TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491

DAMPAK QUARTERLIFE CRISIS TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA MUDA

The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults

Vera Sepsita
Universitas Sebelas Maret
vvera7028@student.uns.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 26, 2023	Jan 1, 2024	Jan 5, 2024	Jan 8, 2024

Abstract

Quarter Life Crisis is a person entering adulthood who constantly questions the future, is confused when facing problems, and thinks a lot about the past to see whether his current life is in accordance with the life he dreams of. This crisis often occurs in their 20s and often occurs in people who are in the transition period from education to the next career level, which is usually called early adulthood. Research also shows that the Quarter-life Crisis tends to make it difficult to find life goals and things. This has an impact on mental health such as anxiety, depression and decreased psychological well-being. The method used is a literature study by examining relevant journal articles with keywords. The purpose of this article is to determine the impact of the quarter life crisis on the mental health of early adults. Based on the results Research shows that there is a negative impact of the quarter life crisis on mental health in early adulthood.

Keywords *: Early Adulthood, Mental Health, Quarterlife Crisis*

Abstrak: Quarter-life crisis dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental pada dewasa awal. Artikel ini membahas bagaimana tekanan eksistensial dan ketidakpastian masa depan selama periode ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami quarter-life crisis cenderung mengalami kesulitan menemukan tujuan hidup dan merasa tertekan oleh ekspektasi sosial. Dampaknya melibatkan gangguan tidur, perubahan pola makan, dan penurunan energi. Oleh karena itu, pemahaman dan dukungan terhadap individu dewasa awal selama periode ini menjadi krusial. Upaya pencegahan dan intervensi yang memperkuat koping positif, seperti pembinaan karier dan dukungan sosial, dapat membantu mengurangi dampak negatif quarter-life crisis pada kesehatan mental mereka. Artikel ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

dan pemahaman tentang tantangan kesehatan mental yang muncul selama quarter-life crisis, serta mendorong upaya untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada tahap ini.

Kata Kunci : Dewasa Muda, Kesehatan Mental, Quarter life Crisis

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia pasti melalui beberapa tahapan kehidupan, yaitu masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, masa dewasa awal, dan masa dewasa akhir. (Habibie dkk., 2019). Salah satu tahapan terpenting adalah peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal. Berdasarkan Arnett (2013) (Musslifah et al., 2023), peralihan dari masa remaja ke dewasa ini terjadi antara usia 18-25 tahun. umur Tahap ini ditandai dengan individu mulai mengeksplorasi identitas, ketidakstabilan dan egoisme, serta kesadaran akan waktu dan peluang, yang disebut masa dewasa muda (Arnett, 2015).

Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal ini bukannya tanpa rasa sakit, banyak pula hambatan dan rintangan yang membuat individu tersendat dalam keadaan tersebut, sehingga dapat berujung pada krisis atau krisis seperempat abad (a quarter- century life). keadaan darurat). Kondisi ini ditandai dengan kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup serta perasaan cemas terhadap masa depan. Hal ini disebabkan karena masyarakat tidak siap menghadapi masa depan.

Krisis seperempat abad terjadi ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kewajiban pada masa transisi sehingga menimbulkan kesulitan bagi individu (Cesario, 2021). Ciri khas orang yang mengalami gejala ini adalah mereka terus memikirkan impian dan rencana masa depannya sehingga menimbulkan kebingungan dalam menentukan arah yang akan diambil. Dan mereka yang mengalami krisis triwulanan mungkin juga mengalami kekecewaan karena tidak mencapai tujuannya.Memiliki tujuan yang besar dan tiba-tiba tidak dapat mencapainya menimbulkan kekecewaan yang mendalam dan memakan waktu.

Untuk membangkitkan semangat mereka.

Generasi muda saat ini sering mengalami quarter-life krisis. Menurut studi LinkedIn pada tahun 2017 (Februnastri 2019), bahkan antara usia 20 dan 30 tahun, 61% wanita dan 39% pria menghadapi krisis dalam seperempat hidup mereka. Hidup ini. Kemungkinan penyebabnya antara lain sulitnya mencari pekerjaan secara individu, pengaruh lingkungan

eksternal, dan tekanan psikologis. Dalam wawancara dengan Kimandita (2019), dalam penelitiannya terhadap seorang perempuan berusia 23 tahun, ia mengatakan bahwa quarter life krisis yang dialaminya sejak usia 22 tahun disebabkan oleh rasa putus asa terhadap masa depan dan faktor ekonomi. Responden lain yang diwawancarai juga adalah Kimandita (2019). ekspektasi terhadap pernikahan menjadi penyebab utama terjadinya quarter-life krisis.

Menurut Thouless (2000), quarter-life krisis disebabkan oleh dua faktor: internal (seperti moral, cinta, pengalaman pribadi, dan emosi) dan eksternal. Faktor eksternal adalah faktor dari luar individu, seperti pendidikan, lingkungan sosial, kebutuhan, tradisi, dan budaya. (Permatasari, 2021).

Krisis jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu, seperti depresi dan stres. Dewasa awal saat ini banyak yang stres karena masalah keuangan, seperti biaya pendidikan, kebutuhan, dan rencana masa depan. (Habibie, Syakarofath, dan Anwar, 2019) Hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dewasa awal menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia. Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan yang baik dalam hal fisik, intelektual, dan emosional sejauh hal tersebut sesuai dengan orang lain. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi dampak quarter life crisis pada dewasa awal dan melihat perlunya persiapan dalam menghadapi masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan data yang relevan dengan masalah yang diteliti (Habsyi, 2017). Studi literatur adalah mencari dan mengumpulkan data yang relevan dengan topik yang dibahas. Peneliti mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, artikel, dan dokumen lainnya untuk memahami masalah yang diteliti. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan tematik untuk menggambarkan temuan dari literatur. Studi literatur ini akan menjadi dasar dalam menyusun gambaran umum atau latar belakang mengenai dampak quarter life crisis pada kesehatan mental dewasa muda

HASIL

Tabel 1 . Hasil artikel rujukan

No	Penulis	Tahun terbit	Judul artikel	Hasil
1	Wilda Ansar, Andi Nurafifah Ma'rifat, Andi Asyrina Wulandari	2023	Psikoedukasi quarter life crisis pada fase dewasa awal	Hasil analisis yang didapat bahwa terdapat pemahaman terkait quarter life crisis dan memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental pada dewasa muda.
2	Alawi Mahmd, Husna Sabila, Nurhan Saepuliani, Supi Ainul Luthfi	2021	Edukasi Memgenai kesehatan mental pada fase quarter life crisis di desa Mekarmukti	Individu akan lebih memahami dan menyadari tentang quarterlife Crisis pada kesehatan mental yang mereka hadapi .
3	Tuhva Salsabila	2021	Pengaruh quarter life crisis (Seperempat abad) terhadap kepercayaan diri mahasiswa .	Hasil dari penelitiaan ini bahwa adanya pengaruh atau dampak dari quarter life crisis atau Seperempat abad terhadap kepercayaan diri.
4.	Afifah Khairunisa, Septi Gumiandari	2023	Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Proses Pembelajaran Remaja Fase Peralihan	Pengaruh quarter life crisis pada proses pembelajaran memiliki pengaruh negatif, dimana siswa yang mengalami quarter life crisis akan terganggu dalam proses pembelajaran. Karena siswa sering merasa stress bimbang dan merasa dirinya tidak berguna akibat dari quarter life crisis yang dialami.
5.	Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, dan Farikha Wahyu Lestari	2023	Faktor faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal.	Hasil penelitian bahwa aspek emosional
6.	Meilia Ayu Puspita Sari, Wiwien Dinar Prastiti	2021	Quarter life crisis pada kaum millenial	Mereka menemukan bahwa generasi Milenial saat ini sedang mengalami krisis seperempat kehidupan karena mereka takut

				dan cemas akan masa depan, mengambil tanggung jawab yang tidak seharusnya mereka emban, dan berujung pada stres dan depresi.

PEMBAHASAN

Wilda Ansar dkk. (2023) penelitian. Semakin berkembangnya pemahaman mengenai krisis seperempat abad dalam kesehatan mental kaum muda, dengan fokus khusus pada krisis emosional. Jelas sekali bahwa krisis seperempat kehidupan berdampak pada kesehatan mental, terutama kesehatan emosional. Artikel tersebut juga menyebutkan bahwa jika krisis ini tidak ditangani dengan baik, krisis emosional akan berlanjut dalam jangka waktu yang lama. Hal ini diawali dengan ciri-ciri emosional seperti panik, frustasi, cemas, kesepian, kecenderungan depresi dan gangguan jiwa lainnya yang mempengaruhi kehidupannya. Artikel ini menjelaskan bagaimana memahami krisis quarter-life melalui psikoedukasi dapat membantu mencegah dampak ini. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wibison dan Hakim (2020) yang menemukan bahwa krisis seperempat abad dapat diatasi dengan intervensi terapeutik. Karunia ini menciptakan kepercayaan diri, mengurangi stres psikologis,

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Alawi Mahmud dkk. (2021). Penelitian mengenai bentuk layanan ini menyimpulkan bahwa individu menjadi lebih sadar akan kesehatan mental mereka, khususnya krisis quarter-life yang mereka hadapi dan bagaimana merespons dan mengatasinya. Hasilnya jelas menunjukkan bahwa krisis quarter-life berdampak pada kesehatan mental generasi muda. Berdasarkan data yang dihimpun di Desa Mekarumuri, terdapat generasi muda berusia antara 18 hingga 29 tahun yang merupakan tahap dimana mereka mengalami quarter-life krisis. Banyak diantara mereka yang mempunyai rasa cemas dan khawatir dalam hidupnya. Hal ini dapat menimbulkan tantangan baru yang dihadapi individu di semua bidang kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hubungan. Jika kondisi ini terus berlanjut dan tidak diobati, maka akan timbul masalah kesehatan mental. 86% orang pada tahap ini mengalami perasaan tidak nyaman, kesepian, dan depresi dalam hidup mereka.

Merujuk penelitian Tuhva Salsabila (2021), quarter-life krisis juga mempengaruhi kepercayaan diri. Orang yang mengalami quarter-life krisis mengalami penurunan rasa percaya diri. Berdasarkan survei terhadap 69 responden, penyebab quarter life krisis yang

terjadi pada mahasiswa UIN-Malang adalah ketika mereka akan menyelesaikan pendidikan tinggi atau baru saja menyelesaikan pendidikan tinggi dan sebelum berkonsentrasi pada kehidupan nyata. dan ketakutan yang aku rasakan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan khususnya melemahkan rasa percaya diri seseorang.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Afifah Kairunisa dan Septi Gumiandari (2023) menemukan bahwa quarter life krisis juga mempengaruhi kesehatan mental dalam proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena pelajar seringkali merasa stres akibat quarter-life krisis. Siswa sering kali menganggap pendidikannya sebagai orang dewasa dan merasa hanya membuang-buang waktu. Hal ini menyebabkan siswa kehilangan motivasi dan konsentrasi saat belajar.

Penelitian berikut ini berfokus pada faktor-faktor penyebab quarter-life krisis pada dewasa muda yang dilakukan oleh Siti Hasmah Fazira dkk. (2023) Salah satu faktor penyebab terjadinya quarter-life krisis ini dapat menimbulkan emosi pribadi berupa keragu-raguan dalam mengambil keputusan, terlalu cepat menyerah, perasaan negatif terhadap diri sendiri, dan perasaan karena alasan yang berbeda-beda terhadap setiap permasalahan. ada jenis kelamin. Solusinya akan berdampak pada lingkungan sekitar. Krisis kehidupan dalam diri sendiri.

Penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Mayria Ayu Puspita Sari dalam Wiween Dinar Plastiti (2021) tentang ketakutan akan masa depan, tekanan dari lingkungan dan keluarga, ketakutan akan kekecewaan orang tua, tidak ingin menghadapi masa depan terbukti memberikan dampak yang sangat negatif terhadap kehidupan. khususnya kesehatan mental generasi milenial. . Dengan segala ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap masa depan, generasi sekarang bisa jadi stres memikirkan masa depan.

Berbagai penelitian yang diulas dalam literatur ini menunjukkan bahwa krisis quarter-life yang terjadi pada masa dewasa awal berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat krisis yang dialami pada seseorang. tersebut, maka semakin besar pula dampak negatifnya, terutama terhadap kesehatan mental seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas menunjukan bahwa quarter life crisis emiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang, semakin tinggi krisis yang dialami individu semakin tinggi pula dampak negatif yang akan terjadi terutama kesehatan mental mereka. Dimana dari masalah dan tantangan yang terjadi pada usia dewasa muda saat ini seperti masalah kehidupan, pendidikan, masa depan yang meliputi rasa cemas dalam menghadapi masa depan, khawatir, belum siap akan semua tanggung jawab dan kebimbangan dalam menentukan arah hidup . Hal ini akan berdampak pada kesehatan mental kita seperti depresi, rasa cemas, keinginan untuk bunuh diri, dan risiko melakukan kegiatan yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2013). Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach. Upper Saddle River: Pearson Education Emerging Adulthood, 1(1), 5–10

Arnett, J.J. (2015). Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through Twenties 2 nd edition. New York: Oxford University Press. pp. 8- 10, 3-26

Ansar Wilda, Andi N.M., Andi A.W . (2023) "Psikoedukasi quarter life crisis pada fase dewasa awal" .Abdi Jurnal Publikasi Vol. 1, No. 5, Mei 2023 (481-484)

Caesaria, S. D. (2021). Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase "Quarter Life Crisis"

http://journal3.um.ac.id/index.php/psi/article/download/4428/2820/8684

Fazira, S. H. ., Handayani, A. ., & Lestari, F. W. . (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 5(2), 2227–2234. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500

Habibie, A., Syakarofath, N., A., Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Psychology. Vol. 5 (2). https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/4894

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5(2), 129-138.

Habsy, B. A. (2017). Seni Memehami Penelitian Kuliatatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), 90. https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56

Kirnandita, P. (2019). Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang. https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-punmenghadang-dkvU

Mahmd, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Ainul Luthfi, S. (2021). Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti. PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG, 1(88), 71–81. Retrieved from https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1448

Permatasari, I. (2021). HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. Universitas Muhammadiyah Malang.

Salsabila, Tuhva (2021) Pengaruh quarter life crisis terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Thouless, R. H. (2000). Pengantar psikologi agama (Trans.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada