

GAMBARAN QUARTER LIFE CRISIS PADA REMAJA AKHIR

Saparingga Dasti Putri¹, Dhestirati Endang Anggraeni²
¹ Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, saparingga@ars.ac.id
² Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, dhestirati@ars.ac.id

Correspond Author: saparingga@ars.ac.id

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan kondisi krisis emosional yang sering dialami individu pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung, takut gagal, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Masa remaja akhir merupakan fase perkembangan yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena adanya tuntutan akademik, sosial, dan persiapan karier. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 18–24 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 172 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *quarter life crisis*, kemudian dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 responden (53,5%), dan sebagian besar berada pada rentang usia 18–20 tahun sebanyak 90 responden (52,3%). Tingkat *quarter life crisis* pada remaja akhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 62 responden (36,0%), diikuti kategori sedang sebanyak 56 responden (32,6%), kategori tinggi sebanyak 41 responden (23,8%), dan kategori rendah sebanyak 13 responden (7,6%). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir mengalami *quarter life crisis* pada kategori sangat tinggi, sehingga diperlukan perhatian terhadap kondisi psikologis remaja akhir melalui dukungan sosial, edukasi kesehatan mental, dan pendampingan agar mampu menghadapi masa transisi menuju dewasa dengan lebih adaptif.

Kata kunci: krisis emosional, remaja akhir, *quarter life crisis*

ABSTRACT

Quarter life crisis is an emotional crisis condition commonly experienced by individuals during the transition from adolescence to adulthood, characterized by feelings of anxiety, confusion, fear of failure, and uncertainty about the future. Late adolescence is a developmental stage that is vulnerable to experiencing a *quarter life crisis* due to academic, social, and career preparation demands. This study aimed to determine the description of *quarter life crisis* in late adolescents. This study used a quantitative descriptive design. The population in this study consisted of late adolescents aged 18–24 years, with a total sample of 172 respondents selected using the purposive sampling technique. Data were collected using a *quarter life crisis* questionnaire and analyzed using univariate analysis to determine the frequency distribution and percentages. The results showed that the majority of respondents were female, with 92 respondents

(53.5%), and most were in the age range of 18–20 years, totaling 90 respondents (52.3%). The level of *quarter life crisis* among late adolescents indicated that most respondents were in the very high category, with 62 respondents (36.0%), followed by the moderate category with 56 respondents (32.6%), the high category with 41 respondents (23.8%), and the low category with 13 respondents (7.6%).

The conclusion of this study shows that most late adolescents experience *quarter life crisis* at a very high level, indicating the need for attention to the psychological condition of late adolescents through social support, mental health education, and assistance to help them cope with the transition to adulthood more adaptively.

Keywords: emotional crisis, late adolescence, *quarter life crisis*

PENDAHULUAN

Remaja akhir merupakan fase perkembangan individu pada rentang usia 18–24 tahun yang ditandai dengan proses transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan seperti menentukan pendidikan lanjutan, memilih karier, membangun hubungan interpersonal yang lebih matang, serta mulai mandiri dalam mengambil keputusan hidup. Masa transisi ini menjadi periode penting karena individu mulai membentuk identitas diri dan menentukan arah masa depannya. Namun, tidak semua remaja akhir mampu melalui fase ini dengan baik karena adanya tekanan sosial, akademik, ekonomi, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar (Arnett, 2014).

Tekanan yang muncul pada masa transisi menuju dewasa dapat menimbulkan kondisi psikologis yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fase krisis emosional yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, ketidakpastian, rasa takut gagal, dan keraguan dalam menentukan tujuan hidup. Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering merasa terjebak dalam keadaan yang tidak sesuai dengan harapan, mengalami tekanan terhadap masa depan, serta merasa belum mampu memenuhi tuntutan sebagai orang dewasa. Kondisi ini dapat berdampak pada

kesehatan mental, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Murphy et al., 2011).

Fenomena *quarter life crisis* semakin banyak terjadi pada remaja akhir. Perubahan sosial yang cepat, persaingan akademik dan pekerjaan, tekanan untuk segera sukses, serta pengaruh media sosial menyebabkan remaja akhir lebih rentan mengalami krisis emosional. Media sosial sering membuat individu membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain, sehingga memunculkan perasaan tertinggal, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupannya sendiri. Jika tidak diatasi, *quarter life crisis* dapat menghambat perkembangan psikososial individu dan memengaruhi kualitas hidupnya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *quarter life crisis* banyak terjadi pada usia dewasa muda. Penelitian Fitri dan Kushendar (2021) menunjukkan bahwa dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis* akibat tekanan karier, hubungan interpersonal, dan tuntutan sosial. Penelitian lain oleh Kusumaningrum dan Jannah (2023) menemukan bahwa *quarter life crisis* berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. Selain itu, Usmi et al. (2025) menjelaskan bahwa faktor-faktor seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan kurangnya kesiapan psikologis berkontribusi terhadap munculnya

quarter life crisis pada remaja akhir. Meskipun penelitian mengenai *quarter life crisis* sudah cukup banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada hubungan *quarter life crisis* dengan variabel psikologis tertentu, seperti self-efficacy, kesejahteraan psikologis, atau kecemasan pada mahasiswa. Penelitian yang secara khusus menggambarkan kondisi *quarter life crisis* pada remaja akhir secara umum, terutama pada kelompok usia 18–24 tahun, masih terbatas. Padahal, mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada remaja akhir sangat penting untuk memahami tingkat krisis yang dialami serta aspek dominan yang memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Novelty (kebaruan) dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang menggambarkan fenomena *quarter life crisis* pada remaja akhir usia 18–24 tahun secara deskriptif, sehingga dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi psikologis remaja akhir dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti hubungan antar variabel, penelitian ini berfokus untuk mengidentifikasi gambaran *quarter life crisis* yang dialami remaja akhir sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Penelitian ini penting dilakukan karena masa remaja akhir merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas dan kesiapan menghadapi kehidupan dewasa. Dengan mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada remaja akhir, tenaga kesehatan, pendidik, dan keluarga dapat memberikan dukungan psikologis yang lebih tepat untuk membantu remaja menghadapi tekanan masa transisi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan mental remaja untuk

mencegah dampak negatif *quarter life crisis*.

KAJIAN LITERATUR

Konsep Remaja

Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan yang kompleks, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, individu mengalami perkembangan pesat dalam aspek biologis, kognitif, serta sosial-emosional sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan.

Menurut John W. Santrock (2018), remaja adalah individu yang berada pada masa perkembangan yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Sementara itu, menurut Elizabeth B. Hurlock (2011), masa remaja merupakan periode transisi dari pubertas hingga tercapainya kemandirian psikososial, yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan peningkatan kemandirian.

Dalam konteks kesehatan global, World Health Organization (2022) mengklasifikasikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10–24 tahun, dengan remaja akhir berada pada usia 18–24 tahun. Pada fase ini, individu mulai memasuki tahap transisi menuju dewasa awal dengan tuntutan peran sosial yang lebih kompleks.

Tahapan Perkembangan Remaja

Berdasarkan John W. Santrock (2018) dan World Health Organization (2022), tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Remaja Awal (10–13 tahun)
Ditandai dengan perubahan fisik awal (pubertas), peningkatan kesadaran terhadap tubuh, serta mulai muncul ketertarikan terhadap lawan jenis.
2. Remaja Pertengahan (14–17 tahun)
Ditandai dengan perkembangan kognitif yang lebih kompleks, emosi yang masih labil, serta proses

- pencarian identitas diri yang intens.
3. Remaja Akhir (18–24 tahun) Ditandai dengan kematangan fisik, peningkatan kontrol emosi, kemandirian, serta mulai menetapkan arah hidup, seperti pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal.

Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada remaja akhir, karena pada tahap ini individu mulai menghadapi tuntutan kehidupan dewasa yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Ciri-Ciri Remaja Akhir

Menurut Diane E. Papalia dan Gabriela Martorell (2021), ciri-ciri remaja akhir meliputi:

1. Meningkatnya kemandirian dalam pengambilan keputusan.
2. Kemampuan berpikir abstrak dan pemecahan masalah kompleks.
3. Proses pencarian dan pemantapan identitas diri.
4. Orientasi pada masa depan (pendidikan, pekerjaan, relasi).
5. Rentan terhadap kecemasan dan kebingungan terkait arah hidup.

Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Robert J. Havighurst (dalam Santrock, 2018), tugas perkembangan remaja meliputi:

1. Menerima kondisi fisik dan peran gender
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua
3. Mengembangkan keterampilan sosial dan intelektual
4. Mempersiapkan dan memilih karier
5. Membina hubungan interpersonal yang matang

Ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan psikologis pada remaja.

Konsep *Quarter life crisis* (QLC)

Definisi *Quarter life crisis* (QLC)

Istilah *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner melalui penelitian mereka terhadap

kaum muda di Amerika yang memasuki masa dewasa awal, yang disebut sebagai *twentysomethings*. Istilah ini merujuk pada individu yang mulai meninggalkan kenyamanan masa remaja dan memasuki kehidupan dewasa yang penuh tuntutan, seperti bekerja, membangun hubungan, dan mengambil keputusan hidup secara mandiri (Usmi et al., 2025).

Menurut Robbins dan Wilner, *Quarter life crisis* adalah respon emosional terhadap ketidakstabilan hidup, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, rasa panik, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa. Kondisi ini umumnya terjadi pada individu usia 18–24 tahun, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, khawatir, bingung, putus asa, kehilangan arah hidup, dan ketidakpastian terhadap masa depan (Usmi et al., 2025).

Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Quarter life crisis* merupakan kondisi krisis emosional yang dialami individu pada masa transisi menuju dewasa akibat tekanan perubahan hidup, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan untuk menentukan arah hidup, sehingga memunculkan berbagai emosi negatif seperti cemas, takut, bingung, dan tidak berdaya.

Fase *Quarter life crisis*

Menurut Habibie et al. (2021), terdapat empat fase yang dilalui individu saat mengalami *Quarter life crisis*, yaitu:

1. Fase Terjebak (*Feeling Trapped*)

Pada fase ini, individu mulai merasa tidak puas dan terjebak dalam situasi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan bahwa kehidupan yang dijalani, baik dalam pekerjaan, pendidikan, maupun hubungan sosial, tidak memberikan kepuasan. Individu merasa kehilangan kontrol atas arah hidupnya sendiri dan mulai mempertanyakan kondisi yang sedang dijalani (Habibie et al., 2021).

Secara psikologis, fase ini merupakan tahap awal krisis ketika individu menyadari bahwa realitas kehidupan dewasa tidak sesuai dengan ekspektasi masa remaja.

2. Fase Pemisahan (*Separation or Crisis*)

Pada fase ini, individu mulai melepaskan identitas lama, nilai-nilai sebelumnya, atau lingkungan sosial yang dianggap tidak lagi sesuai. Individu mengalami konflik identitas, mempertanyakan tujuan hidup, serta muncul keinginan untuk bebas dari ekspektasi keluarga atau masyarakat. Dalam fase ini sering terjadi penarikan diri dari hubungan, pekerjaan, atau lingkungan yang tidak sejalan dengan nilai pribadi (Habibie et al., 2021).

Fase ini merupakan tahap disorientasi, ketika individu mulai meninggalkan identitas eksternal demi menemukan jati diri yang lebih autentik.

3. Fase Eksplorasi (*Exploration and Transition*)

Pada fase ini, individu mulai mencari kembali arah hidup, identitas diri, dan pilihan masa depan. Individu mulai mengeksplorasi kemungkinan baru seperti mencoba karier berbeda, membangun relasi baru, atau menetapkan tujuan hidup yang lebih sesuai dengan nilai pribadi (Habibie et al., 2021).

Secara psikologis, fase ini merupakan tahap pertumbuhan di mana individu berusaha menyelaraskan identitas diri dengan pilihan hidupnya.

4. Fase Rekonstruksi (*Rebuilding and Resolution*)

Pada fase ini, individu mulai menerima ketidakpastian hidup dan membangun identitas baru yang lebih realistis. Individu mulai menetapkan arah hidup berdasarkan nilai dan tujuan pribadi serta mampu menerima bahwa hidup tidak selalu berjalan sesuai rencana, namun tetap memiliki harapan dan kendali terhadap masa depannya (Han, 2024).

Fase ini merupakan tahap penyelesaian krisis, ketika individu berhasil membangun identitas dewasa yang lebih matang.

Faktor-faktor Penyebab *Quarter life crisis*

Quarter life crisis tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Menurut Arnett dan Allison (2014), faktor-faktor tersebut meliputi:

A. Faktor Internal

1. Eksplorasi Identitas (*Identity Exploration*)

Pada masa dewasa awal, individu mulai mencari identitas diri serta menentukan arah hidup. Ketidakmampuan dalam proses eksplorasi ini dapat menyebabkan kebingungan dan meningkatkan risiko *Quarter life crisis* (Usmi et al., 2025).

2. Ketidakstabilan (*Instability*)

Perubahan dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial menuntut individu untuk terus beradaptasi. Jika individu tidak siap menghadapi perubahan tersebut, maka akan muncul tekanan emosional yang memicu krisis (Usmi et al., 2025).

3. Fokus pada Diri Sendiri (*Self-Focused*)

Pada fase ini individu lebih fokus pada pencarian tujuan hidup dan pengambilan keputusan secara mandiri. Ketika individu kesulitan menentukan pilihan, kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis (Usmi et al., 2025).

4. Masa Transisi (*Feeling in Between*)

Individu merasa berada di antara fase remaja dan dewasa, di mana belum sepenuhnya mandiri namun tidak lagi dianggap remaja. Kondisi ini sering menimbulkan kebingungan peran (Herawati & Hidayat, 2020).

5. Usia Penuh Kemungkinan (*The Age of Possibilities*)

Banyaknya peluang dalam hidup dapat membuat individu merasa bingung menentukan pilihan yang tepat, sehingga memicu kecemasan dan ketidakpastian (Herawati & Hidayat, 2020).

6. Jenis Kelamin

Penelitian oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor *Quarter life crisis* lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama karena tekanan emosional dan sosial yang lebih besar.

7. Penghasilan Orang Tua

Kondisi ekonomi keluarga turut memengaruhi *Quarter life crisis*. Semakin rendah penghasilan orang tua, semakin tinggi tekanan finansial yang dirasakan individu, sehingga meningkatkan kecemasan terhadap masa depan.

B. Faktor Eksternal

1. Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan

Masalah dalam hubungan interpersonal dapat memicu kebingungan emosional, terutama ketika individu menghadapi konflik hubungan, tuntutan keluarga, atau ketidakcocokan dalam pertemanan (Usmi et al., 2025).

2. Tantangan Akademis

Tekanan akademik seperti ketidakpastian pilihan jurusan, tuntutan prestasi, dan kekhawatiran terhadap masa depan karier dapat meningkatkan *Quarter life crisis* (Usmi et al., 2025).

3. Kehidupan Pekerjaan

Ketidakpastian karier, kesulitan mendapatkan pekerjaan, serta konflik antara pekerjaan dan minat pribadi dapat memicu kecemasan pada dewasa muda (Usmi et al., 2025).

4. Status Pekerjaan

Menurut Putri et al. (2023), individu yang belum bekerja memiliki skor *Quarter life crisis* lebih tinggi dibandingkan mereka yang sudah bekerja, karena adanya tekanan finansial dan ketidakpastian masa depan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada subjek penelitian secara sistematis dan objektif.

Desain penelitian deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai *quarter life crisis* pada remaja akhir usia 18–24 tahun tanpa mencari hubungan antarvariabel. Penelitian ini berfokus pada identifikasi tingkat *quarter life crisis* yang dialami remaja akhir berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner.

Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja akhir usia 18–24 tahun yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Babakan Sari. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah populasi remaja pada rentang usia tersebut sebanyak 2.085 orang, yang terdiri dari 1.051 perempuan dan 1.034 laki-laki. Data ini digunakan sebagai dasar dalam penentuan jumlah sampel penelitian.

Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dipilih dengan teknik tertentu untuk mewakili populasi penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 172 responden, yaitu remaja akhir usia 18–24 tahun yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Babakan Sari dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan ketersediaan responden pada saat penelitian berlangsung selama ± 1 minggu, serta kesesuaian dengan kriteria yang telah ditentukan. Dengan demikian, sampel yang diperoleh diharapkan dapat mewakili karakteristik remaja akhir di wilayah tersebut.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Quarter life crisis* yang bertujuan untuk mengukur tingkat *quarter life crisis* pada remaja akhir.

Kuesioner menggunakan skala Likert, dengan pilihan jawaban:

1. Sangat Tidak Sesuai
2. Tidak Sesuai
3. Sesuai
4. Sangat Sesuai

Skor yang diperoleh dari kuesioner akan dikategorikan untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 172 responden remaja akhir usia 18–24 tahun di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	80	46,5
Perempuan	92	53,5
Total	172	100

Berdasarkan tabel 1. sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 orang (53,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 80 orang (46,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
------	-----------	----------------

18-20 Tahun	90	52,3
21-24 Tahun	82	47,7
Total	172	100

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden berada pada rentang usia 18–20 tahun sebanyak 90 orang (52,3%).

Gambaran *Quarter life crisis* Remaja di UPTD Puskesmas Babakan Sari

Tabel 3. Gambaran *Quarter life crisis* Remaja di UPTD Puskesmas Babakan Sari

<i>Quarter life crisis</i>	Jumlah (n)	Persentase %
Krisis rendah	13	7.6%
Krisis sedang	56	32.6%
Krisis tinggi	41	23.8%
Krisis sangat tinggi	62	36.0%
Total	172	100%

Tabel 3. menunjukkan gambaran *quarter life crisis* di UPTD Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. Sebagian besar responden (36%) yaitu sebanyak 62 responden memiliki tingkat *quarter life crisis* dalam kategori krisis sangat tinggi. Kondisi ini mencerminkan bahwa mayoritas responden memang sedang berada dalam masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal, di mana mereka dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang menimbulkan kebingungan maupun kecemasan. Keberadaan responden pada kategori tinggi juga menegaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena nyata yang perlu ditangani.

Pembahasan

Tingginya tingkat *quarter life crisis* pada remaja akhir menunjukkan bahwa masa transisi dari remaja

menuju dewasa merupakan fase yang rentan terhadap tekanan psikologis. Remaja akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti menentukan pendidikan lanjutan, mempersiapkan karier, mencapai kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan harapan sosial. Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kesiapan psikologis yang memadai, maka individu cenderung mengalami kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Menurut Alexander Robbins dan Abby Wilner, *quarter life crisis* merupakan respon emosional terhadap ketidakstabilan hidup, banyaknya pilihan, tekanan sosial, dan rasa takut gagal yang umumnya terjadi pada usia dewasa muda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri dan Kushendar (2021) yang menemukan bahwa sebagian besar dewasa awal mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang hingga tinggi. Persamaan penelitian ini terletak pada tingginya tingkat tekanan emosional yang dialami responden dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa. Perbedaannya, penelitian Fitri dan Kushendar berfokus pada dewasa awal secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus menggambarkan kondisi *quarter life crisis* pada remaja akhir usia 18–24 tahun.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Herawati dan Hidayat (2022) yang menyatakan bahwa remaja akhir rentan mengalami *quarter life crisis* akibat tekanan akademik, ketidakpastian karier, dan tuntutan sosial yang tinggi. Persamaan hasil penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan bahwa remaja akhir mengalami tekanan psikologis yang signifikan dalam menghadapi masa depan. Perbedaannya, penelitian Herawati dan Hidayat lebih menekankan pada faktor-faktor penyebab *quarter life crisis*, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada

gambaran tingkat *quarter life crisis*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kusumaningrum dan Jannah (2023) yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. Persamaannya adalah kedua penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi yang banyak dialami oleh individu pada masa transisi menuju dewasa. Perbedaannya, penelitian Kusumaningrum dan Jannah menganalisis hubungan antara *quarter life crisis* dan kesejahteraan psikologis, sedangkan penelitian ini hanya mendeskripsikan tingkat *quarter life crisis*.

Jika dilihat dari karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2023) yang menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Persamaan penelitian ini terletak pada dominasi responden perempuan yang lebih rentan mengalami tekanan emosional pada masa transisi. Perbedaannya, penelitian Putri et al. (2023) membandingkan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin, sedangkan penelitian ini tidak menganalisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin.

Selain itu, penelitian Azzahra et al. (2023) menunjukkan bahwa tekanan sosial perbandingan diri melalui media sosial turut meningkatkan kecemasan terhadap masa depan pada remaja akhir. Persamaan dengan penelitian ini adalah adanya kecenderungan *quarter life crisis* yang tinggi pada remaja akhir. Perbedaannya, penelitian Azzahra menyoroti pengaruh media sosial sebagai faktor penyebab, sedangkan penelitian ini tidak meneliti faktor-faktor yang memengaruhi.

Penelitian Habibie et al. (2025) juga mendukung hasil penelitian ini, dimana individu pada masa *quarter life*

crisis umumnya berada pada fase *feeling trapped* dan *exploration*, yaitu fase ketika individu merasa bingung, tertekan, dan belum memiliki kepastian terhadap arah hidupnya. Persamaan penelitian ini terletak pada adanya tingkat krisis emosional yang tinggi pada usia remaja akhir. Perbedaannya, penelitian Han membahas fase-fase *quarter life crisis*, sedangkan penelitian ini menggambarkan distribusi tingkat *quarter life crisis*.

Mayoritas responden yang berada pada rentang usia 18–20 tahun (52,3%) menunjukkan bahwa fase awal remaja akhir merupakan masa yang cukup rentan terhadap munculnya *quarter life crisis*. Pada usia ini individu sedang berada dalam tahap eksplorasi identitas, penyesuaian terhadap tuntutan akademik, serta mulai memikirkan masa depan. Menurut teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson, individu pada tahap ini sedang menghadapi krisis identitas yang dapat menimbulkan kebingungan peran apabila tidak berhasil diselesaikan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan perbandingan dengan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa remaja akhir cenderung mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang hingga sangat tinggi, yang dipengaruhi oleh tekanan perkembangan, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya dukungan psikologis dari keluarga, institusi pendidikan, dan tenaga kesehatan untuk membantu remaja akhir menghadapi masa transisi menuju dewasa secara lebih adaptif.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *quarter life crisis* pada remaja akhir, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja akhir mengalami *quarter life crisis* pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 62 responden (36,0%), diikuti kategori sedang sebanyak 56 responden

(32,6%), kategori tinggi sebanyak 41 responden (23,8%), dan kategori rendah sebanyak 13 responden (7,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja akhir mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa.

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 orang (53,5%) dan berada pada rentang usia 18–20 tahun sebanyak 90 orang (52,3%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir, khususnya perempuan dan usia awal remaja akhir, memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami *quarter life crisis*, yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi yang banyak dialami oleh remaja akhir, sehingga diperlukan perhatian terhadap kondisi psikologis remaja agar mereka mampu menghadapi tuntutan perkembangan secara adaptif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja akhir diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres, mengenali kondisi emosional diri, serta mencari dukungan sosial agar mampu menghadapi masa transisi menuju dewasa dengan lebih baik dan terhindar dari kondisi *quarter life crisis* yang berat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas)

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi, konseling, dan pendampingan psikologis bagi remaja akhir atau mahasiswa untuk membantu mereka menghadapi tekanan akademik, sosial, dan perencanaan masa depan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat memberikan promosi kesehatan mental serta intervensi preventif bagi remaja akhir yang mengalami tanda-tanda *quarter life crisis*, sehingga dapat mencegah dampak psikologis yang lebih berat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada remaja akhir, seperti dukungan sosial, self-efficacy, kecemasan, dan tekanan akademik, sehingga hasil penelitian dapat lebih mendalam dan menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang sesuai.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Azzahra, N. F., Putri, A. R., & Rahman, F. (2023). Pengaruh media sosial terhadap *quarter life crisis* pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 25–33.
- Fitri, N., & Kushendar, K. (2021). *Quarter life crisis* pada dewasa awal di Indonesia: Faktor dan dampak psikologis. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 12–22.
- Elizabeth B. Hurlock
Hurlock, E. B. (2011). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Robert J. Havighurst
Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). McKay.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- 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.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53204>
- Maharani, E. N., & Santosa, R. P. (2025). Hubungan Antara Quarter Life Crisis dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Peran Self-Compassion Sebagai Mediator. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1134–1143.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n03.p1134-1143>
- Murphy, K. A., Blustein, D. L., Bohlig, A. J., & Platt, M. G. (2011). The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 174–181.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00006.x>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (15th ed.). McGraw-Hill Education
- Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). *Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh*. 1(2), 324–341.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.
- Salsabila, R., Putri, M. A., & Ramadhan, F. (2023). Perbedaan *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin dan status pekerjaan pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 88–97.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhailista, A., Harahap, T. A., & Miftahuddin.

(2025). Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 262–274.

<https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p262-274>

World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. World Health Organization.

BIODATA PENULIS

Saparingga Dasti Putri

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikan yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Manajemen.

Dhestirati Endang

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikan yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, Magister Keperawatan