



Konstruksi Sosial Quarter Life Crisis Pada Usia Produktif Di Indonesia: Analisis Kritis Dalam Perspektif Interaksionisme Simbolik

Sri Devi Nurmala¹, Shecha Rahmania^{2*}, Siti Nuraisah³, Mirna Nur Alia Abdullah⁴

Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Received: 22 Juli 2026
Revised: 29 Juli 2026
Accepted: 5 Agustus 2026

Quarter life crisis merupakan fenomena yang banyak dialami individu usia produktif di Indonesia, terutama pada fase transisi menuju dewasa. Penelitian ini bertujuan menganalisis konstruksi sosial quarter life crisis dalam perspektif interaksionisme simbolik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring pada individu usia 20-30 tahun yang terdiri dari mahasiswa, fresh graduate, dan pekerja. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui pengelompokan tema terkait pemahaman, pengalaman, dan strategi menghadapi quarter life crisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan quarter life crisis berbeda pada setiap individu, dipengaruhi oleh pengalaman dan interaksi sosial. Meskipun tidak semua responden mengenal istilah tersebut, sebagian besar mengalami perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terkait masa depan. Kondisi ini berkaitan dengan tuntutan sosial mengenai karier, kemandirian ekonomi, dan hubungan pribadi. Selain itu, lingkungan sosial dan media sosial berperan dalam membentuk persepsi individu melalui proses perbandingan sosial. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, quarter life crisis merupakan fenomena yang dikonstruksi secara sosial melalui interaksi dan pemaknaan terhadap simbol-simbol kesuksesan. Individu secara aktif menafsirkan pengalaman hidupnya, sehingga memengaruhi cara menghadapi fase dewasa awal.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Interaksionisme Simbolik, Konstruksi Sosial, Dewasa Awal.

(*) Corresponding Author: sridevinurmala212@upi.edu¹, shcharhmnia@upi.edu^{2*}, sitinuraisah@upi.edu³, alyamirna@upi.edu⁴

How to Cite: Rahmania, shecha, Nurmala, S., Nuraisah, S., Abdullah, M., & Abdullah, M. (2026). Konstruksi Sosial Quarter Life Crisis pada Usia Produktif di Indonesia: Analisis Kritis dalam Perspektif Interaksionisme Simbolik. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(8.C), 203-213. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14017>

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang memasuki fase bonus demografi yang ditandai dengan dominasi penduduk usia produktif dalam struktur demografi. Kelompok usia produktif, khususnya generasi muda, memiliki peran penting dalam pembangunan sosial dan ekonomi. Namun, di tengah peluang tersebut, banyak individu pada masa dewasa awal menghadapi berbagai tekanan psikologis dan sosial yang berkaitan dengan masa depan, karier, relasi, serta pencarian identitas diri. Fenomena ini sering disebut sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan kondisi krisis yang dialami individu pada fase dewasa awal yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup (Santri et al., 2025).

Secara umum, *quarter life crisis* terjadi pada rentang usia sekitar 18–30 tahun, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa yang sering disebut sebagai *emerging adulthood*. Pada fase ini individu dihadapkan pada berbagai pilihan hidup seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial, sehingga memunculkan tekanan psikologis yang cukup besar (Ratih et al., 2024). Kondisi tersebut semakin kompleks ketika individu harus menyesuaikan antara harapan pribadi dengan realitas sosial yang dihadapi. Ketidaksesuaian antara ekspektasi dan

realitas tersebut dapat memicu munculnya perasaan tidak stabil, kecemasan terhadap masa depan, serta keraguan terhadap kemampuan diri.

Dalam konteks masyarakat modern, fenomena *quarter life crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis individu, tetapi juga oleh faktor sosial. Media sosial, misalnya, dapat memperkuat tekanan sosial melalui proses perbandingan sosial (*social comparison*) yang membuat individu merasa tertinggal dibandingkan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan rasa takut gagal dalam karier maupun kehidupan pribadi (Permatasari et al., 2022). Selain itu, perbandingan sosial dengan teman sebaya juga dapat meningkatkan tingkat *quarter life crisis* pada generasi muda karena individu cenderung menilai keberhasilan hidupnya berdasarkan pencapaian orang lain (Tenggara & Idulfilastri, 2023).

Fenomena *quarter life crisis* dapat dipahami tidak hanya sebagai masalah psikologis individu, tetapi juga sebagai hasil konstruksi sosial yang terbentuk melalui interaksi sosial. Perspektif interaksionisme simbolik menjelaskan bahwa makna mengenai kesuksesan, kegagalan, serta pencapaian hidup terbentuk melalui proses interaksi dan pertukaran simbol dalam masyarakat. Individu menafsirkan realitas sosial melalui interaksi dengan orang lain dan kemudian membentuk pemaknaan terhadap pengalaman hidupnya. Dengan demikian, perasaan krisis yang dialami pada masa dewasa awal dapat dipahami sebagai hasil dari proses interpretasi individu terhadap simbol-simbol sosial seperti status pekerjaan, pencapaian akademik, maupun ekspektasi sosial terhadap keberhasilan hidup.

Dalam masyarakat modern, standar kesuksesan sering dikonstruksi melalui berbagai simbol sosial seperti karier yang mapan, stabilitas ekonomi, serta kehidupan sosial yang ideal. Ketika individu merasa belum mencapai standar tersebut, mereka dapat mengalami tekanan psikologis yang kemudian dimaknai sebagai krisis kehidupan. Oleh karena itu, penting untuk memahami *quarter life crisis* tidak hanya sebagai fenomena psikologis, tetapi juga sebagai konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses interaksi sosial. Meskipun penelitian mengenai *quarter life crisis* telah banyak dilakukan, sebagian besar masih berfokus pada aspek psikologis individu. Penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan melihat *quarter life crisis* sebagai konstruksi sosial melalui perspektif interaksionisme simbolik, yang masih relatif jarang digunakan dalam konteks Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *quarter life crisis* pada usia produktif di Indonesia dikonstruksi secara sosial melalui proses interaksi dan pemaknaan individu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan perspektif interaksionisme simbolik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kritis mengenai bagaimana makna krisis kehidupan pada usia dewasa awal terbentuk dalam konteks sosial masyarakat Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman serta pemaknaan individu mengenai fenomena *quarter life crisis* pada usia produktif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan dan memahami fenomena sosial berdasarkan pandangan serta pengalaman individu yang terlibat di dalamnya. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara mendalam melalui penafsiran terhadap makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman sosialnya (Yuliani, 2018). Penelitian ini bersifat eksploratif sehingga tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi secara luas. Jumlah responden yang terbatas serta teknik pengumpulan data melalui kuesioner daring menyebabkan temuan penelitian ini lebih berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif individu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak

dapat mewakili seluruh populasi, melainkan memberikan gambaran awal mengenai konstruksi sosial *quarter life crisis* pada usia produktif di Indonesia.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Penggunaan kuesioner daring memungkinkan peneliti menjangkau pengalaman subjektif responden secara lebih reflektif, meskipun tanpa interaksi tatap muka. Kuesioner tersebut berisi beberapa pertanyaan esai yang disusun untuk menggali pemahaman responden mengenai *quarter life crisis*, pengalaman kebingungan atau kecemasan terhadap masa depan, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap kehidupan mereka. Responden dalam penelitian ini merupakan individu pada usia produktif yang bersedia memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang diajukan. Pertanyaan yang diberikan kepada responden disusun dalam beberapa tema utama, yaitu pemahaman mengenai *quarter life crisis*, pengalaman menghadapi tantangan atau kebingungan dalam menentukan arah hidup, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap cara individu memaknai kehidupannya. Melalui pertanyaan tersebut, responden diminta menjelaskan pengalaman dan pandangan mereka secara terbuka sehingga peneliti dapat memperoleh data yang lebih mendalam.

Data yang diperoleh dari jawaban responden kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Tahap analisis dilakukan dengan mengelompokkan jawaban responden berdasarkan tema-tema yang muncul dari setiap pertanyaan. Setelah itu, peneliti menafsirkan makna dari jawaban responden untuk memahami bagaimana individu pada usia produktif memaknai pengalaman *quarter life crisis* dalam kehidupan mereka. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan untuk menjelaskan fenomena *quarter life crisis* melalui perspektif interaksionisme simbolik, yaitu dengan melihat bagaimana pengalaman, interaksi sosial, serta harapan masyarakat membentuk cara individu memaknai kehidupan dan masa depan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

TEMUAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner daring dengan sembilan responden yang terdiri dari mahasiswa, *fresh graduate*, dan pekerja dengan rentang usia 19–29 tahun, diperoleh beberapa temuan mengenai pengalaman individu dalam menghadapi fenomena *quarter life crisis*. Temuan tersebut kemudian dianalisis secara tematik dan dikategorikan ke dalam tiga tema utama, yaitu: pemahaman terhadap *quarter life crisis*, pengalaman kebingungan dan kecemasan terhadap masa depan, serta dampak dan strategi individu dalam menghadapi kondisi tersebut.

Pemahaman Responden tentang *Quarter Life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua informan memahami istilah *quarter life crisis* secara jelas. Beberapa informan seperti Narasumber 1, 2, 3, 4 dan 9 menyatakan pernah mendengar istilah tersebut dan memaknainya sebagai fase kebingungan atau krisis kehidupan yang dialami individu pada usia dua puluhan ketika mulai memikirkan arah hidup, karier, maupun hubungan pribadi. Sebaliknya, beberapa informan lainnya seperti Narasumber 5, 7, dan 8 menyatakan bahwa mereka belum mengetahui secara pasti makna dari istilah *quarter life crisis*. Meskipun demikian, mereka tetap menggambarkan pengalaman emosional yang serupa dengan karakteristik fenomena tersebut, seperti perasaan tidak pasti terhadap masa depan, rasa insecure, serta kekhawatiran mengenai kehidupan yang akan dijalani.

Temuan ini terlihat dari pernyataan responden yang menyebutkan bahwa “*Quarter life crisis* adalah krisis kehidupan yang terjadi sekitar usia 25 tahun” (Narasumber 1) serta sebagai “fase ketidakpastian emosional terkait masa depan dan hubungan pribadi” (Narasumber 2). Di

sisi lain, terdapat responden yang belum memahami istilah tersebut, namun tetap menggambarkan kondisi serupa, seperti yang menyatakan bahwa kehidupannya “seperti rollercoaster, kadang bersyukur tetapi juga sering merasa insecure saat memikirkan masa depan” (Narasumber 5). Temuan ini menggambarkan bahwa pengalaman *quarter life crisis* dapat dirasakan meskipun individu tidak mengetahui istilah tersebut secara konseptual.

Secara umum, sebagian besar informan menggambarkan kondisi kehidupan mereka saat ini sebagai fase transisi menuju kehidupan dewasa. Beberapa informan menyatakan bahwa kehidupan yang dijalani terasa cukup menantang, namun tetap berusaha dijalani dengan sikap menerima dan berusaha menikmati proses kehidupan yang ada.

Pengalaman Kebingungan dan Kecemasan terhadap Masa Depan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan pernah mengalami kebingungan maupun kecemasan mengenai masa depan. Perasaan tersebut muncul dalam berbagai aspek kehidupan seperti karier, pendidikan, kondisi keuangan, hubungan pribadi, serta tujuan hidup. Beberapa informan, seperti Narasumber 1 dan 4, menyatakan bahwa kebingungan tersebut muncul ketika harus menentukan arah karier maupun pilihan hidup setelah menyelesaikan pendidikan. Fase akhir perkuliahan menjadi salah satu momen yang memicu munculnya kecemasan karena individu mulai memikirkan kehidupan setelah lulus serta tuntutan untuk menjadi mandiri secara ekonomi.

Selain itu, kecemasan juga muncul dalam aspek hubungan pribadi. Narasumber 2 dan 6 misalnya mengungkapkan kekhawatiran mengenai hubungan atau kemungkinan tidak memiliki pasangan hidup di masa depan. Sementara itu, Narasumber 5 mengaku sering merasa cemas ketika memikirkan tuntutan kehidupan dewasa yang memerlukan kesiapan secara emosional maupun finansial. Namun demikian, tidak semua informan merasakan kecemasan yang kuat terhadap masa depan. Narasumber 3 menyatakan bahwa dirinya tidak terlalu memikirkan masa depan secara berlebihan dan lebih memilih untuk menikmati proses kehidupan yang sedang dijalani.

Kondisi ini juga tergambar dari pernyataan responden yang mengungkapkan bahwa “sering merasa takut dan cemas dengan masa depan karena merasa stuck di situ-situ saja” (Narasumber 9), bahkan hingga “merasa cemas sampai menangis ketika memikirkan masa depan” (Narasumber 5). Di sisi lain, terdapat responden yang menyatakan bahwa dirinya “tidak terlalu memikirkan masa depan dan lebih memilih menikmati hidup” (Narasumber 3). Temuan ini memperlihatkan adanya variasi pengalaman dalam menghadapi kondisi tersebut.

Pengaruh Lingkungan Sosial dan Strategi Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan media sosial memiliki peran dalam membentuk cara individu memandang dirinya dan masa depannya. Beberapa informan menyatakan bahwa harapan keluarga maupun standar kesuksesan yang berkembang di masyarakat dapat mempengaruhi cara mereka menilai pencapaian hidup. Selain itu, media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Beberapa informan mengaku bahwa melihat pencapaian orang lain di media sosial dapat memunculkan rasa insecure atau overthinking terhadap kondisi kehidupannya. Hal ini tergambar dari pernyataan responden yang menyebutkan bahwa “media sosial membuat saya membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tertinggal” (Narasumber 1) serta “melihat pencapaian orang lain membuat saya merasa mereka sudah lebih jauh” (Narasumber 9). Selain itu, terdapat responden yang memaknai kesuksesan sebagai “hidup yang tenang dan dekat dengan keluarga” (Narasumber 1).

Meskipun demikian, informan memiliki berbagai strategi untuk menghadapi kondisi tersebut. Beberapa di antaranya mencoba mengelola emosi dengan menulis jurnal,

mendengarkan musik, melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, maupun menjalani aktivitas sehari-hari seperti biasa. Selain itu, sebagian informan juga memilih untuk menerima kondisi kehidupan yang sedang dijalani serta meyakini bahwa setiap individu memiliki proses dan jalan hidup yang berbeda. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan pengalaman yang cukup kompleks pada individu usia dewasa awal, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta cara individu memaknai kehidupannya. Temuan ini menggambarkan bahwa selain mengalami kecemasan, individu juga menunjukkan berbagai cara dalam merespons dan menjalani kondisi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

PEMBAHASAN

Pemahaman Responden tentang *Quarter Life Crisis*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemahaman individu terhadap *quarter life crisis* bersifat beragam. Sebagian informan berusia 19–29 tahun telah mengenal istilah tersebut dan memaknainya sebagai fase kebingungan, konflik batin, atau ketidakpastian yang dialami pada usia dua puluhan, terutama terkait arah hidup, karier, maupun hubungan pribadi. Beberapa informan menggambarkan *quarter life crisis* sebagai krisis kehidupan, kegelisahan mengenai masa depan, atau kondisi stagnasi dalam hidup. Namun, terdapat juga informan yang belum pernah mendengar istilah tersebut, meskipun tetap menggambarkan pengalaman emosional serupa, seperti perasaan insecure, tidak pasti, atau merasa hidup “mentok”.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *quarter life crisis* tidak selalu bergantung pada pemahaman konseptual, melainkan muncul dari pengalaman subjektif individu dalam menjalani fase dewasa awal (usia 19–29 tahun). Dengan kata lain, individu tetap dapat mengalami kondisi yang substansinya serupa dengan *quarter life crisis* meskipun tidak mengetahui istilahnya. Hal ini menegaskan adanya perbedaan antara pemahaman akademik dan pengalaman nyata individu, di mana seseorang dapat mengalami krisis tanpa harus mengenali atau menyebutnya sebagai “*quarter life crisis*” (Masluchah et al., 2022).

Menurut Masluchah et al. (2022), fenomena *quarter life crisis* pada usia 19–29 tahun ditandai oleh kebingungan dalam menentukan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakpastian dalam pendidikan, pekerjaan, dan peran sosial. Kondisi ini muncul seiring tuntutan transisi menuju kedewasaan, yang menuntut pengambilan keputusan penting terkait kemandirian dan masa depan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Fadhilah et al. (2022) yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase transisi yang kompleks, di mana individu menghadapi berbagai pilihan hidup terkait pendidikan, karier, serta relasi sosial yang dapat memicu munculnya krisis kehidupan. Dengan demikian, *quarter life crisis* merupakan pengalaman multidimensional yang menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan demografis individu pada masa dewasa awal.

Masa dewasa awal dipahami sebagai fase transisi di mana individu menghadapi perubahan peran sosial dan tantangan hidup yang menuntut mereka mulai menata kehidupan secara mandiri. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, makna pengalaman ini tidak melekat pada istilah tertentu, tetapi terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial. Individu yang mengenal istilah *quarter life crisis* cenderung menggunakan konsep tersebut sebagai label untuk menjelaskan kondisi yang mereka alami, sedangkan individu yang tidak mengenal istilah tetap mengalami tekanan emosional dan tantangan serupa.

Sebagian besar informan menggambarkan fase ini sebagai periode yang penuh tantangan; ada yang merasa hidupnya melelahkan tetapi membahagiakan, ada yang stagnan, dan ada yang berada di tengah-tengah. Keseluruhan pengalaman ini menunjukkan bahwa masa

dewasa awal merupakan periode transisi sosial dan emosional, di mana individu membentuk kemandirian secara personal. Pada fase ini, individu juga dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial yang berkaitan dengan tugas perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, memperoleh pekerjaan, serta membangun hubungan dan keluarga, yang dapat memicu munculnya tekanan psikologis (Kusumaningrum & Jannah, 2023).

Namun, tidak semua informan memaknai fase ini sebagai krisis yang berat. Beberapa justru menyatakan bahwa mereka tidak terlalu merasakan tekanan signifikan dan memilih menjalani hidup dengan santai atau menerima kondisi yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman *quarter life crisis* sangat dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan situasi hidupnya (Masluchah et al., 2022). Perbedaan penafsiran ini menegaskan bahwa realitas sosial tidak selalu sama bagi setiap orang, melainkan terbentuk dari cara masing-masing individu memaknai pengalaman hidupnya. Dengan demikian, *quarter life crisis* lebih tepat dipahami sebagai spektrum pengalaman yang beragam daripada kondisi yang dialami secara seragam oleh semua individu.

Dalam kerangka interaksionisme simbolik, konsep diri terbentuk melalui proses refleksi terhadap respons dan ekspektasi sosial dari lingkungan. Ketika individu memasuki peran dewasa, mereka dihadapkan pada standar sosial mengenai keberhasilan, kemandirian, dan arah hidup yang jelas. Bagi sebagian informan, tuntutan tersebut memunculkan kebingungan dan ketidakpastian, sementara bagi yang lain tuntutan itu tidak dimaknai sebagai tekanan yang mengganggu. Oleh karena itu, *quarter life crisis* dapat dipahami sebagai hasil konstruksi makna individu terhadap perubahan peran dan tuntutan sosial pada masa dewasa awal. Dengan kata lain, krisis yang dialami bukan hanya berasal dari kondisi objektif, tetapi juga dari bagaimana individu menafsirkan tuntutan tersebut dalam kerangka makna yang mereka bangun sendiri.

Pengalaman Kebingungan dan Kecemasan terhadap Masa Depan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengalami kebingungan dan kecemasan mengenai masa depan, terutama dalam aspek karier, kondisi ekonomi, hubungan pribadi, serta tujuan hidup. Kondisi ini mencerminkan bahwa masa dewasa awal merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan peran sosial dan meningkatnya tuntutan untuk mandiri. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari dalam diri individu, tetapi juga dari tuntutan eksternal seperti harapan untuk memiliki pekerjaan tetap, kemandirian finansial, serta kesiapan membangun kehidupan pribadi (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Fase akhir perkuliahan dan periode setelah lulus menjadi momen yang paling rentan karena individu mulai dihadapkan pada keputusan penting terkait pekerjaan, kemandirian finansial, dan arah kehidupan jangka panjang. Situasi ini memperlihatkan adanya tekanan struktural yang muncul seiring dengan peralihan status dari mahasiswa menuju individu dewasa yang mandiri.

Selain itu, terdapat informan yang menggambarkan kecemasan sebagai kondisi yang berulang, seperti perasaan takut terhadap masa depan, merasa tertinggal, serta melihat dirinya berada pada situasi yang stagnan. Kecemasan tersebut terutama muncul dalam aspek pendidikan dan karier, serta diperkuat oleh perasaan kurang percaya diri terhadap kemampuan diri. Hal ini juga menunjukkan adanya kecenderungan perbandingan sosial yang berdampak pada penilaian diri individu, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Kusumaningrum & Jannah (2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga berkaitan dengan evaluasi diri yang cenderung negatif.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Veda & Rahayu (2023) yang menunjukkan bahwa sekitar 69% individu Generasi Z mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang hingga tinggi. Tingginya angka tersebut mengindikasikan bahwa *quarter life crisis* bukan

merupakan pengalaman yang bersifat individual semata, melainkan fenomena yang cukup umum terjadi pada masa dewasa awal. Dalam konteks ini, kecemasan dan kebingungan yang dialami individu dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika sosial yang lebih luas, yang berkaitan dengan tuntutan keberhasilan, kemandirian, serta standar hidup yang dikonstruksi dalam masyarakat modern.

Kondisi tersebut juga dapat dianalisis dalam perspektif demografi sosial, di mana karakteristik individu seperti usia, tingkat pendidikan, dan relasi sosial turut mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian Fadhilah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan variabel demografis seperti jenis kelamin, tingkat semester, dan relasi romantis. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman kecemasan dan kebingungan pada masa dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga berkaitan dengan posisi individu dalam struktur sosial dan demografisnya.

Dalam perspektif interaksionisme simbolik, kecemasan tersebut dapat dipahami sebagai hasil dari proses penafsiran individu terhadap ekspektasi sosial yang melekat pada status sebagai orang dewasa. Status pekerjaan, kemandirian ekonomi, serta kemampuan membangun kehidupan pribadi sering dipandang sebagai simbol keberhasilan dalam masyarakat. Ketika individu merasa belum mampu memenuhi simbol-simbol tersebut, muncul ketidakpastian dan keraguan terhadap masa depan. Sejalan dengan hal tersebut, individu yang berada pada fase *quarter life crisis* sering mengalami keraguan diri, merasa tidak kompeten, serta takut akan kegagalan karena merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang ada (Atwood & Scholtz, dalam Veda & Rahayu, 2023). Dengan demikian, kecemasan dapat dipahami sebagai perbedaan antara kondisi diri individu saat ini dengan harapan atau standar yang dibentuk oleh lingkungan sosial. Selain itu, penelitian Fadhilah et al. (2022) juga menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor demografis seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan atau semester, serta relasi romantis, yang menunjukkan bahwa pengalaman krisis pada usia dewasa awal tidak terlepas dari posisi individu dalam struktur sosial dan demografisnya.

Kecemasan yang berkaitan dengan hubungan pribadi, seperti kekhawatiran tidak memiliki pasangan hidup, juga menunjukkan bahwa tuntutan sosial terhadap kehidupan dewasa tidak hanya berfokus pada karier, tetapi juga pada pembentukan keluarga. Dalam banyak konteks sosial, keberhasilan hidup sering diukur melalui stabilitas hubungan dan pernikahan, sehingga individu yang merasa belum mencapai hal tersebut dapat mengalami tekanan psikologis. Hal ini terlihat pada beberapa informan yang mengaitkan masa depan dengan kemungkinan memiliki pasangan atau membangun kehidupan keluarga. Hal ini memperluas dimensi tekanan sosial yang tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga emosional dan relasional.

Selain itu, tuntutan untuk siap secara emosional dan finansial juga menjadi sumber kecemasan bagi sebagian informan. Kehidupan dewasa dipersepsikan sebagai fase yang membutuhkan kesiapan dalam berbagai aspek sekaligus, sehingga individu merasa terbebani oleh banyak tanggung jawab dalam waktu yang relatif singkat (Handayani, 2026). Dalam kerangka interaksionisme simbolik, kondisi ini menunjukkan adanya ketegangan antara makna ideal tentang kehidupan dewasa yang dibentuk secara sosial dengan realitas kemampuan individu saat ini. Ketidaksesuaian ini menjadi pemicu utama munculnya kebingungan dan kecemasan yang dialami individu.

Namun, penelitian ini juga menunjukkan adanya variasi dalam pengalaman individu. Tidak semua informan merasakan kecemasan yang kuat terhadap masa depan. Beberapa

memilih untuk menjalani hidup secara lebih santai dan fokus pada proses yang sedang berlangsung. Perbedaan ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* bukanlah pengalaman yang universal, melainkan sangat dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan situasi hidupnya. Individu yang tidak memaknai tuntutan sosial sebagai tekanan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa cara individu memahami dan menilai situasi hidupnya sangat mempengaruhi seberapa besar krisis yang ia rasakan.

Kebingungan dan kecemasan terhadap masa depan pada masa dewasa awal dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara tuntutan sosial, perubahan peran hidup, serta proses pemaknaan individu terhadap kondisi yang dihadapi. Fenomena ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga merupakan konstruksi sosial yang terbentuk melalui interpretasi individu terhadap ekspektasi masyarakat mengenai keberhasilan dan kedewasaan. Hal ini menegaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena multidimensional yang mencakup aspek psikologis dan sosial sekaligus, karena pengalaman ini tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan emosional tentang masa depan tetapi juga berkaitan dengan dinamika dukungan sosial, penggunaan media sosial, dan kondisi ekonomi yang membentuk tekanan dan persepsi individu dalam fase transisi dewasa awal (Ratih et al., 2024).

Pengaruh Lingkungan Sosial dan Strategi Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial, baik keluarga, masyarakat, maupun media sosial, memiliki peran penting dalam membentuk cara individu memandang diri dan masa depannya. Harapan keluarga serta standar kesuksesan yang berkembang di masyarakat menjadi acuan bagi individu dalam menilai pencapaian hidup. Ketika individu merasa belum memenuhi standar tersebut, muncul perasaan kurang berhasil, tidak percaya diri, atau ketidakpastian terhadap arah kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian terhadap diri tidak bersifat internal semata, tetapi sangat dipengaruhi oleh standar eksternal yang berlaku dalam lingkungan sosial.

Dalam perspektif interaksionisme simbolik, lingkungan sosial berfungsi sebagai sumber makna yang membentuk konsep diri individu. Penilaian, ekspektasi, dan respons dari orang lain diinterpretasikan secara reflektif oleh individu dan kemudian memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri. Oleh karena itu, *quarter life crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal, tetapi juga oleh proses interaksi sosial yang terus berlangsung (Amelia et al., 2026). Interaksi ini menghasilkan proses internalisasi simbol sosial yang kemudian membentuk cara individu mengevaluasi dirinya.

Media sosial memperkuat proses tersebut karena menyediakan ruang bagi individu untuk melihat representasi kehidupan orang lain secara terus-menerus. Beberapa informan mengungkapkan bahwa melihat pencapaian orang lain di media sosial memicu kecenderungan untuk membandingkan diri, yang kemudian menimbulkan perasaan insecure dan overthinking. Dalam kerangka interaksionisme simbolik, konten media sosial dapat dipahami sebagai simbol keberhasilan yang dikonstruksi secara sosial, seperti pekerjaan mapan, gaya hidup tertentu, atau hubungan romantis yang ideal. Ketika individu merasa kehidupannya tidak sesuai dengan simbol tersebut, muncul kesenjangan antara realitas diri dan standar yang dipersepsikan, sehingga memicu krisis identitas dan kecemasan. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi media informasi, tetapi juga arena produksi makna sosial tentang keberhasilan.

Temuan lain juga menunjukkan bahwa media sosial secara langsung memunculkan perasaan tertinggal ketika individu melihat pencapaian orang lain, seperti kelulusan, pekerjaan, maupun keberhasilan lainnya, yang kemudian memicu kecenderungan untuk membandingkan diri. Perasaan tertinggal ini memperkuat proses perbandingan sosial yang berdampak pada penurunan kepercayaan diri individu. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa

individu tidak sepenuhnya pasif terhadap pengaruh lingkungan. Informan memiliki berbagai strategi untuk menghadapi kondisi *quarter life crisis*, baik melalui pengelolaan emosi maupun perubahan cara pandang terhadap kehidupan. Aktivitas seperti menulis jurnal, mendengarkan musik, berjalan kaki, atau tetap menjalani rutinitas sehari-hari berfungsi sebagai mekanisme coping untuk meredakan stres dan kecemasan.

Selain itu, beberapa informan memilih untuk menerima kondisi kehidupan yang sedang dijalani dan meyakini bahwa setiap individu memiliki proses yang berbeda. Sikap penerimaan ini menunjukkan adanya reinterpretasi terhadap makna kesuksesan dan kehidupan dewasa. Hal tersebut erat dengan penelitian Veda & Rahayu, (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tuntutan pada fase dewasa awal, sehingga tidak mudah terjebak dalam kondisi krisis yang berkepanjangan. Dalam perspektif interaksionisme simbolik, strategi tersebut merupakan bentuk negosiasi makna yang dilakukan individu terhadap situasi yang dihadapi. Individu tidak hanya menerima definisi sosial tentang keberhasilan secara pasif, tetapi juga menafsirkan ulang pengalaman hidupnya agar tetap memiliki makna positif. Proses ini membantu individu mempertahankan konsep diri dan mengurangi ketegangan psikologis yang muncul akibat perbandingan sosial. Dengan demikian, individu berperan aktif dalam membangun makna alternatif terhadap standar sosial yang ada.

Selain itu, terdapat informan yang secara sadar berusaha mengelola dampak tersebut dengan mengingatkan dirinya bahwa media sosial hanya menampilkan sebagian dari realitas kehidupan orang lain serta mencoba untuk tetap fokus pada proses dan tujuan pribadi. Upaya ini menunjukkan adanya kesadaran reflektif individu dalam menyaring makna yang diterima dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, *quarter life crisis* pada usia dewasa awal dapat dipahami sebagai fenomena sosial yang dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan lingkungan, representasi kesuksesan di media sosial, serta kemampuan individu dalam memaknai dan mengelola pengalaman hidupnya.

Lingkungan sosial dapat menjadi sumber tekanan sekaligus sumber dukungan, tergantung pada bagaimana individu menafsirkan dan merespons pengaruh tersebut. Pengalaman krisis tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kapasitas reflektif individu dalam mengelola makna atas realitas yang dihadapi. Dengan demikian, *quarter life crisis* tidak dapat dipahami sebagai krisis individu semata, melainkan sebagai hasil konstruksi makna sosial yang terus dinegosiasikan melalui interaksi sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada usia produktif di Indonesia tidak hanya merupakan fenomena psikologis individual, tetapi juga merupakan konstruksi sosial yang terbentuk melalui interaksi sosial dan pemaknaan individu terhadap realitas yang dihadapinya. Pengalaman kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian pada masa dewasa awal berkaitan erat dengan tuntutan sosial mengenai karier, kemandirian ekonomi, relasi, serta standar keberhasilan yang berkembang dalam masyarakat. Dalam perspektif sosiologis, khususnya interaksionisme simbolik, makna mengenai keberhasilan dan kegagalan dibentuk melalui proses interaksi dan internalisasi simbol-simbol sosial, baik yang berasal dari lingkungan terdekat seperti keluarga maupun dari media sosial. Proses perbandingan sosial menjadi mekanisme penting yang membentuk cara individu menilai diri, sehingga memunculkan perasaan tertinggal, tidak cukup, dan keraguan terhadap masa depan.

Selain itu, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman *quarter life crisis* tidak terlepas dari faktor demografis, seperti usia, status pendidikan, dan posisi individu dalam

transisi menuju dunia kerja. Perbedaan latar belakang tersebut memengaruhi cara individu merespons tuntutan sosial serta tingkat kecemasan yang dialami. Dengan demikian, quarter life crisis dapat dipahami sebagai fenomena multidimensional yang berada pada persimpangan antara struktur sosial, kondisi demografis, dan proses pemaknaan individu. Meskipun demikian, individu tidak sepenuhnya pasif dalam menghadapi tekanan tersebut. Berbagai strategi coping dan reinterpretasi terhadap standar sosial menunjukkan bahwa individu memiliki kapasitas reflektif dalam menegosiasikan makna kehidupan dan keberhasilan. Hal ini menegaskan bahwa quarter life crisis merupakan spektrum pengalaman yang dinamis dan tidak dialami secara seragam.

Penelitian ini bersifat eksploratif dengan jumlah responden yang terbatas, sehingga temuan yang dihasilkan tidak dapat digeneralisasi secara luas. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi awal dalam memahami quarter life crisis sebagai fenomena sosial yang tidak hanya dipengaruhi oleh aspek psikologis, tetapi juga oleh dinamika sosial dan demografis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji fenomena ini dengan cakupan yang lebih luas dan pendekatan yang lebih beragam untuk memperdalam analisis mengenai relasi antara individu, struktur sosial, dan perubahan demografi dalam konteks masyarakat modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Allifah, S. A., Mudhar, M., Vandriyani, M. S., & Pae, E. W. N. (2025). Eksplorasi faktor-faktor penyebab quarter life crisis pada generasi Z di Indonesia. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*.
<https://doi.org/10.33369/consilia.8.2.9-16>
- Amelia, H., Susanto, T., & Oxygentri, O. (2026). Quarter life crisis akibat kebingungan karier (pengalaman hidup mahasiswa akhir UNSIKA dalam perspektif fenomenologi). *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi*, 6(1), 244–256.
<https://doi.org/10.55606/juitik.v6i1.2016>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Handayani, J. D. (2026). Quarter life crisis di masa dewasa awal (studi pada pemuda Jawa yang belum bekerja). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 5(2), 484–503. DOI: <https://doi.org/10.55606/jurrish.v5i2.7542>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27.
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 13–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak media sosial dalam quarter life crisis Gen Z di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6).
<https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/7416>
- Ratih, K. W., Iswindari, M. V., & Shinta, P. (2024). Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi Z: Tantangan dan peluang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28221>
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika quarter life crisis pada masa dewasa awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131.
<https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v3i1.1706>

- Tenggara, V. R., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran social comparison terhadap tingkat quarter life crisis pada mahasiswa generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22639>
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). *Pengaruh emotional intelligence terhadap quarter-life crisis pada Generasi Z usia 22–25 tahun*. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.22460/q.v2i2p83-91.1641>