

Self-Awareness dengan Quarter Life Crisis Dewasa Awal

¹Rr. Dini Diah Nurhadianti, ²Zhafirah Apriliani
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI^{1,2}
Jl. Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat, Indonesia

e-mail: ¹dini_diah_nurhadianti@upi-yai.ac.id, ²Zhafirah.2124090149@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang banyak dialami oleh individu, di mana kondisi ini merupakan masa transisi dari kehidupan remaja menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai tantangan dan tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Ketidakpastian akan masa depan, kebingungan dalam memilih karier, serta tuntutan untuk segera mandiri secara finansial menjadi faktor utama yang memicu timbulnya krisis ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *self-awareness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Jakarta Timur dengan pendekatan kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *quarter life crisis* dan skala *self-awareness*. Sampel penelitian ini berjumlah 236 orang. Berdasarkan hasil uji korelasi bivariat, terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan nilai $r = -0,191$ dan $p = 0,003$ *self-awareness* terhadap *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan ada hubungan *self-awareness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Jakarta Timur.

Kata Kunci: *self-awareness, quarter life crisis, dewasa awal*

ABSTRACT

Quarter-life crisis is a psychological condition experienced by many individuals. This condition is a transition period from adolescence to adulthood, characterized by various challenges and pressures, both from within oneself and the surrounding environment. Uncertainty about the future, confusion in choosing a career, and the demand for immediate financial independence are the main factors that trigger this crisis. This study aims to examine the relationship between *self-awareness* and *quarter-life crisis* in early adulthood in East Jakarta using a quantitative approach. The data collection method in this study used the *quarter-life crisis* scale and the *self-awareness* scale. The study sample consisted of 236 participants. Based on the results of the bivariate correlation test, there is a significant negative relationship with *self-awareness* with *quarter-life crisis* with a value of $r = -0.191$ and $p = 0.003$. This indicates a relationship between *self-awareness* and *quarter-life crisis* in early adulthood in East Jakarta.

Keywords: *self-awareness, quarter-life crisis, early adulthood*

1. PENDAHULUAN

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang banyak dialami oleh individu berusia 20 – 30 tahun, di mana *quarter life crisis* adalah masa transisi dari kehidupan remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai tantangan dan tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Ketidakpastian akan masa depan, kebingungan dalam memilih karier, serta tuntutan untuk segera mandiri secara finansial menjadi faktor utama yang memicu timbulnya krisis ini. Banyak individu yang merasa tertinggal, gagal, atau tidak cukup baik karena belum mencapai tujuan tertentu, seperti menikah, memiliki pekerjaan tetap, atau membeli rumah.

Fenomena *quarter life crisis* bukan sekadar istilah, namun kondisi ini nyata yang kini dialami banyak individu. Menurut brofesional.id (2025) lebih dari 70% *fresh graduate* merasa bingung, cemas, dan tidak siap menghadapi dunia kerja. Bahkan, sebagian mengaku merasa tertekan karena standar sosial dan ketidakjelasan arah karier.

Quarter life crisis ditandai dengan adanya kekhawatiran berlebih, pesimis, cemas, dan bahkan perasaan tertekan, hingga depresi, karena kurangnya pemahaman masyarakat terhadap isu kesehatan mental, serta minimnya sistem dukungan emosional, membuat banyak individu menjalani krisis ini dalam kesendirian.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa tidak dapat memilih tindakan sendiri, mengalami kebingungan dan ingin melepaskan diri dari dukungan orang tua serta ingin mandiri baik emosional atau finansial. Pada usia 18-30 individu

banyak mengalami tantangan berkaitan dengan pekerjaan dan banyak masalah lainnya di mana individu tidak memiliki tujuan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan ketakutan menghadapi masa dewasa karena memahami banyaknya tuntutan, harus bisa hidup mandiri dan bisa menemukan jalan hidup sendiri (Arifiani & Wiratama, 2025).

Afnan dkk (2020) menyatakan bahwa setiap tahap dalam perkembangan yang dilalui seseorang berbeda-beda. Salah satunya ketika individu mulai memasuki tahap perkembangan *emerging adulthood* yang biasanya ditandai dengan kontrol dan anatomi diri (Shanahan, 2015).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah periode ketidakpastian, kebingungan, dan keresahan emosional yang biasanya dialami oleh individu berusia 20 hingga awal 30 tahun. Masa ini terjadi karena individu mulai menghadapi kenyataan hidup yang tidak sesuai dengan harapan individu, seperti karier, cinta, dan kehidupan mandiri.

Di masa ini, individu mengalami kebingungan akan menjadi apa, bekerja di mana, menikah dengan siapa (atau kapan), bahkan berfikir “aku hidup buat apa?”. Segala hal dipertanyakan, dan bisa mengakibatkan stres, berpikir berlebihan, merasa tidak aman, bahkan merasa sendirian.

2. LANDASAN TEORI

Quarter life crisis pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001). *Quarter life crisis* diartikan sebagai krisis emosional

yang menyebabkan masalah psikososial selama fase transisi dari remaja ke dewasa.

Quarter life crisis adalah kondisi ketakutan individu dalam menghadapi realita (Mellyana, 2024). *Quarter life crisis* merupakan kekhawatiran individu menghadapi masa depan. Individu juga akan gelisah, mengalami tekanan untuk menghadapi realita yang sesungguhnya (Asrar & Taufani, 2022). Individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya memiliki perasaan panik untuk menentukan arah tujuan hidupnya (Sujudi & Ginting, 2020). Menurut Robbins dan Wilner (2001) penyebab utama *quarter life crisis* adanya krisis identitas pada usia dua puluhan karena adanya rasa ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, perkuliahan, dan ingin mencari siapa dirinya sebenarnya dengan apa yang telah dilakukan.

Robbins dan Wilner (2001) mengatakan terdapat tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu: mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

Menurut Argasiam (dalam Artiningsih & Savira, 2021) orang yang berhasil melalui *quarter life crisis* tidak hanya akan mencapai kehidupan yang lebih stabil, tetapi individu akan lebih kuat ketika menghadapi banyak tantangan. Individu juga akan belajar bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang diperlukan untuk mencapai yang diinginkan.

Banyak faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, salah satunya adalah *self-awareness*, yaitu kemampuan individu mengenali dan memahami diri sendiri.

Menurut Myers (2012) *self-awareness* yang mempengaruhi pikiran individu akan menunjukkan perilaku terhadap lingkungan sekitarnya. Goleman (1996) menjelaskan individu yang memiliki *self-awareness* yang baik dapat memahami situasi sosial, memahami orang lain, serta memahami harapan orang lain terhadap dirinya. *Self-awareness* sangat bermanfaat untuk merefleksikan diri, menggali pengalaman, mengamati, dan juga mengendalikan emosi.

Senada dengan Solomon (2016) yang menyatakan bahwa *self-awareness* adalah kemampuan seseorang dalam mengenali dan memahami kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain. Selanjutnya, Goleman (2001) mengemukakan aspek-aspek *self-awareness* yang harus dimiliki individu, yaitu kesadaran emosi, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri.

Keterbatasan *self-awareness* pada individu dapat memicu *quarter life crisis*, sedangkan meningkatnya *self-awareness* dapat membantu individu menghadapi berbagai kondisi dengan lebih baik. Memiliki *self-awareness* yang tinggi membantu individu lebih siap dalam menghadapi tantangan, sedangkan kurangnya *self-awareness* dapat memperburuk perasaan cemas dan ragu.

Dalam menghadapi permasalahan kehidupan, peran *self-awareness* cukup penting bagi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

Individu yang mulai membangun *self-awareness* akan lebih mampu memahami sumber kegelisahannya, serta individu dapat membedakan antara keinginan yang berasal dari dalam diri atau tekanan yang datang dari luar.

3. METODOLOGI

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berdomisili di wilayah Jakarta Timur berusia antara 20 hingga 30 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 145 responden (61,40%), dan 91 responden laki-laki (38,60%), yang sesuai dengan kriteria usia dewasa. Berdasarkan pendidikan responden terbanyak pada jenjang S1 sebanyak 41,50%, SMA sebanyak 36,40% dan D3 sebanyak 10,20%, dan sisanya 11,9% dari jenjang pendidikan SMP, D4 dan S2.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *quarter life crisis* dan skala *self-awareness*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik dengan uji normalitas dan uji hipotesis. Uji normalitas digunakan untuk melihat sejauh mana nilai residual berdistribusi normal. Ada beberapa pengujian yang dilakukan terlebih dahulu sebelum dibuat uji korelasi yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov Smirnov, karena jumlah sampel dalam penelitian ini lebih dari 50 orang, yaitu

sebanyak 236 responden. Hasil uji normalitas pada variabel *quarter life crisis* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,094$; $> p = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal secara statistik. Selanjutnya, hasil uji normalitas pada variabel *self-awareness* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,327$; $> p = 0,05$, yang juga menunjukkan bahwa data berdistribusi normal secara statistik.

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki korelasi atau tidak. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Hasil dari penelitian ini menunjukkan $r = -0,191$ dan nilai sig 0,003 ($p < 0,05$). Sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan *self-awareness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Jakarta Timur. Semakin tinggi *self-awareness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *self-awareness* individu maka akan semakin tinggi kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan *self-awareness* dengan *quarter life crisis*. Hasil ini mengindikasikan bahwa *self-awareness* berperan dalam mempengaruhi pengalaman individu terhadap *quarter life crisis*. Individu dengan *self-awareness* yang tinggi, cenderung mengalami krisis yang rendah. Rendahnya *self-awareness* individu dapat memicu *quarter life crisis*, sedangkan meningkatnya *self-awareness* dapat membantu individu menghadapi berbagai kondisi dengan

lebih baik, sehingga membantu individu lebih siap dalam menghadapi tantangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggia dan Primanita (2023) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara *self-awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Psikologi di UNP.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Nugraha (2020) yang menunjukkan bahwa meningkatkan *self-awareness* individu dapat membantu individu dalam menghadapi *quarter life crisis* yang dialaminya. Dengan demikian, *self-awareness* sangat berkaitan dengan *quarter life crisis*, karena *self-awareness* berperan penting dalam membantu individu memahami dan mengelola tantangan yang muncul pada fase transisi menuju kedewasaan. Semakin tinggi *self-awareness* individu, maka diharapkan semakin kecil kemungkinan mengalami *quarter life crisis* secara intens, karena individu mampu memahami diri, menerima kenyataan hidup, dan lebih tangguh dalam melewati krisis tersebut.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan *self-awareness* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *self-awareness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *self-awareness* individu maka akan semakin tinggi kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1),23-29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Anggia, A. Y., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan *self-awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://jurnal.tambusai.ydpd.or.id>
- Arifiani, Z.N., & Wiratama, A. (2025). *Quarter life crisis* dengan turnover intention pada generasi Z. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 5(2).
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.26740/Cjpp.V8i5.41218>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. *JIVA: Journal Of Behaviour And Mental Health*,3(1),1–11. <https://Doi.Org/10.30984/Jiva.V3i1.2002>
- Goleman, Daniel (1996). *Kecerdasan emosional* terjemahan. Jakarta PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2001). *Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mellyana, S. (2024). Gambaran *quarter life crisis* pada sarjana fresh graduate Universitas Malikussaleh. 2(2), 10–13.

<https://doi.org/10.2910/insight.v2i2.15026>

- Myers, David (2012). Psikologi Sosial, edisi 10 jilid 2. Jakarta. Salemba Humanika.
- Nugraha, S. A. (2020). Pendekatan eksistensial humanistik untuk meningkatkan self-awareness dalam menghadapi quarter life crisis: Penelitian pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun ajaran 2017/2018 (Disertasi doktor, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Tarcher Perigee.
- Shanahan, M. J., Porfeli, E. J., Mortimer, J. T., & Erickson, L. D. (2005). Subjective age identity and the transition to adulthood: When do adolescents become adults? The University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226748924.003.0007>
- Solomon, Daniel, & Kalaiyarasan (2016). "Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper". IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) 21(1).
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara. Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi, 2(2), 105-112. <https://doi.org/10.24114/bdh.v2i2.23036>
- <https://brofesional.id/blog/quarter-lifecrisis-alert-2025>