

Quarter Life Crisis:

Saat Galau Menentukan Pilihan Hidup antara Masa Depan dan Tuntutan Sosial

"Apakah aku sudah berada di jalan yang benar?"



Pertanyaan ini mungkin muncul saat kita melihat teman-teman seumuran yang sudah mulai menikah, mendapat pekerjaan tetap, melanjutkan studi atau apapun yang kita pandang sebagai pencapaian orang lain. Hal tersebut ngga jarang bikin kita jadi mempertanyakan diri, merasa takut tertinggal dan ngga yakin dengan arah hidup yang sedang kita jalani. Fenomena ini dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis* (QLC).

Apa Itu Quarter Life Crisis?

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh penulis Robbins dan Abby dalam bukunya yang berjudul *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (2001), merupakan periode kehidupan manusia menuju dewasa yang biasanya dialami sekitar usia 20 hingga 30an saat individu mengalami kebingungan, keraguan dan kecemasan terkait aspek kehidupan. Biasanya dipicu oleh kehidupan kerja, akademik, keuangan, maupun relasi. Disebut sebagai "krisis" karena sering muncul sebagai bentrokan antara harapan sosial (*what should be*) dan *realitas diri* (*what actually is*). Seseorang merasa "seharusnya" sudah mapan, sukses, menikah, memiliki karier jelas, atau mengetahui tujuan hidupnya. Namun realitasnya, banyak yang justru masih merasa kehilangan arah, bingung menentukan tujuan dan belum benar-benar mengenal dirinya sendiri.

Perspektif Psikologi Mengenai Quarter Life Crisis

1. Erikson: Intimacy vs Isolation

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, usia 20–30 tahun berada pada tahap *intimacy vs isolation*. Pada fase ini, individu berusaha membangun hubungan yang bermakna, dan stabil, identitas karier, serta kemandirian hidup. Apabila individu gagal dalam menyelesaikan tahap ini biasanya akan muncul rasa kecemasan, kesepian, atau kebingungan arah hidup.

2. Arnett's Emerging Adulthood

Arnett (2000) menyebut usia 18–25 tahun sebagai masa eksplorasi identitas (pekerjaan, cinta dan pandangan hidup). Fase ini memiliki beberapa karakteristik *identity exploration, instability, self-focus, feeling in between* (bukan remaja lagi tapi belum “dewasa penuh”), serta penuh kemungkinan/optimism. Namun ketidakstabilan ini yang sering memicu *Quarter Life Crisis*.



Faktor Psikologis yang Memengaruhi Quarter Life Crisis

Teori Self Determination

Menurut Deci dan Ryan (1985), manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar:

1. *Autonomy*

Kebutuhan untuk merasa memiliki kendali atas hidup sendiri. QLC dapat muncul ketika seseorang merasa hidupnya terlalu dikendalikan ekspektasi keluarga, pasangan, atau lingkungan sosial.

2. *Competence*

Kebutuhan untuk merasa mampu dan berkembang. Perasaan “aku tidak cukup baik”, “aku tertinggal”, atau “aku gagal” dapat memperkuat krisis identitas dan kecemasan masa depan.

3. *Relatedness*

Kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain. Kurangnya dukungan sosial atau relasi yang sehat dapat membuat individu merasa sendirian menghadapi tekanan hidup.

Menurut teori determinasi, ketiga kebutuhan ini jika terpenuhi akan menghasilkan peningkatan motivasi diri dan kesehatan mental, dan jika terhambat akan menyebabkan penurunan motivasi dan kesejahteraan (Ryan & Deci, 2000).

Social Comparison

Teori Social Comparison (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa manusia cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. *Upward comparison*, membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih sukses. Hal ini bisa memotivasi, tetapi juga dapat memunculkan rasa minder, iri, takut gagal, hingga perasaan tidak berharga. Sementara *downward comparison*, membandingkan diri dengan orang yang dianggap “lebih buruk”. Kadang membantu meningkatkan rasa syukur, tetapi jika berlebihan juga bisa membuat seseorang menghindari proses pengembangan diri. Permasalahan yang sering terjadi di media sosial yaitu orang cenderung melihat “hasil akhir” kehidupan orang lain tanpa mengetahui perjuangan di baliknya, hal ini rentan membuat orang membandingkan diri dan merasa diri lebih buruk. Penelitian oleh Maharani et al. (2025) menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara *social comparison* dan tingkat *Quarter Life Crisis*. Semakin sering seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin tinggi kecenderungan mengalami kecemasan mengenai masa depan.



Teori Coping

Dalam psikologi, coping adalah usaha individu untuk menghadapi tekanan atau stres. *Problem Focused Coping*, yaitu berfokus menyelesaikan masalah secara langsung. Contohnya membuat rencana karier, belajar skill baru, mencari mentor dan sebagainya. *Emotion Focused Coping*, fokusnya mengelola emosi yang muncul akibat stres. Misalnya *journaling*, meditasi, curhat dengan orang yang dipercaya atau mencari bantuan profesional. Keduanya penting dan dapat digunakan secara bersamaan.

Gejala Umum Quarter Life Crisis

Beberapa tanda yang sering muncul antara lain:

- Pertanyaan eksistensial seperti “apakah aku berada di jalur yang benar?”
- *Peer pressure*, merasa tertinggal dibanding teman sebaya
- *stress*, adanya tekanan sosial (karier, pernikahan, atau pencapaian)

Quarter Life Crisis dan Teori Transisi

Goodman, Schlossberg & Anderson (2006) menjelaskan bahwa setiap transisi hidup (misalnya masuk dunia kerja, pindah kota, menikah, lulus kuliah) itu semua membutuhkan kemampuan coping. Terdapat 4 sistem yang menentukan kemampuan individu mengatasi transisi 1). *Situation*, seberapa berat perubahan yang dihadapi, 2). *Self*, karakter pribadi, pola pikir, dan kondisi psikologis individu, 3) *Support*, dukungan dari keluarga, teman, pasangan, atau komunitas, 4). *Strategies*, strategi coping yang digunakan untuk menghadapi tekanan. Ketika tuntutan hidup terasa lebih besar dibanding sumber daya coping yang dimiliki, maka krisis lebih rentan muncul.

Bagaimana Mengelola Quarter Life Crisis?

1. Mengembangkan Self Compassion

Belajar untuk lebih menerima diri, namun bukan menyerah. Tidak perlu menyakiti diri sendiri dengan perbandingan yang tidak sehat. Apresiasi perjalanan hidupmu dan terus bertumbuh tanpa terlalu kerasa pada diri sendiri. Penelitian oleh Neff dan Germer (2013) menunjukkan bahwa latihan self-compassion journaling dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan resiliensi psikologis.

2. Mengubah Kecemasan Menjadi Rencana Nyata

Kecemasan sering terasa besar karena semuanya masih abstrak di kepala. Gunakan pendekatan SMART Goals: *specific, measurable, achievable, relevant, time-bound*,

mulailah dari langkah kecil yang realistis.

3. Career & Life Design

Tidak semua orang langsung menemukan jalan hidupnya. Coba gunakan prinsip *design thinking* dalam hidup, yaitu coba, evaluasi, perbaiki lalu ulangi.

4. Membangun Support System

Manusia tidak harus selalu menjalani semuanya sendirian. Pada dasarnya kita makhluk sosial. Maka dengan mencari komunitas, mentoring, teman yang suportif, atau bantuan profesional dapat membantu melihat perspektif yang lebih sehat.

Guided Journaling: Memberi Ruang untuk Diri Sendiri



Coba tanyakan pada diri sendiri:

1. Apa hal yang paling saya khawatirkan terkait masa depan?
2. Hal kecil apa yang bisa saya lakukan minggu ini untuk menghadapinya?

Menulis dapat menjadi ruang aman untuk menuangkan pikiran dan emosi tanpa takut dihakimi, seperti memindahkan beban dari kepala ke atas kertas. Penelitian Baikie dan Wilhelm (2005) menemukan bahwa *journaling* membantu individu memahami pola pikir dan emosinya sehingga meningkatkan kesadaran diri.

Quarter Life Crisis Tidak Selalu Buruk

Meski terasa membingungkan dan melelahkan, Quarter Life Crisis sebenarnya dapat memiliki makna positif.

Normatif: QLC merupakan bagian normal dari tugas perkembangan dewasa awal.

Adaptif: QLC memberi kesempatan untuk mengevaluasi nilai hidup, tujuan, dan identitas diri.

Katalis Pertumbuhan: QLC bisa menjadi “wake up call” untuk membangun hidup yang lebih realistis, sadar, dan sesuai nilai pribadi.

Mungkin saat kamu merasa hidup terasa membingungkan, tapi bisa jadi kamu sedang berada di fase bertumbuh. Hadapi QLC dengan penuh makna untuk kamu bisa lebih mengenali diri.

Artikel ini disusun berdasarkan webinar Selaras Bertumbuh berjudul “Quarter Life Crisis: Saat Galau Menentukan Pilihan Hidup antara Masa Depan dan Tuntutan Sosial” yang dibawakan oleh Nadine Yaqin, M.Psi, Psikolog

SUMBER REFERENSI:

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349–364). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Maharani, P. K. G. K., & Merida, S. C. (2025). Social comparison and quarter-life crisis in Generation Z: A study of Instagram users. *Developmental and Clinical Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.15294/dcp.v6i1.31974>

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Robins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. TarcherPerigee.

Goodman, Schlossberg & Anderson. (2006). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory* (3rd ed.). Springer Publishing Company.