auliya Zahro' Nur. Terima kasih atas waktu yang diluangkan untuk sama-sama berproses dengan dosen pembimbing.
7. Teman-teman Psikologi 2018 yang selalu memberikan bantuan di saat susah dan menambah kebahagiaan di saat senang. Terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
8. Teman-teman semasa SMA, SMP, dan SD yang selalu tetap menyempatkan waktu untuk berkabar dan memberikan dukungan terhadap proses pengerjaan skripsi ini.
9. Terkhusus untuk MAM, MN, KA, dan FOE yang telah meluangkan waktu untuk menjadi subjek dalam penelitian ini, semoga selalu diberikan kesehatan, kemudahan, dan kelancaran dalam segala hal.
10. Kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungannya baik secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti. You know who you are.
11. Last but not least, terima kasih kepada diri sendiri yang sudah mau berjuang dan selalu berusaha untuk menjadi versi diri terbaik setiap hari.

Peneliti sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat peneliti butuhkan sebagai masukan yang berharga. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat baik untuk peneliti sendiri maupun untuk pihak-pihak yang berkepentingan. Dan semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Aamiin.

Semarang, 27 Mei 2022



Inan Tuada Salsabila



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TELAAH KEPUSTAKAAN	11
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	11
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2. Area Permasalahan <i>Quarter Life Crisis</i>	12
3. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	14
4. Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	15
5. Perkembangan <i>Quarter Life Crisis</i>	16
B. Dewasa Awal.....	20
1. Definisi Dewasa Awal	20
2. Ciri-Ciri Dewasa Awal	21
3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal	21
4. Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	23
5. Ciri-Ciri <i>Emerging Adulthood</i>	24
C. Dinamika Psikologis	25

D. Karakteristik Lokasi.....	26
E. Pertanyaan Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Fokus Penelitian.....	29
C. Operasionalisasi	30
D. Subjek Penelitian	30
E. Metode Pengumpulan Data	31
1. Wawancara (<i>In-depth Interview</i>).....	31
2. Observasi	33
3. Dokumentasi	33
F. Kriteria Keabsahan Data	33
1. Kredibilitas.....	33
2. Transferabilitas.....	34
G. Teknik Analisis.....	34
H. Refleksi Peneliti.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Orientasi Kancah Penelitian	37
B. Hasil <i>Screening</i> Kuesioner	38
C. Hasil Pengambilan Data	41
1. Subjek 1	41
a. Identitas Subjek 1	41
b. Hasil Observasi Subjek 1	41
c. Hasil Wawancara Subjek 1	42
2. Subjek 2	48
a. Identitas Subjek 2	48
b. Hasil Observasi Subjek 2	48
c. Hasil Wawancara Subjek 2	49
3. Subjek 3	54
a. Identitas Subjek 3	54
b. Hasil Observasi Subjek 3	54
c. Hasil Wawancara Subjek 3	55
4. Subjek 4	62
a. Identitas Subjek 4	62

b. Hasil Observasi Subjek 4	62
c. Hasil Wawancara Subjek 4	63
D. Tema-Tema Pokok.....	88
E. Unit Makna dan Deskripsi.....	88
F. Analisis dan Pembahasan	97
1. Analisis dan Pembahasan Subjek 1 (MAM).....	97
a. Gambaran Umum Subjek 1 (MAM)	97
b. Pembahasan Subjek 1 (MAM)	99
2. Analisis dan Pembahasan Subjek 2 (MN)	102
a. Gambaran Umum Subjek 2 (MN)	102
b. Pembahasan Subjek 2 (MN).....	103
3. Analisis dan Pembahasan Subjek 3 (KA).....	106
a. Gambaran Umum Subjek 3 (KA).....	106
b. Pembahasan Subjek 3 (KA)	108
4. Analisis dan Pembahasan Subjek 4 (FOE)	111
a. Gambaran Umum Subjek 4 (FOE)	111
b. Pembahasan Subjek 4 (FOE).....	113
5. Analisis dan Pembahasan Seluruh Subjek	115
G. Keabsahan Data	118
1. Triangulasi Sumber	118
2. Kecukupan Referensi.....	118
3. Uraian Rinci	119
H. Kelemahan Penelitian	119
BAB V PENUTUP	120
A. Kesimpulan.....	120
B. Saran.....	121
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN	128

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan dinamika psikologis subjek 1 (MAM)	47
Gambar 2. Bagan dinamika psikologis subjek 2 (MN).....	53
Gambar 3. Bagan dinamika psikologis subjek 3 (KA)	61
Gambar 4. Bagan dinamika psikologis subjek 4 (FOE).....	67
Gambar 5. Bagan dinamika psikologis seluruh subjek	68



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sebaran masalah partisipan.....	39
Tabel 2. Kategorisasi partisipan kuesioner <i>quarter life crisis</i>	39
Tabel 3. Deskripsi partisipan kuesioner <i>quarter life crisis</i>	39
Tabel 4. Pola <i>quarter life crisis</i> subjek penelitian	69
Tabel 5. Unit makna dan deskripsi	88



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Panduan Wawancara	129
Lampiran B. Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i>	134
Lampiran C. Tabel <i>Screening</i> Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i>	137
Lampiran D. Verbatim Subjek 1, 2, 3, 4.....	139
Lampiran E. Horisonalisasi	332
Lampiran F. Dokumentasi.....	370
Lampiran G. Lembar Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Penelitian	373



DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

Inan Tuada Salsabila
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email : inantuadasalsabila@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* serta faktor penyebab *quarter life crisis*. Pendekatan yang digunakan adalah metode kualitatif dengan desain fenomenologi. Proses pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi pada empat subjek perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Validitas data dilakukan melalui triangulasi sumber, kecukupan referensi, dan uraian rinci. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara psikologis pengalaman-pengalaman yang terjadi dalam menjalani proses hidup yang ditunjang oleh faktor-faktor tertentu dan diaktualisasikan dalam perilaku dapat mengantarkan individu pada pencapaian proses krisis yang berbeda meliputi fase *locked-out*, *locked-in*, *separate*, *time out*, dan *exploration*. Faktor-faktor penyebab individu mengalami *quarter life crisis* dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi motivasi yang rendah, proses kognitif, kesehatan mental, dan tekanan internal. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, tekanan dari lingkungan, dan status ekonomi. Setiap individu menghadapi proses krisis dengan beragam cara yaitu menerima krisis yang terjadi, berbenah diri, dan melakukan kegiatan positif.

Kata Kunci : *quarter life crisis*, dewasa awal, dinamika psikologis, perempuan

PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF EARLY ADULT WOMEN'S EXPERIENCE OF QUARTER LIFE CRISIS

Inan Tuada Salsabila
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email : inantuadasalsabila@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to investigate the psychological dynamics of early adult women's experience of quarter life crisis and the factors that cause a quarter life crisis. The approach used is a qualitative method with a phenomenological design. The data collection process was done by interviewing, observing, and documenting four early adult women subjects who experienced a quarter life crisis. Data validity was carried out through triangulation of sources, adequacy of references, and detailed descriptions. The results of this study indicate that psychologically experiences that occur in living the life process supported by certain factors and actualized in behavior can lead individuals to achieve different crisis processes including locked-out, locked-in, separate, time out, and exploration phase. Factors that cause individuals to experience a quarter life crisis are divided into two, internal factors and external factors. Internal factors including low motivation, cognitive processes, mental health, and internal pressure. While external factors including family, pressure from the environment, and economic status. Each individual faces the crisis process in various ways such as accepting the crisis, improving themselves, and doing positive activities.

Keywords : quarter life crisis, early adulthood, psychological dynamics, women

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti akan melewati tahapan-tahapan perkembangan dalam perjalanan kehidupannya mulai dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Dalam tahapan perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tuntutan, dan tugas perkembangannya masing-masing. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal merupakan masa yang paling banyak disoroti dan penting bagi setiap kehidupan individu. Tekanan dari lingkungan akan semakin bertambah karena individu mulai memasuki masa dewasa dengan beragam tuntutan yang tidak sederhana. Menurut Papalia & Feldman (2014) pada masa dewasa awal individu mulai mengeksplorasi dirinya sendiri, hidup mandiri dan jauh dari orang tua, serta mengembangkan nilai yang sudah tertanam dalam diri. Masa transisi dimana individu mulai mengeksplorasi dirinya sendiri disebut dengan *emerging adulthood*.

Emerging adulthood merupakan istilah yang dikemukakan oleh Arnett (2019), individu yang memasuki fase ini berada pada kisaran usia 18 - 29 tahun dan fase ini menuntut individu untuk mencari tahu dan memahami lebih dalam mengenai dirinya serta mulai meninggalkan ketergantungannya pada masa remaja. Karena luasnya proses mencari tahu dan memahami diri sendiri, seringkali menimbulkan kebingungan dan ketidakstabilan dalam diri individu karena banyaknya perubahan dalam hidupnya, baik yang berhubungan dengan pendidikan, pekerjaan, hingga percintaan (Tanner, dkk. 2009). Reaksi individu dalam menghadapi fase ketidakstabilan ini berbeda-beda. Ada individu yang merasa senang karena tertantang untuk mencari tahu dan memahami kehidupannya lebih jauh, namun ada juga individu yang tidak siap dan merasa tertekan serta cemas dalam menghadapi fase ini (Nash & Murray, 2010).

Individu yang tidak siap menghadapi *emerging adulthood* memiliki kemungkinan untuk mengalami masa yang berat dan mengganggu kondisinya. Individu tersebut akan merasakan kehampaan, ketidakberdayaan dalam

hidupnya, dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008). Fischer (2008) menjelaskan *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang datang atas ketidakpastian masa depan yang menyangkut hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia sekitar 20 tahun-an. *Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad ini ditandai dengan munculnya reaksi emosi seperti frustrasi, takut, resah, hingga perasaan tidak memiliki tujuan hidup.

Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai krisis identitas yang terjadi karena ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal atau dengan kata lain ketidakpastian akan masa depan merupakan topik utama yang mendasar dalam persoalan *quarter life crisis*. Kemudian dijelaskan lebih lanjut, terdapat tujuh aspek yang dialami individu pada fase *quarter life crisis* yaitu mengalami kebingungan dalam memutuskan suatu hal, merasa putus asa dan hilang harapan, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* terjadi yaitu dari faktor internal disebutkan oleh Robinson & Wright (2013) meliputi kognisi, afeksi, identitas, dan motivasi, tekanan internal (Stapleton, 2012), dan kesehatan mental (Walshe, 2018). Sedangkan faktor eksternal disebutkan oleh Robinson (2015) meliputi permasalahan karier, status ekonomi, dan keluarga, ketidakpuasan pekerjaan dan permasalahan pasangan (Walshe, 2018), serta tekanan dari lingkungan sekitar (Stapleton, 2012).

Quarter life crisis ini termasuk fenomena baru yang muncul di tengah-tengah masyarakat Indonesia (Widiaratri, 2021). Menurut Robbins & Wilner (2001) mengatakan bahwa anak muda dewasa ini cenderung merasa memiliki tanggungan hidup yang lebih berat. Hal ini menyebabkan fenomena *quarter life crisis* menjadi topik yang banyak diperbincangkan khususnya di platform media elektronik seperti situs internet dan media sosial seperti Instagram dan YouTube. Pembahasan seputar *quarter life crisis* ini meliputi bahaya serta tips dan trik

untuk dapat melalui krisis tersebut. Tidak hanya dibahas pada artikel opini di situs internet, namun para *influencer* dan *content creator* juga kerap membahas permasalahan *quarter life crisis*, seperti dalam kanal YouTube Gita Savitri Devi (2019), Analisa Channel (2021), dan Arief Muhammad (2019).

Krisis ini memberikan dampak tersendiri bagi setiap individu. Dijelaskan oleh Robinson & Wright (2013), bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* akan melewati beberapa fase. Pada mulanya, individu akan merasa terperangkap dan bingung terhadap pilihan yang dihadapi berkaitan dengan karier, pekerjaan, dan relasi. Kemudian, ia mulai menjauhkan dirinya sendiri dari aktivitas yang biasanya dilakukan sehari-hari. Pada fase menjauhkan diri, individu mulai berpikir dan merenung serta mulai mengeksplorasi dirinya untuk mempersiapkan kehidupan yang baru. Ketika individu sudah menemukan apa yang dicari selama masa eksplorasi tersebut maka akan masuk dalam fase membangun kembali pondasi kehidupannya sesuai dengan nilai-nilai baru yang individu dapatkan. Selanjutnya, Argasiam (2019) menjelaskan bahwa ketika individu berhasil melalui *quarter life crisis*, maka akan mencapai kehidupan yang lebih stabil dan lebih mampu untuk menghadapi permasalahan yang datang di kehidupannya. Bahkan bagi individu yang berhasil melalui krisis ini akan beranggapan bahwa perubahan yang terjadi dan tidak menyenangkan memang diperlukan agar individu tersebut mampu meraih impian dan harapannya. Namun, sebaliknya ketika individu masih terjebak dalam krisis ini menurut Martin (2016) akan berdampak pada selalu merasa tidak berdaya dan putus asa, selalu meragukan potensi yang ada pada dirinya dan pesimis, serta takut gagal untuk menggapai apa yang diinginkannya.

Dikutip dari survei yang dilakukan oleh OnePoll dalam First Direct Bank (2017) sebagai tempat pelayanan finansial secara *online* pada tanggal 4 - 12 Desember 2017 terhadap 2.000 orang milenial yang berusia sekitar 25 - 35 tahun di Inggris, menyatakan bahwa 56% individu mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan oleh finansial sebagai masalah utama. Survei lain mengenai *quarter life crisis* menurut Hill (2011) yang dimuat dalam surat kabar *The Guardian* menyatakan bahwa 86% dari 1.100 anak muda usia dewasa awal mengaku

tertekan dalam hubungan, keuangan, dan pekerjaan sebelum menginjak usia 30 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* merupakan krisis yang sering dialami. Kemudian selaras dengan Pinggolio (2015) menjelaskan bahwa rasa frustrasi dan stres akibat harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan dalam aspek karier dan hubungan sering ditemukan sebagai pendorong timbulnya *quarter life crisis* bagi individu pada masa dewasa awal. Kemudian, dalam surat kabar *The Guardian* memaparkan bahwa *quarter life crisis* tidak terjadi benar-benar saat individu menginjak usia seperempat abad dalam hidupnya, namun terjadi pada seperempat tahap awal perjalanan individu menuju masa dewasa (Hill, 2011).

Menurut hasil survei *online* yang dilakukan Censuwide dalam LinkedIn pada 31 Oktober 2017 sampai 3 November 2017 kepada 6.014 responden yang usianya berkisar antara 25 - 33 tahun di Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia membuktikan bahwa 75% individu yang memasuki dewasa awal mengalami *quarter life crisis* (Heitmann, 2017). Dickerson (2004) lalu menjelaskan bahwa yang rentan mengalami *quarter life crisis* adalah perempuan dikarenakan tuntutan pada zaman sekarang tidak hanya tentang menikah dan membangun keluarga, namun perlunya pencapaian dalam pekerjaan dan finansial, serta membangun kehidupan sosial. Individu yang mulai memasuki dunia kerja artinya akan memiliki penghasilan sendiri sehingga menuntut individu tersebut untuk menjadi dewasa dan mulai bertanggungjawab dengan hidupnya yang tidak jarang dapat menimbulkan permasalahan *quarter life crisis*.

Di Indonesia, temuan mengenai *quarter life crisis* dari Suyono, dkk. (2021) mengenai hubungan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa dengan rentang usia 20 - 23 tahun menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan kepuasan hidup, afek positif serta afek negatif pada individu dewasa muda. Pada individu yang mengalami *quarter life crisis*, situasi yang penuh ketidakpastian dan perubahan yang terus menerus terjadi memberikan pengaruh pada rendahnya kepuasan individu terhadap hidupnya serta situasi yang penuh tekanan berhubungan

dengan rendahnya afek positif dan tingginya afek negatif yang dirasakan oleh individu. Ini artinya mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* akan memiliki kesejahteraan hidup yang rendah. Selanjutnya, penelitian Aristawati, dkk. (2021) mengenai *emotional intelligence* dan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dengan melibatkan 100 mahasiswa sebagai responden menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *emotional intelligence* terhadap stres pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Dengan kata lain, tingginya tingkat *emotional intelligence* pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin rendah tingkat stresnya. Sedangkan, tingkat *emotional intelligence* yang rendah pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Perempuan yang memutuskan untuk menempuh pendidikan tinggi agar mendapatkan pekerjaan yang layak memiliki kemungkinan mengalami krisis ini. Menurut Robbins & Wilner (2001) memaparkan bahwa fenomena *quarter life crisis* sering dialami oleh orang-orang yang berpendidikan. Hal ini dikarenakan mereka lebih memiliki banyak pilihan antara keinginan untuk bisa sukses sesuai dengan bidang yang mereka ambil dalam bangku kuliah atau menjalani hidup sesuai dengan apa yang mereka dambakan. Selain masalah pendidikan dan pekerjaan, tuntutan menikah pada perempuan yang memasuki usia dewasa awal juga turut berkontribusi menjadi penyebab timbulnya *quarter life crisis*. Menurut Agustin (2012) budaya dan lingkungan sekitar yang meliputi keluarga dan pertemanan memberikan pengaruh kepada kaum perempuan untuk menikah karena adanya batasan usia dan anggapan yang menyatakan bahwa semakin tua usia maka akan semakin sedikit laki-laki yang tertarik, karena mereka akan lebih memilih perempuan yang usianya muda.

Permasalahan *quarter life crisis* ini juga ditengarai ada di Kota Semarang. Hal ini sebagaimana temuan penulis yang berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan pada Sabtu, 23 Oktober 2021 terhadap subjek berinisial M. Menjadi perempuan dewasa awal di usia 21 tahun yang mulai mempertanyakan tujuan hidup, memiliki kekhawatiran mengenai masa depan, dan kebingungan dalam hal finansial serta karier merupakan suatu proses tersendiri bagi subjek. Subjek

menjelaskan mengenai apa yang dialaminya dan bagaimana ia selama ini menyikapi hal tersebut. Subjek menyatakan bahwa ada suatu perasaan yang berbeda ketika subjek menginjak usia dewasa awal dengan beragam kekhawatiran dan tuntutan. Berikut yang diungkapkan oleh M :

“.... Ada kekhawatiran, terlebih mengenai masa depan dengan kondisi yang mungkin jauh berbeda antara sekarang ya realitanya dan ekspektasi di masa depan.... Ekspektasi kehidupan masa depan yang terlalu sempurna. Khawatirnya ya mungkin lebih ke kadang ngajak ngobrol diri sendiri ee... maunya apa. Ee... tidak dipungkiri ya goals kita sebagai manusia tuh pasti pengen selalu dapet yang lebih baik....”

Subjek juga menyatakan mengenai apa yang ia rasakan :

“.... Ya kadang gimana ya, suka bingung. Mungkin kalo khawatir yang ee... terdekat yang benar-bener ada di depan mata tuh ya, nanti sidang skripsi kayak gimana. Mm... apalagi kondisi skripsi yang stuck. Terus mungkin ketika mulai menjajaki dunia karier baru lulus mm... di kehidupan dapet struggle apa mm... takutnya mungkin ditanya, kok udah lulus belum kerja.... Ee... lebih ke nyiapin mental buat semua itu sih. Kalo untuk urusan finansial, mm... memang khawatir karena kita kan sebagai mahasiswa belum bisa berbuat banyak. Tapi mm... kadang juga sekarang sih mungkin harus ditanamkan pada diri tiap-tiap individu, aku sendiri, kayak ‘you are more than you know’, dan tiap-tiap apapun dalam hidup itu it will pass....”

Pernyataan subjek di atas menunjukkan adanya ciri-ciri *quarter life crisis*. Subjek merasa khawatir dengan kehidupannya di masa depan khususnya mengenai kehidupan kariernya setelah lulus dari bangku kuliah dan kondisi finansialnya sebagai mahasiswa. Selain itu, terdapat dinamika psikologis yang berbeda yang dialami oleh subjek pada situasi *quarter life crisis*, dimana subjek merasa bingung dan khawatir dengan tuntutan dan tanggung jawab ketika memasuki usia dewasa awal, tetapi dirinya memiliki cara tersendiri untuk mengatasi krisis tersebut.

Temuan lain mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh perempuan telah didapatkan oleh peneliti dengan menggunakan survei *online* melalui tautan google form bit.ly/KuesionerQuarterLifeCrisisInan yang disebar mulai tanggal 21 Januari 2022 sampai dengan tanggal 9 Februari 2022 pada perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18 - 29 tahun yang berdomisili di Kota Semarang.

Survei *online* dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Hassler (2009) dan dimodifikasi oleh Agustin (2012). Hasilnya menunjukkan bahwa 87,5% partisipan perempuan dewasa awal di Kota Semarang yang mengisi survei *online* tersebut mengalami *quarter life crisis*.

Quarter life crisis pada penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih & Savira (2021) lebih tinggi dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Mereka ditemukan lebih merasakan perasaan cemas, tertekan terhadap tuntutan dari lingkungan, serta khawatir terhadap hubungan yang dimiliki pada saat ini. Hal serupa didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) bahwa tuntutan keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 tahun diketahui menyebabkan tingginya *quarter life crisis* yang dirasakan oleh perempuan dibanding laki-laki. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Agarwal, dkk. (2020) menyatakan bahwa perempuan lebih banyak membuat cuitan untuk menggambarkan kondisi *quarter life crisis* yang sedang dialaminya seperti perasaan yang tidak menentu, tertekan, dan menginginkan suatu perubahan dalam hidupnya. Dijelaskan lebih lanjut oleh Kivran-Swaine, dkk. (2012) bahwa perempuan lebih mudah untuk terbuka dalam menyampaikan perasaannya melalui media sosial dibandingkan dengan laki-laki. Kondisi inilah yang menyebabkan *quarter life crisis* lebih tampak jelas pada perempuan.

Ketidakstabilan yang dirasakan oleh individu yang memasuki masa dewasa awal khususnya bagi seorang perempuan dapat menyebabkan timbulnya penyakit mental. Individu yang masih terjat dalam krisis ini dan terus menarik diri dari aktivitas sehari-harinya dan lingkungannya maka berpotensi mengalami kesepian (DiTommaso & Spinner, 1997) hingga dapat menyebabkan depresi, sebagaimana berdasarkan penelitian Mirowsky & Ross (1999) yang melakukan perbandingan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Hasilnya ditemukan bahwa tingkat terjadinya depresi pada usia 20 tahun-an lebih tinggi dibanding dengan rentang usia yang lain. Penelitian serupa mengenai *quarter life crisis* yang dilakukan oleh Agustin (2012) menjelaskan bahwa krisis ini juga memiliki beragam dampak negatif diantaranya perasaan

tidak percaya diri, menilai diri selalu negatif, kecemasan dan tertekan, serta ketakutan untuk menjalin relasi. Robinson (2015) menambahkan dampak negatif *quarter life crisis* yaitu individu akan mengalami kesulitan untuk menyelesaikan permasalahan yang timbul dalam hidupnya serta menurunnya kualitas hidup dan *self-esteem* secara jangka panjang. *Quarter life crisis* ini juga dipandang dapat memberikan manfaat agar individu kuat secara mental dan mendorong untuk melakukan perubahan positif yang dapat menunjang tahapan perkembangan individu selanjutnya. Manfaat lainnya menurut Robinson, dkk. (2013) yaitu menjadikan individu dapat mengatasi kegundahan dalam hidupnya selama masa krisis untuk menemukan tujuan hidup yang lebih baik. Berdasarkan penelitian yang telah ada, *quarter life crisis* dapat diatasi melalui intervensi psikologis. Diantaranya adalah penelitian dari Mailoa (2021) bahwa *quarter life crisis* ini dapat diatasi dengan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Selain itu, krisis ini juga dapat diatasi dengan menggunakan terapi berbasis pendekatan *solution-focused* (Agustin, 2012), serta terapi kelompok suportif (Rahmania & Tasauifi, 2020).

Penelitian lain mencoba untuk mengungkapkan fenomena *quarter life crisis* seperti yang dilakukan oleh Sujudi (2020) terhadap mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara dari berbagai fakultas, peneliti lebih condong kepada subjek perempuan, karakteristik subjek juga dipilih dengan kriterianya yaitu berasal dari pedesaan dan memiliki tingkat perekonomian menengah ke bawah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang pertama, fenomena *quarter life crisis* memang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sumatera Utara, sebanyak 86,6% mahasiswa Universitas Sumatera Utara dalam penelitian ini menunjukkan adanya perasaan bingung, khawatir berlebih, pesimis, bahkan mengaku sampai stres dan frustrasi. Kemudian yang kedua, ditemukan bahwa setiap subjek memiliki penyelesaian masing-masing terhadap fase krisis yang dialaminya. Selanjutnya, penelitian lain yang membahas mengenai *quarter life crisis* adalah penelitian dari Safira (2019) mengenai gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter life crisis*. Sebanyak enam subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dan merupakan

sarjana yang masih menganggur. Berdasarkan hasil penelitian, gambaran *psychological well-being* pada sarjana yang menganggur dan mengalami *quarter life crisis* cenderung rendah. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Widiaratri (2021) mengenai dinamika *quarter life crisis* pada individu dewasa awal yang bersuku Jawa dengan kriteria subjek yang digunakan peneliti adalah individu dewasa awal baik laki-laki dan perempuan yang bersuku Jawa, berdomisili di Yogyakarta atau Jawa Tengah, berusia 20 - 30 tahun, sudah lulus pendidikan D3 atau S1, dan belum bekerja. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa seluruh subjek dengan total empat orang dalam penelitian ini mengalami *quarter life crisis* dengan tahapan-tahapan krisis yaitu 1) *locked-out*, 2) *locked-in*, 3) *separate*, 4) *time out*, 5) *exploration*, dan 6) *rebuilding*. Kemudian temuan lainnya yaitu bahwa subjek mencoba untuk melihat sisi baik dari berbagai situasi dan tekanan yang saat ini mereka alami, hal ini membuat subjek dapat menerima situasi yang ada dan dapat mengurangi tekanan yang terjadi.

Berdasarkan pemaparan di atas, melihat adanya reaksi ketidaksiapan perempuan dewasa awal dalam menghadapi fase *emerging adulthood* sehingga dapat menimbulkan *quarter life crisis*, menjadi permasalahan yang menarik untuk ditelaah, karena fase dewasa awal merupakan fase yang berpengaruh pada tahapan perkembangan berikutnya. Jika fase ini berhasil untuk dilalui maka akan memberikan dampak positif yaitu individu dapat melaksanakan tugas dan perkembangan dengan baik pada saat memasuki masa dewasa awal, jika tidak berhasil dilalui maka akan memberikan dampak negatif diantaranya stres, frustrasi, dan kesepian yang memiliki kemungkinan dapat menimbulkan gangguan psikologis pada individu. Penelitian mengenai *quarter life crisis* yang terfokuskan pada perempuan juga belum banyak dibahas, sehingga peneliti tertarik untuk mendalami bagaimana dinamika psikologis yang terjadi pada perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Mengingat berdasarkan penelitian yang telah ada, perempuan lebih rentan mengalami krisis ini dibandingkan dengan laki-laki.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penyebab dan dinamika psikologis perempuan dewasa awal dalam menghadapi *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana penyebab *quarter life crisis* dan dinamika psikologis perempuan dewasa awal saat mengalami *quarter life crisis*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi literasi dan pengetahuan mengenai dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* baik bagi peneliti atau masyarakat pada umumnya. Serta diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai beragam dinamika psikologis individu yang mengalami *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat bagi masyarakat luas sebagai usaha untuk meningkatkan kesejahteraan psikis berkaitan dengan cara-cara menghadapi fase *quarter life crisis* dengan harapan masyarakat dapat mengetahui pentingnya penyelesaian *quarter life crisis* pada tiap individu yang variatif.

BAB II

TELAAH KEPUSTAKAAN

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) berdasarkan penelitiannya pada anak muda di Amerika yang memasuki abad ke-20. Julukan “*twentysomethings*” ditujukan kepada anak muda tersebut sebagai arti bahwa seorang individu yang baru saja meninggalkan zona nyaman kehidupannya dan mulai memasuki dunia nyata yang menuntut untuk mandiri, bekerja, dan menikah. Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang datang atas ketidakpastian masa depan yang menyangkut hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia sekitar 20 tahun-an. Kemudian Robinson (2008) mengemukakan bahwa individu yang mengalami fase *quarter life crisis* dan tidak bisa mengendalikan dirinya maka ia memiliki kemungkinan untuk mengalami masa yang buruk, namun tidak jarang individu di usia 20 tahun-an menganggap bahwa krisis ini merupakan suatu masa yang penuh tantangan untuk mencoba menggali makna hidup.

Robbins & Wilner (2001); Atwood & Scholtz (2008) memaparkan bahwa *quarter life crisis* adalah keadaan dimana individu yang sedang melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang terjadi dalam kehidupannya, diprediksi akan memiliki beragam masalah psikologis, merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan, dan emosi yang terombang-ambing. Krisis ini merupakan reaksi individu yang beralih menuju dunia nyata dimana segala hal di dalamnya dinamis, terdapat banyak perubahan, terdapat bermacam-macam pilihan, serta kepanikan karena merasa tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001).

Menurut Erikson (1968), adanya kerentanan terhadap krisis berhubungan dengan tahap perkembangan. Teorinya menjelaskan perubahan

dan transisi perkembangan yang terjadi pada individu akan diiringi oleh sebuah krisis. Respons individu dapat mengakibatkan perkembangan positif atau justru menyebabkan adanya psikopatologi. Lalu Atwood & Scholtz (2008) menambahkan bahwa individu yang berada pada *quarter life crisis* sangat mungkin untuk mengalami tekanan dalam dirinya. Bentuk krisis emosi yang terjadi pada individu yang berusia 20 tahun-an meliputi perasaan takut gagal, meragukan kemampuan diri sendiri, tidak mengerti bagaimana harus mencapai cita-citanya, dan perasaan lemah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah fase dimana individu usia 20 tahun-an mulai diliputi perasaan khawatir karena memasuki dunia nyata dan dituntut untuk mandiri secara finansial, psikologis, dan sosial, serta dituntut dalam hal menikah. *Quarter life crisis* ini memiliki dua dampak pada individu, yaitu ada individu yang merasa tertantang untuk mencari makna hidup dan individu yang tidak bisa mengendalikan diri pada masa krisis ini maka rentan mengalami gangguan psikis.

2. Area Permasalahan *Quarter Life Crisis*

Menurut Nash & Murray (2010), terdapat berbagai pertanyaan dalam diri individu yang mengalami *quarter life crisis* untuk mengatasi berbagai aspek persoalan kehidupannya, diantaranya :

a) Identitas Diri

Individu mulai mempertanyakan hakikat masa dewasa sebagai masa yang memicu rasa penasaran tetapi di sisi lain juga merasakan bahwa masa dewasa merupakan masa yang rumit. Dalam hal identitas diri, individu memperhatikan penampilan dan pembawaan diri terhadap lingkungannya. Individu juga mulai membangun kesadarannya pada pilihan politik hingga orientasi seksual.

b) Mimpi dan Harapan

Pada area ini individu mempertanyakan mimpi serta harapan untuk kehidupannya di masa mendatang, termasuk dalam menentukan minat, merasakan takut apabila mimpi dan harapannya tersebut tidak

tercapai, hingga memikirkan bagaimana caranya bila harus menyusun mimpi serta harapan yang baru.

c) Tantangan di Bidang Akademis

Individu mempertanyakan mengapa dirinya harus melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, serta melengkapi hidupnya dengan memiliki karier yang sukses dan mengusahakan untuk sejalan dengan minatnya. Kemudian, individu juga akan memikirkan kehidupan setelah perkuliahan yang menuntutnya untuk menyesuaikan diri.

d) Agama dan Spiritualitas

Individu mulai mempertanyakan spiritualitas atau keagamaannya, mulai berpikir apakah agama yang selama ini diyakini sudah sesuai dengan pilihannya, apakah dirinya dan keluarganya akan kecewa bila ia tidak taat dengan agamanya, serta mulai memikirkan agama yang akan diajarkan kepada anak-anaknya nanti.

e) Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Pada umumnya individu akan terjebak dalam kondisi antara ingin mengerjakan pekerjaan yang memiliki penghasilan besar sehingga mandiri secara finansial atau mengerjakan pekerjaan sesuai dengan minatnya. Selain itu, individu mulai mempertanyakan tuntutan dan stres kerja yang akan mempengaruhi dirinya, serta ketakutan tidak bisa menggunakan potensi secara maksimal.

f) Teman, Percintaan, dan Relasi dengan Keluarga

Individu mulai mempertanyakan mengenai pasangan yang tepat untuknya, bagaimana dirinya tahu kalau pasangannya adalah orang yang selama ini dicari, dan kebingungan mengatasi masalah saat menjalani masa lajang yang memiliki keinginan menjalin hubungan romantik. Relasi dengan keluarga juga mulai dipertanyakan, ada keinginan untuk bebas dan mandiri. Serta relasi dengan teman mulai mempertanyakan bagaimana mencari teman yang dapat dipercaya dan bisa diandalkan.

3. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Robbins (2004) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* memiliki ciri-ciri antara lain :

- a) Merasa tidak mengetahui kemauan diri sendiri.
- b) Merasa bahwa kehidupan individu yang menginjak usia 20 tahun-an tidak sesuai dengan ekspektasi.
- c) Merasa takut gagal.
- d) Merasa terjebak dalam masa perkembangan sebelumnya, yaitu masa remaja.
- e) Mengalami kebingungan dalam memutuskan pilihan yang menyangkut kehidupannya.
- f) Membandingkan diri dengan kehidupan orang lain.

Ciri-ciri individu yang memasuki fase *quarter life crisis* juga dijelaskan oleh Putri (2019) sebagai berikut :

- a) *Clueless*, *quarter life crisis* yang dialami individu biasanya akan menyebabkan individu merasa *clueless* atau tidak mengetahui apa-apa mengenai dirinya sendiri. Individu kerap mempertanyakan masa depannya namun tidak mengetahui apa yang harus dilakukan.
- b) Terlalu banyak pilihan, kekhawatiran mengenai masa depan membuat individu memiliki kesulitan untuk memilih pilihan mengenai hidupnya karena berbagai pertimbangan.
- c) *Indecisive*, *quarter life crisis* yang terjadi membuat individu tidak bisa konsisten dengan satu pilihan yang disebabkan karena terlalu banyak pilihan yang ditawarkan. Sehingga hal tersebut membuat individu bimbang dan mencoba berbagai pilihan.
- d) *Hopeless*, ekspektasi yang tidak sesuai dengan kenyataan dapat berujung pada individu yang pasrah dengan situasi yang terjadi. *Hopeless* dapat menyebabkan individu tidak ingin mencoba untuk menentukan pilihannya.
- e) Cemas, individu dengan *quarter life crisis* kerap diliputi perasaan cemas

akibat masa depan yang tidak pasti dan tidak bisa diprediksi akan mengantarkan individu ke dalam kehidupan yang seperti apa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah tidak memiliki arah dan tujuan mengenai kehidupan masa depan, mengalami kebingungan untuk memutuskan pilihan, serta memiliki ketakutan dan kecemasan mengenai ekspektasi masa depan yang tidak sesuai dengan kenyataan.

4. Tahapan *Quarter Life Crisis*

Tahapan *quarter life crisis* yang dijelaskan oleh Robinson, dkk. (2013) dan Robinson (2015) adalah sebagai berikut :

a) Fase 1

Locked-in, pada tahap ini individu sudah tidak menginginkan komitmen yang selama ini ada dalam hidupnya. Namun, individu tersebut belum memutuskan perubahan yang akan dilakukan. Hal ini menyebabkan perasaan terjebak dan tidak berdaya.

Locked-out, individu pada tahap ini merasa tidak mampu untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab kehidupan sebagai individu dewasa. Perasaan tidak mampu ini berkaitan dengan tidak mampu mencapai karier yang diinginkan, membina hubungan dengan pasangan, dan mencapai kemandirian secara ekonomi.

b) Fase 2

Fase 2a yaitu *separate*, individu cenderung menjaga jarak secara fisik maupun psikis dengan komitmen yang telah dimiliki di fase pertama. Pada fase ini, individu mulai melakukan evaluasi diri, sehingga muncul beragam emosi seperti sedih, bersalah, cemas, gembira, malu, lega, dan lain-lain.

Fase 2b yaitu *time out*, pada tahap ini individu menghindari komitmen baru atau harapan di masa depan. Fase ini berfokus pada kemampuan individu untuk melakukan refleksi pada situasi peralihan, menangani emosi yang tidak menyenangkan, dan mengembangkan

pondasi hidup yang lebih baik.

c) Fase 3

Exploration, individu mulai menyusun dan mengeksplorasi komitmen, kemauan, serta tujuan hidup yang baru. Fase ini memiliki ciri khas yaitu individu melakukan beragam eksperimen pada berbagai aspek kehidupan untuk menemukan nilai hidup yang sesuai dengan dirinya.

d) Fase 4

Rebuilding, fase ini ditandai dengan pembaharuan gaya hidup individu yaitu komitmen baru dan rencana yang jelas akan masa depan. Individu memiliki motivasi diri yang kuat dibandingkan sebelum mengalami *quarter life crisis*. Sehingga individu menjalani situasi yang memuaskan dan menyenangkan.

5. Perkembangan *Quarter Life Crisis*

Berbagai tahapan perkembangan yang dialami individu pasti membawa perubahan-perubahan pula pada individu tersebut, perubahan ini meliputi berbagai aspek seperti fisik, psikis, hingga spiritual. Tahap perkembangan dari remaja akhir menuju dewasa awal memiliki beragam tantangan karena pada tahap tersebut individu mulai memasuki *real-life*. Fase ini disebut dengan *emerging adulthood* yang berada pada rentang usia antara 18 - 29 tahun, dimana pada fase ini terdapat banyak tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu, antara lain peningkatan dalam bidang pendidikan dan pekerjaan, mulai jauh dari orang tua, membangun hubungan interpersonal yang lebih dalam, membuat rencana dan keputusan untuk kehidupan di masa depan, serta memiliki emosional yang matang (Miller, 2011).

Pada fase *emerging adulthood*, persoalan dalam hidup akan semakin banyak dan rumit. Setiap individu akan menggunakan strateginya untuk menentukan apa yang harus dilakukan guna menyelesaikan persoalan tersebut dan menentukan arah masa depan yang diinginkan. Banyak cara dan kesempatan yang tersedia namun justru membuat individu semakin bingung

dan ragu untuk mengambil langkah. Sehingga status dewasa dimaknai sebagai tantangan yang besar bagi individu di fase *emerging adulthood*. Cara atau ekspresi yang dihasilkan oleh individu terhadap penyelesaian tantangan fase *emerging adulthood* disebut dengan pengalaman *quarter life crisis* (Schiaba, 2006). Persoalan *quarter life crisis* ini seputar kehidupan pekerjaan, karier, dan hubungan dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010). Respons individu terhadap *quarter life crisis* dibedakan menjadi dua yaitu ada individu yang merasa antusias untuk mulai memikirkan dan membuat pilihan kreatif untuk hidupnya dan ada individu yang merasa bingung, *insecure*, merasa tidak berdaya, ragu akan diri sendiri, dan tidak bisa mengendalikan emosi. Respons individu yang tidak siap dengan transisi dari remaja akhir menuju dewasa dapat menyebabkan tekanan mental, penyakit mental, hingga perilaku maladaptif.

Dikutip dari laporan perusahaan investasi Skandia dalam surat kabar Daily Mail bahwa satu dari tiga perempuan muda berusia 20 tahun-an dengan gelar sarjana rentan mengalami *quarter life crisis*, kemudian perempuan ini juga mengalami kecemasan dan menunda untuk memasuki hubungan interpersonal karena memiliki kekhawatiran akan masalah finansial (Lythe, 2012). Kemudian, penelitian lain mengenai ketakutan finansial adalah dari Rosalinda & Michael (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri dan preferensi pemilihan pasangan hidup bagi perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* sebesar 3,4% dengan aspek dari preferensi pemilihan pasangan hidup salah satunya status ekonomi sosial yang erat kaitannya dengan finansial. Selain itu, penelitian mengenai kecemasan yang dialami perempuan muda dilakukan oleh Saputro (2007) yang mengungkapkan bahwa perempuan secara signifikan memiliki kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki karena beban psikologis yang mereka hadapi berbeda. Beban psikologis dapat berupa tekanan lingkungan dalam konteks *quarter life crisis* ini adalah perempuan lebih memikirkan ketakutan tentang kemampuannya, bagaimana caranya untuk menjalani kehidupan yang baik, memiliki

keuangan yang memadai, serta menjaga interaksi sosial dengan lingkungan. Sementara laki-laki lebih bersifat aktif dan rileks. Hal ini didukung oleh Aalto-Setälä, dkk. (2002) dan Woods, dkk. (2003) yang menyatakan bahwa secara spesifik, perempuan memiliki level kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Syahrizal (2015) memaparkan bahwa gejala yang terjadi pada individu akibat peralihan dari tahapan perkembangan yang saat ini dijalani dengan tahapan perkembangan yang baru dianggap sebagai gejala psikologis yang universal, artinya ketika individu memasuki tahapan perkembangan baru maka individu tersebut mengalami perubahan perilaku dan ketegangan-ketegangan psikologis lainnya. Sementara itu temuan berbeda mengenai *quarter life crisis* ditemukan oleh Margaret Mead yang melakukan penelitian pada tahun 1920-an di Samoa (Syahrizal, 2015). Penelitian Mead menunjukkan hasil yang berbeda mengenai masa pubertas pada individu. Mead tertarik untuk meneliti “gejolak masa pubertas” karena dianggap sebagai sesuatu yang umum terjadi pada individu. Ini artinya ketika individu sudah memasuki masa remaja maka secara psikologis akan menampilkan perilaku yang baru seperti sulit diatur, keras kepala, suka menentang orang tua, dan bersikap agresif. Mead melakukan penelitian selama kurang lebih sebelas bulan di Samoa, ia mengobservasi dan melakukan wawancara mendalam terhadap orang-orang Samoa. Hasil yang didapatkan adalah bahwa anak-anak di Samoa tidak memiliki gejala pubertas karena kebudayaan Samoa tidak menerapkan aturan-aturan yang ketat pada pergaulan remaja dan kontrol yang dilakukan keluarga inti tidak terlalu dominan pada seorang anak atau remaja, sehingga membuat remaja secara emosional cenderung lebih stabil.

Pada masa kini, *quarter life crisis* lebih sering dialami oleh perempuan karena adanya pergeseran tuntutan dari sekedar menikah dan membina rumah tangga (Agustin, 2012). Namun perempuan juga harus melebarkan pencapaiannya pada kemandirian finansial, karier yang bagus, dan membangun kehidupan sosial (Dickerson, 2004). Kemudian dijelaskan oleh

Ibrahim & Hassan (2009) bahwa terjadi fenomena di negara-negara Muslim di Asia Tenggara seperti Malaysia dan Indonesia yaitu adanya penundaan usia menikah bagi perempuan karena keterlibatan perempuan dalam pekerjaan atau kariernya dan menempuh pendidikan lebih tinggi. Kondisi ini dapat memicu *quarter life crisis* di Indonesia, terutama di kota-kota besar seperti Kota Semarang. Kemudian, Agustin (2012) menjelaskan bahwa kekhawatiran dan rasa takut yang dialami perempuan pada masa *quarter life crisis* juga berkaitan dengan gambaran masa depan, sehingga alasan lain perempuan menunda pernikahan adalah karena takut akan perceraian. Namun, perempuan kerap kali kebingungan karena adanya perspektif biologis dari budaya lingkungan yang ada bahwa semakin tua usia ketika menikah maka akan semakin sulit memiliki keturunan. Selain itu, Agustin (2012) menambahkan bahwa *quarter life crisis* juga menuntut individu untuk menjadi dewasa yang ditandai dengan individu yang memasuki dunia pekerjaan dan memiliki penghasilan sendiri sehingga lepas ketergantungan dari orang tua.

Menurut First Direct Bank (2017), individu khususnya perempuan dewasa awal yang tidak siap mengalami *quarter life crisis* tidak hanya menimbulkan persoalan yang pelik dan perasaan negatif semata, namun menurut Robinson *quarter life crisis* ini juga dapat menjadi poin titik balik dalam hidup. Titik balik ini dapat menjadi kesempatan untuk mencari solusi dan cara baru untuk hidup yang lebih bermakna. Krisis ini dapat dipandang sebagai pengalaman baru yang positif jika individu mulai merasa antusias dengan mencoba hal baru dan merangkai masa depan dengan tujuan yang baru, sehingga individu mendapatkan manfaat seperti :

- a) Mendapatkan wawasan tentang apa yang hilang dalam hidup.
- b) Membantu individu mengenali diri sendiri lebih baik, karena individu akan semakin dapat mengenali hal yang diminati dan tidak diminati.
- c) Membantu individu untuk mendapatkan perspektif mengenai kehidupan.
- d) Mendapatkan pengalaman positif dari kegiatan yang menantang.
- e) Mendapatkan jalan untuk menemukan solusi, karena memberikan ide dan

membentuk gaya hidup yang seimbang dan memuaskan.

B. Dewasa Awal

1. Definisi Dewasa Awal

Istilah dewasa atau *adult* berasal dari bentuk lampau kata kerja dalam bahasa Latin yaitu “*adultus*” artinya telah tumbuh menjadi ukuran dan kekuatan yang sempurna. Menurut Hurlock (1996) masa dewasa awal dimulai pada rentang usia 18 tahun - 40 tahun, dimana terjadi perubahan-perubahan baik fisik dan psikis yang berkesinambungan. Masa dewasa awal ini merupakan transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, hal ini dapat dilihat dengan individu yang mulai mandiri termasuk dalam segi ekonomi, mulai menentukan arah hidupnya, dan mulai menata kehidupan untuk masa depannya. Adapun menurut Mappiare (1983), individu yang beranjak dewasa merupakan suatu peralihan baik secara fisik, psikis, intelektual, dan sosial yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Masa dewasa awal adalah masa penelusuran dan pemantapan bagi individu yang dipenuhi dengan emosi yang kompleks, periode isolasi sosial, pembentukan komitmen, perubahan dan penyesuaian nilai-nilai serta pola hidup yang baru (Putri, 2018). Sebagai individu yang sudah memasuki masa dewasa awal tentunya memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang besar. Seperti yang dijelaskan oleh Monks, dkk. (2001) bahwa pada masa dewasa awal ini, individu mulai memikul tanggung jawab yang lebih berat, dan pada masa ini pula individu mulai membangun dan mengembangkan hubungan intim.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal merupakan masa peralihan individu dari masa remaja menuju masa dewasa yang memiliki beban dan tanggung jawab lebih besar yaitu merupakan masa untuk pembentukan dan penyesuaian dengan nilai-nilai yang mulai dianut, masa berperan dan terlibat dalam hubungan sosial dengan lingkungan, serta masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

2. Ciri-Ciri Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja, sehingga ciri-ciri masa dewasa awal tidak terlalu berbeda dengan masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (1996) adalah :

- a) Masa dewasa awal merupakan masa reproduktif individu, hal ini ditandai dengan alat-alat reproduksi yang telah mencapai kematangannya dan siap untuk melakukan reproduksi sehingga individu sudah siap pula untuk membentuk rumah tangga. Selain itu, pada perempuan sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif dimana seorang perempuan sudah bisa menerima tanggung jawab sebagai ibu.
- b) Masa dewasa awal sebagai masa yang problematis, pada masa ini kehidupan individu mengalami perubahan, sehingga individu tersebut harus melakukan penyesuaian diri. Adapun perubahan ini meliputi peran individu seperti mulai membangun kehidupan berumah tangga, peran sebagai orang tua, dan sebagai warga negara serta masyarakat sosial yang sudah dewasa secara hukum.
- c) Masa dewasa awal merupakan masa yang dipenuhi dengan emosi yang kompleks dan seringkali menimbulkan ketegangan-ketegangan. Ketegangan yang terjadi berupa kekhawatiran dan ketakutan yang umumnya timbul karena berhubungan dengan sejauh mana penyesuaian yang dapat dilakukan individu terhadap permasalahan yang ada.
- d) Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai. Ketergantungan disini mungkin adalah ketergantungan terhadap orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, atau pada pemerintah yang memberikan pinjaman. Sedangkan masa perubahan nilai terjadi karena individu ingin diterima oleh masyarakat sosial.

3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Pada setiap tahapan perkembangan individu tentu memiliki tugas perkembangannya masing-masing, termasuk pada masa dewasa awal. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal ini perlu diselesaikan agar tidak mengalami hambatan pada tugas perkembangan selanjutnya. Menurut

Hurlock (2009) tugas perkembangan masa dewasa awal adalah sebagai berikut :

a) Mendapatkan pekerjaan tetap.

Tugas mendapatkan pekerjaan tetap menjadi tugas yang membutuhkan usaha dan kegigihan individu. Tugas ini berhubungan dengan status sosial, ambisi, mobilitas, dan lain-lain.

b) Memilih pasangan hidup.

Pada masa ini, individu mulai mencari pasangan yang sesuai dengan dirinya sendiri. Dalam mencari pasangan hidup atau teman hidup, individu juga perlu melibatkan kedua orang tua untuk membahas kehidupan masa depan yang akan ditempuh oleh individu.

c) Belajar hidup bersama sebagai suami istri.

Setelah menikah, maka individu akan belajar untuk hidup bersama dengan pasangannya. Kedua individu akan belajar untuk saling melengkapi satu sama lain sehingga tercapai kehidupan yang harmonis dan bahagia sebagai pasangan suami istri.

d) Membangun sebuah rumah tangga.

Terdapat tiga aspek utama dalam tugas ini yaitu aspek yang pertama berkaitan dengan pasangan memiliki kecocokan dan tidak ada hambatan. Aspek yang kedua adalah aspek psikologis yang berkaitan dengan menjadi orang tua yaitu ayah dan ibu bagi anak. Kemudian, aspek yang ketiga yaitu aspek sosial budaya yang berkaitan dengan kelas sosial dan pendidikan.

e) Membesarkan anak-anak.

Individu yang sudah menjadi orang tua maka memiliki tanggung jawab untuk membesarkan anaknya. Tanggung jawab dalam membesarkan dan merawat anak harus secara menyeluruh meliputi fisik dan psikis. Hal ini menjadi tanggung jawab besar, sebab anak merupakan cerminan dari orang tuanya.

f) Menerima tanggung jawab sebagai warga negara.

Tugas ini meliputi tanggung jawab yang berkaitan dengan

kesejahteraan kelompok di luar keluarga seperti organisasi keagamaan, politik, sekolah, komunitas, dan lain-lain.

g) Bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Individu yang telah memiliki pasangan maka akan mencari kelompok sosial yang dirasa sesuai dengan dirinya sendiri berdasarkan kesamaan dan kecocokan dengan kelompok sosial tersebut.

4. Definisi *Emerging Adulthood*

Emerging adulthood merupakan tahap perkembangan individu setelah melewati masa remaja dan sebelum memasuki masa dewasa awal. Menurut Arnett (2019) rentang usia individu memasuki masa *emerging adulthood* ini antara 18 hingga 29 tahun. Masa *emerging adulthood* memiliki ciri khas yaitu individu mulai mengeksplorasi hidupnya sehingga hal ini berakibat pada adanya perubahan yang meliputi bidang percintaan, dunia kerja, serta sudut pandang individu terhadap dunia (Arnett, 2005). Kemudian Miller (2011) mengemukakan bahwa dalam masa peralihan menuju kedewasaan ini terdapat banyak tugas perkembangan yang harus individu selesaikan, antara lain hidup mandiri tanpa orang tua, membangun hubungan interpersonal dengan orang lain, memperhatikan karier dan pendidikan, mulai membuat keputusan dalam hidup, dan memiliki kematangan emosional. Menurut Nelson & Barry (2005), individu pada masa *emerging adulthood* akan menggunakan kualitas diri seperti bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil dan mampu melepaskan ketergantungan dari orang tua.

Pembentukan identitas pada masa *emerging adulthood* akan semakin kompleks, sehingga membuat individu kerap mempertimbangkan pengambilan keputusan dalam hidupnya. Eksplorasi yang dilakukan oleh individu pada masa ini khususnya mengenai bidang percintaan lebih intim dan serius, berbeda ketika pada masa remaja yang berpacaran hanya untuk mendapatkan kesenangan (Ratnasari, 2016). Adapun eksplorasi pada bidang pekerjaan, individu mencoba berbagai bentuk pekerjaan untuk mengetahui pekerjaan apa yang diminatinya, hal ini seringkali membuat individu pada masa *emerging adulthood* pergi meninggalkan kota untuk mendapatkan

pekerjaan (Arnett, 2000).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tahapan *emerging adulthood* dialami oleh individu pada rentang usia 18 hingga 29 tahun yang ditandai dengan individu yang mulai menelusuri identitas dirinya dan mulai merencanakan kehidupan masa depan yang lebih matang serta terarah.

5. Ciri-Ciri *Emerging Adulthood*

Menurut Arnett (2004), terdapat lima ciri utama individu pada tahapan *emerging adulthood* sebagai berikut :

a) *Identity Exploration*

Pada tahap *emerging adulthood* yang ditandai dengan masa eksplorasi, individu akan mencoba berbagai macam peluang, terutama dalam hal hubungan intim dengan orang lain dan mengenai pekerjaan. Proses pencarian pengalaman individu tidak selalu menyenangkan. Hal ini dikarenakan pada umumnya individu merasa bingung akan arah masa depannya, sehingga menimbulkan berbagai macam emosi seperti perasaan optimis hingga rasa takut akan kehidupan masa depan yang belum jelas.

b) *Instability*

Beberapa individu akan merasa memilih hal yang salah, seperti ketika memasuki bangku kuliah namun ternyata menyadari bahwa bidang yang selama ini ditekuni tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Individu juga mengalami ketidakstabilan dalam hal pekerjaan, merasa bahwa pekerjaannya tidak sesuai dengan minat atau membutuhkan kemampuan lebih dalam dan ingin melanjutkan studinya. Dalam hal percintaan, individu merasa bahwa hubungan serius yang selama ini dijalani dengan pasangannya memiliki ketidakcocokan.

c) *Self-Focus*

Individu akan mulai fokus pada dirinya sendiri, mengenal lebih jauh siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup, serta mulai merencanakan masa depannya. Dengan kebebasan yang dimiliki

oleh individu dibandingkan pada saat masa anak-anak atau masa remaja, mereka dituntut untuk bertanggung jawab atas pilihan hidup yang sudah dibuat.

d) *Feeling In-Between*

Individu merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja namun di sisi lain merasa belum siap untuk memasuki usia dewasa. Perasaan individu seperti ini ditandai dengan belum adanya keyakinan yang tetap mengenai kehidupan personal hingga pekerjaan yang dipilih.

e) *The Age Of Possibilities*

Pada tahap *emerging adulthood* ini, individu memiliki harapan dan mimpi yang besar. Kesempatan untuk berkembang bagi individu terbuka lebar bila dibandingkan dengan tahapan perkembangan sebelumnya. Misalnya kesempatan untuk meniti karier, memulai suatu hubungan baru, melanjutkan studi, hingga memperluas pandangan hidup.

C. Dinamika Psikologis

Dinamika dapat didefinisikan sebagai gerak yang secara terus menerus dimiliki oleh kumpulan orang dalam suatu lingkungan yang dapat memberikan pengaruh dan menyebabkan perubahan dalam tatanan kehidupan orang itu sendiri (Walgito, 2010). Dinamika adalah kekuatan yang selalu bergerak dan berubah baik perubahan yang bersifat besar maupun perubahan kecil dan ada hubungannya dengan suatu keadaan atau suatu kondisi. Menurut Rahmadanti (2020), bagi seseorang yang memiliki dinamika maka dirinya akan terus tumbuh dan berkembang dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu berasal dari kata “*psyche*” yang berarti jiwa dan “*logos*” yang berarti ilmu. Psikologi berarti ilmu yang mempelajari tentang kejiwaan. Kajian dalam ilmu psikologi ini merujuk kepada tingkah laku manusia atau gejala jiwa yang terjadi pada manusia (Sandra, 2012). Walgito (2010) kemudian menyebutkan bahwa psikologis adalah aktivitas motorik maupun emosional yang dilakukan individu. Atau dengan kata lain psikologis adalah suatu tingkah laku yang dijalankan oleh individu dalam

kehidupan sehari-hari baik secara fisik maupun psikis yang meliputi tiga aspek yaitu emosi, kognitif, dan sosial (Isfada, 2018).

Menurut para ahli, dinamika psikologis dijelaskan sebagai kumpulan beberapa aspek psikologis yang saling berhubungan satu sama lain untuk menerangkan suatu fenomena tertentu. Walgito (2010) menambahkan pula bahwa dinamika psikologis adalah kekuatan dalam diri individu untuk mengalami perubahan baik itu dalam pikiran, perasaan, maupun perbuatannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dinamika psikologis adalah suatu pergerakan baik fisik maupun psikis yang terjadi pada individu untuk mengalami perubahan karena adanya sebab akibat mengenai suatu fenomena.

D. Karakteristik Lokasi

Peneliti menetapkan karakteristik lokasi pada subjek perempuan dewasa awal terpusat pada satu tempat yaitu di Kota Semarang. Subjek antara satu dan lainnya ada di Kota Semarang namun berasal dari wilayah kota yang berbeda. Pengambilan subjek didasarkan pada karakteristik atau ciri-ciri perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

Kota Semarang merupakan ibukota Provinsi Jawa Tengah yang dapat dikategorikan sebagai kota metropolitan. Secara administrasi, Kota Semarang dibatasi oleh Laut Jawa di sebelah utara, Kabupaten Semarang di sebelah selatan, Kabupaten Demak di sebelah timur, dan Kabupaten Kendal di sebelah Barat. Sebagai ibukota provinsi, Kota Semarang menjadi tolak ukur kemajuan kota-kota lain yang ada di Jawa Tengah seperti Kota Ungaran, Kota Salatiga, Kabupaten Demak, dan Kabupaten Kendal (Cipta Karya, 2007).

Berdasarkan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Semarang (2021), jumlah penduduk Kota Semarang pada periode Desember 2021 mencapai 1,7 juta jiwa dan akan terus bertambah akibat aktivitas dari pendatang baru. Hal ini dikarenakan Kota Semarang memiliki letak yang strategis untuk pertumbuhan ekonomi sehingga menjadi faktor penarik laju urbanisasi (Priyambodo & Azmi, 2017). Kota Semarang memiliki penduduk yang heterogen yakni terdiri dari campuran beragam etnis Jawa, Cina, Arab, dan Keturunan. Mayoritas penduduk

di Kota Semarang memeluk agama Islam dan pemeluk agama lainnya seperti Kristen, Katolik, Hindu, dan Budha. Kendati penduduk Kota Semarang sangat heterogen, namun kehidupan sosial masyarakat Kota Semarang tentram dan damai (Mayang, 2017).

Kota Semarang memiliki kekayaan budaya yang harus ditonjolkan baik dari segi kesenian, arsitektur, religi, kuliner, dan kegiatan budaya lainnya. Seperti halnya simbol “Warak Ngendog” yang kerap dijadikan branding Kota Semarang sekaligus mencerminkan budaya Kota Semarang yang muncul dalam tradisi arak-arakan, pembuatan motif batik, dan tarian. Bentuk “Warak Ngendog” merupakan perpaduan hewan-hewan simbolik dari tiga etnis di Kota Semarang yakni etnis Jawa, Arab, dan Cina. Simbol “Warak Ngendog” merepresentasikan kerukunan masyarakat dan sebagai bukti bahwa Kota Semarang merupakan kota multietnis dan menjunjung tinggi toleransi (Rachmawati, 2019).

Seiring kemajuan zaman, Kota Semarang sebagai kota metropolitan yang pertumbuhannya pesat dan dinamis juga tidak lepas dari berbagai permasalahan sosial yakni tingginya arus urbanisasi, kemiskinan, serbuan pedagang kaki lima (Ridlo, 2016), kriminalitas (Setiawan & Wijaya, 2018), dan kenakalan remaja (Saputri, 2020).

E. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang akan digali dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apa penyebab timbulnya *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal?
2. Bagaimana gambaran dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode dimana dalam pengolahan data dari lapangan bersifat deksriptif dan cenderung analitik. Penelitian ini berfokus pada individu, memaknai realitas sosial berdasarkan subjektif dan interpretasi, dan metode pengumpulan data yang tidak melalui perhitungan statistik atau ukuran angka (Poerwandari, 2013).

Penelitian kualitatif merupakan metode pengumpulan data untuk menjelaskan suatu fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui bahasa, gerak tubuh, dan kata-kata dari subjek. Adapun penelitian kualitatif menurut Creswell (2015) dimulai dengan asumsi dan penggunaan kerangka penafsiran mengenai kondisi, situasi, atau fenomena tertentu yang berkaitan dengan makna oleh individu atau kelompok pada suatu permasalahan sosial. Menurut Saryono (2010) tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk menyelidiki dan menemukan persoalan sosial yang tidak dijelaskan dan diukur dengan pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang fokusnya pada perilaku alamiah subjek untuk menunjukkan makna suatu gejala sosial dengan menggunakan instrumen penelitiannya dapat berupa wawancara dan observasi terhadap subjek.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengungkap pengalaman umum dari sejumlah individu mengenai pengalaman hidup yang berkaitan dengan suatu fenomena (Creswell, 2015). Selanjutnya, Creswell (2015) menambahkan tujuan pendekatan fenomenologi ini adalah untuk mereduksi pengalaman individu mengenai suatu fenomena menjadi deskripsi esensi universal. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena menurut peneliti dengan pendekatan ini maka akan menggali pengalaman subjek dengan sadar,

menyeluruh, serta mendalam mengenai suatu peristiwa.

Menurut Creswell (2015), terdapat ciri-ciri khas mengenai penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi antara lain :

1. Penekanan pada fenomena yang akan diteliti berdasarkan sudut pandang konsep tunggal.
2. Eksplorasi fenomena pada kelompok individu yang semuanya telah mengalami fenomena tersebut.
3. Pembahasan filosofis tentang ide dasar yang dilibatkan dalam studi fenomenologi, pembahasan ini menelusuri pengalaman subjektif dan objektif individu terhadap suatu fenomena.
4. Pada sebagian bentuk fenomenologi, peneliti mengisolasi pengalaman pribadinya dengan fenomena tersebut dengan tujuan agar peneliti dapat berfokus pada pengalaman dari para partisipan penelitian.
5. Pengumpulan data secara khas menggunakan wawancara, namun sebagian penelitian fenomenologi melibatkan beragam sumber data misalnya pengamatan, dokumen, dan puisi.
6. Analisis data mengikuti prosedur yang sistematis yaitu dimulai dari analisis sempit (misalnya pernyataan penting), menuju analisis yang lebih luas (misalnya pemaknaan), kemudian menuju deskripsi yang detail.
7. Fenomenologi diakhiri dengan bagian deksriptif yang mengungkapkan intisari dari pengalaman yang dialami individu.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada penyebab *quarter life crisis* dan gambaran dinamika psikologis fase *quarter life crisis* yang dialami oleh perempuan dewasa awal. Pembatasan ini didasarkan pada urgensi atau tingkat kepentingan permasalahan untuk mendapatkan gambaran mengenai dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, permasalahan yang menimbulkan *quarter life crisis*, serta bagaimana perempuan dewasa awal tersebut memahami dan melewati masa *quarter life crisis* yang terjadi.

C. Operasionalisasi

Definisi dari *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir individu yang memasuki usia 20 tahun-an mengenai kehidupan masa depannya yang meliputi pekerjaan, kehidupan percintaan, dan mengenai interaksi dengan masyarakat. Individu yang mengalami *quarter life crisis* ditandai dengan emosi yang tidak stabil, tidak mengerti apa yang harus dilakukan untuk mencapai impiannya, serta perasaan tidak berdaya dan lemah, sehingga hal ini rentan mengakibatkan beragam permasalahan psikologis dalam diri individu. Sedangkan dinamika psikologis adalah pergerakan baik fisik maupun psikis yang terjadi pada individu untuk mengalami suatu perubahan sebagai sebab dari adanya suatu fenomena. Dinamika psikologis pada fase *quarter life crisis* secara garis besar dapat diartikan sebagai suatu pergerakan individu yang menimbulkan perubahan pada kehidupannya yang menyangkut identitas diri, pekerjaan, dan relasi sosial individu.

D. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan jenis *purposive sampling* yaitu peneliti menentukan subjek yang sesuai dengan persyaratan sebagai sampel dalam penelitian. Penelitian ini digunakan pada subjek perempuan dewasa awal. Karakteristik subjek untuk penelitian ini adalah :

1. Perempuan yang memiliki ciri-ciri *quarter life crisis*. Untuk mendapatkan gambaran mengenai *quarter life crisis* pada perempuan.
2. Usia dewasa awal yang berkisar antara 18 - 29 tahun. Individu yang memasuki usia 18 - 29 tahun ini mulai memasuki masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang dinamakan dengan masa *emerging adulthood*. Pada masa ini individu dituntut untuk mulai memahami dirinya sendiri, mulai mandiri, dan menata kehidupan masa depannya yang tidak jarang menimbulkan kebingungan dan ketidakstabilan pada individu yang dapat menyebabkan timbulnya *quarter life crisis*.
3. Berdomisili di Kota Semarang. Individu yang hidup di kota-kota besar dengan kultur budaya dan lingkungan keluarga serta pertemanan secara langsung maupun tidak langsung berperan memberikan tekanan pada

perempuan sehingga dapat menimbulkan *quarter life crisis*.

Peneliti mencari subjek yang sesuai dengan karakteristik dalam penelitian ini, baik dengan cara bertanya langsung terhadap subjek ataupun melalui media elektronik dan media sosial berupa *email* atau WhatsApp dan Instagram. Subjek yang tertarik untuk berpartisipasi dalam penelitian ini kemudian diminta untuk mengisi kuesioner *online* mengenai *quarter life crisis* sebagai acuan untuk menentukan kondisi krisis yang dialami oleh individu. Peneliti memberikan survei singkat mengenai *quarter life crisis* berbentuk kuesioner dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak” yang dikembangkan oleh Hassler (2009) dan dimodifikasi oleh Agustin (2012) sesuai dengan area permasalahan dalam *quarter life crisis* yaitu seputar a) identitas diri, b) mimpi dan harapan, c) tantangan di bidang akademis, d) agama dan spiritualitas, e) kehidupan pekerjaan dan karier, f) teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga. Hassler (2009) menjelaskan apabila individu menjawab minimal 12 pernyataan dengan respons “Ya”, maka individu tersebut dianggap mengalami *quarter life crisis*.

E. Metode Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam atau *in-depth interview*. Hal ini berarti peneliti harus melakukan penggalian informasi sedalam-dalamnya dari subjek mengenai suatu fenomena yang akan diteliti agar memperoleh makna dari pengalaman individu atas fenomena tersebut secara mendalam. Peneliti juga menggunakan instrumen observasi dan dokumentasi sebagai tambahan. Instrumen observasi digunakan untuk menggambarkan kondisi subjek pada saat proses wawancara, sedangkan instrumen dokumentasi digunakan untuk meneliti catatan penting yang relevan berkaitan dengan penelitian ini.

1. Wawancara (*In-depth Interview*)

Wawancara adalah proses untuk mencari informasi dalam penelitian yang dilakukan dengan cara tanya jawab secara tatap muka dengan subjek. Wawancara digunakan peneliti untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan. Wawancara mendalam dilakukan dengan pedoman wawancara (*guide*) yang sudah terkonsep sebelumnya (Poerwandari, 2013) dan

menggunakan perekam suara, kamera, serta menulis hasil wawancara yang telah berlangsung.

Peneliti menetapkan pedoman dalam wawancara sebagai berikut :

- a) Latar belakang subjek (data diri seperti nama, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, suku bangsa, serta status).
- b) Kondisi subjek saat ini dibanding dengan masa anak-anak atau remaja (bagaimana subjek mencari esensi masa dewasa serta perbedaannya dengan masa anak-anak atau remaja).
- c) Perubahan positif atau negatif dalam diri subjek saat ini beserta penjelasan.
- d) Penyebab internal dan eksternal subjek berubah saat ini.
- e) Apa ada yang menyadari perubahan yang terjadi pada subjek atau tidak, dan jika ada bagaimana reaksi mereka.
- f) Pentingnya relasi dengan teman dan keluarga, serta arti relasi percintaan bagi subjek.
- g) Pentingnya finansial bagi subjek.
- h) Seputar tantangan di bidang akademis subjek serta kesesuaian karier yang dimiliki subjek saat ini dengan minatnya.
- i) Bagaimana subjek menjalani kegiatan spiritualnya sehari-hari.
- j) Ada kekhawatiran dan ketakutan dalam diri subjek mengenai kondisi yang subjek hadapi sekarang.
- k) Kehidupan yang subjek jalani sekarang sudah mencapai ekspektasi atau belum beserta penjelasan.
- l) Perasaan subjek mengenai kondisinya saat ini (terkait dengan apa yang subjek rasakan).
- m) Potensi dalam diri subjek untuk mengatasi kekhawatiran tersebut.
- n) Situasi yang membuat subjek tetap khawatir dan situasi dimana subjek bisa mempertahankan potensi untuk mengatasi kekhawatiran tersebut.
- o) Apa yang akan diperbuat untuk situasi yang tetap mengkhawatirkan subjek.
- p) Impian dan harapan subjek kedepannya.

- q) Manfaat atau pelajaran hidup yang didapatkan subjek mengenai kondisinya sekarang.

2. Observasi

Observasi bertujuan untuk mengamati raut wajah dan gerak tubuh subjek atau perilaku subjek saat proses wawancara berlangsung dan hal-hal yang relevan berkaitan dengan data yang diperlukan oleh peneliti (Poerwandari, 2013).

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah bahan tertulis dan gambar baik buletin, berita, pernyataan, atau foto yang digunakan untuk memperkuat hasil wawancara yang telah dilakukan untuk memperoleh data secara konkret dan relevan (Sugiyono, 2015). Pengumpulan data melalui dokumentasi ini dilakukan dengan meneliti catatan-catatan penting yang berkaitan dengan penelitian tersebut.

F. Kriteria Keabsahan Data

Uji keabsahan data memiliki fungsi untuk melaksanakan pemeriksaan sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan hasil temuan penelitian dapat dipercaya dan memperlihatkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian terhadap kenyataan ganda yang sedang diteliti (Prastowo, 2011). Uji keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini adalah :

1. Kredibilitas

Kredibilitas merupakan sejauh mana penelitian dapat dipercaya (Sugiyono, 2012). Uji kredibilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yaitu memanfaatkan sumber lain untuk melakukan konfirmasi mengenai data yang diperoleh peneliti dan temuan di lapangan. Triangulasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Triangulasi sumber data, yaitu dengan menelusuri kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan sumber data lain yang diperoleh peneliti. Misalnya selain melakukan wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan dokumen tertulis, catatan pribadi, foto atau gambar yang

akan memberikan pemahaman baru mengenai fenomena yang diteliti dan memperoleh kebenaran yang handal.

- b) Triangulasi teori, hasil akhir dari sebuah penelitian adalah teori baru, kemudian teori baru ini akan dibandingkan dengan teori yang sudah ada dengan tujuan untuk melihat keakuratan hasil penelitian.

2. Transferabilitas

Transferabilitas menunjukkan kualitas hasil penelitian, yaitu sejauh mana hasil atau data penelitian dapat diaplikasikan pada kejadian yang sama atau hampir sama. Peneliti membuat laporan dengan memaparkan secara detail, jelas, dan sistematis mengenai hasil temuan di lapangan.

G. Teknik Analisis

Miles & Huberman (1992) menyatakan bahwa analisis data penelitian kualitatif secara umum terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu 1) reduksi data, aktifitas di dalamnya yaitu membaca data yang sudah diatur dengan teliti untuk mengetahui data yang relevan dengan penelitian dan mendeskripsikan situasi penelitian untuk memahami pernyataan-pernyataan subjek sehingga peneliti dapat merangkum hal-hal pokok pada penelitian yang dilaksanakan, 2) penyajian data, penyajian data dalam bentuk horisonalisasi yaitu transkrip wawancara subjek serta menemukan unit-unit makna dengan terus melakukan perbaikan transkrip, 3) penarikan kesimpulan atau verifikasi, peneliti membuat kesimpulan awal yang sifatnya sementara dan dapat diubah apabila mendapatkan bukti baru yang lebih kuat dan relevan pada pengumpulan data berikutnya, aktifitas di dalamnya meliputi deskripsi tekstural yang didasarkan pada ucapan subjek yang harfiah berasal dari hasil horisonalisasi dan deskripsi struktural yang berisi interpretasi peneliti terhadap ucapan subjek yang harfiah, lalu dari kedua deskripsi tersebut dikombinasikan untuk dicari makna universalnya dari pengalaman individual subjek.

Teknik analisis data dalam kajian fenomenologi dijelaskan lebih lanjut oleh Creswell (2015) sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan sepenuhnya pengalaman personal dengan fenomena yang

sedang dipelajari.

2. Membuat daftar pernyataan penting, kemudian menemukan pernyataan melalui hasil wawancara mengenai bagaimana individu mengalami topik, rincian pernyataan tersebut dikembangkan tanpa pengulangan dan tidak tumpang tindih.
3. Pernyataan-pernyataan tersebut dikelompokkan dalam unit-unit bermakna.
4. Menuliskan deskripsi tekstural yaitu tentang “apakah” yang terjadi dan dialami oleh partisipan dalam penelitian.
5. Menuliskan deskripsi struktural yaitu “bagaimana” pengalaman partisipan tersebut terjadi.
6. Menuliskan deskripsi gabungan tentang fenomena tersebut dengan memasukkan deskripsi tekstural dan deskripsi struktural yang menunjukkan adanya kesatuan makna berdasarkan pengalaman seluruh partisipan.

H. Refleksi Peneliti

Setiap tahap perkembangan yang dilalui manusia tentu penting untuk keberlangsungan hidup manusia itu sendiri, tidak terkecuali pada tahap transisi antara masa remaja ke masa dewasa awal. Penelitian dengan judul “Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” ini diangkat oleh peneliti karena usia 20 tahun-an dengan transisi perkembangan remaja menuju dewasa awal tersebut merupakan penentu untuk perkembangan selanjutnya. Hal ini dikarenakan pada masa dewasa awal, individu mulai memasuki dunia nyata dimana ia harus mandiri dan bertanggungjawab atas hidupnya sendiri. Antara individu satu dengan individu lainnya pasti memiliki respons yang berbeda terhadap peralihan ini. Ada yang merespons dengan baik seperti siap untuk menghadapi dan belajar dari kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Atau justru individu tidak siap menghadapi peralihan tersebut dan rentan mengalami gangguan psikologis. Kemudian peneliti juga berada pada kisaran usia 20 tahun-an sehingga dengan merancang penelitian ini, peneliti berharap dapat menambah wawasan serta literatur mengenai perkembangan manusia khususnya mengenai *quarter life crisis* agar baik peneliti maupun pembaca nantinya dapat mempunyai perspektif baru dan perasaan positif untuk

menghadapi *quarter life crisis* yang mungkin terjadi.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sebelum penelitian dimulai, peneliti mencari informasi terkait keberadaan perempuan yang berada pada usia dewasa awal dengan rentang usia 18 - 29 tahun di Kota Semarang dengan cara bertanya langsung terhadap partisipan, menggunakan media sosial seperti WhatsApp dan Instagram, serta menggunakan *email*. Akhirnya peneliti memperoleh sejumlah informasi yang dibutuhkan untuk kepentingan penelitian. Peneliti menggunakan media sosial WhatsApp dan Instagram untuk membagikan selebaran *online* pengisian kuesioner *quarter life crisis* untuk *screening* subjek penelitian. Partisipan yang sudah mengisi kuesioner *quarter life crisis* kemudian dikategorisasi ke dalam kelompok perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dan yang tidak mengalami *quarter life crisis*. Peneliti kemudian mengirimkan *email* berisi perizinan wawancara ke partisipan yang memenuhi karakteristik sebagai subjek penelitian. Peneliti pada awalnya mengirim *email* ke tiga puluh lima orang partisipan, namun ada tiga orang yang memberikan alamat *email* tidak valid, sehingga partisipan yang menerima *email* menjadi tiga puluh dua orang. Partisipan yang merespons *email* yang dikirimkan oleh peneliti hanya sebanyak empat orang, sisanya dua puluh delapan orang tidak memberikan respons.

Peneliti akhirnya memiliki empat subjek penelitian yaitu MAM, MN, KA, dan FOE. Peneliti memulai percakapan dan menjelaskan prosedur wawancara kepada subjek penelitian melalui WhatsApp. Respons subjek sangat baik ketika peneliti berdiskusi dengan subjek mengenai waktu dan tempat wawancara akan dilaksanakan. Peneliti menggunakan panduan wawancara yang sebelumnya sudah disiapkan untuk mengetahui informasi-informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Selain itu, peneliti juga menggunakan telepon genggam untuk merekam proses wawancara yang berlangsung bersama subjek. Wawancara dengan subjek hanya dilakukan di dua tempat, yaitu dua subjek di salah satu kedai

kopi di Perumahan Genuk Indah Kecamatan Genuk, dan dua orang sisanya di salah satu restoran cepat saji di Kecamatan Penggaron, Semarang. Selain itu, wawancara lanjutan pada setiap subjek dilakukan oleh peneliti melalui *zoom meeting*. Peneliti mengumpulkan data tambahan berupa observasi dan dokumentasi yang dimiliki oleh subjek. Observasi yang dilakukan meliputi observasi fisik, gerakan, raut wajah, dan kejadian-kejadian khusus selama proses wawancara berlangsung. Sedangkan dokumentasi yang didapatkan yaitu data pemeriksaan subjek yang memiliki riwayat penyakit tertentu yang mendukung penelitian. Peneliti juga meminta subjek untuk mengisi *informed consent* mengenai kesediaan subjek mengikuti penelitian dari awal sampai akhir. Peneliti mendapatkan informasi tentang apa yang diungkapkan dalam penelitian ini dari keempat subjek.

B. Hasil Screening Kuesioner

Data dalam penelitian ini didapatkan melalui *screening* dengan menyebarkan kusioner *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18 - 29 tahun yang berdomisili di Kota Semarang. Kuesioner yang digunakan adalah kusioner *quarter life crisis* yang dikembangkan oleh Hassler (2009) dan dimodifikasi oleh Agustin (2012). Total item pernyataan dalam kusioner sebanyak 25 pernyataan mengenai area permasalahan dalam *quarter life crisis*. Kuesioner disajikan melalui tautan google form bit.ly/KuesionerQuarterLifeCrisisInan yang disebar dengan cara bertanya langsung terhadap partisipan ataupun melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram. Pengisian kusioner dilakukan selama 20 hari, dimulai pada tanggal 21 Januari 2022 dan ditutup pada tanggal 9 Februari 2022.

Hasil *screening* kusioner pada tabel 1 menunjukkan jumlah partisipan yang mengisi kusioner *quarter life crisis* dalam penelitian ini. Kemudian pada tabel 2 merupakan batasan kategorisasi partisipan. Secara keseluruhan, total partisipan yang mengisi kusioner *quarter life crisis* sebanyak 43 partisipan. Dari jumlah total tersebut sebanyak 35 partisipan mengalami *quarter life crisis*, sebanyak 5 partisipan tidak mengalami *quarter life crisis*, dan sebanyak 3 partisipan tidak memenuhi karakteristik sebagai partisipan.

Tabel 1. Sebaran masalah partisipan

Kategori	Jumlah partisipan	%	Total
Partisipan mengalami <i>quarter life crisis</i> .	35	81,4	43
Partisipan tidak mengalami <i>quarter life crisis</i> .	5	11,6	43
Partisipan tidak memenuhi karakteristik sebagai partisipan.	3	7	43

Tabel 2. Kategorisasi partisipan kuesioner *quarter life crisis*

Kategori	Rentang skor	Jumlah partisipan	%	Total
Mengalami <i>quarter life crisis</i>	Menjawab “Ya” pada > 12 item pernyataan	35	87,5	40
Tidak mengalami <i>quarter life crisis</i>	Menjawab “Ya” pada < 12 item pernyataan	5	12,5	40

Karakteristik partisipan yang mengisi kuesioner *quarter life crisis* disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, bekerja atau tidak bekerja, dan menikah atau tidak menikah. Hal ini diharapkan agar dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi partisipan yang mengisi kuesioner *quarter life crisis* dalam kaitannya dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

Tabel 3. Deskripsi partisipan kuesioner *quarter life crisis*

Karakteristik partisipan	Jumlah partisipan	Persentase	Total
Jenis Kelamin			
1. Perempuan	40	93%	43

2. Laki-laki	3	7%	
Usia			
1. 20 - 22 tahun	32	74,4%	
2. 23 - 25 tahun	10	23,3%	43
3. Diatas 25 tahun	1	2,3%	
Pendidikan Terakhir			
1. SMA	24	55,8%	
2. SMK	2	4,7%	43
3. D3	5	11,6%	
4. S1	12	27,9%	
Bekerja/Tidak Bekerja			
1. Bekerja	15	34,9%	43
2. Tidak Bekerja	28	65,1%	
Menikah/Tidak Menikah			
1. Menikah	4	9,3%	43
2. Tidak Menikah	39	90,7%	

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang mengisi kuesioner *quarter life crisis* adalah perempuan sebanyak 40 orang dan laki-laki sebanyak 3 orang. Usia mayoritas partisipan berkisar antara 20 - 22 tahun sebanyak 32 orang dan usia partisipan yang paling sedikit adalah di atas 25 tahun yaitu sebanyak 1 orang. Untuk pendidikan terakhir, mayoritas yang mengisi kuesioner *quarter life crisis* didominasi dengan partisipan yang pendidikan terakhirnya SMA yaitu sebanyak 24 orang dan yang paling sedikit yaitu partisipan yang pendidikan terakhirnya SMK sebanyak 2 orang. Kemudian untuk posisi bekerja atau tidak bekerja, mayoritas partisipan tidak bekerja sebanyak 28 orang dan yang bekerja sebanyak 15 orang. Sedangkan untuk karakteristik menikah atau tidak menikah, mayoritas partisipan yang mengisi kuesioner tidak menikah sebanyak 39 orang dan yang telah menikah sebanyak 4 orang.

Hasil *screening* kuesioner yang telah didapatkan untuk mengetahui kategori partisipan yang mengalami *quarter life crisis* kemudian lebih lanjut

diminta kesediaannya untuk mengikuti prosedur penelitian selanjutnya yakni wawancara mendalam (*in-depth interview*) sebagai pengumpulan data utama. Berdasarkan jawaban yang diperoleh dari pengajuan wawancara yang dikirimkan kepada partisipan melalui surat elektronik (*email*), partisipan yang bersedia untuk diwawancarai oleh peneliti didapatkan sebanyak 4 orang.

C. Hasil Pengambilan Data

1. Subjek 1

a. Identitas Subjek 1

Nama	: MAM
Usia	: 21 tahun
Pendidikan Terakhir	: SMA
Pekerjaan	: Mahasiswa
Status	: Belum menikah dan tidak memiliki pacar
Tanggal & Waktu	: 1) 16 Februari 2022, 16.41 - 18.35 WIB 2) 23 Maret 2022, 20.13 - 20.55 WIB
Tempat	: 1) Salah satu kedai kopi di Genuk Indah 2) Zoom meeting

b. Hasil Observasi Subjek 1

Observasi pertama dilakukan di salah satu kedai kopi yang ada di kawasan Genuk Indah, Semarang, pada hari Rabu, 16 Februari 2022. Kedai kopi tersebut memiliki ruangan khusus bagi pengunjung yang merokok dimana suasananya lebih tenang dan tidak bising dikarenakan lagu yang diputar di kedai kopi tersebut. Pada saat wawancara, ruangan khusus bagi pengunjung yang merokok sepi dan tidak ada orang sama sekali. Subjek datang dengan menggunakan pakaian yang santai yaitu kaus hitam lengan pendek, jaket *hoodie* abu-abu, celana kain hitam, sandal gunung warna hitam, kacamata minus dengan *frame* warna emas, dan rambut subjek yang panjangnya sebahu dicat berwarna pirang kombinasi coklat dijepit dengan jepitan rambut, serta subjek membawa dompet berbentuk *pouch* berwarna coklat muda. Subjek memiliki kulit putih dan wajah yang berisi, tinggi

subjek sekitar 160 cm, dan memiliki mata yang sipit. Subjek memiliki perawakan agak gemuk dan tegap. Sebelum wawancara dimulai, subjek meminta izin untuk menggunakan *lipstick* terlebih dahulu dan menyisir rambutnya. Selama wawancara, subjek kerap menyentuh rambutnya untuk merapikan jepitan rambut yang kadang mulai berantakan, subjek juga didapati menyemprot kedua tangannya dengan *hand sanitizer*.

Pada saat wawancara yang dilaksanakan selama kurang lebih 1,5 jam, subjek sangat terbuka serta rileks dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Ada kalanya subjek juga meminta untuk dibacakan ulang mengenai pertanyaan-pertanyaan yang telah disampaikan. Ekspresi wajah subjek ketika menjelaskan setiap kejadian tertentu cenderung serius dan berhati-hati. Subjek juga kerap memalingkan matanya ke arah kiri ketika menjelaskan suatu hal, namun sesekali juga memberikan kontak mata dengan baik dan intonasi suara yang jelas serta bersemangat. Sekitar 30 menit akhir sebelum wawancara selesai, subjek kerap membungkukkan badannya dan menempelkan wajahnya ke atas meja, namun kemudian subjek kembali duduk tegap ketika menjawab pertanyaan peneliti.

Observasi kedua dilakukan melalui zoom meeting pada Rabu, 23 Maret 2022. Sebelumnya, tautan zoom meeting dikirimkan kepada subjek melalui WhatsApp. Wawancara sempat terkendala beberapa menit dikarenakan kesalahan teknis dari laptop subjek. Subjek mengenakan pakaian lengan panjang berwarna merah muda, subjek juga mengenakan kacamata dengan *frame* warna emas, dan rambut yang diikat. Sepanjang wawancara, subjek menjawab pertanyaan dengan lugas dan jelas, namun terkadang terdapat gangguan koneksi internet yang menyebabkan subjek meminta untuk dibacakan ulang mengenai pertanyaan-pertanyaan wawancara.

c. Hasil Wawancara Subjek 1

Wawancara pertama dilakukan pada hari Rabu, 16 Februari 2022 di salah satu kedai kopi yang ada di Genuk Indah dan wawancara kedua

dilakukan pada hari Rabu, 23 Maret 2022 melalui zoom meeting. Dapat diketahui bahwa subjek bernama MAM yang disapa M, berusia 21 tahun, dan masih lajang. Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara dan bertempat tinggal di Genuk Indah, Semarang. Subjek saat ini aktif menjadi mahasiswa semester 8 yang sedang menempuh tugas akhir.

Sejak kecil subjek tidak merasakan kedekatan dengan kedua orang tuanya terutama dengan sang ibu. Subjek merasakan bahwa relasi dengan ibunya cenderung tertutup dan merasa tidak leluasa untuk menceritakan segala hal dengan ibunya. Subjek menganggap bahwa karakter sang ibu yang cerewet dan kerap kali panik menyebabkan subjek merasa lebih baik tidak menceritakan apapun kepada ibunya. Sedangkan relasi subjek dengan ayahnya hanya sekedarnya saja. Subjek hanya menghubungi ayahnya ketika ia membutuhkan kebutuhan-kebutuhan yang melibatkan peran orang tua misalnya kebutuhan uang bulanan, kebutuhan uang kuliah, sampai kebutuhan kendaraan bermotor. Subjek tidak pernah menceritakan apa yang ia rasakan kepada kedua orang tuanya, kecuali jika orang tua subjek bertanya terlebih dahulu. Namun subjek mengatakan bahwa kedua orang tuanya justru jarang menanyakan keadaan subjek. Hal ini membuat subjek menjadi dingin terhadap kedua orang tuanya. Relasi subjek dengan sang adik membaik seiring berjalannya waktu, subjek mengatakan bahwa dulu dirinya dengan adiknya seringkali bertengkar. Namun karena adiknya sudah memasuki SMA dan sudah beranjak dewasa, adik subjek jadi lebih mengerti dan komunikasi antara subjek dan adiknya jauh lebih baik.

Subjek mengatakan bahwa didikan ibu subjek keras sedari subjek kecil. Ibu subjek seringkali bermain fisik ketika subjek melakukan kesalahan pada saat subjek masih berusia anak-anak. Subjek kerap dicubit atau dipukul menggunakan sisir sampai kulit subjek lebam. Hal ini yang mengakibatkan subjek menutup diri terhadap kedua orang tuanya terutama terhadap ibunya. Hukuman fisik yang subjek terima membuatnya membatasi interaksi dengan orang tua dan hanya berbicara seperlunya. Subjek merasa bahwa dirinya justru lebih dimanja oleh kakek, nenek,

budhe, dan pakdhenya. Sebenarnya subjek memiliki keinginan untuk memperbaiki hubungannya dengan kedua orang tuanya, namun subjek mengatakan bahwa kedua orang tuanya masih kerap *judgemental* terhadap pendapat-pendapat yang subjek berikan.

Subjek dalam bergaul tidak terlalu pilih-pilih dan ia dapat berteman dengan siapa saja. Subjek tidak membedakan temannya yang berusia lebih muda atau lebih tua darinya. Sehingga hal ini dapat menguntungkan subjek apabila subjek membutuhkan bantuan, karena relasi subjek sangat luas. Namun, subjek tetap menyaring teman-teman yang menurutnya dapat dipercaya untuk bercerita tentang hal personal. Ketika subjek menemukan teman yang benar-benar bisa ia andalkan, maka dirinya akan secara terus terang dan apa adanya menceritakan semua keluh kesahnya, dan menganggap temannya tersebut seperti saudara kandungnya sendiri.

Sebagai seorang lajang, subjek telah banyak belajar dari hubungannya dengan lawan jenis. Subjek telah melewati *toxic relationship* yang sudah terjalin selama kurang lebih 2 tahun 3 bulan. Subjek merasa bahwa mantan pacarnya terdahulu sangat *abusive*, baik itu *physical abusive* atau *verbal abusive*. Subjek sudah berusaha untuk memperbaiki hubungannya dengan mantan pacarnya dengan beragam cara, namun justru mantan pacar subjek mengakhiri hubungan dengannya. Hal ini mengakibatkan subjek trauma sehingga ia sulit membuka diri dengan orang baru hingga sulit untuk membangun komitmen hubungan yang baru. Walaupun saat ini subjek sudah dekat dengan orang lain, namun kerap terbayang-bayang ketakutan dari *toxic relationship* di masa lalu. Pada mulanya subjek sangat terganggu dan kerap menyalahkan diri sendiri atas berakhirnya hubungan subjek dengan mantan pacarnya, sehingga subjek memutuskan untuk meminta bantuan psikolog. Sampai saat ini, walaupun subjek telah mendapatkan bantuan psikolog dan merasa ia jauh lebih baik, namun tetap saja kekerasan yang dilakukan mantan pacarnya masih membekas. Subjek khawatir mengenai hubungan romantiknya di masa depan, ia kerap mempertanyakan seperti apa sebenarnya sosok yang cocok dengan dirinya jika melihat

hubungan terdahulunya yang gagal. Subjek juga cemas dan takut mengenai kehilangan orang yang sangat disayanginya lagi, sampai ia sempat berpikir apakah dirinya tidak usah menjajaki fase pernikahan daripada sesuatu hal yang tidak diinginkannya terjadi.

Bersamaan dengan proses pemulihan dari *toxic relationship* subjek yang sudah berakhir, subjek juga merupakan mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi. Karena subjek juga mengambil magang, ia merasa bahwa waktunya terbagi dan hal itu cukup menguras energi subjek. Subjek memutuskan untuk rehat sejenak dari mengerjakan skripsi dan menyelesaikan magangnya. Namun setelah magang selesai justru subjek menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi. Apalagi subjek merasa di era media sosial yang semakin canggih, membuat dirinya semakin tertekan dengan melihat postingan-postingan teman-teman subjek yang telah sidang.

Dalam hal karier, subjek mulai mempertanyakan dirinya sendiri mengenai kehidupannya setelah lulus dari bangku kuliah. Subjek belum mengetahui apa yang diinginkannya. Subjek mulai mencemaskan karier apa yang ingin dia kejar dan subjek mengkhawatirkan kehidupan dalam karier itu sendiri, maksudnya subjek merasa gelisah ketika membayangkan harus beradaptasi dan berinteraksi dengan banyak orang baru di lingkungan kariernya. Subjek juga merasa sedih karena menganggap dirinya tidak berdaya dengan situasi yang ia alami sekarang karena merasa tidak bisa melihat potensi dirinya untuk berkembang. Selain itu, subjek merasa tidak memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya. Subjek juga merasa takut akan menyesali pilihan yang sudah dibuatnya.

Jika membandingkan dengan kondisi subjek saat dulu sebelum menginjak usia dewasa awal, masalah kekhawatiran terkait isu akademik, hubungan romantik, dan karier baru subjek alami sekitar 7 bulan belakangan ini. Saat ini, subjek mengatakan bahwa kondisi yang ia alami cukup sulit untuk diceritakan ke orang lain karena subjek sendiri tidak bisa menjabarkan perasaannya secara jelas mengenai krisis tersebut. Kebingungan yang subjek rasakan menyebabkan subjek mengalami

beragam emosi seperti kecewa, sedih, marah, khawatir, dan cemas yang menimbulkan penurunan motivasi pada subjek. Hal tersebut kemudian berdampak pada kegiatan sehari-hari subjek yang terhambat dan tidak produktif.

Bebeda dengan subjek sewaktu remaja yang naif, perfeksionis, dan memiliki emosi yang meledak-ledak, saat ini subjek sedang berusaha untuk memberikan waktu terhadap dirinya sendiri untuk merasakan emosi yang terjadi dan lebih tenang. Namun subjek berusaha untuk tidak tenggelam dalam emosi tersebut dan mulai membangun kebaikan-kebaikan dalam diri subjek dengan menjadi *the new version* dari diri subjek. Subjek juga mulai meningkatkan ibadahnya dan subjek berusaha untuk mengakui bahwa dirinya berhak untuk merasakan apapun emosi yang terjadi. Meskipun subjek merasa bahwa tetap ada kegelisahan dalam dirinya ketika menginjak usia dewasa awal, namun subjek berusaha menikmati rasa kecewa, cemas, dan sedih dari proses krisis yang subjek alami. Subjek mengalihkan perasaan negatifnya ke dalam kegiatan seperti mengobrol dengan orang lain sehingga pelampiasan emosinya tidak menjadi destruktif. Saat ini, prioritas utama subjek adalah dirinya sendiri. Subjek lebih mencintai dirinya sendiri, karena menurutnya kondisi mental yang sehat dan dapat bersyukur mengenai jalan hidup yang terjadi merupakan hal yang paling penting untuk dilakukan.



Gambar 1. Bagan dinamika psikologis subjek 1 (MAM)

Kesan yang peneliti tangkap saat wawancara berlangsung adalah subjek merupakan orang yang memiliki pembawaan yang riang dan santai. Subjek seringkali menyilangkan kedua kakinya ke atas sofa tempat duduk. Beberapa kali subjek terlihat membetulkan gulungan lengan bajunya dan membetulkan kerudungnya. Sepanjang wawancara, subjek berbicara dengan

intonasi yang cukup keras dan kontak mata yang dibangun juga cukup baik. Subjek terkadang mengucapkan kata “apa ya..” dalam menjawab beberapa pertanyaan dengan gestur tubuh berpikir disertai tangan yang bergerak-gerak. Selain itu subjek juga kerap menekankan jawabannya dengan mengatakan “gitu lho”.

Observasi kedua dilakukan melalui zoom meeting pada tanggal 24 Maret 2022. Pada saat wawancara melalui zoom meeting, subjek mengenakan mukenah berwarna putih dengan corak bunga hitam. Selama wawancara berlangsung kurang lebih 30 menit, subjek menjawab pertanyaan dengan jelas dan detail. Namun, wawancara terkadang terhambat karena koneksi internet yang buruk.

c. Hasil Wawancara Subjek 2

Wawancara dilakukan pada hari Kamis, 17 Februari 2022 di salah satu kedai kopi yang ada di Genuk Indah dan melalui zoom meeting pada hari Kamis, 24 Maret 2022. Dari hasil wawancara dapat diketahui subjek bernama MN merupakan seorang mahasiswa yang sedang menempuh skripsi, subjek berusia 21 tahun, dan subjek masih lajang. Saat ini kesibukan subjek hanya mengerjakan skripsi, sebelumnya subjek merupakan anggota organisasi yang ada di fakultasnya. Subjek berasal dari keluarga bersuku Jawa dan saat ini subjek tinggal di Sawah Besar, Semarang.

Subjek anak pertama dari dua bersaudara. Adik subjek merupakan perempuan. Subjek terlahir dalam keluarga yang menempatkan pendidikan sebagai hal yang sangat penting. Selain itu, keluarga subjek juga menanamkan nilai-nilai ibadah dan moral yang masih diterapkan subjek dalam kehidupan sehari-harinya hingga sekarang. Subjek merasa bahwa dirinya lebih dekat dengan sang ayah. Subjek lebih terbuka untuk membicarakan rencana hidupnya kepada ayah subjek. Sedangkan kepada ibunya, subjek hanya menceritakan suatu hal ketika hal itu sudah terjadi. Namun, tidak semua hal subjek ceritakan kepada kedua orang tuanya. Subjek merasa bahwa dirinya merupakan tipe orang yang jarang

menceritakan semua masalahnya, seringkali subjek memendam masalah itu sendirian. Sedangkan relasi subjek dengan adik perempuannya sangat dekat dan sering menghabiskan waktu bersama.

Subjek sosok yang senang berinteraksi sosial, namun terkadang subjek merasa bahwa dirinya terlalu kaku untuk menjalin komunikasi dalam waktu yang lama. Subjek juga memiliki banyak lingkaran pertemanan dari berbagai tempat yang membuatnya nyaman sehingga subjek tidak merasa sendirian. Pertemanan dipandang oleh subjek sebagai sesuatu hal yang penting, karena menurut subjek pertemanan merupakan salah satu sistem dukungan dalam hidupnya. Pertemanan subjek pada masa dewasa awal ini berlawanan dengan pertemanan subjek pada saat remaja. Subjek merasa bahwa dirinya waktu remaja belum memiliki teman yang membuatnya nyaman sehingga subjek sering merasa kesepian. Namun untuk saat ini, subjek senang memiliki teman yang membuatnya merasa dihargai dan diperhatikan, subjek mengatakan bahwa kuantitas teman tidak penting namun bagaimana suasana pertemanan tersebut yang membuat subjek tidak merasa sendirian dan memiliki teman berbagi keluh dan kesah.

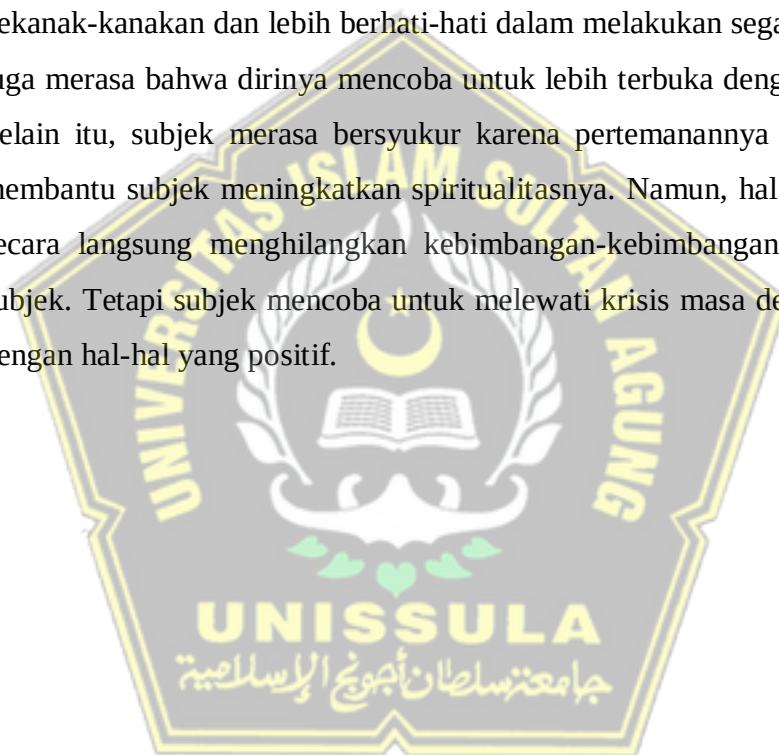
Kegelisahan tentang masa depan yang dialami subjek terjadi sewaktu subjek menginjak semester 3 dalam perkuliahan. Subjek merasa bahwa dirinya kesepian dan sering menangis. Selain itu, subjek merasa bahwa dirinya tidak kunjung memahami ilmu perkuliahan yang diajarkan di kelas. Subjek merasa bahwa kekhawatiran tersebut datang akibat subjek terpengaruh ketakutannya sendiri mengenai apa yang akan terjadi di masa depan. Subjek menambahkan bahwa keadaan keluarganya sebagai orang terdekat juga jarang bertanya tentang perasaan dan keadaan subjek. Sedangkan subjek merupakan orang yang sulit untuk bercerita dengan orang lain. Di sisi lain, walaupun subjek masih lajang, namun dirinya tidak terlalu mempermasalahkan hal itu. Namun, subjek tetap mengkhawatirkan pasangan seperti apa yang nantinya akan menemani subjek. Subjek merasa bahwa dirinya sulit untuk menyukai orang dan memiliki kriteria-kriteria khusus yang sulit diterima laki-laki biasa.

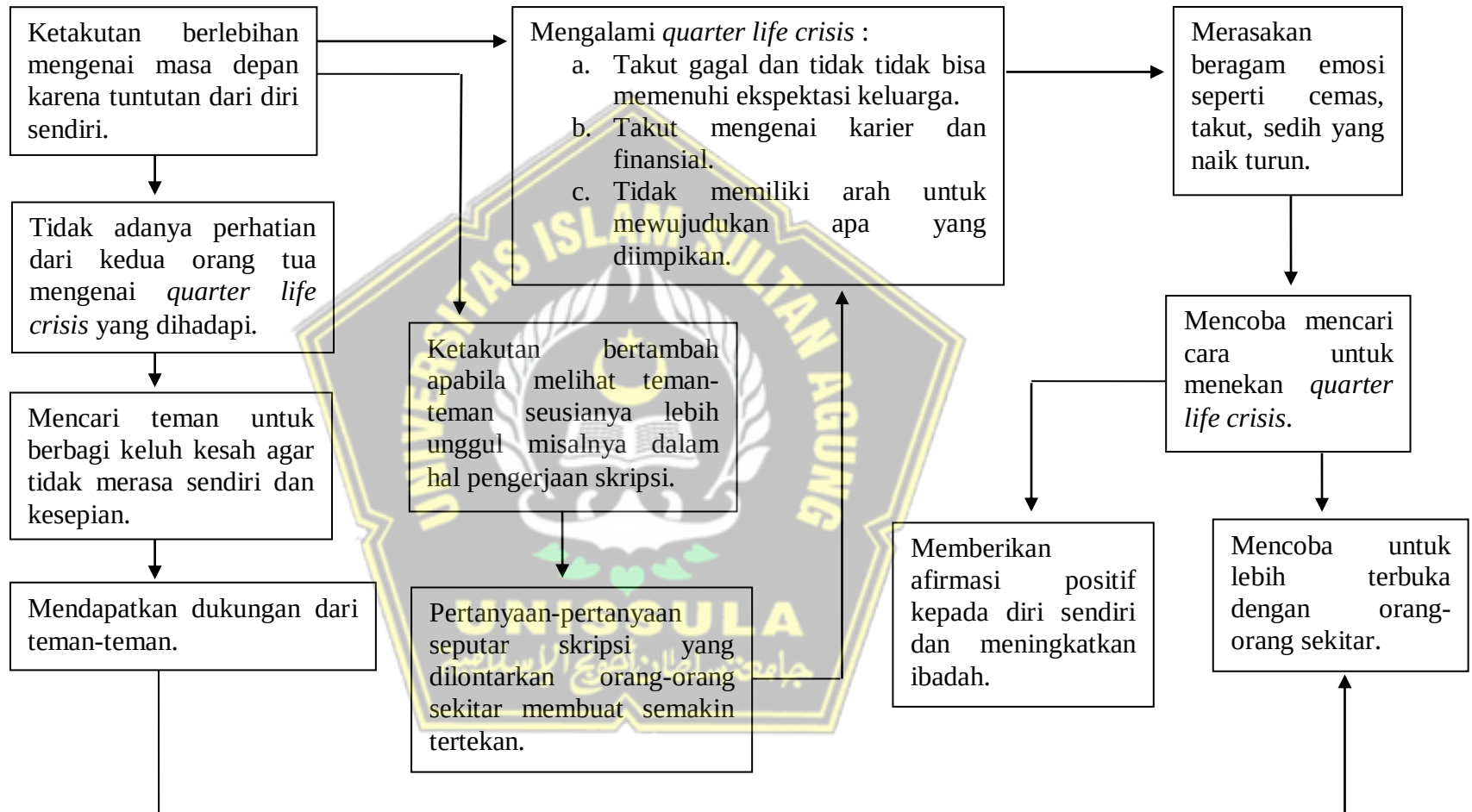
Pikiran subjek mengenai ketakutan-ketakutan yang berlebihan terkadang kerap mengganggu waktu tidur subjek. Subjek merasa bahwa dirinya takut gagal, takut tidak bisa memenuhi ekspektasi kedua orang tuanya, takut miskin, dan takut tidak dapat pekerjaan, serta subjek merasa tidak memiliki arah untuk mewujudkan mimpi mengenai kesuksesan yang ia harapkan. Sedangkan subjek mengatakan bahwa dirinya merupakan orang yang harus dibimbing. Kekhawatiran tersebut bertambah apabila subjek melihat teman-teman subjek lebih unggul dari subjek yang menyebabkan dirinya merasa tidak percaya diri. Misalnya subjek melihat temannya sudah mencapai bab skripsi yang lebih jauh, namun subjek masih tetap berhenti di tempat yang membuat subjek semakin tertekan. Apalagi jika subjek mendapatkan pertanyaan dari orang-orang sekitar yang awalnya pertanyaan itu bertujuan untuk memacu semangat subjek, namun justru subjek menganggap bahwa pertanyaan itu malah semakin membuat subjek tertekan.

Kekhawatiran subjek lebih besar tertuju pada hal karier atau pekerjaan. Subjek mengatakan tidak dapat dipungkiri bahwa orientasi dirinya bekerja adalah untuk mendapatkan penghasilan besar dan mencukupi. Menurut subjek, realita saat ini adalah harga diri seseorang ditentukan oleh jabatan yang bagus dengan gaji tinggi. Sehingga subjek merasakan cemas mengenai karier apa yang akan didapatkan dan dijalani di masa depan.

Kendati saat ini subjek mengaku telah memiliki teman yang dapat mengobati rasa kesepiannya, namun perubahan emosi yang terjadi akibat *quarter life crisis* yang dialami subjek membuat subjek terkadang merasakan kesepian di waktu-waktu tertentu. Subjek merasa kosong walaupun berada di tengah-tengah keramaian orang. Selain itu, subjek mengaku bahwa emosi yang naik turun berdampak pada perilaku sehari-harinya, misalnya terkadang subjek merasa sedih memikirkan masa depan, namun di hari lain subjek merasa biasa saja.

Saat ini subjek masih mencoba mencari cara untuk menekan *quarter life crisis* yang dialami, salah satunya dengan cara bercerita dengan teman-teman yang ia percayai, walaupun tidak sampai mendetail tapi dengan mendapatkan dukungan dari teman-temannya, subjek merasa lebih tenang. Selain itu, subjek juga mencoba untuk memberikan afirmasi kepada dirinya sendiri untuk tidak terlalu takut dengan apapun yang terjadi di masa depan. Subjek juga berusaha meningkatkan ibadahnya untuk mencari ketenangan. Ketika subjek menginjak dewasa awal, subjek mulai belajar untuk tidak kekanak-kanakan dan lebih berhati-hati dalam melakukan segala hal. Subjek juga merasa bahwa dirinya mencoba untuk lebih terbuka dengan orang lain. Selain itu, subjek merasa bersyukur karena pertemanannya sekarang bisa membantu subjek meningkatkan spiritualitasnya. Namun, hal tersebut tidak secara langsung menghilangkan kebingungan-kebingungan dalam hidup subjek. Tetapi subjek mencoba untuk melewati krisis masa dewasa awal ini dengan hal-hal yang positif.





Gambar 2. Bagan dinamika psikologis subjek 2 (MN)

3. Subjek 3

a. Identitas Subjek 3

Nama : KA
 Usia : 24 tahun
 Pendidikan Terakhir : S1 Ilmu Gizi
 Pekerjaan : *Home industry* makanan dan pengajar ekstrakurikuler
 Status : Belum menikah dan tidak memiliki pacar
 Tanggal & Waktu : 1) 19 Februari 2022, 19.11 - 21.36 WIB
 2) 27 Maret 2022, 21.11 - 21.47 WIB
 Tempat : 1) Salah satu restoran cepat saji di Penggaron, Semarang
 2) Zoom meeting

b. Hasil Observasi Subjek 3

Observasi pertama dilakukan peneliti saat bertemu subjek pada tanggal 19 Februari 2022 di salah satu restoran cepat saji di Penggaron, Semarang. Saat itu di restoran cepat saji tersebut memiliki pengunjung yang lumayan banyak sehingga suasana terasa ramai dengan banyak orang mengobrol, namun restoran tersebut memiliki tempat yang cukup tenang yang berada di bagian belakang dekat dengan tempat parkir kendaraan roda dua. Subjek datang tepat waktu sesuai kesepakatan yang sebelumnya telah dibuat. Secara umum penampilan subjek tampak rapi dan santai. Subjek mengenakan kaus panjang berwarna hijau muda, celana kain hitam, kerudung pashmina berwarna merah muda tua, subjek juga mengenakan kacamata minus dengan *frame* warna hitam, sepatu kets abu-abu tua, dan membawa tas selempang berwarna hitam. Tinggi subjek kurang lebih 155 cm dengan perawakan yang berisi. Sebelum mulai wawancara, subjek meminta izin untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan wawancara sambil menghabiskan makanannya yang tersisa di atas meja.

Sepanjang wawancara yang dilakukan, subjek terlihat sangat antusias dan menjawab pertanyaan dengan detail. Selain itu subjek juga sangat komunikatif dan mampu menjelaskan secara panjang lebar mengenai permasalahan yang ia alami. Subjek juga telah mempersiapkan alat tulis berupa pulpen berwarna hijau di atas meja. Subjek terkadang meminta dibacakan ulang mengenai pertanyaan yang tidak ia pahami. Subjek seringkali tertawa pada sebagian besar jawaban mengenai pertanyaan wawancara sambil sesekali membetulkan letak kacamatanya yang menandakan bahwa subjek adalah orang yang ramah dan *easy going*.

Observasi kedua dilakukan peneliti terhadap subjek saat wawancara melalui zoom meeting pada 27 Maret 2022. Subjek mengenakan mukenah berwarna abu-abu polos dan kacamata *frame* hitam. Subjek seringkali mengakhiri jawaban dari pertanyaan wawancara dengan tertawa. Subjek terlihat beberapa kali membetulkan kamera perangkat yang digunakan untuk zoom meeting.

c. Hasil Wawancara Subjek 3

Wawancara yang dilakukan pada 19 Februari 2022 di salah satu restoran cepat saji di Penggaron, Semarang dan wawancara yang dilakukan pada 27 Maret 2022 melalui zoom meeting, dapat diketahui bahwa subjek bernama KA, berusia 24 tahun, merupakan sarjana Ilmu Gizi yang lulus pada tahun 2020. Subjek memiliki *home industry* makanan dan merupakan pengajar ekstrakurikuler di salah satu sekolah di Tangerang. Subjek berasal dari keluarga campuran Makassar-Jawa yang berdomisili di Klipang, Semarang. Orang tua subjek merupakan pegawai bank dan pemilik toko bahan roti. Subjek juga merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dengan adik pertamanya perempuan dan adik keduanya laki-laki.

Subjek terlahir dalam keluarga yang menerapkan nilai-nilai kehidupan seperti *basic manner*, misalnya mengatakan kalimat tolong, maaf, terima kasih, dan permisi kepada orang lain dengan konsisten dari subjek kecil yang akhirnya memberi pengaruh besar pada kebiasaan-kebiasaan subjek

hingga saat ini. Keluarga subjek merupakan keluarga yang sadar pendidikan, subjek merasa bahwa subjek mudah untuk belajar melalui buku-buku atau majalah-majalah yang ayah subjek berikan kepada subjek. Kemudian, subjek secara garis besar memiliki relasi yang cukup baik dengan kedua orang tuanya. Relasi subjek dengan ibunya cukup dekat. Subjek bahkan merasa bahwa kemampuan memasaknya menurun dari sosok sang ibu, karena ibunya sempat membuka usaha katering. Namun, setelah beranjak dewasa subjek tidak begitu dekat dengan sang ayah. Subjek mengatakan bahwa adik perempuannya lebih dekat dengan sang ayah karena sama-sama pegawai perbankan. Selanjutnya, subjek mengatakan bahwa relasi dirinya dengan kedua adiknya seringkali tidak akur karena masalah sepele, namun pada akhirnya subjek dan kedua adiknya dapat akur kembali.

Subjek dalam menghabiskan waktunya lebih menyukai menyendiri di rumah dan membaca buku. Subjek merasa bahwa teman-teman dekatnya sekarang sudah memiliki kesibukan sendiri, sehingga subjek mau tidak mau harus melakukan segala sesuatunya sendiri. Selain itu, dalam mengisi waktu kosongnya, subjek juga kerap melayani pesanan kue kering. Bagi subjek, pekerjaan dirinya sebagai *pengusaha home industry* makanan yang fleksibel dan tidak terpaut waktu merupakan suatu keuntungan bagi dirinya, karena subjek melakukan hobinya yaitu *baking* yang sekaligus dapat menghasilkan uang.

Aktivitas subjek pada usia dewasa awal berbanding terbalik dengan aktivitas sewaktu subjek remaja. Pada saat menginjak bangku SMA, subjek memiliki lingkaran pertemanan yang cukup banyak yaitu sampai lima orang dibandingkan dengan dirinya pasca lulus kuliah yang hanya dua orang. Sewaktu SMA, subjek menghabiskan waktunya setiap Sabtu Minggu untuk pergi keluar rumah bersama teman-teman dekatnya. Sedangkan saat ini, subjek hanya bertukar kabar dengan dua teman dekatnya melalui media sosial.

Subjek mengatakan bahwa sempat mengalami perundungan semasa SD dan SMP. Kemudian sewaktu SMA, subjek pernah mengalami masalah keluarga yang besar. Pengalaman-pengalaman yang subjek rasakan tersebut membuat subjek mengalami gangguan mental *anxiety*. Subjek meminta bantuan dokter sejak tahun 2018 hingga tahun 2019. Saat ini subjek mencoba untuk melepas ketergantungannya terhadap obat, karena ia mulai merasa baik-baik saja dan perlahan pulih. Namun, subjek seringkali terpicu oleh beberapa hal yang menyebabkan dirinya tidak sadar melakukan tindakan yang berbahaya. Subjek merupakan orang yang tidak terlalu suka untuk menceritakan apa yang ia rasakan terhadap orang lain, bahkan terhadap kedua orang tuanya sendiri. Sedangkan orang tua subjek beranggapan bahwa seseorang yang memiliki penyakit mental adalah suatu aib. Hal ini yang menyebabkan subjek merasa harus berjuang sendiri dalam menenangkan pikirannya.

Sebagai anak sulung yang sudah lulus dari bangku kuliah, subjek sangat sering mendapatkan pertanyaan dari kedua orang tuanya tentang kapan ia akan menikah. Hal ini dikarenakan orang tua subjek menganggap bahwa usia subjek sudah menginjak 24 tahun namun belum ada tanda-tanda menikah apalagi subjek juga tidak memiliki pacar. Kekhawatiran orang tua subjek pada awalnya membuat subjek tidak nyaman namun sekarang subjek hanya menanggapi hal itu sebagai bahan candaan. Subjek menilai bahwa pada dasarnya orangtuanya tidak terlalu konservatif. Hanya saja, subjek memiliki adik perempuan yang usianya terpaut 3 tahun dan sudah memiliki pekerjaan tetap membuat dirinya kerap dikejar-kejar oleh orang tua mengenai perkara menikah. Subjek bahkan sempat tidak ingin menikah dan membolehkan kedua adiknya untuk terlebih dahulu menikah, namun hal itu ditolak oleh ibunya dan sang ibu memberikan pengertian kepada subjek.

Reaksi subjek terhadap tekanan dari kedua orang tua subjek mengenai pernikahan tidak terlalu diambil pusing oleh subjek karena di satu sisi orang tuanya tidak sampai memaksakan kehendak kepada subjek untuk menikah. Subjek ingin saja menikah namun ia sadar ia tidak pernah menjalin

hubungan romantik dan saat ini ia tidak dekat dengan siapapun. Subjek memiliki pertimbangan tersendiri untuk calon pasangannya. Subjek menginginkan pasangan yang bisa diajak berdiskusi dan berpikir rasional. Saat ini subjek fokus mengenai pertumbuhan pribadi dan berusaha untuk memperbaiki diri sampai siap untuk menikah.

Subjek mulai merasakan kebingungan dan kegelisahan akan masa depannya sejak ia lulus dari bangku kuliah yaitu pada tahun 2020. Kemudian pada tahun 2021 ia mulai membangun bisnis *home industry* makanan, namun ia merasa bahwa penghasilan dari berjualan makanan kering tersebut tidak seberapa dan bukan penghasilan tetap subjek. Sedangkan sebagai pengajar ekstrakurikuler, subjek digaji sesuai peraturan sekolah dan di bawah UMR. Lain halnya dengan adik perempuan subjek yang telah lulus dari sekolah ikatan dinas dan menjadi PNS dengan gaji yang lebih tinggi. Subjek merasa bahwa adiknya tersebut memiliki posisi yang lebih tinggi darinya. Bahkan kedua orang tua subjek lebih dekat dengan adik perempuannya dan seringkali membahas masalah gaji yang membuat subjek merasa tidak aman dan merasa tidak berguna sebagai anak sulung. Apalagi ketika ada pertemuan keluarga besar dan salah satu saudara subjek menanyakan dan memuji pekerjaan adik subjek. Hal itu menyebabkan subjek merasa minder dan terdiam seketika. Subjek juga sempat berpikir apakah hanya adik perempuannya itu yang dibutuhkan dalam keluarganya yang mengakibatkan subjek terkadang stres. Namun subjek mengatakan bahwa dirinya tidak iri dan tidak merasa bersaing dengan adik perempuannya, hanya saja ia merasa bahwa kehadiran di keluarganya tidak dianggap.

Kebimbangan yang dirasakan subjek hanya tertuju pada masalah finansial. Kendati subjek sudah berada di usia yang cukup untuk menikah, namun hal itu tidak terlalu dipermasalahkan bagi subjek. Justru subjek memikirkan bagaimana kehidupan kariernya dan penghasilan yang akan didapatkan di masa depan, karena ia sadar bahwa hidupnya tidak selamanya bergantung dengan keluarga, apalagi ayah subjek sebentar lagi akan

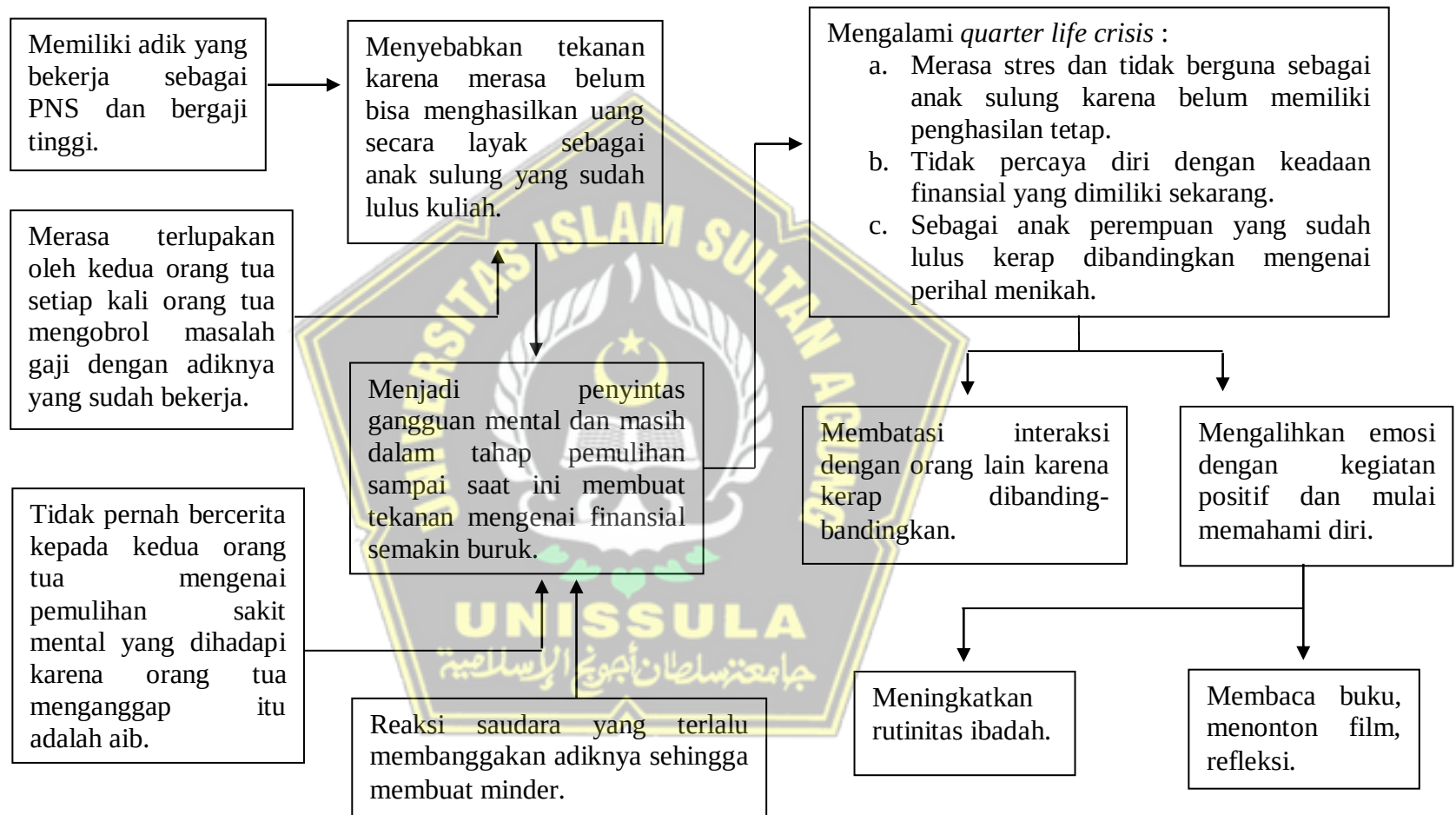
pensiun. Namun, karena subjek bukan merupakan orang yang terbiasa untuk bercerita kepada orang lain mengenai apa yang dialaminya, ia hanya diam dan kerap memberikan semangat kepada dirinya sendiri. Dalam menghadapi kekhawatiran mengenai karier dan finansial tersebut, subjek berusaha menenangkan dirinya dan mengalihkan perhatiannya ke dalam bentuk kegiatan lain misalnya menonton film sedih yang bisa meluapkan emosinya atau membaca buku agar terlepas dari pikiran-pikiran yang mengganggu. Subjek merasa tidak memiliki hak untuk bercerita kepada kedua orang tuanya dan adik-adiknya karena ia merasa justru masalah *quarter life crisis* berasal dari keluarganya sendiri dan tidak ada yang bisa diharapkan untuk berubah. Kegiatan lain yang dilakukan subjek apabila sudah merasakan perasaan tidak menyenangkan seperti khawatir dan sedih maka dirinya akan berlari ke kamar mandi dan mencelupkan wajahnya ke dalam bak mandi.

Saat ini, subjek berusaha untuk berdamai dengan *quarter life crisis* yang dialami. Subjek mengatakan bahwa ia selalu meyakinkan dirinya sendiri untuk bangkit dari keterpurukan dan mencoba untuk merubah *mindset* agar tidak terpengaruh oleh situasi tidak menyenangkan yang terjadi. Subjek juga membatasi dirinya dari interaksi dengan orang lain, karena subjek mengaku dirinya kerap dibanding-bandingkan, misalnya dibandingkan oleh temannya yang sudah menikah dan hamil, selain itu dibandingkan oleh saudaranya mengenai pekerjaan. Gangguan mental yang subjek miliki dan masih dalam proses pemulihan sampai sekarang tidak jarang memperparah emosi subjek yang tidak stabil akibat *quarter life crisis* ini. Misalnya tiba-tiba subjek terdiam ketika sedang mengobrol dengan teman-temannya kemudian pikiran subjek langsung ketakutan dan jantung subjek berdetak kencang. Selain itu, kesenangan subjek setelah mendapatkan gaji pertamanya dari pekerjaan sebagai pengajar ekstrakurikuler tiba-tiba sirna akibat subjek memikirkan kemungkinan kontrak pekerjaannya diakhiri.

Impian dan harapan subjek di masa depan hanya ingin hidup dan berusaha mengelola diri karena subjek sadar bahwa sebagai penyintas tidak

jarang ia bisa kambuh dan berbuat hal di luar nalar. Subjek berpikir dirinya harus kuat untuk menjaga adik-adiknya. Subjek juga semakin meningkatkan rutinitas ibadahnya dan mulai mencoba memaknai waktu yang berlalu dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat. Kemudian subjek merasakan bahwa kehidupannya yang menginjak usia dewasa awal ini bukan hanya berorientasi pada diri sendiri namun untuk orang lain juga.





Gambar 3. Bagan dinamika psikologis subjek 3 (KA)

4. Subjek 4

a. Identitas Subjek 4

Nama : FOE

Usia : 22 tahun

Pendidikan Terakhir : SMA

Pekerjaan : Mahasiswa

Status : Belum menikah dan tidak memiliki pacar

Tanggal & Waktu : 1) 3 Maret 2022, 14.00 – 15.05 WIB
2) 26 Maret 2022, 13.50 – 14.25 WIB

Tempat : 1) Salah satu restoran cepat saji di Penggaron,
Semarang
2) Zoom meeting

b. Hasil Observasi Subjek 4

Observasi pertama dilakukan peneliti di salah satu restoran cepat saji di Penggaron, Semarang pada tanggal 3 Maret 2022. Subjek datang mengenakan *blouse* berwarna putih, celana kotak-kotak hitam putih, kerudung hitam, sandal berwarna abu-abu, dan subjek terlihat membawa tas selempang berwarna hitam dengan gantungan *hand sanitizer*. Subjek memiliki perawakan berisi, kulit putih, dan suara yang lembut. Secara garis besar subjek terlihat cantik dan *fashionable* karena sangat menonjol di antara orang-orang yang mengantri di restoran cepat saji tersebut.

Subjek berjalan menghampiri peneliti dengan agak malu-malu dan tersenyum lebar ketika akan duduk. Subjek memiliki aroma parfum yang *girly* dan tajam. Subjek juga meletakkan telepon genggam serta kedua tangannya di atas meja dengan posisi bersedekap dan kerap kali menyentuh sikunya ketika sedang menjawab pertanyaan. Sepanjang perbincangan berlangsung, subjek kerap meminta penjelasan mengenai pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, seperti “kayak gimana?” atau “contohnya gimana?” dengan disertai tertawa kecil. Subjek menjawab pertanyaan-

pertanyaan dalam waktu yang relatif singkat dan langsung menuju inti permasalahan yang ia rasakan. Kontak mata terbina dengan baik selama obrolan berlangsung dan ketika selesai subjek pamit kepada peneliti dan berjalan ke arah parkir restoran cepat saji tersebut.

Observasi kedua dilakukan oleh peneliti terhadap subjek melalui zoom meeting pada tanggal 26 Maret 2022. Subjek mengenakan pakaian putih berlengan panjang dengan kerudung hitam. Subjek menjawab peneliti dengan intonasi suara yang lembut dan tidak berbelit-belit.

c. Hasil Wawancara Subjek 4

Wawancara dilakukan pada tanggal 3 Maret 2022 di salah satu restoran cepat saji di Penggaron, Semarang dan melalui zoom meeting pada tanggal 26 Maret 2022. Dari hasil wawancara, dapat diperoleh bahwa subjek bernama FOE yang disapa O, berumur 22 tahun, dan merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dan subjek masih melajang. Saat ini subjek tinggal bersama keluarganya di Plamongan, Semarang.

Keluarga subjek merupakan keluarga yang memberikan kesempatan bagi anak-anaknya untuk memilih suatu hal. Kedua orang tua subjek cukup membebaskan subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang subjek inginkan, asalkan hal itu positif dan tidak merugikan siapapun. Subjek mengatakan bahwa anggota keluarganya jarang berselisih, karena kedua orang tua subjek jika memarahi subjek dan adik-adiknya tidak pernah membentak bahkan bermain fisik. Sejak kecil subjek memiliki kedekatan dengan ibunya, subjek merasa terbuka dengan ibunya untuk berbagi cerita. Namun subjek tetap memilah dan memilih hal yang ingin ia ceritakan ke ibunya.

Subjek saat ini dalam bergaul hanya memilih teman yang menurutnya mampu mengimbangi dan membuat nyaman subjek saja, subjek merasa kurang nyaman dengan teman yang tidak sepemikiran dengan subjek dan yang keras kepala. Selain itu, subjek juga memilih teman yang memberikan

dampak baik terhadap dirinya. Jika ia menemui teman yang menurutnya sudah *toxic*, maka subjek membatasi diri untuk berteman dengan orang tersebut. Subjek juga menganggap bahwa keikutsertaan subjek dalam organisasi himpunan di kampusnya membuat subjek semakin memiliki banyak teman. Hal ini subjek sampaikan berlawanan dengan dirinya saat masih SD bahwa subjek merupakan orang yang susah terbuka dengan orang lain.

Berkaitan dengan hubungan romantiknya, subjek terakhir memiliki pacar ketika masih SMA. Sampai saat ini subjek masih melajang dikarenakan belum menemukan laki-laki yang sesuai dengan kriterianya. Subjek seringkali merasa minder karena dirinya tidak kunjung mendapatkan pacar. Dalam lingkup pertemanan kuliahnya, subjek mengatakan hanya subjek dan satu orang temannya yang belum memiliki pacar. Bahkan kedua orang tua subjek sudah menanyakan perihal hubungan romantik subjek. Subjek hanya menanggapi hal-hal yang berkaitan dengan hubungan romantiknya tersebut dengan santai dan tidak terlalu dianggap serius.

Subjek memiliki keinginan yang besar untuk mengasah kemampuannya dan menekuni bidang-bidang lain untuk menambah pengalaman diri. Subjek menganggap bahwa jika dirinya memiliki kemampuan tambahan maka ia akan semakin mudah untuk dilirik oleh perusahaan dan mendapatkan pekerjaan yang layak. Subjek juga mengikuti beragam pelatihan untuk meningkatkan kemampuannya salah satunya *skill* bahasa Korea yang sudah ia ikuti cukup lama. Selain itu, karena subjek menginginkan posisi pekerjaan sebagai *quality control*, subjek juga kerap mengikuti webinar-webinar yang dapat menambah wawasan.

Sebagai anak sulung yang memiliki dua adik yang masih bersekolah, subjek merasa dirinya memiliki beban untuk bertanggung jawab atas finansial dalam keluarganya dan melanjutkan untuk membiayai adik-adiknya bersekolah. Hal ini dikarenakan orang tua subjek yang sebentar lagi pensiun membuat dirinya mau tidak mau harus menyekolahkan adik-adiknya. Selain itu, subjek juga merasa harus membalas budi kedua orang

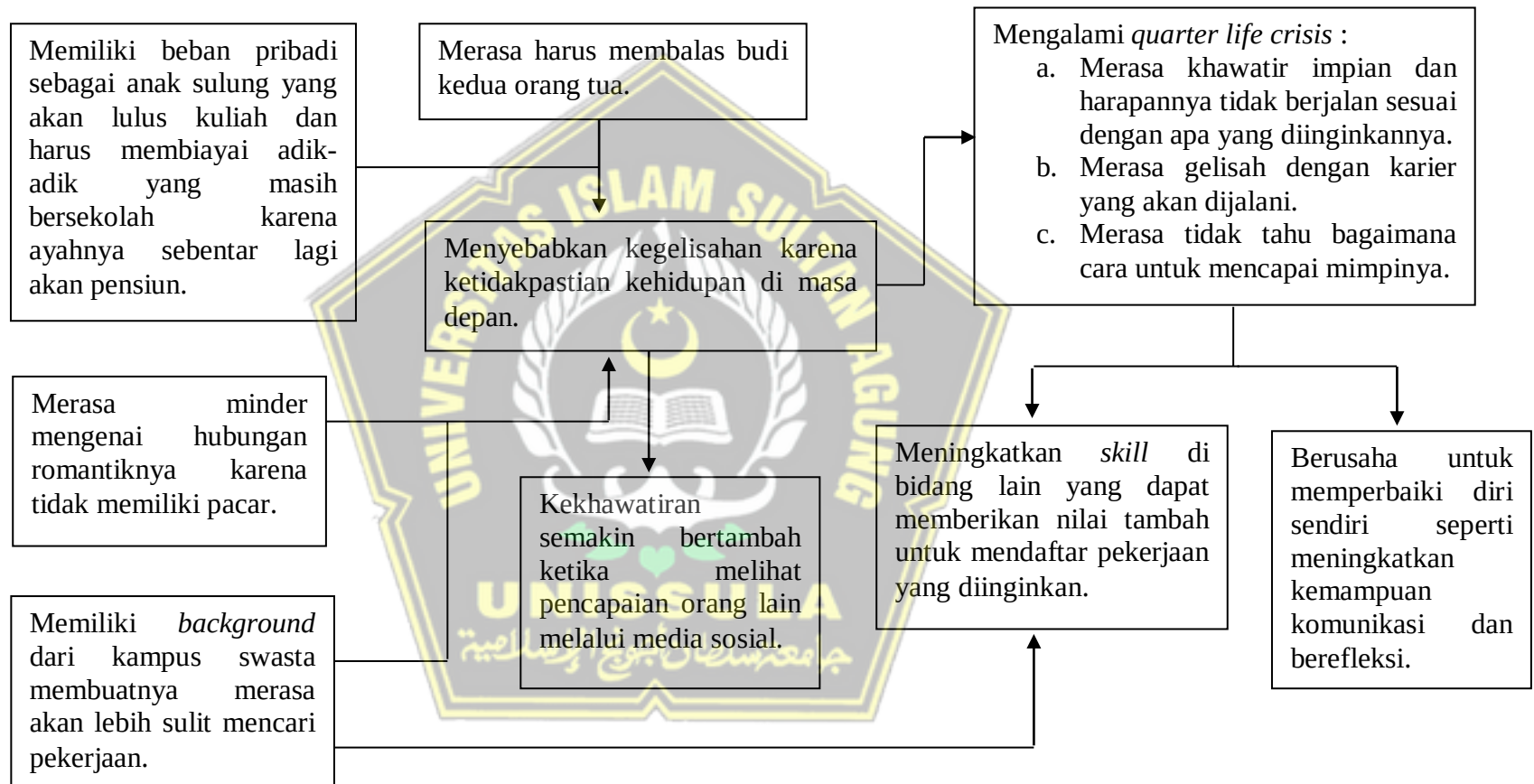
tuanya dengan membahagiakan kedua orang tuanya seperti membangunkan rumah dan membelikan mobil.

Tanggungan yang subjek miliki untuk bisa membahagiakan kedua orang tuanya dan menyekolahkan adik-adiknya membuat subjek merasakan kegelisahan akan ketidakpastian hidupnya di masa depan. Subjek merasa bahwa ia khawatir mimpi dan harapannya di masa depan tidak dapat berjalan sesuai dengan apa yang diinginkannya. Selain itu, subjek juga merasa gelisah dengan karier yang akan subjek jalani. Kekhawatiran itu muncul karena subjek merasa tidak tahu apa yang harus subjek lakukan untuk mencapai impian dan harapannya tersebut. Kemudian subjek menganggap bahwa dirinya yang berasal dari kampus swasta akan lebih sulit untuk mencari pekerjaan dibandingkan dengan kampus negeri. Situasi menjadi semakin sulit ketika subjek melihat orang-orang seusianya telah mencapai apa yang diinginkannya melalui media sosial. Subjek kerap membandingkan dirinya dengan orang lain.

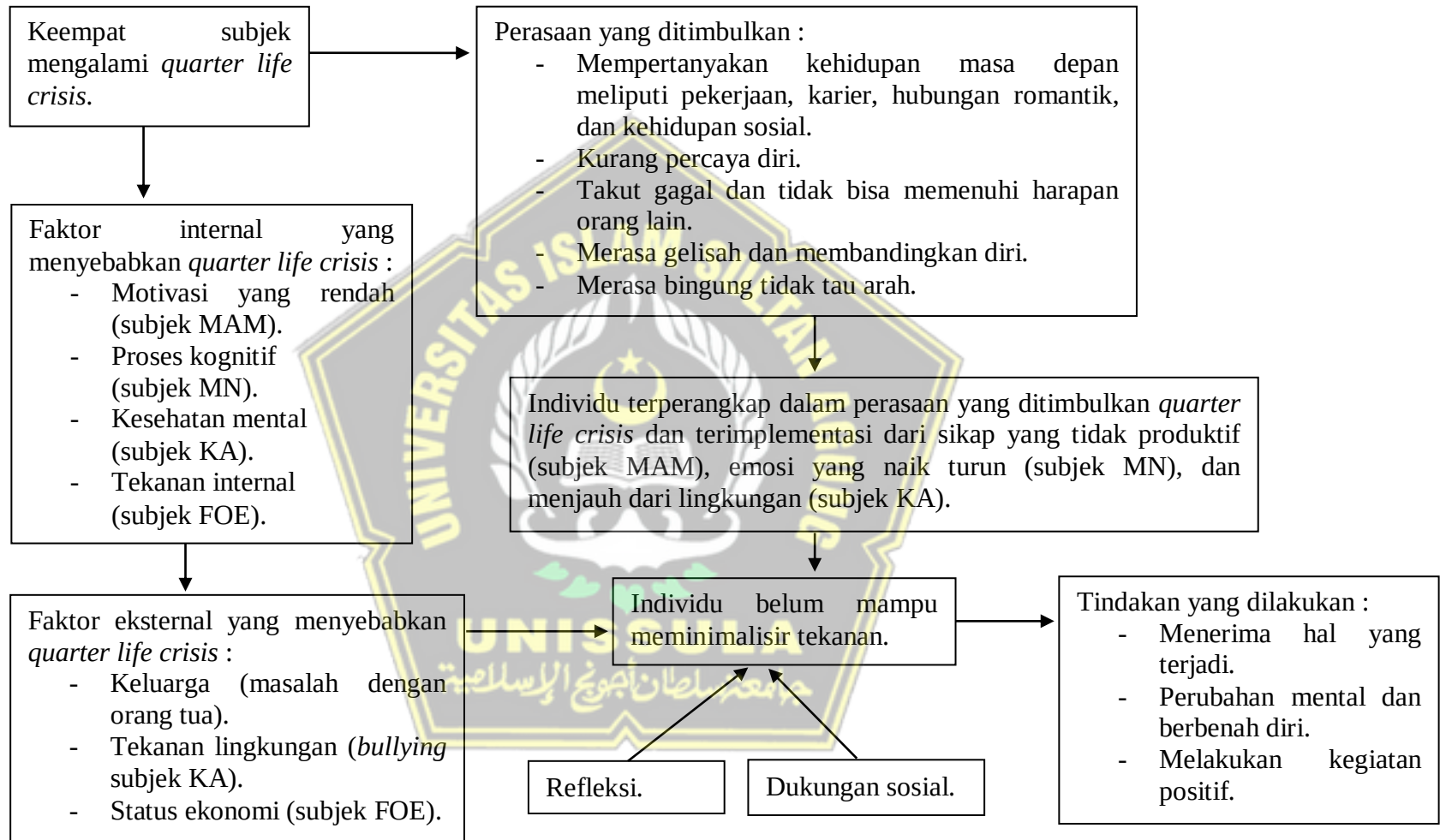
Saat ini meskipun subjek berada dalam kondisi dimana kekhawatirannya mengenai masa depan mulai muncul, namun subjek sangat antusias untuk meningkatkan kemampuan-kemampuannya, karena subjek terobsesi memiliki nilai lebih di mata orang lain walaupun dirinya kewalahan dengan beragam pilihan bidang lain yang ingin ditekuninya. Selain itu subjek juga berusaha untuk menerima kondisi krisis yang membuat subjek cemas dan bingung akan masa depannya dan berusaha untuk melakukan yang terbaik. Subjek berusaha untuk memperbaiki diri, misalnya lebih meningkatkan ibadah dan lebih bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri juga masa depannya. Subjek mengatakan bahwa hal yang paling berbeda dengan dirinya ketika menginjak usia dewasa awal ini adalah subjek merasa bahwa kemampuan komunikasinya semakin meningkat dibandingkan dengan sewaktu subjek masih anak-anak dan remaja. Selain itu, subjek merasa sudah mulai bisa menyaring orang-orang yang ada di kehidupannya, subjek merasa sudah tahu mana orang yang layak dipertahankan dan mana yang tidak. Subjek memiliki tujuan hidup bahwa

dirinya ingin bisa membahagiakan keluarganya dan ingin lebih bermanfaat bagi orang sekitar.





Gambar 4. Bagan dinamika psikologis subjek 4 (FOE)



Gambar 5. Bagan dinamika psikologis seluruh subjek

Tabel 4. Pola *quarter life crisis* subjek penelitian

No.	Subjek penelitian	Pola <i>quarter life crisis</i>					
		<i>Locked-out</i>	<i>Locked-in</i>	<i>Separate</i>	<i>Time out</i>	<i>Exploration</i>	<i>Rebuilding</i>
1.	MAM	Pada fase ini ditandai dengan perasaan khawatir mengenai masa depan yang meliputi karier dan pekerjaan setelah lulus kuliah. “.... Saya kayak mempertanyakan ee ini kalo aku udah selesai skripsi aku mau apa ya gitu lho... ee... aku maunya kerja apa sih gitu...” “... karier pekerjaan yang	-	Emosi yang timbul seperti kecewa, sedih, marah, khawatir, dan cemas menimbulkan penurunan motivasi sehingga seluruh aktivitas sehari-hari menjadi terhambat dan tidak produktif. “Emosinya tuh lebih cenderung cemas jelas	Melakukan refleksi seperti memberikan waktu kepada diri sendiri untuk merasakan dan menerima emosi yang ada. “Ee... ya... prosesnya kalo yang selama ini saya jalani ya, memberi space aja buat diri... kayak kamu mau cemas, kamu mau sedih, kamu mau marah ya itu ya aku kasih space gitu sekarang gitu waktunya. Gitu	-	-

		nanti akan dijalani tuh juga kayak kehidupan dalam karier itu sendiri kayak mungkin teman-teman di tempat kerja dengan karakteristik yang mungkin julid lah.. cukup menguras emosional ya....” Subjek MAM juga merasakan kekhawatiran lain yaitu mengenai relasi romantiknya. "Ee kekhawatiran yang lain ya		mm... tapi juga buat beberapa momen juga kayak sedih... ya marah juga ada.. marahnya tuh nanti endingnya tuh sedih... gabisa berkutik sama keadaan gitu lho.” “... kayak lebih merasa demotivated akhir-akhir ini... jadi tiap hari kayak rutinitas tuh ga ada yang produktif.	sih, ee maksudnya kayak ya memang emosi harus dikeluarin ga sih....” “Karena kan ini keadaan yang maksudnya ga bisa dipungkiri juga, mm kurang nyaman gitu ya. Kurang nyaman tapi kita harus deal with it gitu lho. Kita harus deal dan kita harus mengakui gitu supaya ya kita terima, supaya tetep selesai gitu prosesnya.” Subjek MAM		
--	--	---	--	--	---	--	--

		karena momennya mungkin bertepatan dengan saya baru lepas dari toxic relationship... kayak ada kekhawatiran dimana saya tidak menemukan pasangan yang mampu menerima saya....” Isu akademik berupa pengerjaan tugas akhir juga menjadi penyebab		Maksudnya kayak hal-hal esensial kayak merawat diri lah, mengerjakan hal-hal yang memang harusnya dikerjain... itu tuh ngumpulin niatnya tuh kayak setengah mampus gitu kayak ga biasanya.”	berusaha menjadi lebih tenang dan mengalihkan perasaan negatif ke dalam kegiatan positif. “... lebih kayak berusaha mm membuka diri sama orang lain... bisa ngobrol lebih dalem gitu, sama siapapun gitu lho. Jadi lebih kayak... pengen banyak cerita sama orang dan pengen banyak dengerin orang juga kayak gitu, gitu aja sih.”		
--	--	---	--	--	--	--	--

		quarter life crisis subjek MAM. “Jujur, stuck. Karena merasa... habis ini mau ngapain gitu. Kayak misal ya satu sisi diburu kayak wah temen- temen aku udah ada yang sidang. Nah temen- temen udah sampe bab ini ini ini gitu. Tapi kok aku stuck disini aja ya itu kadang ada merasa kayak merasa ketertinggalan gitu ya.”					
--	--	--	--	--	--	--	--

		Selain itu, merasakan kebingungan karena tidak mengetahui arah, tujuan, serta kemauan diri sendiri. “Ya... merasa kalo... merasa punya kebingungan diri aja sih. Maksudnya kayak... gimana ya... Merasa kalo aku tuh bisanya apa, aku maunya apa, itu tuh kayak bingung sama diri sendiri... aku tuh punya					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<i>arah dan tujuan yang kayak apa sih gitu lho.”</i>					
2.	MN	Pada fase ini subjek MN merasakan takut mengenai masa depannya. “Yang aku rasain itu... ketakutan pada kegagalan, takut aku ga bisa memenuhi ekspektasi keluargaku, takut aku jadi orang miskin, takut aku ga bisa dapet pekerjaan yang aku harapkan. Intinya, pada intinya adalah	-	Emosi yang sering berubah-ubah membuat perubahan perilaku subjek MN. “Karena ada banyak kekhawatiran ya, karena ada banyak ketakutan tentang masa depan... ya pasti perasaan yang aku rasakan sekarang ini kebingungan	Mencoba melihat kembali ke belakang, berusaha untuk lebih terbuka dengan orang lain dan mendapatkan dukungan agar lebih tenang. “Walaupun ketakutan-ketakutanku tentang masa depan itu masih ada, tapi ada satu hal lain yang mulai membaik.. aku udah punya temen. Aku kadang udah punya tempat	-	-

	<i>takut pada kegagalan itu sih.”</i> Permasalahan pekerjaan menjadi kekhawatiran bagi subjek. <i>“Kekhawatiran yang aku hadapi... takut nanti aku bakal jadi orang apa, ga munafik sih, tapi yang aku khawatirin tuh tentang pekerjaan... bisa ga ya punya pekerjaan yang bisa menghasilkan banyak uang. Ga</i>		<i>pertama, aku sedih juga karena kayak karena ya ada itu pikirannya tuh ya gimana ya orang yang namanya takut pasti sedih ya.... Tapi ada hari-hari dimana kayak bener-bener sedih banget, mellow banget mikirin tentang masa depan gitu. Ada sampai overthinking</i>	<i>sharing walaupun ga semua permasalahan aku ceritain....”</i> <i>“Tentunya aku butuh dukungan sih sama orang-orang baik itu keluarga maupun temen, ee kata-kata mereka itu menenangkan... Tapi cukup mereka bilang gapapa, itu udah cukup sih untuk aku.”</i> Selain itu mencoba untuk memberikan afirmasi positif pada diri subjek sendiri dan mencoba untuk	
--	---	--	---	--	--

		<i>munafik karena ya soalnya yang dicari itu kan, uang uang uang.”</i> Selain itu, kekhawatiran lainnya mengenai hubungan romantik. “Jadi kayak ya aku takut nanti kalo aku dapetnya suami yang ga sesuai dengan ekspektasiku... terus aku takut aku gagal... gagal jadi istri yang baik, atau jadi ibu yang		<i>gitu. Tapi kadang kayak ada hari-hari dimana kita juga lupa gitu lho, lupa kalo ternyata aku sedih atau aku punya perasaan ini. Jadi kadang enjoy kadang sedih... kayak emosinya... kayak gitu lah, naik turun gitu.”</i>	melakukan kegiatan positif. “Ketika mulai qlc ini kayak bikin aku bener-bener yang ngerasa mood ga mood, yang ngerasa aku sendiri. Itu juga aku kadang kayak memberikan afirmasi positif... kayak gapapa gapapa, nanti ga usah takut dulu, karena semua orang punya jalannya masing-masing gitu. Nah selain itu kan, salah satu cara juga menekan biar kita ga memikirkan... ga	
--	--	--	--	---	--	--

		<i>baik...”</i> Kemudian tidak memiliki arah untuk mewujudkan kesuksesan. <i>“... kayak aku tuh bener-bener ga punya arah gitu lho, aku tuh mau sukses aku tuh penginnya kayak gini, aku bingung yang harus aku lakukan pertama tuh apa, langkahku yang harus aku capai apa...”</i>			<i>overthinking ya, ketakutan gitu... lewat ibadah ya....”</i>		
3.	KA	Pada fase ini diawali dengan merasakan	Merasa khawatir akan pekerjaan saat	Membatasi diri dari orang lain	Berusaha meyakinkan diri untuk bangkit dari	Mencoba peluang yang ada seperti	-

		kebingungan dan kegelisahan karena tidak bisa mencapai kemandirian secara ekonomi sebagai anak sulung dibandingkan dengan sang adik. “Aku mulai kebingungan... asli jujur aku lulus tahun 2020 dan aku baru kepikiran buat finansial itu baru tahun 2021 karena aku waktu itu baking itu sebenarnya cuma having fun aja... terus	ini tidak bisa memenuhi ekspektasinya untuk mendapatkan penghasilan yang banyak dan stabil. “... karena selain gajinya yang beda, adekku yang udah UMR, terus dia punya jabatan bagus karena PNS, sedangkan aku kan cuma apa ya, cuma guru ekstrakurikuler yang gajinya ga seberapa juga kan...”	karena tidak ingin dibanding-bandingkan mengenai pekerjaan dan status hubungan romantik. “... aku ga pernah keluar rumah kan, maksudnya ee ya keluar rumah keluar rumah, cuma kalo pas ke Ungaran, atau pas jaga eyangku kayak gini. Tapi kalo selain itu, kayaknya aku	keterpurukan dan mengontrol <i>mindset</i> agar tidak terpengaruh oleh situasi yang tidak menyenangkan. “.... Pastikan kalo misalnya lagi terpuruk ya, ya udah mau gimana lagi, mau seberusaha apapun juga ga bakal secepat itu buat pulih kan... di saat aku terpuruk, ya aku berusaha bangkit sendiri Nan.” “Aku apa ya... playing with my <i>mindset</i> kayak ya udah mereka tuh ga tau apa-apa,	menjadi pengajar ekstrakurikuler di salah satu sekolah di Tangerang. “Aku... pekerjaanku ini, aku baking selain itu aku juga ngajar ekstrakurikuler di salah satu sekolah di Tangerang sih, cuma itu.”	
--	--	--	--	---	--	--	--

		mulai kepikiran... akhir tahun 2021 kemarin... karena aku udah mulai mikir ini aku ga bisa selamanya hidup dari orang tua, karena bapak kan sebentar lagi udah pensiun juga.” “.... Apalagi sekarang tau adekku udah kerja ya, otomatis dia punya posisi yang lebih tinggi dari aku, terus aku kayak yang duh aku ini anak pertama tapi kok	“Kalo aku kan gajinya kan ya standar lah, ga yang UMR banget kan....”	ga pernah. Soalnya kenapa, tiap kali aku keluar rumah, pasti nanya ‘ih liat aku udah hamil lho, kamu kapan’, pasti kayak gitu banding-bandingin ya kan. Terus kalo ga.. itu kalo sama temen. Kalo sama keluarga itu kayak gini ‘wah sekarang Rena kerjanya	kamu ga usah dengerin mereka. Cukup kamu yang ngontrol, ga usah masukin ke otak. Aku selalu ngomong kayak gitu.” Mengalihkan emosi negatif ke kegiatan positif. “... kalo aku udah kepikiran kayak gitu aku langsung ngalihin ke yang lain misal nonton film, aku baca buku biar aku lupa sama pikiran-pikiran itu...” “... kalo misalnya aku lagi sedih,		
--	--	---	--	---	---	--	--

		<i>ga berguna banget...”</i> Selain itu, mendapatkan tuntutan menikah karena dianggap sudah lulus kuliah dan usianya sudah mencukupi. “... jadi kadang orangtuaku aja sampai heran nih, kak kamu udah 24 lho, gitu, kamu rencana nikah kapan. Aduh 24 masih lama lah hidupku, aku mikirnya gitu.” Apalagi sebagai		<i>dimana’ gitu, kan itu yang bikin ah aduh pertanyaan ini lagi, ini lagi, ini lagi. Nah, daripada aku kepikiran terus mending aku menghindar, gitu kan.”</i>	<i>tapi ga pengen nangis aku nonton running man. Tapi ada saatnya juga dimana aku pengen nangis dan aku harus nangis, tapi ga mau mereka juga tau, jadi aku nonton film-film yang sedih-sedih.”</i>		
--	--	--	--	--	--	--	--

		penyintas penyakit mental membuat respons terhadap krisis semakin buruk. “... karena waktu aku nge down, bener-bener nge down, aku ga bisa dengerin orang-orang bicara apa... kamu cuma bisa dengerin suara detak jantungmu sama suara nafasmu. Dan salah satunya yang aku paling benci dari anxietyku, kamu misal lagi enak-					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<i>enak... kamu lagi seneng-seneng kan, terus tiba-tiba kamu diem, padahal kamu ga ngapa-ngapain Nan... langsung diem ngeliatin temen-temen....”</i>					
4.	FOE	Khawatir kehidupan masa depan yang tidak pasti. <i>“Itu sih... worry sama masa depan sih kayak nantinya bisa ga ya sukses, dapet kerjaan yang layak apa ga. Terus nanti kehidupanku</i>	-	-	Berusaha untuk memandang krisis secara positif. Mulai mengevaluasi diri dengan cara meningkatkan kemampuan. <i>“Sebenarnya sih aku sendiri juga belum nemu ya. Mungkin kayak lebih ee ningkatin</i>	Mencoba untuk menekuni bidang lain untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan. <i>“Kalo aku sih lebih kayak ningkatin skill bahasa, karena kan</i>	-

		<i>gimana abis ini gitu sih.”</i> Nantinya menjadi lulusan perguruan tinggi swasta membuat subjek FOE semakin khawatir mengenai masa depannya. “Mungkin kayak lebih ke takut nanti kerjanya gimana, cari kerja gimana sih nanti, aku kan swasta ya aku kan univnya gitu ya, kan kayak aku nanya kayak univ tuh ngaruh banget ga sih		<i>skill aku sendiri gitu lho. Atau memperbaiki diri terus kayak apa ya, gimana caranya aku punya nilai lebih dari orang lain yang emang nantinya bisa bikin aku gampang dapet kerjaan gitu sih.”</i> “... lebih bertanggungjawab sama diri sendiri kali ya. Jadi kayak harus ee membawa nanti tuh kita mau kemana kayak gitu, mau kerja apa, mau gimana ngolah uangnya	<i>bahasa apalagi bahasa inggris kan penting banget kan buat kerja. Terus kayak karena aku pengen ngambilnya di ee quality control di perusahaan-perusahaan gitu, jadi aku ikut webinar-webinar gitu sih. Tapi belum terlalu banyak sebenarnya, baru beberapa.”</i> “Iya, tapi apa	
--	--	---	--	---	--	--

		<i>nanti di... apa... waktu nyari kerja kayak gitu."</i> Memiliki beban tanggungan untuk membantu finansial keluarga dan secara tidak langsung mendapatkan tekanan dari keluarga. <i>"... balas budi ke orang tua... maksudnya emang udah kewajiban juga kan aku anak pertama. Jadi kan pasti apa ya... ada beban</i>			dan segala macam gitu sih." <i>"... tetep melakukan yang terbaik tapi ga terlalu dipusingin gitu sih, kalo aku. Lebih percaya ke itu aja... yang penting ngelakuin yang terbaik."</i>	ya belum tau mau ke apa, tapi pengen menambah yang lain gitu lho, biar apa... banyak pengetahuan yang lain selain apa yang aku pelajarin di gizi gitu sih. Kadang overwhelmed tapi gapapa..."	
--	--	--	--	--	---	--	--

		aja buat nyekolahin adik, buat orang tua gitu sih.” “Mungkin ga secara langsung ngomong gamblang gitu sih, tapi ada pernah ya... apa ya... omongan-omongan gitu sih.” Selain itu, minder karena tidak memiliki hubungan romantik. “Mm... ada sih kalo percintaan, mungkin karena apa ya... udah lama ga kali ya.					
--	--	--	--	--	--	--	--

		Jadi, ga tau insecure aja kalo gitu. Soalnya disekitarku juga kebanyakan punya pacar gitu.”					
--	--	---	--	--	--	--	--



Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa keempat subjek mengalami pola *quarter life crisis* yang berbeda karena dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang kehidupan masing-masing subjek. Menurut Robinson, dkk. (2013) dan Robinson (2015) memaparkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* akan melewati beberapa pola yaitu 1) *locked-out*, 2) *locked-in*, 3) *separate*, 4) *time out*, 5) *exploration*, dan 6) *rebuilding*.

Tabel pola *quarter life crisis* di atas menunjukkan bahwa keempat subjek mengalami fase *locked-out*, dimana pada fase ini keempat subjek merasa khawatir mengenai masa depan yang tidak pasti, tidak memiliki arah, dan tidak mengerti kemauan diri sendiri. Subjek MAM, MN, dan FOE merasakan kebingungan mengenai karier dan pekerjaan, finansial, hubungan romantik, serta isu akademik. Sedangkan subjek KA hanya memiliki kekhawatiran mengenai pekerjaan dan finansial. Kemudian hanya subjek KA yang mengalami fase *locked-in*. Subjek KA memiliki ketakutan pekerjaannya saat ini tidak bisa memenuhi ekspektasinya untuk mendapatkan penghasilan yang besar dan stabil.

Fase *separate* dialami oleh subjek MAM yang mengakibatkan demotivasi sehingga seluruh kegiatan sehari-harinya menjadi terhambat, subjek MN dengan emosi yang terombang-ambing membuat dirinya mudah mengalami perubahan perilaku secara tiba-tiba, dan subjek KA yang membatasi diri dari orang lain karena kerap kali dibanding-bandingkan mengenai pekerjaan dan status hubungan romantik. Selanjutnya, seluruh subjek mengalami fase *time out* yaitu berefleksi atas *quarter life crisis* yang dialami dan mencoba untuk berbenah diri. Kemudian hanya subjek KA dan FOE yang mengalami fase *exploration*. Subjek KA mencoba peluang pekerjaan lain dengan menjadi pengajar ekstrakurikuler, sedangkan subjek FOE mencoba untuk menekuni bidang lain melalui webinar dan les bahasa. Tidak ada subjek yang mengalami fase *rebuilding*.

D. Tema-Tema Pokok

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap para subjek, dapat diperoleh dari subjek penelitian sebagai berikut :

1. Kekhawatiran subjek mengenai karier dan finansial.
2. Tanggapan keluarga mengenai *quarter life crisis* subjek.
3. Umumnya lajang dan memiliki kriteria pasangan tertentu.
4. Kondisi psikologis subjek dalam *quarter life crisis*.
5. Tingkat spiritual subjek.
6. Usaha subjek memperbaiki diri.
7. Respons terhadap kesuksesan orang lain.
8. Subjek membatasi diri dalam bercerita mengenai *quarter life crisis*.
9. Perubahan sikap dan sifat subjek dari remaja menuju dewasa awal.
10. Hubungan subjek dengan adik.
11. Persepsi subjek mengenai aktivitas kehidupan masa dewasa awal.
12. Perilaku negatif yang ditunjukkan subjek dalam *quarter life crisis*.

E. Unit Makna dan Deskripsi

Perbandingan kategorisasi makna subjek 1, 2, 3, dan 4.

Tabel 5. Unit makna dan deskripsi

Tema-tema pokok	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
Kekhawatiran subjek mengenai karier dan finansial.	Subjek memiliki kekhawatiran mengenai kariernya setelah ia lulus dari bangku kuliah. Subjek merasa tidak mengetahui	Subjek memiliki ketakutan mengenai masa depannya, ketakutan ini meliputi takut akan gagal, subjek juga takut tidak	Subjek memiliki kekhawatiran mengenai karier dan keadaan finansialnya. Sedangkan pekerjaan yang subjek geluti saat ini belum bisa	Subjek memiliki kekhawatiran mengenai masa depannya seperti khawatir apakah subjek dapat memiliki pekerjaan yang layak. Apalagi subjek

	apa yang diinginkan-nya dan subjek merasa tidak memiliki kemampuan mengenai sesuatu hal.	bisa memenuhi ekspektasi dari orang lain, subjek takut tidak mendapatkan pekerjaan yang subjek harapkan sehingga berpengaruh pada keadaan finansialnya.	untuk memenuhi kebutuhan subjek dalam jangka panjang.	memiliki adik yang masih bersekolah, subjek merasa memiliki beban finansial pribadi untuk menyekolahkan adik-adiknya.
Tanggapan keluarga mengenai <i>quarter life crisis</i> subjek.	Subjek memiliki orang tua yang awam mengenai <i>quarter life crisis</i> yang subjek hadapi, sehingga orang tua subjek tidak mengerti jika subjek sedang mengalami <i>quarter life crisis</i> . Apalagi hubungan subjek dengan orang tua yang dingin, menyebabkan subjek jarang	Kedua orang tua subjek tidak terlalu mengetahui keadaan subjek pada masa <i>quarter life crisis</i> subjek. Subjek menganggap bahwa kedua orang tuanya hanya sebatas mendukung dan membiayai kemauannya.	Kedua orang tua subjek tidak mengetahui tentang <i>quarter life crisis</i> yang subjek alami. Hal ini disebabkan karena sumber permasalahan <i>quarter life crisis</i> subjek berasal dari keluarga, sehingga subjek tidak bisa bercerita kepada kedua orang tuanya.	Kedua orang tua subjek tidak terlalu memahami apa yang subjek alami mengenai <i>quarter life crisis</i> subjek. Subjek mengatakan bahwa kedua orang tuanya hanya sekedar mengatakan kepada subjek untuk menikmati proses yang sedang terjadi pada saat ini.

	bercerita kepada orang tuanya.			
Umumnya lajang dan memiliki kriteria pasangan tertentu.	Subjek belum memiliki pasangan, dalam memilih pasangan kelak subjek sangat memperhatikan kematangan emosional dari pasangan yang akan dipilih. Selain itu subjek juga menginginkan pasangan yang konsisten dan setia.	Subjek belum memiliki pasangan, subjek menetapkan beberapa kriteria dalam pemilihan pasangannya seperti subjek ingin pasangan yang dewasa tapi tidak sombong, memiliki agama yang baik, dan dapat membuat subjek terkesan karena subjek mengatakan bahwa dirinya tidak mudah terkesan dengan laki-laki.	Subjek belum memiliki pasangan, pertimbangan subjek dalam memilih pasangan di masa depan adalah ingin memiliki pasangan yang bisa diajak komunikasi, bertukar pikiran, dan saling mendukung.	Subjek belum memiliki pasangan, subjek memiliki kriteria-kriteria mengenai pemilihan pasangannya seperti bisa diajak diskusi, memiliki pemikiran terbuka, tidak posesif, dan tidak kasar. Selain itu subjek juga tidak terlalu menyukai laki-laki yang banyak memakai aksesoris dan yang merokok.
Kondisi psikologis subjek dalam <i>quarter life crisis</i> .	Subjek merasakan emosi bermacam-macam seperti cemas mengenai	Subjek merasakan ketakutan-ketakutan dalam dirinya. Ketakutan-	Subjek merasa bingung setelah lulus dari bangku kuliah. Subjek	Subjek merasa takut dan khawatir karena ia merasa tidak tahu harus melakukan apa

	hidupnya di masa depan, subjek juga merasa sedih serta marah karena subjek merasa tidak bisa melakukan apa-apa terhadap keadaan saat ini.	ketakutan tersebut meliputi kegiatan yang saat ini subjek lakukan, misalnya subjek takut tidak bisa lulus kuliah cepat, selain itu subjek juga takut jika ia tidak mendapatkan pekerjaan. Subjek juga cemas mengenai apa yang akan terjadi di kehidupan masa depannya.	merasa belum memiliki pekerjaan tetap dan gaji yang tetap. Subjek juga merasa sedih karena ia memiliki adik yang sudah terlebih dahulu memiliki pekerjaan yang tetap dengan gaji tinggi, hal ini membuat subjek merasa tidak berguna sebagai anak sulung karena pencapaian subjek belum sehebat adik subjek.	untuk mencapai impiannya. Selain itu subjek juga merasa tidak memiliki kemampuan untuk diproses.
Tingkat spiritual subjek.	Berusaha menjalankan kewajiban dan meningkatkan kesadaran dalam beribadah sebagai seorang muslim seperti	Subjek menjalankan kegiatan ibadah seperti sholat, walaupun ia menganggap bahwa terkadang dirinya kerap telat. Namun subjek tetap berusaha	Saat ini, subjek sedang meningkatkan kualitas ibadahnya. Subjek mulai menjalankan sholat 5 waktu dengan sungguh-sungguh dan kegiatan	Subjek melaksanakan kegiatan ibadah wajibnya seperti sholat. Selain itu subjek juga berusaha untuk melaksanakan ibadah sunnah seperti mengaji dan puasa.

	melaksanakan sholat 5 waktu walaupun terkadang subjek masih meninggalkan ibadah sholatnya tersebut.	untuk menunaikan kewajibannya tersebut dan menambah rutinitas ibadah sunnahnya.	ibadah sunnah lainnya.	
Usaha subjek memperbaiki diri.	Subjek menikmati setiap emosi yang datang, saat ini perlahan-lahan subjek mulai belajar mengenai kapasitas dirinya sendiri dan merasa bahwa dirinya berhak merasakan apapun yang ia rasakan tanpa adanya penyangkalan dari diri subjek sendiri. Subjek juga mengalihkan emosi negatifnya dalam kegiatan	Saat ini subjek berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih hati-hati dan mencoba untuk lebih terbuka terhadap perasaan yang ia rasakan. Subjek juga merasa bahwa teman-teman yang ia miliki sekarang cukup membantu subjek dalam berproses menjadi lebih baik dan positif.	Menjadi seorang sarjana, subjek merasa bahwa dirinya sudah memiliki tanggung jawab yang besar dibandingkan sewaktu remaja. Subjek mulai memperbaiki gaya bicara, gaya berpikir, serta berusaha untuk mengelola dirinya sendiri. Subjek merasa bahwa ia mulai dewasa dan berusaha bermanfaat	Subjek menghabiskan waktu untuk meluaskan wawasan dan pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan. Selain itu subjek juga mulai meningkatkan kecakapan <i>public speaking</i> dengan orang lain dan berusaha tidak menjadi pribadi yang tertutup.

	yang positif misalnya menghabiskan waktu dengan teman.		untuk sekitar.	
Respons terhadap kesuksesan orang lain.	Subjek sering merasa iri dengan kesuksesan orang lain yang ia lihat melalui media sosial yang membuatnya semakin tertekan.	Ketika subjek melihat pencapaian teman-temannya melalui media sosial, subjek kerap merasa tidak percaya diri. Subjek mencoba untuk fokus terhadap apa yang ia lakukan sekarang daripada membandingkan dirinya, namun subjek tetap saja terdistraksi oleh keunggulan teman-temannya.	Subjek merasa tidak memberikan kontribusi apapun kepada keluarganya ketika melihat adiknya yang sudah mapan secara finansial. Ditambah dengan tekanan orang lain yang membanggakan adiknya, membuat subjek merasa minder.	Subjek masih sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain melalui media sosial. Subjek mengatakan ia kerap sedih ketika melihat orang lain yang berhasil mencapai mimpinya sedangkan subjek tidak berhasil.
Subjek membatasi diri dalam bercerita mengenai <i>quarter life crisis</i> .	Subjek tidak pernah bercerita mengenai permasalahan <i>quarter life crisis</i> kepada	Subjek merupakan pribadi yang lebih memilih untuk diam daripada menceritakan	Subjek tidak pernah membagikan perasaannya mengenai <i>quarter life crisis</i> kepada	Subjek mengaku bahwa walaupun dirinya memiliki kedekatan

	kedua orang tua subjek, hal ini terjadi karena pola asuh dari kedua orang tua subjek membuat subjek tidak nyaman. Selain itu, subjek selalu memilah dan memilih teman untuk diceritakan mengenai <i>quarter life crisis</i> yang dialami.	masalahnya kepada orang lain bahkan kepada kedua orang tuanya sendiri. Subjek juga mengatakan bawa dirinya tidak mau membebani orang lain dengan masalahnya.	orang lain. Subjek merasa bahwa jika dirinya bercerita ke teman-temannya, mereka hanya menganggap subjek bergurau. Kemudian subjek tidak pernah bercerita kepada orang tuanya karena keluarganya yang menyebabkan <i>quarter life crisis</i> terjadi.	terhadap sang ibu, namun subjek juga tetap membatasi dirinya untuk bercerita hal-hal yang menurutnya tidak harus diceritakan.
Perubahan sikap dan sifat subjek dari remaja menuju dewasa awal.	Subjek sewaktu masih remaja menganggap bahwa dirinya terlalu emosional, naif, dan kerap menjadi <i>people pleaser</i>. Namun, menginjak usia dewasa awal subjek	Subjek dulu mengaku bahwa dirinya kekanak-kanakan dan terlalu tertutup. Selain itu, subjek juga merasa kesepian dari kecil. Tetapi saat ini subjek mulai belajar untuk membuka	Pada saat subjek masih SMA, dirinya merasa masih bisa main-main dan asal berbicara. Namun saat ini subjek mulai merasa bahwa dirinya harus mulai belajar tanggung jawab, belajar mandiri,	Sewaktu subjek belum berkuliah, subjek adalah pribadi yang pendiam dan jarang berkomunikasi dengan orang luar. Namun, saat ini subjek banyak mengikuti kegiatan organisasi di kampusnya yang membuat

	mulai bisa mengelola dirinya sendiri, menciptakan energi positif dengan menyadari kekurangan dan kelebihan yang subjek miliki.	diri, apalagi dengan lingkup pertemanan subjek saat ini dirinya merasa bahwa ia tidak lagi kesepian.	tidak prokrastinasi, dan mengelola pikiran diri sendiri.	kemampuan <i>public speaking</i> subjek menjadi lebih baik. Selain itu subjek juga belajar untuk berbenah diri. seperti mengolah keuangan dan belajar tanggung jawab.
Hubungan subjek dengan adik.	Subjek merupakan anak sulung, hubungan subjek dengan adiknya cukup dekat ketika subjek mulai berkuliah dibandingkan dulu ketika subjek masih SMA.	Subjek merupakan anak sulung, subjek cukup dekat dengan adiknya, subjek sering bercerita dan mengobrol dengan adiknya. Subjek juga sering jalan-jalan berdua dengan sang adik.	Subjek merupakan anak sulung, subjek memiliki kepedulian yang tinggi terhadap adik-adiknya. Walaupun subjek terkadang terlibat pertengkaran dengan adik-adiknya, namun subjek adalah pribadi yang tulus dalam menjaga adik-adiknya.	Subjek merupakan anak sulung, subjek adalah seorang kakak yang perhatian kepada adik-adiknya. Subjek memiliki hubungan yang baik dengan adik-adiknya dan sering jalan-jalan bersama.
Persepsi subjek mengenai	Subjek memiliki anggapan	Menurut subjek aktivitas	Subjek beranggapan bahwa	Subjek mengatakan bahwa

aktivitas kehidupan masa dewasa awal.	bahwa aktivitas orang-orang pada usia dewasa awal adalah mengerjakan tugas akhir, bekerja, menikah, dan memiliki anak.	kehidupan masa dewasa awal yaitu seputar mempersiapkan karier serta mengasah bakat dan kemampuan untuk masa depan.	aktivitas yang dilakukan orang-orang pada usia dewasa awal adalah mencari pasangan, bekerja, dan mengurus rumah tangga.	aktivitas orang-orang seusianya pada masa dewasa awal adalah memiliki kemampuan atau <i>passion</i> yang dapat dikembangkan menjadi pekerjaan.
Perilaku negatif yang ditunjukkan subjek dalam <i>quarter life crisis</i> .	Kegiatan atau aktivitas sehari-hari subjek menjadi terhambat dan dirinya tidak produktif karena emosi yang tidak stabil yang dirasakan oleh subjek.	Perasaan subjek yang naik turun terkait <i>quarter life crisis</i> menyebabkan perilaku yang tidak menentu, misalnya beberapa saat subjek merasa sedih dan kesepian di tengah keramaian orang. Namun di hari berikutnya, subjek merasa biasa saja.	Subjek mengisolasi diri untuk bertemu dengan orang lain. Hal ini dilakukan subjek agar ia tidak dibandingkan lagi mengenai kehidupan menikah dan pekerjaannya.	Cemas yang dirasakan subjek karena tidak memiliki nilai tambah untuk mendaftar pekerjaan, membuat dirinya terobsesi untuk mengikuti beragam pelatihan dan webinar yang membuatnya kewalahan.

F. Analisis dan Pembahasan

1. Analisis dan Pembahasan Subjek 1 (MAM)

a. Gambaran Umum Subjek 1 (MAM)

Subjek merupakan perempuan berusia 21 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir. Subjek belum memiliki pasangan hidup karena subjek baru terlepas dari hubungan yang *toxic* bersama mantan pacarnya. Subjek mengungkapkan bahwa perlakuan mantan pacar subjek terhadapnya sangat *abusive*. Hal ini membuat subjek trauma sehingga ia cukup sulit untuk mempercayai orang lain dan membuat komitmen hubungan romantis yang baru. Selain itu, subjek juga memutuskan untuk meminta bantuan psikolog setelah hubungan percintaannya berakhir. Sampai saat ini, walaupun subjek mengaku telah merasa lebih baik, namun kekerasan yang dilakukan mantan pacarnya masih membekas. Subjek khawatir mengenai pasangannya di masa depan, ia kerap mempertanyakan seperti apa sebenarnya sosok yang cocok dengan dirinya. Subjek juga cemas apabila subjek harus kehilangan orang yang disayanginya lagi, sampai subjek sempat berpikir untuk tidak menikah.

Sejak kecil subjek tidak memiliki kedekatan dengan orang tuanya, baik dengan ibunya atau pun ayahnya. Relasi subjek dengan sang ibu cenderung tertutup dikarenakan pola asuh ibu subjek yang keras, cerewet, dan selalu panik dalam mendidik subjek bahkan seringkali memberikan hukuman fisik kepada subjek sewaktu kecil, sehingga subjek menjadi dingin dan cenderung menutup diri. Sedangkan dengan sang ayah, subjek hanya berkomunikasi seperlunya, misalnya sebatas mengenai kebutuhan finansial subjek. Subjek tidak pernah menceritakan apa yang ia rasakan kepada kedua orang tuanya, kecuali jika orang tua subjek menanyakan subjek terlebih dahulu. Namun, justru kedua orang tua subjek jarang bertanya mengenai keadaan subjek. Subjek berusaha untuk memperbaiki relasinya dengan orang tuanya, namun belum berhasil. Sedangkan relasi subjek dengan sang adik sebelumnya tidak begitu dekat, namun sudah membaik semenjak subjek berkuliah dan adiknya menginjak masa SMA.

Subjek dalam bergaul dan mencari teman tidak pernah pilih-pilih. Sehingga hal ini memberikan keuntungan bagi subjek karena relasi pertemanan subjek yang luas sehingga apabila subjek membutuhkan bantuan maka ia akan menghubungi teman-temannya. Namun, subjek tetap menyaring teman-teman yang menurutnya dapat dipercaya untuk bercerita mengenai hal-hal yang personal.

Saat ini subjek sedang menyelesaikan skripsinya namun terhambat karena subjek menunda-nunda untuk menuntaskan skripsinya tersebut. Subjek menjadi semakin tertekan dengan melihat postingan teman-teman subjek yang telah sidang. Subjek juga mulai mempertanyakan kehidupannya di masa depan setelah lulus dari bangku kuliah. Subjek mengatakan bahwa dirinya belum tahu keinginannya. Subjek mulai mencemaskan karier apa yang akan ia kejar dan lingkungan karier seperti apa yang nantinya akan ia dapatkan. Subjek mengatakan bahwa dirinya sedih karena ia merasa tidak berdaya dengan situasi yang dialaminya sekarang karena subjek tidak bisa melihat kemampuan diri subjek untuk berkembang. Selain itu, subjek juga takut akan keputusan yang ia ambil, apakah berakibat baik atau berakibat buruk bagi hidupnya di masa depan.

Subjek mengungkapkan bahwa kekhawatiran terkait isu akademik, hubungan romantis, sampai karier baru ia rasakan sekitar tujuh bulan belakangan ini. Subjek mengatakan bahwa kondisi krisisnya saat ini sulit untuk diceritakan kepada orang lain, karena subjek juga merasa bingung untuk mendefinisikan krisis yang ia alami. Beragam emosi akibat *quarter life crisis* yang subjek alami seperti cemas, marah, sedih, kecewa, khawatir, dan bingung memberikan dampak demotivasi pada subjek sehingga kegiatan subjek sehari-hari menjadi terganggu dan tidak produktif. Berbeda dengan diri subjek sewaktu remaja yang naif, memiliki emosi tidak terkontrol, dan perfeksionis. Saat ini subjek berusaha untuk menikmati tiap perasaan yang datang akibat *quarter life crisis*. Subjek berusaha untuk meningkatkan kesadaran beribadahnya sekaligus berusaha mengakui bahwa dirinya berhak merasakan emosi yang terjadi dan belajar untuk lebih tenang.

Untuk mengalihkan emosi yang tidak menyenangkan saat ini, subjek memilih untuk mengobrol dengan teman-temannya. Hal terpenting bagi subjek saat ini adalah dirinya sendiri. Subjek mulai mencintai dirinya sendiri, karena menurut subjek kondisi mental yang sehat dan selalu bersyukur mengenai hidup yang menyebabkan subjek kuat sampai saat ini.

b. Pembahasan Subjek 1 (MAM)

1) Area Permasalahan *Quarter Life Crisis*

Area permasalahan yang dialami oleh subjek MAM terkait *quarter life crisis* yang dialami sesuai dengan teori Nash & Murray (2010) adalah mengenai relasi percintaan yaitu kebingungan saat menjalani masa lajang dan mulai mempertanyakan pasangan yang tepat. Subjek belum memiliki pasangan hidup karena subjek baru terlepas dari hubungan yang *toxic* bersama mantan pacarnya. Subjek mengungkapkan bahwa perlakuan mantan pacar subjek terhadapnya sangat *abusive*. Hal ini membuat subjek trauma sehingga ia cukup sulit untuk mempercayai orang lain dan membuat komitmen hubungan romantis yang baru. Subjek khawatir mengenai pasangannya di masa depan, ia kerap mempertanyakan seperti apa sebenarnya sosok yang cocok dengan dirinya. Subjek juga cemas apabila subjek harus kehilangan orang yang disayangnya lagi, sampai subjek sempat berpikir untuk tidak menikah.

Subjek juga mulai mempertanyakan kehidupannya di masa depan setelah lulus dari bangku kuliah. Subjek mulai mencemaskan karier apa yang akan ia kejar dan lingkungan karier seperti apa yang nantinya akan ia dapatkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nash & Murray (2010) bahwa area permasalahan *quarter life crisis* yang terjadi pada individu juga terjadi karena tantangan di bidang akademis dan kehidupan pekerjaan dan karier, individu mulai memikirkan kehidupan setelah perkuliahan yang menuntutnya untuk menyesuaikan diri dan mulai mempertanyakan tekanan stres kerja yang akan didapatkan.

2) Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang muncul sebagai

pendorong subjek MAM mengalami *quarter life crisis* dibedakan atas dua kategori yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut teori Robinson & Wright (2013) faktor internal yang menyebabkan *quarter life crisis* subjek MAM adalah karena motivasi yang rendah untuk mewujudkan harapan. Saat ini subjek sedang menyelesaikan skripsinya, namun terhambat karena subjek menunda-nunda untuk menuntaskan skripsinya tersebut.

Adapun faktor eksternal subjek MAM mengalami *quarter life crisis* adalah subjek menjadi semakin tertekan dengan melihat postingan teman-teman subjek yang telah sidang. Hal ini sesuai dengan pendapat Stapleton (2012) yang menyebutkan bahwa *quarter life crisis* juga disebabkan oleh faktor eksternal berupa tekanan dari lingkungan sekitar.

Subjek tidak pernah menceritakan apa yang ia rasakan kepada kedua orang tuanya, kecuali jika orang tua subjek menanyakan subjek terlebih dahulu, namun justru kedua orang tua subjek jarang bertanya mengenai keadaan subjek. Hal ini mengarah pada pendapat Robinson (2015) bahwa keluarga juga menjadi faktor eksternal yang berkontribusi atas krisis yang dialami individu.

3) Proses Quarter Life Crisis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, subjek MAM mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan karena adanya masa transisi perkembangan dari remaja menuju dewasa awal. Subjek mengatakan bahwa dirinya belum tahu keinginannya. Subjek mengatakan bahwa dirinya sedih karena ia merasa tidak berdaya dengan situasi yang dialaminya sekarang karena subjek tidak bisa melihat kemampuan diri subjek untuk berkembang. Selain itu, subjek juga takut akan keputusan yang ia ambil, apakah berakibat baik atau berakibat buruk bagi hidupnya di masa depan. Hal ini sesuai dengan pendapat Robbins (2004) yang memandang bahwa salah satu ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah merasa tidak mengetahui kemauan diri sendiri dan mengalami kebingungan dalam memutuskan pilihan yang menyangkut

hidupnya. Berkaitan juga dengan pendapat Robbins & Wilner (2001) yang menyebutkan bahwa *quarter life crisis* merupakan reaksi individu menuju dunia nyata yang terdapat banyak perubahan dan beragam pilihan, serta ketakutan karena merasa tidak berdaya.

Beragam emosi akibat *quarter life crisis* yang subjek alami seperti cemas, marah, sedih, kecewa, khawatir, dan bingung memberikan dampak demotivasi pada subjek sehingga kegiatan subjek sehari-hari menjadi terganggu dan tidak produktif. Hal ini sesuai dengan pendapat Robinson (2015) yang menyatakan dampak negatif *quarter life crisis* adalah individu akan mengalami kesulitan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam hidupnya dan menurunnya kualitas hidup individu.

Peneliti juga menemukan usaha subjek untuk menjalin komunikasi dengan sesama agar mendapatkan pandangan baru dan mengurangi rasa tekanan yang ada. Saat ini subjek berusaha untuk menikmati tiap perasaan yang datang akibat *quarter life crisis*. Untuk mengalihkan emosi yang tidak menyenangkan saat ini, subjek memilih untuk mengobrol dengan teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Robbins & Wilner (2001) bahwa berbagi cerita dengan orang lain menjadi salah satu cara individu untuk mengurangi rasa ketegangan akibat krisis yang ada.

Dalam teori Robinson, dkk. (2013) yang didukung oleh Robinson (2015) mengenai proses *quarter life crisis*, pada subjek MAM telah mencapai 2 fase yaitu fase pertama *locked-out* yang ditandai dengan perasaan khawatir akan masa depan dan kebingungan mengenai kemauan diri sendiri. Kedua adalah fase *separate* yaitu individu menjadi tidak produktif dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari akibat dari munculnya beragam emosi dan *time-out* yaitu individu melakukan refleksi pada situasi peralihan.

2. Analisis dan Pembahasan Subjek 2 (MN)

a. Gambaran Umum Subjek 2 (MN)

Subjek merupakan seorang mahasiswa dan memiliki kesibukan menyelesaikan tugas akhir skripsi. Subjek belum memiliki pasangan dikarenakan subjek memiliki kriteria-kriteria tertentu yang menjadikan laki-laki menjauh dari subjek. Hal ini menyebabkan subjek khawatir mengenai pasangannya kelak. Subjek juga merupakan orang yang senang berkenalan dengan orang lain, namun subjek mengatakan bahwa dirinya masih kaku untuk menjalin obrolan dalam waktu yang lama. Subjek memandang penting mengenai relasi pertemanan, karena menurutnya seorang teman dapat menjadi *support system* dalam hidupnya. Saat ini subjek memiliki lingkup pertemanan yang sehat dan positif. Hal ini berbanding terbalik pada saat subjek masih remaja, dimana subjek merasa dirinya belum memiliki teman yang baik dan sering merasa kesepian.

Subjek mengaku bahwa dirinya bukan merupakan orang yang senang untuk bercerita secara terbuka mengenai masalahnya. Subjek memiliki relasi yang baik dengan kedua orang tuanya, namun hanya bercerita dengan kedua orang tuanya seperlunya. Subjek mengatakan dirinya lebih memilih untuk memendam masalah yang ia miliki karena tidak ingin menyusahkan orang lain. Sedangkan relasi subjek dengan sang adik cukup dekat, subjek dan adik subjek sering menghabiskan waktu bersama.

Kegelisahan mengenai masa depan dialami subjek sewaktu subjek menginjak semester tiga dalam perkuliahan. Subjek merasa sedih dan sering menangis karena kesepian. Selain itu, subjek merasa bahwa dirinya tidak kunjung mengerti mengenai materi yang diajarkan di kelas. Kekhawatiran yang terjadi pada subjek datang akibat subjek memiliki ketakutan berlebihan mengenai ketidakpastian kehidupan masa depannya. Subjek juga mengatakan bahwa keluarga sebagai orang terdekatnya jarang menanyakan perasaan dan keadaan subjek, sedangkan di sisi lain subjek merupakan orang yang sulit untuk bercerita dengan orang lain.

Ketakutan yang dialami subjek meliputi takut gagal, takut tidak bisa mencapai apa yang diharapkan oleh lingkungannya, takut tidak mendapatkan pekerjaan yang layak, hingga takut miskin. Subjek mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki arah untuk mewujudkan impian dan harapannya. Subjek merasa tidak percaya diri bila melihat teman-teman seusianya yang lebih unggul dan telah mencapai impiannya masing-masing. Apalagi ucapan semangat dari teman-teman subjek yang berupa pertanyaan kapan subjek menyelesaikan skripsi, justru membuat subjek semakin tertekan.

Kekhawatiran subjek terfokuskan pada kariernya. Subjek menginginkan karier yang bagus di masa depan karena menurut subjek, seseorang dapat dihargai di masyarakat karena memiliki jabatan yang bagus dengan gaji yang tinggi. Sehingga, melihat ekspektasi lingkungan tersebut membuat subjek semakin cemas karena ia tidak tahu karier seperti apa yang akan ia dapatkan. *Quarter life crisis* yang terjadi pada subjek menyebabkan subjek memiliki emosi yang berubah-ubah, misalnya subjek dapat merasakan sedih karena memikirkan masa depan, namun di lain hari subjek merasa biasa saja.

Subjek masih mencari cara untuk mengendalikan krisis yang ia alami diantaranya dengan cara *sharing* dengan teman-teman yang ia percayai untuk mendapatkan dukungan dan *support*. Selain itu, subjek juga berusaha melewati krisis ini dengan hal-hal positif, misalnya meningkatkan ibadah serta mencoba untuk lebih terbuka dengan orang lain dan belajar lebih dewasa.

b. Pembahasan Subjek 2 (MN)

1) Area Permasalahan *Quarter Life Crisis*

Area permasalahan yang dialami oleh subjek MN yaitu mengenai tantangan di bidang akademis serta pekerjaan dan karier. Ketakutan yang dialami subjek meliputi takut gagal, takut tidak bisa mencapai apa yang diharapkan oleh lingkungannya, takut tidak mendapatkan pekerjaan yang layak hingga takut miskin. Kekhawatiran subjek terfokuskan pada

kariernya. Subjek menginginkan karier yang bagus di masa depan karena menurut subjek, seseorang dapat dihargai di masyarakat karena memiliki jabatan yang bagus dengan gaji yang tinggi. Sehingga, melihat ekspektasi lingkungan tersebut membuat subjek semakin cemas karena ia tidak tahu karier seperti apa yang akan ia dapatkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nash & Murray (2010) bahwa area permasalahan berupa pekerjaan dan karier kerap membuat individu terjebak dalam pertanyaan karier seperti apa yang akan didapatkannya di masa depan serta kekhawatiran di bidang akademis membuat subjek memikirkan kehidupan pasca perkuliahan.

Subjek belum memiliki pasangan dikarenakan subjek memiliki kriteria-kriteria tertentu yang menjadikan laki-laki menjauh dari subjek. Hal ini menyebabkan subjek khawatir mengenai pasangannya kelak. Kekhawatiran subjek mengenai relasi pasangan menunjukkan bahwa tidak hanya mengenai pekerjaan dan karier. Sebagaimana menurut pendapat Nash & Murray (2010) bahwa area permasalahan *quarter life crisis* yang dialami individu juga seputar relasi pasangan, individu memiliki keinginan untuk mendapatkan pasangan yang sesuai dengan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan.

2) Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Faktor internal yang menyebabkan subjek mengalami *quarter life crisis* sebagaimana menurut teori Robinson & Wright (2013) karena proses kognitif subjek yaitu pikiran subjek mengenai ketakutan-ketakutan subjek sendiri. Kekhawatiran yang terjadi pada subjek datang akibat subjek memiliki ketakutan berlebihan mengenai ketidakpastian kehidupan masa depannya.

Faktor eksternal subjek mengalami *quarter life crisis* karena subjek merasa tidak percaya diri bila melihat teman-teman seusianya yang lebih unggul dan telah mencapai impiannya masing-masing. Apalagi ucapan semangat dari teman-teman subjek yang berupa pertanyaan kapan subjek menyelesaikan skripsi, justru membuat subjek semakin tertekan. Hal ini

sesuai dengan pendapat Stapleton (2012) bahwa tekanan dari lingkungan sekitar menjadi faktor eksternal penyebab terjadinya *quarter life crisis*.

Selain itu, subjek juga mengatakan bahwa keluarga sebagai orang terdekatnya jarang menanyakan perasaan dan keadaan subjek, sedangkan di sisi lain subjek merupakan orang yang sulit untuk bercerita dengan orang lain. Hal ini selaras dengan pendapat Robinson (2015) bahwa perhatian keluarga juga menjadi penyebab timbulnya *quarter life crisis*.

3) Proses *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, kegelisahan mengenai masa depan dialami subjek sewaktu subjek menginjak semester tiga dalam perkuliahan. Subjek merasa sedih dan sering menangis karena kesepian. Hal ini sesuai dengan pendapat DiTommaso & Spinner (1997) bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* jika terus membatasi diri dari lingkungan maka akan berpotensi mengalami kesepian.

Quarter life crisis yang terjadi pada subjek menyebabkan subjek memiliki emosi yang berubah-ubah, misalnya subjek dapat merasakan sedih karena memikirkan masa depan, namun di lain hari subjek merasa biasa saja. Hal ini sesuai dengan pendapat Robbins & Wilner (2001); Atwood & Scholtz (2008) bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan dan memiliki emosi yang terombang ambing.

Subjek masih mencari cara untuk mengendalikan krisis yang ia alami diantaranya dengan cara *sharing* dengan teman-teman yang ia percayai untuk mendapatkan dukungan dan *support*. Hal ini sesuai dengan pendapat Putri (2020) bahwa adanya dukungan sosial dapat membuat individu yang mengalami beragam tekanan dan kecemasan tidak merasa sendirian.

Selain itu, subjek juga berusaha melewati krisis ini dengan hal-hal positif, misalnya meningkatkan ibadah. Hal ini sesuai dengan pendapat Habibie, dkk. (2019) bahwa tingkat religiusitas yang baik dapat

menurunkan perasaan cemas dan tertekan serta mengurangi perasaan bimbang ketika terjebak dalam situasi yang dianggap sulit.

Dalam teori Robinson, dkk. (2013) yang didukung oleh Robinson (2015) mengenai proses *quarter life crisis*, pada subjek MN telah mencapai 2 fase yaitu fase pertama *locked-out* yang ditandai takut kegagalan dan merasa tertekan. Kemudian masuk fase kedua adalah *separate* individu mulai merasakan emosi yang naik turun dan *time out* yaitu individu mulai mengevaluasi diri sendiri.

3. Analisis dan Pembahasan Subjek 3 (KA)

a. Gambaran Umum Subjek 3 (KA)

Subjek merupakan perempuan berusia 24 tahun dan lulusan Sarjana Strata 1 jurusan Ilmu Gizi. Saat ini subjek bekerja sebagai wirausaha *home indusrt*y makanan sekaligus sebagai pengajar ekstrakurikuler di salah satu sekolah di Tangerang. Subjek suka untuk menyendiri di rumah dan membaca buku. Hal ini berbeda ketika subjek masih remaja yang sering berpergian tiap Sabtu dan Minggu bersama teman-temannya. Setelah lulus kuliah, teman-teman subjek memiliki kesibukan sendiri dari mulai ada yang menikah dan bekerja di perantauan, sehingga subjek mau tidak mau harus memahami teman-temannya dan mencari kesibukan sendiri. Subjek sangat menikmati pekerjaannya sebagai wirausaha di bidang makanan, karena selain waktu bekerja yang fleksibel, hobi memasak subjek pun dapat dijadikan mata pencaharian.

Subjek pernah mengalami perundungan semasa SD dan SMP, kemudian pada waktu SMA, subjek mengalami masalah keluarga yang besar. Subjek mengatakan bahwa pengalaman-pengalaman yang ia rasakan tersebut membuat subjek mengalami gangguan mental *anxiety*. Subjek meminta bantuan dokter sejak tahun 2018 hingga 2019 dan perlahan-lahan pulih. Saat ini, subjek berusaha melepas ketergantungannya pada obat. Namun, subjek masih kerap terpicu oleh hal-hal yang membuatnya sangat tidak nyaman yang menyebabkan subjek dapat melakukan hal diluar nalar. Meskipun subjek terlahir dari keluarga yang sangat memberikan perhatian

kepada pendidikan dan tata krama subjek, namun orang tua subjek beranggapan bahwa seseorang yang memiliki penyakit mental adalah suatu aib. Hal ini yang menyebabkan subjek harus berjuang sendiri untuk pulih. Apalagi teman-teman subjek yang memberikan respons gurauan ketika subjek bercerita, sehingga subjek berpikir lebih baik tidak menceritakan keluh kesahnya kepada siapapun.

Sebagai anak sulung yang sudah lulus dari bangku kuliah, subjek kerap dicecar oleh pertanyaan tentang kapan ia menikah oleh orang tuanya. Pada mulanya subjek merasa terganggu oleh kedua orang tuanya yang terus bertanya, namun perlahan-lahan subjek hanya menanggapi hal itu sebagai sebuah candaan dan tidak terlalu ambil pusing. Subjek juga mengatakan bahwa orang tuanya sebenarnya tidak terlalu konservatif, namun karena subjek memiliki adik perempuan yang jaraknya hanya terpaut 3 tahun dan sudah bekerja menyebabkan subjek menerima pertanyaan-pertanyaan seputar kapan menikah. Subjek ingin saja menikah namun dirinya sadar bahwa ia saat ini sedang tidak dekat dengan siapapun. Oleh sebab itu, subjek fokus untuk memperbaiki diri sampai ia memiliki calon teman hidup dan siap menikah.

Subjek mengalami kebingungan dan kekhawatiran semenjak lulus dari perkuliahan pada tahun 2020. Hal ini karena usaha *home industry* makanan kue kering yang sudah subjek jalani bukan merupakan pekerjaan tetap dengan gaji yang mencukupi. Sedangkan sebagai pengajar ekstrakurikuler hanya pekerjaan kontrak dengan gaji di bawah UMR. Subjek semakin tidak percaya diri ketika melihat adik perempuannya yang sudah bekerja sebagai PNS dan digaji lebih tinggi dari subjek. Bahkan kedua orang tua subjek yang selalu berbicara mengenai gaji kepada adiknya di depan subjek membuat subjek merasa tidak berguna dan minder sebagai anak sulung. Hal yang semakin membuat subjek tertekan ketika sanak saudara subjek yang berkunjung membandingkan-adik subjek dengan pekerjaannya, hingga membuat subjek merasa dirinya tidak dianggap.

Kebimbangan yang subjek alami hanya pada masalah finansial. Subjek memikirkan mengenai kehidupan kariernya di masa depan dan penghasilan yang akan ia dapatkan. Karena subjek merupakan orang yang tidak terbiasa untuk menceritakan permasalahannya kepada orang lain, subjek hanya diam dan memberikan semangat kepada dirinya sendiri. Subjek kerap mengalihkan emosi yang ia rasakan dalam bentuk kegiatan lain misalnya membaca buku atau menonton film agar pikiran subjek tidak berlarut-larut. Apabila subjek sudah merasakan kesedihan yang amat sangat maka dirinya akan berlari ke kamar mandi dan mencelupkan wajahnya ke dalam bak mandi agar subjek merasa lebih baik.

Saat ini subjek mencoba untuk memperbaiki diri sendiri dan mengontrol pikirannya. Karena subjek sadar bahwa sebagai penyintas, tidak menutup kemungkinan ada masa-masa dimana subjek terpicu oleh sesuatu yang membuatnya sangat tidak nyaman dan bertindak membahayakan diri sendiri. Subjek berusaha untuk membatasi dirinya terhadap interaksi dengan orang lain agar tidak selalu dibanding-bandingkan. Selain itu, subjek berusaha memanfaatkan waktu dan bermanfaat untuk orang lain, karena subjek sadar ketika dirinya menginjak usia dewasa bukan hanya berorientasi pada diri sendiri namun juga untuk orang lain.

b. Pembahasan Subjek 3 (KA)

1) Area Permasalahan *Quarter Life Crisis*

Area permasalahan *quarter life crisis* yang dialami oleh subjek KA adalah mengenai karier dan pekerjaan yang mengarah ke finansial. Kebimbangan yang subjek alami hanya pada masalah finansial. Subjek memikirkan mengenai kehidupan kariernya di masa depan dan penghasilan yang akan ia dapatkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nash & Murray (2010) bahwa area permasalahan berupa kehidupan pekerjaan dan karier menjadi permasalahan yang sering dirasakan oleh individu dalam fase *quarter life crisis*.

2) Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa faktor yang

menyebabkan subjek KA mengalami *quarter life crisis*. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal subjek KA mengalami krisis ini adalah karena kesehatan mental subjek. Subjek pernah mengalami perundungan semasa SD dan SMP, kemudian pada waktu SMA, subjek mengalami masalah keluarga yang besar. Subjek mengatakan bahwa pengalaman-pengalaman yang ia rasakan tersebut membuat subjek mengalami gangguan mental anxiety. Subjek meminta bantuan dokter sejak tahun 2018 hingga 2019 dan perlahan-lahan pulih. Saat ini subjek berusaha untuk memperbaiki diri sendiri dan hanya ingin hidup. Karena subjek sadar bahwa sebagai penyintas, tidak menutup kemungkinan ada masa-masa dimana subjek terpicu oleh sesuatu yang membuatnya sangat tidak nyaman dan bertindak membahayakan diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Walshe (2018) bahwa kesehatan mental individu turut serta menjadi faktor internal penyebab terjadinya *quarter life crisis*, kesehatan mental yang tidak baik dapat memperburuk *quarter life crisis* yang terjadi.

Faktor eksternal penyebab *quarter life crisis* subjek meliputi keluarga dan tekanan dari lingkungan sekitar. Meskipun subjek terlahir dari keluarga yang sangat memberikan perhatian kepada pendidikan dan tata krama subjek, namun orang tua subjek beranggapan bahwa seseorang yang memiliki penyakit mental adalah suatu aib. Hal ini yang menyebabkan subjek harus berjuang sendiri untuk pulih. Senada dengan pendapat Robinson (2015) bahwa keluarga juga dapat menjadi faktor penyebab *quarter life crisis*.

Subjek semakin tidak percaya diri ketika melihat adik perempuannya yang sudah bekerja sebagai PNS dan digaji lebih tinggi dari subjek. Bahkan kedua orang tua subjek yang selalu berbicara mengenai gaji kepada adiknya di depan subjek membuat subjek merasa tidak berguna dan minder sebagai anak sulung. Hal yang semakin membuat subjek tertekan ketika sanak saudara subjek yang berkunjung membangga-banggakan adik subjek dengan pekerjaannya, hingga

membuat subjek merasa dirinya tidak dianggap. Hal ini sesuai dengan pendapat Stapleton (2012) bahwa faktor eksternal berupa tekanan dari lingkungan sekitar turut berkontribusi menjadi penyebab *quarter life crisis*.

3) Proses *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, subjek mengalami kebingungan dan kekhawatiran semenjak lulus dari perkuliahan pada tahun 2020. Hal ini karena usaha *home industry* makanan kue kering yang sudah subjek jalani bukan merupakan pekerjaan tetap dengan gaji yang mencukupi. Sedangkan sebagai pengajar ekstrakurikuler hanya pekerjaan kontrak dengan gaji di bawah UMR. Hal ini sesuai dengan pendapat Pinggolio (2015) bahwa rasa frustrasi dan stres akibat harapan yang tidak sesuai dalam aspek karier sering ditemukan sebagai pendorong timbulnya *quarter life crisis*. Berkaitan juga dengan pendapat Arnett (2019) bahwa sekalipun individu sudah bekerja, namun sebagian besar tidak sesuai dengan keinginan atau kompetensinya dan hanya berfokus pada bagaimana menghasilkan uang.

Sebagai anak sulung yang sudah lulus dari bangku kuliah, subjek kerap dicecar oleh pertanyaan tentang kapan ia menikah oleh orang tuanya. Hal ini sesuai dengan pendapat Agustin (2012) yang menyatakan bahwa budaya dan lingkungan sekitar memberikan pengaruh kepada perempuan untuk cepat menikah dengan anggapan perempuan hendaknya segera menikah sebelum menjadi tua. Berkaitan juga dengan pendapat Herawati & Hidayat (2020) bahwa tuntutan keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah sebelum usia 30 tahun dapat menyebabkan *quarter life crisis* bagi perempuan.

Subjek juga berusaha untuk membatasi dirinya terhadap interaksi dengan orang lain agar tidak selalu dibanding-bandingkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Artiningsih & Savira (2021) bahwa *quarter life crisis* dapat mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungannya.

Saat ini subjek mencoba untuk memperbaiki diri sendiri dan mengontrol pikirannya. Karena subjek sadar bahwa sebagai penyintas, tidak menutup kemungkinan ada masa-masa dimana subjek terpicu oleh sesuatu yang membuatnya sangat tidak nyaman dan bertindak membahayakan diri sendiri. Hal ini sesuai dengan teori Robbins & Wilner (2001) bahwa individu mencoba mengesampingkan perasaan kebingungannya dengan berhenti mengkhawatirkan kemungkinan buruk yang akan terjadi dan berpikir positif.

Dalam teori Robinson, dkk. (2013) yang didukung oleh Robinson (2015) mengenai proses *quarter life crisis*, pada subjek KA telah mencapai 3 fase yaitu fase pertama *locked-out* yang ditandai dengan individu merasa ada beban dan *locked-in* yaitu individu merasa gelisah mengenai pekerjaannya saat ini. Kemudian fase kedua adalah *separate* yaitu individu menjauhkan diri dari lingkungan dan *time out* adalah individu mulai melakukan evaluasi diri. Dan yang terakhir fase ketiga *exploration* yang ditandai dengan individu mencoba peluang yang ada untuk menjadi guru ekstrakurikuler.

4. Analisis dan Pembahasan Subjek 4 (FOE)

a. Gambaran Umum Subjek 4 (FOE)

Subjek merupakan seorang mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir. Subjek terlahir dari keluarga yang memberikan kebebasan kepada subjek dalam melakukan kegiatan sehari-hari, asalkan subjek memilih kegiatan yang positif dan bermanfaat. Subjek mengatakan bahwa ia cukup dekat dengan ibunya dan kerap berbagi cerita. Namun subjek tetap memilah dan memilih hal yang ingin diceritakan ke ibunya.

Subjek belum memiliki pasangan hidup karena subjek memiliki kriteria-kriteria tertentu mengenai pasangan yang akan menemaninya kelak, seperti misalnya bisa diajak berdiskusi, memiliki pemikiran terbuka, tidak posesif, dan tidak kasar. Subjek seringkali merasa minder karena ia tidak memiliki pacar apalagi tidak ada yang mendekatinya. Subjek dalam bergaul hanya memilih teman yang menurut subjek mampu mengimbangi dan

membuat nyaman subjek saja. Selain itu, subjek juga memilih teman yang menurutnya dapat memberikan dampak baik terhadap subjek. Subjek mulai mengikuti kegiatan organisasi di kampusnya yang membuat subjek semakin banyak memiliki teman dan kemampuan *public speaking* subjek semakin berkembang. Hal ini berbanding terbalik saat subjek masih bersekolah, subjek mengaku bahwa dirinya sulit untuk terbuka dengan orang lain.

Subjek merupakan anak sulung dan memiliki dua adik yang masih bersekolah. Subjek mengatakan bahwa dirinya memiliki beban pribadi untuk bertanggung jawab atas finansial dalam keluarganya karena sebentar lagi ayah subjek akan pensiun. Selain itu, subjek juga ingin membalas budi kepada orang tuanya yang selama ini telah membesarkan subjek dalam bentuk memberikan orang tua subjek rumah dan mobil.

Tanggungjawab yang subjek miliki membuat subjek gelisah akan ketidakpastian hidupnya di masa depan. Subjek merasa khawatir apabila keinginannya di masa depan tidak tercapai. Subjek juga merasa gelisah dengan karier yang akan ia jalani. Kekhawatiran subjek muncul karena subjek tidak tahu harus mulai darimana untuk mencapai impian dan harapannya. Situasi menjadi semakin sulit ketika subjek melihat teman-teman sebayanya melalui media sosial yang telah meraih kesuksesan. Subjek sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dan subjek merasa takut karena ia tidak memiliki persiapan untuk masa depannya.

Saat ini subjek memiliki obsesi yang besar untuk mengasah kemampuan-kemampuan barunya. Hal ini subjek lakukan karena subjek merasa bahwa ia yang nantinya menjadi lulusan dari perguruan tinggi swasta akan sulit untuk bersaing dan mendapatkan pekerjaan dibandingkan dengan lulusan dari perguruan tinggi negeri. Subjek memiliki keyakinan apabila dirinya memiliki kemampuan tambahan maka ia akan semakin mudah untuk dilirik oleh perusahaan dan mendapatkan pekerjaan, walaupun subjek dihadapkan dengan pilihan yang beragam untuk digali sebagai *passion* dan kadang membuat subjek kewalahan. Saat ini subjek telah

mengikuti pelatihan-pelatihan salah satunya pelatihan bahasa Korea dan masih mencari bidang-bidang lain yang ingin ditekuninya.

Kendati subjek merasakan kekhawatiran mengenai masa depannya, namun subjek berusaha untuk memandang krisis yang subjek alami secara positif. Subjek berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam rangka mencapai impiannya. Subjek mengatakan bahwa dirinya belum mengetahui langkah-langkah pasti yang bisa mengantarkan subjek menuju apa yang subjek inginkan, namun subjek mengatakan setidaknya ia memulai dari hal yang ia ketahui dan ingin dijalani. Subjek mengikuti pelatihan-pelatihan dan mengikuti webinar-webinar untuk menambah pengetahuan dan wawasan. Selain itu, subjek juga berusaha untuk berbenah diri untuk menjadi lebih bertanggungjawab dan lebih bermanfaat bagi orang sekitar.

b. Pembahasan Subjek 4 (FOE)

1) Area Permasalahan *Quarter Life Crisis*

Area permasalahan *quarter life crisis* yang dialami oleh subjek FOE meliputi relasi dengan lawan jenis, mengenai karier, dan tantangan di bidang akademis. Subjek belum memiliki pasangan hidup karena subjek memiliki kriteria-kriteria tertentu mengenai pasangan yang akan menemaninya kelak, seperti misalnya bisa diajak berdiskusi, memiliki pemikiran terbuka, tidak posesif, dan tidak kasar. Subjek seringkali merasa minder karena ia tidak memiliki pacar apalagi tidak ada yang mendekatinya. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Nash & Murray (2010) bahwa salah satu permasalahan yang kerap mendera individu pada masa *quarter life crisis* adalah kebimbangan untuk mencari dan menjalani relasi percintaan.

Subjek merasa khawatir apabila keinginannya di masa depan tidak tercapai. Subjek juga merasa gelisah dengan karier yang akan ia jalani. Hal ini sesuai dengan pendapat Nash & Murray (2010) bahwa masalah yang kerap kali menjadi kekhawatiran individu dalam *quarter life crisis* adalah mengenai tantangan akademis dan karier.

2) Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Faktor yang menyebabkan subjek FOE mengalami *quarter life crisis* dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal subjek FOE mengalami krisis ini disebabkan karena tekanan internal. Tanggungan yang subjek miliki membuat subjek gelisah akan ketidakpastian hidupnya di masa depan. Sesuai dengan teori Stapleton (2012) bahwa tekanan internal membuat individu semakin gelisah akan kepastian hidupnya di masa depan.

Faktor eksternal subjek FOE mengalami krisis ini yaitu karena status ekonomi dan keluarga. Subjek merupakan anak sulung dan memiliki dua adik yang masih bersekolah. Subjek mengatakan bahwa dirinya memiliki beban pribadi untuk bertanggung jawab atas finansial dalam keluarganya karena sebentar lagi ayah subjek akan pensiun. Hal ini sesuai dengan pendapat Robinson (2015) bahwa faktor eksternal yang bisa menimbulkan adanya *quarter life crisis* adalah karena status ekonomi dan tekanan dari keluarga.

3) Proses *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan penelitian yang telah didapatkan, kekhawatiran subjek muncul karena subjek tidak tahu harus mulai darimana untuk mencapai impian dan harapannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Fischer (2008) bahwa *quarter life crisis* merupakan kekhawatiran atas ketidakpastian masa depan yang menyangkut karier dan hubungan individu.

Selain itu, subjek juga ingin membalas budi kepada orang tuanya yang selama ini telah membesarkan subjek dalam bentuk memberikan orang tua subjek rumah dan mobil. Hal ini sesuai dengan pendapat Robbins & Wilner (2001) bahwa anak muda yang sudah menginjak masa dewasa cenderung merasa memiliki tanggungan hidup yang lebih berat untuk memenuhi ekspektasi kehidupan saat ini.

Subjek memiliki keyakinan apabila dirinya memiliki kemampuan tambahan maka ia akan semakin mudah untuk dilirik oleh perusahaan dan mendapatkan pekerjaan, walaupun subjek dihadapkan dengan pilihan yang beragam untuk digali sebagai *passion* dan kadang membuat subjek

kewalahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Putri (2019) yang menyebutkan bahwa salah satu ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah karena terlalu banyak pilihan dan pertimbangan mengenai hidup yang tidak pasti di masa depan.

Kendati subjek merasakan kekhawatiran mengenai masa depannya, namun subjek berusaha untuk melakukan yang terbaik dari krisis yang dihadapi. Saat ini subjek memiliki obsesi yang besar untuk mengasah kemampuan-kemampuan barunya. Subjek mengikuti pelatihan-pelatihan dan mengikuti webinar-webinar untuk menambah pengetahuan dan wawasan. Hal ini sesuai dengan pendapat Widiaratri (2021), bahwa individu yang mencoba untuk melihat sisi positif dari tekanan yang dihadapi, maka akan membuat individu lebih mudah menerima kondisi yang dialami.

Dalam teori Robinson, dkk. (2013) yang didukung oleh Robinson (2015) mengenai proses *quarter life crisis*, pada subjek FOE telah mencapai 3 fase yaitu fase pertama *locked-out* adalah individu merasa khawatir dan memiliki tanggungan atau beban. Kemudian fase kedua adalah *time out* individu mulai mengevaluasi dirinya sendiri. Dan fase yang ketiga adalah *exploration* dengan mencoba mendalami bidang lain melalui pelatihan-pelatihan dan webinar-webinar yang diikuti oleh individu.

5. Analisis dan Pembahasan Seluruh Subjek

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, keempat subjek yaitu MAM, MN, KA, dan FOE merasakan kekhawatiran, ketakutan, dan kebingungan mengenai masa depannya. Hal tersebut dikarenakan subjek merasa belum dapat berperan dan berfungsi seperti individu lainnya pada usia subjek. Selain itu, masa depan yang tidak pasti dan tidak bisa diprediksi membuat subjek semakin bingung untuk menentukan kehidupan seperti apa yang diinginkan subjek. Temuan tersebut sesuai dengan Agustin (2012) yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* ini menyebabkan subjek berada dalam kebimbangan dalam menentukan pilihan, perasaan cemas dan tertekan, serta

adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Keempat subjek dalam penelitian ini mengalami pola krisis yang sesuai dengan fase krisis menurut Robinson, dkk. (2013) dan Robinson (2015) yaitu 1) *locked-out*, 2) *locked-in*, 3) *separate*, 4) *time out*, 5) *exploration*, dan 6) *rebuilding*. Secara umum, keempat subjek menyadari bahwa ketika telah menyelesaikan perkuliahan, subjek belum mampu mencapai harapan dan fungsi seperti individu dewasa awal pada umumnya. Kondisi ini sesuai dengan fase *locked-out* dimana individu belum bisa memenuhi peran dalam kehidupan dewasa awal. Pada fase ini menyebabkan subjek menjadi tidak percaya diri karena melihat pencapaian teman-teman sebayanya, sehingga subjek juga kerap membandingkan diri dengan teman-temannya (Murphy, 2011).

Area permasalahan *quarter life crisis* subjek yang muncul pada fase *locked-out* adalah mengenai pekerjaan dan karier. Adanya tekanan yang berasal dari dalam diri subjek mengenai ekspektasi pekerjaan masa depan dan tekanan dari lingkungan sekitar seperti keluarga membuat subjek kerap kebingungan dan tidak tahu kemauan diri. Seperti halnya pada subjek FOE, dirinya merasa bahwa sebagai anak sulung harus bertanggung jawab membiayai keluarganya dan menyekolahkan adik-adiknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Nash & Murray (2010) bahwa individu dewasa awal mengalami kebimbangan dalam menentukan antara pekerjaan yang sesuai dengan minatnya atau pekerjaan yang memiliki penghasilan tinggi. Permasalahan ini juga berkaitan erat dengan tugas perkembangan individu pada dewasa awal yaitu mendapatkan pekerjaan tetap. Selain itu, permasalahan selanjutnya adalah mengenai tantangan di bidang akademis. Nash & Murray (2010) menyebutkan juga bahwa individu akan mendapatkan tantangan seputar kehidupan perkuliahan dan setelah lulus dari perkuliahan yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri. Tidak adanya gambaran mengenai masa depan membuat individu seringkali merasa tidak pasti (Robbins & Wilner, 2001). Permasalahan berikutnya yang terjadi pada fase *locked-out* adalah berkaitan dengan hubungan romantik. Subjek mulai mempertanyakan mengenai siapa pasangan yang tepat untuknya dan kebingungan mengatasi masalah saat melajang yang ingin menjalin hubungan

romantik (Nash & Murray, 2010).

Peneliti juga menemukan bahwa subjek KA memiliki kecenderungan untuk takut keluar dari kondisi dan situasi yang telah dijalani saat ini. Fase ini disebut dengan fase *locked-in*. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subjek KA merasa khawatir mengenai pekerjaan yang saat ini sedang digeluti tidak bisa memberikan kestabilan finansial. Pada saat yang sama, subjek KA juga merasa tidak punya pilihan lain selain bergantung dengan pekerjaan yang dimilikinya saat ini. Hal ini dikarenakan subjek KA mengambil peluang pekerjaan yang ada karena dirinya merasa bahwa sebagai anak sulung harus mandiri secara finansial.

Fase selanjutnya adalah *separate* yang dialami oleh tiga dari empat subjek yaitu subjek MAM, MN, dan KA. Peneliti menemukan bahwa kebimbangan dan kesedihan yang muncul membuat subjek MAM semakin khawatir dan tidak termotivasi untuk beraktivitas melakukan suatu hal, sehingga produktivitas menurun. Selain itu, ketidakpastian hidup di masa depan semakin membuat subjek MN berpikiran berlebihan mengenai apa yang mungkin terjadi di masa depan sehingga hal ini mempengaruhi emosi subjek. Bentuk lain dari implementasi fase *separate* adalah pada subjek KA yang membatasi diri untuk berinteraksi dengan orang lain karena kerap dibandingkan mengenai pencapaian subjek. Kesehatan mental subjek KA juga memperburuk respons subjek KA terhadap *quarter life crisis* yang dialami. Perasaan bersalah, tidak berdaya, dan ketakutan semakin berkembang dalam fase ini (Widiaratri, 2021).

Secara umum, peneliti menemukan bahwa seluruh subjek mencoba untuk berefleksi terhadap situasi *quarter life crisis* yang sedang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pendapat Robinson, dkk. (2013) dan Robinson (2015) mengenai fase *time out*. Pada fase ini, subjek mencoba untuk menerima apa yang telah terjadi dan melakukan evaluasi diri untuk mendapatkan penyelesaian atas perasaan kurang menyenangkan yang terjadi akibat *quarter life crisis*. Keempat subjek yaitu MAM, MN, KA, dan FOE mendapatkan pandangan baru dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, diantaranya melibatkan nilai-nilai

religius dan dari dukungan melalui orang-orang terdekat seperti teman, sehingga memberikan dampak pada berkurangnya ketegangan akibat *quarter life crisis*.

Subjek yang telah melakukan refleksi, lebih siap untuk mengambil keputusan dalam hidupnya. Menurut Robinson, dkk. (2013) dan Robinson (2015) seorang individu yang telah memiliki komitmen, kemauan, dan tujuan hidup baru artinya memasuki fase *exploration*. Pada fase ini memiliki ciri khas subjek mencoba berbagai bidang baru. Hal ini ditunjukkan oleh subjek KA yang mencoba mencari pengalaman pekerjaan baru dan subjek FOE yang mencoba mendalami bidang lain seperti belajar bahasa asing dan mengikuti webinar-webinar untuk memperluas wawasan dan pengetahuan. Dalam penelitian ini pula menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang mengalami fase *rebuilding*.

G. Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan satu kesatuan penting yang tidak dapat dipisahkan dalam penelitian kualitatif. Pengecekan keabsahan data diperlukan untuk mengurangi kesalahan dalam proses pengolahan data yang akan berdampak pada hasil akhir penelitian yang dilakukan. Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan (Moleong, 2007). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan memeriksa data yang telah didapatkan dari berbagai sumber. Triangulasi sumber membandingkan dan mengecek derajat kepercayaan dari informasi yang diperoleh. Hal tersebut dapat dicapai dengan cara membandingkan jawaban antar subjek dengan pertanyaan yang sama kemudian didukung dengan hasil observasi dan dokumen yang berkaitan.

2. Kecukupan Referensi

Kecukupan referensi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan sebanyak mungkin sumber data melalui beragam sumber

seperti narasumber serta literatur-literatur yang terkait dengan permasalahan penelitian. Dengan kecukupan referensi, maka peneliti dapat menjelaskan data penelitian dan dapat diyakini kebenarannya.

3. Uraian Rinci

Dengan teknik ini, peneliti melaporkan hasil penelitian secara detail, cermat, dan teliti agar mampu menggambarkan penelitian yang dilakukan dengan baik dan benar. Konteks teknik pemeriksaan ini adalah peneliti diharapkan mampu membangun keteralihan antara peneliti sebagai pengirim pesan atau pembuat laporan dengan pembaca sebagai penerima pesan.

H. Kelemahan Penelitian

Terdapat berbagai kelemahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya durasi waktu pertemuan antara peneliti dengan subjek, menyebabkan *rapport* yang terbangun kurang optimal sehingga subjek kurang terbuka dan luwes dalam menyampaikan jawaban-jawaban pada saat wawancara.
2. *Probing* yang dilakukan peneliti kurang intens, sehingga membatasi kekhususan tanggapan subjek penelitian.
3. Wawancara lanjutan dilakukan secara *online* melalui zoom meeting dan tidak dapat bertemu langsung, sehingga kurang bisa menangkap secara detail nuansa dan bahasa tubuh subjek.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, dapat diketahui dinamika psikologis yang dirasakan oleh perempuan dewasa awal umumnya memiliki beberapa kesamaan. Sehingga secara garis besar dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir akibat ketidakpastian kehidupan masa depan yang meliputi hubungan, karier, dan kehidupan sosial. Hal ini ditandai dengan munculnya reaksi emosi pada subjek seperti frustrasi, resah, takut, bingung, hingga tidak mengerti tujuan hidupnya. *Quarter life crisis* ini dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal penyebab *quarter life crisis* pada subjek MAM karena motivasi yang rendah, subjek MN karena proses kognitif, subjek KA karena kesehatan mental, dan subjek FOE karena tekanan internal. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan *quarter life crisis* pada keempat subjek didominasi oleh keluarga dan tekanan dari lingkungan sekitar, serta subjek FOE karena status ekonomi.
2. Perbedaan latar belakang kehidupan masing-masing subjek menjadi pembeda proses krisis yang dialami. Subjek MAM dan MN telah mencapai fase *locked-out*, *separate*, dan *time out*. Subjek KA mencapai fase *locked-out*, *locked-in*, *separate*, *time out*, dan *exploration*. Subjek FOE mencapai fase *locked-out*, *time out*, dan *exploration*. Selain itu, intensitas *quarter life crisis* tidak bisa disamaratakan antara satu subjek dengan subjek lainnya. Hal ini dibuktikan bahwa tiga dari empat subjek yaitu MAM, MN, dan KA merasa bahwa *quarter life crisis* yang dialami memberikan pengaruh pada kegiatan sehari-hari subjek, sedangkan subjek KA merasa bahwa situasi *quarter life crisis* yang dialami tidak terlalu berdampak pada kesehariannya. Selanjutnya secara umum, setiap subjek memiliki cara masing-masing untuk menghadapi

situasi dan perasaan tidak menyenangkan akibat *quarter life crisis* yang terjadi, namun pada intinya semua subjek memiliki kesamaan yaitu selalu berusaha untuk menerima kondisi yang terjadi, berbenah diri, dan melakukan aktivitas yang positif.

B. Saran

Berdasarkan penelitian mengenai dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, peneliti ingin mengajukan beberapa hal yang menjadi saran untuk berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Quarter life crisis yang terjadi dapat menimbulkan dampak kekhawatiran, kebingungan, perasaan tertekan, dan emosi yang tidak stabil. Hal ini dapat dikurangi dengan cara menerima keadaan yang terjadi dan mulai membangun pikiran yang positif. Selain itu, subjek dapat mencoba melalui pendekatan religius untuk menciptakan perasaan yang tenang dan tentram. Apabila subjek merasa bahwa permasalahan *quarter life crisis* tidak bisa dihadapi sendiri, maka subjek dapat mencoba bercerita kepada orang yang dipercaya atau meminta bantuan profesional.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dapat memperluas temuan mengenai kehidupan perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan mewawancarai orang-orang terdekat dari subjek penelitian atau orang-orang yang berkaitan dengan subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aalto-Setälä, T., Poikolainen, K., Tuulio-Henriksson, A., Marttunen, M., & Lonnqvist, J. (2002). Predictors of mental distress in early adulthood: A five-year follow-up of 709 high-school students. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56, 121–125. <https://doi.org/10.1080/080394802753617935>
- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology*, 11(341).
- Agustin, I. (2012). *Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis* [Tesis]. Universitas Indonesia .
- Analisa Channel. (2021). *Kalau Stuck di Posisi Yang Sama*. <https://www.youtube.com/watch?v=1UWhNWhXvdw>
- Argasiam, B. (2019). *Hubungan Perbandingan Sosial dan Resiliensi Dengan Quarterlife Crisis Pada Kelompok Milenial*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Arief Muhammad. (2019). *Quarter-Life Crisis, Sebahaya Apa?* <https://www.youtube.com/watch?v=beBRTRzU9ZM>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2005). The Developmental Context of Substance Use in Emerging Adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235–254. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/002204260503500202>
- Arnett, J. J. (2019). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (Second Edition)* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Cipta Karya. (2007). *Profil Kabupaten/Kota Semarang Jawa Tengah*.

<http://ciptakarya.pu.go.id/profil/profil/barat/jateng/semarang.pdf>

Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di Antara Lima Pendekatan* (Ahmad Lintang Lazuardi, Ed.; 3rd ed.). Pustaka Pelajar.

Dickerson, V. C. (2004). Young Women Struggling for an Identity. *Journal of Family Process*, 43(3), 337. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00026.x>

Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Semarang. (2021). *Jumlah Penduduk Kota Semarang*. <https://www.dispendukcapil.semarangkota.go.id/statistik/jumlah-penduduk-kota-semarang/2021-12-08>

DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417–427. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton Company.

First Direct Bank. (2017). *How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst*. <https://www1.firstdirect.com/uncovered/heads-up/quarter-life-catalyst/>

Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After-College Guide to Life*. SuperCollege.

Gita Savitri Devi. (2019). *Our Quarter Life Crisis*. <https://www.youtube.com/watch?v=FksIWfKdVUo>

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 2, 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>

Hassler, C. (2009). *Are You Having A Quarterlife Crisis? Over It & On With It*. <https://christinehassler.com/2009/10/are-you-having-a-quarterlife-crisis/>

Heitmann, B. (2017). *Encountering a Quarter-life Crisis? You're Not Alone*. LinkedIn Official Blog. <https://blog.linkedin.com/2017/november/15/encountering-a-quarter-life-crisis-you-are-not-alone>

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru . *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>

Hill, A. (2011). The quarterlife crisis: Young, insecure and depressed. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/society/2011/may/05/quarterlife-crisis-young-insecure-depressed>

Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

- Ibrahim, R., & Hassan, Z. (2009). Understanding Singlehood from the Experienced of Never Married Women in Malaysia: Some Preliminary Findings. *European Journal of Social Sciences*, 8(3).
- Isfada, K. (2018). *Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di IAIN Tulungagung: Sebuah Studi Fenomenologi*. Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
- Kivran-Swaine, F., Brody, S., Diakopoulos, N., & Naaman, M. (2012). Of joy and gender: Emotional expression in online social networks. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, CSCW*. <https://doi.org/10.1145/2141512.2141562>
- Lythe, R. (2012). The women facing a quarter-life crisis: Third of graduates in their 20s gripped by anxiety. *The Daily Mail*. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2173388/The-women-facing-quarter-life-crisis-Third-graduates-20s-gripped-anxiety.html>
- Mailoa, J. (2021). *Pengaruh Fleksibilitas Psikologis Melalui Acceptance Commitment Therapy (ACT) Terhadap Peningkatan Psychological Well-Being Pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis (QLC)*. Universitas Surabaya.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional.
- Martin, L. (2016). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students*. Regent University.
- Mayang, V. S. (2017). *Strategi Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Kota Semarang dalam Upaya Mengembangkan Pariwisata Kota Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. UIP.
- Miller, J. L. (2011). *The Relationship between Identity Development Processes and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. George Washington University.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1999). Well-being across the life course. In A. V. Horwitz & T. L. Scheid (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems* (pp. 328-347). Cambridge University Press.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. Jossey Bass.
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing Features of Emerging Adulthood: The Role of Self-Classification as an Adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>

- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*.
- Poerwandari. (2013). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. LPSP3 UI.
- Prastowo, A. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Ar-Ruzz Media.
- Priyambodo, A., & Azmi, M. U. (2017). *Analisa Kinerja Ruas Jalan Pemda Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Putri, G. N. (2019). *Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. PT. Elex Media Komputindo.
- Rachmawati, A. N. (2019). *Makna Warak Ngendog Bagi Masyarakat Kota Semarang (Kajian Antropologi Simbolik)*. Universitas Diponegoro.
- Rahmadanti, D. (2020). *Dinamika Psikologis Pada Perempuan Yang Menikah Dini*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*.
- Ratnasari, R. (2016). *Gambaran Komitmen Berpacaran Pada Pasangan Berusia 18-25 Tahun Yang Menjalani Long Distance Relationship*. *Jurnal Ilmiah Unpad*.
- Ridlo, M. A. (2016). *Mengupas Problema Kota Semarang Metropolitan*. Yogyakarta Depublish.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*. Penguin Publishing Group.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. JP Tarcher/Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2008). *Developmental Crisis and the Self in Early Adulthood: A Composite Qualitative Analysis*. Birkbeck College.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis:*

Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Zukauskiene (Ed.) Emerging adulthood in a European context. Routledge.

Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.

Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *J. Adult Dev*, 20, 27–37.

Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>

Safira, Z. (2019). *Gambaran Psychological Well-Being Pada Sarjana Pengangguran Yang Mengalami Quarter-Life Crisis*. Universitas Tarumanegara.

Sandra, L. (2012). *Dinamika Psikologis Interaksi, Konsep Diri, dan Identitas Online*. Universitas Gadjah Mada.

Saputri, A. N. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja di Kampung Barutikung Semarang*. Universitas Negeri Semarang.

Saputro, D. R. E. (2007). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Laki-Laki dan Siswa Perempuan SMA Negeri 1 Sewon - Bantul Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma.

Saryono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Schiaba, L. P. (2006). *Emotions and Emerging Adulthood*. Massachusetts School of Psychology.

Setiawan, E., & Wijaya, H. B. (2018). Kajian Identifikasi Kota Aman (Safecity) di Kota Semarang. *Jurnal Pengembangan Kota*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jpk.6.1.1-8>

Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6, 130–145.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sujudi, M. A. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.

Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>

- Syahrizal. (2015). Deskripsi Dan Eksplanasi Dalam Etnografi. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya (JANTRO)*, 17(2), 161–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jantro.v17.n2.p161-174.2015>
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). *Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Penerbit Andi.
- Walshe, O. (2018). The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(6), 267–283.
- Widiaratri, R. B. (2021). *Dinamika Krisis Perempat Baya Pada Dewasa Awal Bersuku Jawa*. Universitas Sanata Dharma.
- Woods, S. E., Sorscher, J., King, J., & Hasselfeld, K. (2003). Young Adults Admitted for Asthma: Does Gender Influence Outcomes? *Journal of Women's Health*, 12(5), 481–485. <https://doi.org/doi:10.1089/154099903766651603>

