

## **EKSPLORASI FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI Z DI INDONESIA**

**Siti Auliya Putri Allifah<sup>1\*</sup>, Mudhar<sup>2</sup>, Maria Sri Vandriyani<sup>3</sup>, Eka Wahyu Ningsih Pae<sup>4</sup>**

<sup>123 4</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

\*Korespondensi E-mail: auliyasiti88@gmail.com

### **ABSTRAK**

Proses transisi menuju kedewasaan yang dikenal sebagai *emerging adulthood* ternyata tidak selalu berlangsung tanpa hambatan, sering kali terpengaruh oleh ketidakcocokan antara harapan ideal dan kenyataan yang dihadapi. Hal ini dapat berpotensi menimbulkan krisis yang sering kali disebut sebagai krisis seperempat abad (*quarter life crisis*). Artikel ini bertujuan untuk menggali penyebab-penyebab *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi Z di Indonesia yang mempengaruhi individu yang berada dalam *fase emerging adulthood*. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah studi literatur yang menganalisis empat artikel jurnal yang relevan. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif untuk menggambarkan hasil literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada faktor internal dan eksternal yang menyebabkan *quarter life crisis* di kalangan generasi Z di Indonesia. Memahami secara mendalam faktor-faktor ini adalah hal penting untuk mendukung kesehatan mental generasi Z. Berbagai tantangan yang dihadapi generasi Z sangat kompleks, namun mereka juga memiliki peluang untuk berkembang dan belajar melalui kesadaran diri.

**Kata Kunci:** *emerging adulthood*, generasi z, *quarter life crisis*

## ***AN EXPLORATION OF THE FACTORS THAT CAUSE QUARTER LIFE CRISIS IN GENERATION Z IN INDONESIA***

### **ABSTRACT**

*The transition process to adulthood known as emerging adulthood does not always occur without obstacles, often influenced by the mismatch between ideal expectations and the reality faced. This can potentially cause a crisis that is often referred to as a quarter-life crisis. This article aims to explore the causes of the quarter-life crisis experienced by generation Z in Indonesia that affect individuals who are in the emerging adulthood phase. In this study, the method used is a literature study that analyzes four relevant journal articles. The data collected were analyzed using qualitative descriptive data analysis techniques to describe the results of the literature. The results of the study indicate that there are internal and external factors that cause quarter-life crisis among generation Z in Indonesia. Understanding these factors in depth is important to support the mental health of generation Z. The various challenges faced by generation Z are very complex, but they also have the opportunity to develop and learn through self-awareness.*

**Keywords:** *emerging adulthood*, generation z, *quarter life crisis*

## PENDAHULUAN

Manusia mengalami berbagai tahap sepanjang hidupnya, mulai dari sebelum lahir hingga usia dewasa akhir. Salah satu fase yang membawa perubahan signifikan dalam kehidupan seseorang adalah masa dewasa awal, yang berlangsung antara usia 20 sampai 30 tahun. Selama fase ini, individu mengalami sejumlah transformasi dan transisi yang dapat memicu tekanan serta stress mental. Krisis yang dialami dapat berupa persoalan karir, relasi, kehidupan sosial, maupun tekanan dari lingkungan, serta perasaan tidak aman terhadap masa depan, kekecewaan, dan kecemasan terhadap hubungan (Tasaufi, 2020). Krisis itu disebut *quarter life crisis*, yaitu kondisi dimana individu merasa terjebak dalam pilihan-pilihan yang dihadapi, terjadi karena individu perlu melepaskan ketergantungan finansial dan pendidikan pada orang tua (Riyanto, A., & Arini, 2021). Pada tahap dewasa awal, mereka sudah memiliki pemahaman yang jelas mengenai berbagai harapan yang diberikan oleh masyarakat atau lingkungan sosial mereka (Balgis et al., 2024).

Kondisi *quarter life crisis* sering muncul pada tahap awal dewasa dan bisa membuat seseorang kembali ragu dengan keputusan yang telah diambil, seperti tentang pekerjaan, hubungan, pendidikan, dan cara hidup. Akibat dari *quarter life crisis* ini stress dan perasaan kehidupan yang tidak seimbang, dengan konsekuensi terparah adalah depresi. Dimana stress dan ketidakpuasan disebabkan oleh harapan sosial dan keluarga yang tinggi, serta ekspektasi untuk mencapai keberhasilan ekonomi dan status sosial (Rosyiddin & Afandi, 2023). Selain itu, juga berdampak pada rasa percaya diri seseorang. Oleh karena itu, jika tidak dikelola dengan benar, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental (Salsabila, 2021).

Krisis pada usia seperempat abad terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan dan tanggung jawab yang muncul selama periode peralihan, dan individu menghadapinya dengan kesulitan (Caesaria, 2021). Faktor-faktor sosial seperti tekanan dari keluarga, teman, atau lingkungan masyarakat juga turut berkontribusi terhadap munculnya ketidakselarasan ini. Hal ini terlihat dari adanya ekspektasi-ekspektasi eksternal yang bertentangan dengan nilai-nilai internal individu. Kondisi ini memotivasi individu ditahap dewasa muda untuk lebih dewasa dalam menghadapi tantangan sosial saat mereka beranjak menuju dewasa (Herawati & Hidayat, 2020).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Agustina et al., 2022) di Indonesia menemukan bahwa 98% dari 125 partisipan mengalami *quarter life crisis*. 82% mengaitkannya dengan tekanan keuangan yang tidak stabil, 79% merasa tidak layak mendapatkan kehidupan yang lebih baik, dan 65,6% merasa tertekan oleh tuntutan hidup orang dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh (Chao, 2022) menunjukkan bahwa identitas pribadi

berkontribusi pada krisis ini sebesar 55%. Penelitian lain mengungkapkan bahwa dukungan sosial berpengaruh sebesar 52,4% (Sinaga, 2023), penggunaan platform media sosial berpengaruh 39% (Awny Fuad, 2023), dukungan keluarga mencapai 43% (Talent, 2023). Secara keseluruhan, ada banyak faktor yang mempengaruhi krisis seperempat hidup dikalangan generasi Z.

Perlu dicatat bahwa terdapat lima elemen yang mempengaruhi krisis paruh baya. Yang pertama adalah faktor eksternal, seperti pertanyaan dari orang lain yang bisa memberikan tekanan, contohnya seperti "kapan Anda akan menikah?". Faktor kedua adalah aspek internal, yang terkait dengan masalah pribadi yang muncul karena tidak tercapainya harapan terkait dirinya sendiri. Selanjutnya adalah pengaruh media sosial, yang sering kali menjadi wadah untuk menunjukkan pencapaian, dan kondisi ini dapat menimbulkan rasa rendah diri serta kecemasan. Faktor keempat adalah perubahan zaman, dimana dengan kemajuan teknologi, banyak orang menginginkan segalanya dan berusaha untuk lebih baik dari orang lain. Terakhir, ada faktor sosial dan budaya, dimana individu yang berada disekitar bisa memberikan tekanan yang negatif jika terus menerus terjadi.

Dari paparan diatas, dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab *quarter life crisis* pada generasi Z. Namun, selama ini belum banyak penelitian yang mengungkap apa saja faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* pada generasi Z, karena hal tersebut kami akan menelakukan penelitian. Sehingga melalui penelitian ini, akan digunakan untuk melihat faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* pada generasi Z di Indonesia.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk pengumpulan data yang berfokus pada tema *quarter life crisis*. Studi literatur adalah suatu bentuk penelitian yang dilakukan melalui mencari dan mengumpulkan referensi yang relevan terkait suatu topik penelitian tertentu. Dalam prosesnya, peneliti menggali berbagai sumber informasi seperti jurnal, buku dan dokumen lain guna memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai subjek yang sedang diteliti. Dalam proses pencarian literatur, menemukan 7 jurnal. Namun setelah dievaluasi, hanya 4 jurnal yang relevan dengan judul penelitian yang diambil. Selanjutnya, data yang didapatkan dilakukan analisis secara kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian sebelumnya akan digunakan untuk memberikan penjelasan tentang fakta-fakta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Artikel Rujukan

No	Penulis	Tahun Terbit	Judul Artikel	Hasil
1	Amanda Permatasari, Mohammad Ammar Marsa, Setyonugroho	2022	Dampak Media Sosial dalam <i>Quarter Life Crisis</i> Gen Z di Indonesia	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari generasi Z membandingkan diri mereka dengan apa yang ada di media sosial. Faktor media sosial berperan sangat penting dalam situasi <i>Quarter Life Crisis</i> Generasi Z.
2	Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, Farikha Wahyu Lestari	2023	Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab <i>quarter life crisis</i> pada dewasa awal adalah karena faktor internal, faktor eksternal, dan aspek emosional.
3	Karina Widia Ratih, Mulya Virgonita Iswindari Winta	2024	Memahami Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang	Dukungan sosial, penggunaan teknologi, kesejahteraan psikologis, dan kondisi ekonomi serta stabilitas pekerjaan adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi pengalaman <i>quarter life crisis</i>
4	Putri Resha Pamungkas, Grendi Hendrastomo	2024	<i>Quarter Life Crisis</i> Di Kalangan Mahasiswa	Penelitian ini menunjukkan bahwa Faktor <i>quarter life crisis</i> yang paling mendominasi adalah penggunaan media sosial.

Pergeseran fungsi media sosial dari fungsi utamanya justru menciptakan realitas semu yang membuat krisis semakin memburuk.

---

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda & Amar dalam (Beno et al., 2022), media sosial memiliki keunggulan dalam menghubungkan berbagai individu, seperti rekan sekolah, kolega, dan saudara jauh. Kita dapat mengamati kehidupan mereka tanpa harus bertemu secara langsung. Ini dapat memberikan efek positif maupun negatif, karena dengan melihat berbagai konten, kita bisa merasakan adanya kesenjangan sosial. Salah satu contoh platform media sosial yang sering digunakan adalah Instagram. Dalam konteks ini remaja, saat ini selalu mengikuti *trend* yang sedang populer di dunia dan di kalangan mereka, karena mereka ingin menghindari stigma ketinggalan zaman dari teman-teman mereka dan merasa lebih dihargai jika mengikuti perkembangan zaman.

Penelitian lain yang fokus pada populasi mahasiswa, sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Pamungkas & Hendrastomo, 2024), juga memperkuat temuan sebelumnya. Analisis yang dilakukan mengungkapkan bahwa media sosial memiliki salah satu efek negatif, yakni memperburuk krisis seperempat abad yang dialami oleh individu. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka mengetahui istilah krisis seperempat abad melalui platform media sosial, seperti Twitter, TikTok, dan Instagram. Ketika membaca istilah krisis seperempat kehidupan di media sosial, mahasiswa merasa bahwa deskripsi yang ada di platform tersebut sangat sesuai dengan pengalaman yang mereka alami.

Berdasarkan penelitian oleh (Ratih et al., 2024), krisis seperempat kehidupan merupakan fenomena psikologis yang rumit, dipengaruhi oleh berbagai elemen yang saling terkait. Satu elemen yang sangat berpengaruh adalah tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu, baik dari anggota keluarga, sahabat, maupun lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial memiliki peranan yang krusial dalam membantu individu melewati krisis seperempat kehidupan. Selain pemanfaatan teknologi dan platform media sosial juga menjadi satu elemen utama yang mempengaruhi krisis ini. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial sering kali berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain, terutama dari segi pencapaian dan keberhasilan. Menurut (Yani, 2022), kontribusi penggunaan media sosial terhadap terjadinya krisis seperempat kehidupan mencapai 21,4%. Kestabilan dalam pekerjaan dan aspek keuangan juga menjadi faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi krisis ini. Ketidakpastian di bidang ini dapat menambah beban pikiran dan

kekhawatiran, terutama di tengah kondisi ekonomi yang sulit. Menghadapi situasi tersebut, diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi sulit agar terhindar dari dampak negatif yang muncul dari kesulitan tersebut (Jean Michelle Madeline Sallata & Arthur Huwae, 2023).

Melihat dari sudut pandang perkembangan zaman, (Fazira et al., 2022) menemukan bahwa semua narasumber sepakat dan senang untuk selalu tampil dengan penampilan yang rapi dan menarik, tetapi mereka kurang sepakat untuk membeli produk bermerek demi menunjukkan kesuksesan. Penampilan yang menarik dan rapi dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri. Membangun rasa percaya diri yang dapat dilakukan dengan salah satu cara berpenampilan menarik mampu mengurangi perasaan tak berdaya, terasing, dan keraguan terhadap kemampuan diri yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Salsabila, 2021). Banyak generasi Z yang merasa tertekan untuk menemukan pekerjaan yang tidak hanya memberikan stabilitas finansial tetapi juga memenuhi kebutuhan akan aktualisasi diri dan kepuasan pribadi (Patresia Kirnandita, 2023).

Beragam studi yang telah dibahas dalam artikel ini secara konsisten mengungkapkan berbagai penyebab *quarter life crisis* pada generasi Z, dimana terdapat faktor internal yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Faktor internal yang terkait dengan *quarter life crisis* mencakup pengalaman pribadi, nilai-nilai moral, cinta, kemampuan intelektual, serta perasaan (Manurung & Simarmata, 2023). Sementara itu, faktor eksternal adalah unsur yang berasal dari luar individu. Secara keseluruhan berbagai elemen yang berkontribusi pada *quarter life crisis*, baik yang bersifat individual maupun kolektif, dapat memperdalam pengalaman krisis tersebut atau membantu individu menemukan solusi yang lebih positif dan konstruktif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa krisis seperempat usia merupakan fenomena yang rumit yang dapat mempengaruhi generasi Z dengan cara yang khas. Penemuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan untuk mencapai keberhasilan finansial dan karier dalam persaingan global serta ketidakpastian ekonomi menjadi pemicu utama dari kecemasan tentang makna hidup. Kelompok generasi ini menghadapi berbagai tantangan baik emosional, sosial, maupun profesional, tetapi juga memiliki kesempatan untuk berkembang dan belajar melalui peningkatan kesadaran diri serta inovasi. Beberapa faktor kunci yang menentukan krisis seperempat usia bagi generasi Z meliputi dukungan sosial, pemanfaatan teknologi, kesehatan mental, serta kondisi ekonomi dan stabilitas pekerjaan. Untuk mengatasi tantangan

ini diperlukan strategi menyeluruh yang meliputi dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial yang positif, serta pengembangan keterampilan adaptif yang dapat memberi generasi Z kepercayaan dan sikap optimis dalam menghadapi masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Awny Fuad, S. (2023). *Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram*. 31–41. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Balgis, T. N., Sa, H., Mukhtar, K. H., & Timur, J. (2024). *Hubungan Self-Esteem dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa KH . Mukhtar Syafa ' at yang Mengalami Quarter-Life Crisis*
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). DAMPAK MEDIA SOSIAL DALAM QUARTER LIFE CRISIS GEN Z DI INDONESIA. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Caesaria, S. D. (2021). *Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase "Quarter Life Crisis."* Kompas.Com. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/06/16/150000671/ini-tiga-ciri-kamu-mengalami-fase-quarter-life-crisis->
- Chao, K. (2022). The Quarter-Life Crisis: The Lack of Identity Development Support in Adolescents. *Journal of Student Research*, 11(4), 1–8. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3049>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Jean Michelle Madeline Sallata, & Arthur Huwae. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisispada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No.(5), 1–22. <http://bajangjournal.com/index.php/J>
- Manurung, J. D., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15966–15973.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Awny Fuad, S. (2023). *Pengaruh Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram*. 31–41. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Balgis, T. N., Sa, H., Mukhtar, K. H., & Timur, J. (2024). *Hubungan Self-Esteem dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa KH . Mukhtar Syafa ' at yang Mengalami Quarter-Life Crisis*
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). DAMPAK MEDIA SOSIAL DALAM QUARTER LIFE CRISIS GEN Z DI INDONESIA. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Caesaria, S. D. (2021). *Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase "Quarter Life Crisis."* Kompas.Com. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/06/16/150000671/ini-tiga-ciri->

- kamu-mengalami-fase-quarter-life-crisis-
- Chao, K. (2022). The Quarter-Life Crisis: The Lack of Identity Development Support in Adolescents. *Journal of Student Research*, 11(4), 1–8. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3049>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Jean Michelle Madeline Sallata, & Arthur Huwae. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisispada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No.(5), 1–22. <http://bajangjournal.com/index.php/J>
- Manurung, J. D., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15966–15973.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Patresia Kirmandita. (2023). *Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. Tirto.Id. <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang*. 5(September), 8186–8193.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <httpsdoi.org10.33024/jpm.v3i1.3316.pdf>. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 1–8.
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2023). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1135>
- Salsabila, T. (2021). Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang. *Skripsi Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 15.
- Sinaga, R. M. (2023). *Hubungan Anatar Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. 44(2), 8–10.
- Talent, V. L. K. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Semarang Tingkat Quarter Life Crisis Pada Dewasa*.
- Tasaufi, R. &. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13061>
- Yani, L. I. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area. *Universitas Medan Area*, 1–99.