

Pengalaman *Quarter Life Crisis* Pada Wanita Dewasa Awal Belum Menikah

Quarter Life Crisis Experience in Unmarried Early Adult Women

Margaretha Rianawati A P⁽¹⁾, Farika Chandrasari⁽²⁾, Nisrina Nazih Ma'rufah⁽³⁾
Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta⁽¹⁾, Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta⁽²⁾, Sekolah
Tinggi Psikologi Yogyakarta⁽³⁾
margaretha@gmail.com⁽¹⁾, chandrasari@gmail.com⁽²⁾, 72 nisrinanazih21@email.com⁽³⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengalaman *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal belum menikah dan mengetahui faktor faktor yang mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal belum menikah dengan rentang usia 20-29 tahun yang tinggal di Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah empat orang, masing-masing berusia 26 tahun, 29 tahun, 23 tahun dan 24 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah studi fenomenologis, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sample* atau sampel bertujuan. Sedangkan metode pengumpulan datanya menggunakan proses wawancara mendalam, observasi, dan sumber data lain seperti buku catatan harian, sosial media dan gambar pendukung. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan *theoretical coding* yaitu dengan mengumpulkan data kemudian diberikan coding, tema-tema, dibandingkan dengan informan tahu dan diinterpretasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa area permasalahan *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal belum menikah meliputi identitas diri, pekerjaan, mimpi dan harapan, relasi pertemanan, percintaan dan relasi dengan orang tua. Faktor lain yang mempengaruhi adalah pola asuh orang tua, pengalaman traumatis masa lalu dan pendidikan seks oleh orang tua, dan ketakutan karena proses *ta'aruf*. Strategi *coping skills* yang digunakan subjek meliputi spiritualitas, aplikasi layanan kesehatan mental *Youper*, media gambar seperti melukis dan membuat buku pribadi *bullet journal*, membaca buku, berpikir positif, olahraga, musik dangdut dan sosial media *instagram*.

Kata kunci: *Quarter life crisis*, dewasa awal, wanita belum menikah, pola asuh, spiritualitas

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe the early adult single women's quarter life crisis experiences as well as finding some effected factors of their quarter life crisis emerged. Subjects in this research were early adult single woman aged 20-29 years who live in Yogyakarta. The research subjects were four people, each aged 26 years, 29 years, 23 years and 24 years. The research design used was a phenomenological study, with a purposive sampling technique. While the data collection method uses a process of in-depth interviews, observation, and other data sources such as diaries, social media and supporting images. The method of data analysis in this study uses theoretical coding, namely by collecting data and then given coding, themes, compared to what is known and interpreted by informants. The result showed that single women's quarter life crisis problem is self-identity, work, dreams

and hopes, friendship, love and relationship with parents. Other factors affect were: parenting, past traumatic experiences, sex education by parents, and ta'aruf process frightened. Coping skills strategies used by the subject include spirituality, Youper's mental health service applications, image media such as painting and making personal bullet journals, reading books, positive thinking, sports, dangdut music and social media instagram.

Keyword : *Quarter life crisis, early adult, single woman, parenting, spiritualitas*

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam perjalanan kehidupannya akan melewati beberapa proses tahapan perkembangan yang berubah secara terus menerus sepanjang masa hidupnya. Pola perubahan ini bersifat kompleks karena merupakan hasil dari proses biologis yang berkaitan dengan sifat dasar fisik individu, proses kognitif yang merujuk pada perubahan pemikiran, intelegensi dan bahasa dari individu serta sosioemosi yang mencakup pada perubahan dalam relasi individu dengan orang lain (Santrock, 2012). Secara umum, tahapan yang dilalui adalah bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia serta masing-masing dari setiap tahapan perkembangan memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda-beda (Anshory, Yayuk, & Worowirastrri, 2016).

Pada proses perkembangan pada setiap fase, individu akan cenderung dihadapkan pada konflik-konflik yang harus diselesaikan sebagai salah satu cara individu untuk bertahan. Sebagai contoh, tantangan yang terjadi pada fase perkembangan remaja yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak individu secara kognitif dihadapkan pada tantangan untuk berfikir abstrak mengintegrasikan apa yang telah mereka pelajari dengan tantangan di masa depan (Papalia, Old, & Feldman, 2011).

Berbagai dinamika psikologis pada masa remaja tersebut, individu cenderung mengalami perubahan akibat tuntutan-tuntutan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Seiring berakhirnya masa perkembangan remaja, tuntutan perkembangan pada fase berikutnya pun semakin rumit yaitu masa dewasa. Adanya perbedaan karakteristik dan tugas perkembangan tersebut, salah satu masa yang dianggap penting dan menjadi perhatian banyak kalangan adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa. Pada masa ini, seseorang mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai-nilai, dan membentuk hubungan (Papalia, Old & Feldman, 2014).

Secara umum, masa dewasa awal dikatakan sebagai masa yang sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang mulai dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk mandiri. Pada tahun-tahun awal dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Jika pada masa fase sebelumnya yakni fase remaja, individu masih memiliki keterkaitan dengan orang tua dalam berbagai keputusan hingga pemenuhan kebutuhan secara fisik maupun psikologis, pada masa dewasa awal ini individu mulai dituntut untuk siap melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua untuk menjadi individu yang lebih mandiri dari berbagai aspek kehidupannya. Selain itu, pada masa dewasa awal mulai dituntut untuk lebih maju dalam penggunaan intelektualitas yang dimiliki dibandingkan pada masa remaja sehingga di fase masa dewasa awal individu mulai

menerapkan pengetahuan yang diketahui sebelumnya untuk mencapai jenjang karir dan membentuk keluarga (Desmita, 2010). Adanya perubahan tersebut, pada fase masa dewasa awal seringkali memunculkan ketidakstabilan emosi berupa perasaan cemas, ragu, gelisah dan bingung serta khawatir dengan tujuan hidup sebagai persiapan pencapaian kualitas hidup di masa depan. Individu mulai mempertanyakan kembali kepada dirinya sendiri mengenai pencapaian dan kemampuan diri dalam memasuki masa dewasa dengan mulai melepaskan ketergantungannya baik dengan orang tua maupun orang lain sehingga pada fase dewasa awal ini menjadi tantangan memasuki fase dewasa dibandingkan dewasa madya dan dewasa akhir yang sudah mulai memiliki pengalaman untuk menjadi bekal dalam penyesuaian secara pribadi maupun sosial.

Arnett (2001) memperkenalkan periode di antara masa remaja dan dewasa tersebut dengan istilah *emerging adulthood* atau masa transisi yang harus dipersiapkan individu dengan baik untuk bekal menuju masa dewasa. Oleh karenanya, pada periode ini individu akan menerima tuntutan baik keterampilan maupun pengetahuan tertentu sebagai persiapan untuk menjadi individu yang dewasa. Fase ini dialami oleh individu dengan rentang usia 18-29 tahun. Fase ini merupakan masa penting bagi seseorang untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya. Hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karir, dan hubungan relasi dengan lawan jenis. Luasnya eksplorasi dilakukan menyebabkan ketidakstabilan dalam diri seseorang karena banyaknya perubahan yang dialami (Tanner et al, 2008).

Respons individu di dalam menghadapi masa *emerging adulthood* ini berbedabeda. Berbagai penyesuaian terhadap perubahan di masa *emerging adulthood* pun menjadi tantangan yang harus dilalui oleh setiap individu dikarenakan individu harus mulai melepaskan dirinya dari masa remaja menuju masa dewasa. Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan dan kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat *stress* (Atwood & Scholtz, 2008). Ada individu yang merasa senang dan antusias serta tertantang untuk menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan, namun ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa (Nash & Murray, 2010).

Selain itu, respons emosional terhadap perasaan-perasaan tersebut beragam, termasuk emosi positif dan negatif. Perubahan-perubahan yang dialami tersebut oleh individu tidak selalu dimaknai secara positif. Timbul berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan ketakutan akan kegagalan. Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan krisis emosional mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lain. Krisis emosional inilah yang disebut sebagai *quarter life crisis*.

Berdasarkan data *World Health Organization* (2017) pada umumnya gangguan mental yang terjadi adalah gangguan kecemasan dan gangguan depresi. Diperkirakan 4,4% dari populasi global menderita gangguan depresi, dan 3,6% dari gangguan kecemasan. Jumlah penderita depresi meningkat lebih dari 18% antara tahun 2005 dan 2015. Depresi merupakan penyebab terbesar kecacatan di seluruh dunia. Lebih dari 80% penyakit ini dialami orang-orang yang tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya permasalahan kesehatan mental menjadi isu yang terus berkembang di dunia global. Berdasarkan data tersebut, didapatkan bahwa permasalahan kesehatan mental juga dialami di Yogyakarta khususnya pada wanita dengan rentang umur masa dewasa awal usia 18-28 tahun. Permasalahan yang dikeluhkan berdasarkan data didominasi oleh kecemasan, *stress* berkaitan dengan pekerjaan, relasi hingga depresi yang merupakan gejala dari krisis emosional *quarter life crisis*. Fenomena *quarter life crisis* ini

merupakan fenomena yang hangat diperbincangkan sejak tahun 2019 di kalangan anak muda dengan rentang usia 18 -30 tahun. Hal ini ditunjukkan dari banyaknya topik-topik *quarter life crisis* yang bermunculan dalam berbagai kolom-kolom artikel serta forum *sharing session* yang cukup ramai dibuat oleh berbagai komunitas sebagai rujukan para generasi muda untuk menghadapi fase ini. Penelitian khusus yang mengkaji isu *quarter life crisis* ini terdapat 5 penelitian pada tahun 2019 dengan subjek penelitian mahasiswa dan wanita dewasa awal. Selain itu, kota Yogyakarta sebagai kota pelajar juga menjadi salah satu kota yang akhir-akhir ini menghadirkan *sharing session* dengan tema *quarter life crisis* dan cukup diminati oleh generasi muda. Beberapa waktu terakhir bulan Desember 2019, tercatat ada beberapa forum *sharing session* dengan tema *quarter life crisis* seperti Naraya Counseling mengadakan *sharing session* dengan tema *Quarter Life Crisis: Career Decision Making* pada tanggal 08 Desember 2019 dengan diikuti kurang lebih 50 peserta, Kajian Rutin Nurul Ashri mengadakan dengan Kajian keislaman dengan tema *Quarter life crisis* pada tanggal 14 Desember 2019 yang diikuti oleh kurang lebih 100 peserta serta Hiremaxi Community mengadakan *sharing session* dengan tema *30's Life Crisis: Resign dengan makna* pada tanggal 14 Desember yang diikuti oleh kurang lebih 40 peserta di Yogyakarta

Robbins dan Wilner (2001) secara umum menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai suatu reaksi yang intens dari individu yang baru saja meninggalkan rasa 'nyaman' yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya dimana di dalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya. *Quarter life crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu meliputi kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam kelompok, maraknya isu-isu psikologi serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon *stress*, cemas bahkan depresi (Black, 2010)

Berbagai penelitian sebelumnya juga mengkaji mengenai isu *quarter life crisis* dengan berbagai studi kasus yang berbeda sebagai rujukan ilmiah. Penelitian yang dilakukan oleh Mairead Murphy dengan judul "*Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter life crisis a common experience?*" tahun 2011, yang mengeksplorasi pengalaman orang muda antara usia delapan belas dan dua puluh delapan di Irlandia untuk menetapkan prevalensi dari apa yang telah dikenal dalam budaya populer sebagai *quarter life crisis* (krisis seperempat kehidupan). Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa memang kemunculan dewasa adalah masa yang menantang, dan bagi sebagian orang ini adalah masa krisis. Berbagai macam tekanan umumnya muncul dalam kehidupan orang dewasa terutama berkaitan dengan hubungan pribadi, pengaturan hidup, masalah keuangan dan pengembangan identitas.

Penelitian Murithi (tanpa tahun) dalam *Psychological Factors Contributing To Quarter life Crisis Among University Graduates From A Kenyan University* menunjukkan bahwa lulusan Universitas takut tidak pernah mendapatkan pekerjaan yang mereka latih, khawatir akan mampu menikah, merasa tertekan pindah dari rumah orang tua, khawatir tentang pembayaran pendidikan Universitas, merasa malu bergantung pada orang tua untuk pemeliharaan dan juga khawatir bahwa teman-teman mereka melakukan yang lebih baik daripada dirinya sendiri. Gambaran tersebut menunjukkan individu akan dihadapkan pada proses pencarian jawaban atas berbagai pertanyaan yang muncul. Proses pencarian jawaban atas berbagai pertanyaan yang muncul, individu pada akhirnya dihadapkan pada sebuah tantangan untuk menghadapi persoalan dengan tujuan untuk menemukan solusi yang tepat dan sesuai. Sebagai proses pencarian jawaban tersebut, tidak semua memilih pemecahan

masalah dengan cara yang positif seperti melakukan *sharing session* dengan orang terdekat atau kepada ahli profesional. Namun, memilih untuk menyelesaikan masalahnya dengan cara yang negatif dan merugikan baik dirinya sendiri maupun orang lain juga menjadi alternatif solusi yang akan dipilihnya. Hal ini dapat kita lihat dari maraknya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh generasi muda memasuki fase dewasa yang memilih jalan mengakhiri hidup sebagai penyelesaian masalahnya. Selanjutnya, *quarter life crisis* ini bisa mengakibatkan gangguan kesehatan mental bahkan sebagai faktor pemicu kecenderungan percobaan bunuh diri sebagai alternatif penyelesaian masalah.

Berdasarkan *World Mental Health Organization* (WHO), hampir ada 800.000 kasus tentang bunuh diri setiap tahunnya di dunia, artinya setiap 40 detik ada satu orang yang melakukan tindakan tersebut. Jika ditinjau dari penyebab permasalahan kasus bunuh diri, salah satu penyebab dari bunuh diri adalah depresi yang dikarenakan oleh tidak adanya semangat untuk hidup, merasa lemah, kecil, dan tak berdaya pada aspek kehidupan yang dijalannya. Depresi, sebagai salah satu penyakit mental yang kerap menghinggapi banyak orang, juga menjadi salah satu faktor seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri hingga dampak terburuk dari penyakit mental ini adalah penderita akan merasa tidak berdaya, tidak pantas untuk hidup, dan memutuskan untuk mengakhiri hidupnya atau bunuh diri (Santoso Meilani, 2017).

Ketidaksiapan pada fase dewasa awal ini akan memicu turunya kesehatan mental yang diawali dengan munculnya perasaan cemas, bingung yang jika dibiarkan secara terus menerus akan menjadikan individu merasa tidak berdaya dan muncul pikiran-pikiran negatif yang berdampak pada percobaan bunuh diri. Lebih lanjut kasus di Indonesia sendiri menurut Psikiater sekaligus Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Kementerian RI, Dr.Fidiansyah,Sp.Kj, setidaknya ada lima orang bunuh diri dalam sehari dengan rentang usia produktif di umur 15-29 tahun (suara.com dipublikasikan tanggal 15 Oktober 2019). Berita bali.com tanggal 16 Juli 2019 juga melansir salah seorang mahasiswa yang mengalami putus cinta, memutuskan untuk mengakhiri kehidupannya dengan bunuh diri di kos sebagai penyelesaian masalahnya. Berdasarkan dengan banyaknya kasus bunuh diri Indonesia dengan angka rata-rata 5 orang/hari yang melakukan menunjukkan bahwa tantangan hidup di masa dewasa awal yaitu krisis emosional *quarter life crisis* dapat menjadi pemicu menurunnya kesehatan mental dengan adanya keputusan bunuh diri sebagai alternatif pemecahan masalah krisis yang dialaminya.

Menurut Dickerson (dalam Agustin, 2012) *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki karena tuntutan wanita saat ini tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga, tetapi dapat bekerja, memiliki karier dan kondisi finansial yang baik, serta membangun kehidupan sosial. Hal ini diperkuat dari seorang penulis dari Departemen Kesehatan Masyarakat dan Perawatan Primer Olivia Remes yang mengatakan bahwa gangguan cemas dapat membuat hidup sangat sulit bagi sebagian orang dan penting untuk mendapatkan bantuan dari sekitarnya. Berkaitan dengan gangguan ini, Amerika Serikat diperkirakan telah mengeluarkan biaya tahunan sebesar US\$ 42,3 juta atau sekitar Rp 561 miliar. Di Eropa, tercatat lebih dari 60 juta orang terkena gangguan kecemasan pada tahun-tahun tertentu. Jika berdasarkan jenis kelamin, perempuan dinyatakan hampir dua kali lebih mungkin mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. (cnn.indonesia.com tanggal 15 oktober 2018). Tingginya angka kecemasan pada wanita dibandingkan angka kecemasan pada laki-laki menunjukkan gejala *quarter life crisis* yaitu kecemasan lebih rentan dialami oleh wanita. Seperti yang kita ketahui sebelumnya bahwa respon emosi yang muncul akibat *quarter life crisis* salah satunya adalah perasaan cemas dan bimbang mengenai langkah apa yang akan diambil sebagai pilihan hidup. Memasuki pada masa penyesuaian diri

menghadapi pola-pola kehidupan dan sosial baru, individu menghadapi banyak masalah dan ketegangan emosi, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 2007).

Timbulnya kecemasan pada wanita disebabkan adanya banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi daripada laki-laki yang meliputi tuntutan dari setiap fase tugas perkembangan, tuntutan yang muncul dari perannya sebagai makhluk sosial di masyarakat, sebagai akademisi, ataupun di lembaga organisasi baik secara struktural maupun kultural yang hal itu cenderung ingin dilakukan secara seimbang dan sempurna dalam realitas kehidupannya. Banyaknya tuntutan tersebut, wanita akan cenderung lebih rentan terhadap perasaan takut, cemas, tidak berdaya dan perasaan negatif lainnya yang dapat memicu permasalahan *quarter life crisis*. Selain itu, berdasarkan artikel yang diterbitkan oleh Urban Hire, ternyata juga menunjukkan bahwa wanita jauh lebih rentan mengalami *quarter life crisis* dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan, secara umum wanita lebih banyak mengandalkan perasaan dibandingkan logika. Namun tidak menutup kemungkinan juga, bahwa pria dapat mengalami keadaan *quarter life crisis*. Urban Hire juga memaparkan sebuah studi tentang keadaan pria ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu pria tidak mudah terserang *quarter life crisis* namun ketika ia mengalami *quarter life crisis*, justru kaum pria lah yang akan jauh lebih susah untuk keluar dari zona tersebut. Para pria ini membutuhkan jauh lebih banyak dukungan agar bisa terselamatkan dari keadaan *quarter life crisis* yang mereka alami (Career Advice-UrbanHire.com,2018). Penelitian ini memperkuat adanya kecenderungan *quarter life crisis* yang akan lebih rentan dialami oleh wanita dewasa awal dalam memenuhi tugas perkembangan sebagai individu dewasa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengaji lebih dalam mengenai gambaran *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal belum menikah serta faktor -faktor pemicu munculnya permasalahan *quarter life crisis*.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Definisi *quarter life crisis*

Robbins dan Wilner (2001), menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai reaksi individu yang beranjak menuju realita dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, alternatif pilihan yang banyak serta kepanikan karena rasa tidak berdaya. Hal ini ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan dan sebagainya. Sumber-sumber ketidakbahagiaan serta kecemasan berkisar pada masalah pekerjaan, relasi interpersonal, finansial, dan karakteristik personal lainnya (Tanner et al, 2008). Bagi sebagian besar individu masa *quarter life crisis* atau di usia 20- an tahun tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan untuk memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter life crisis* dengan perasaan panik, penuh tekanan, insecure dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010).

2. Aspek-Aspek *quarter life crisis*

Menurut pemaparan dari Robins dan Wilner tentang *quarter life crisis*, yang kemudian disempurnakan oleh Olson-Madden tahun 2007 dapat diketahui bahwa terdapat tujuh dimensi dalam *quarter life crisis* diantaranya adalah:

- a. **Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan**
Tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia menuju dewasa seseorang mulai menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam hal membuat keputusan untuk dirinya sendiri.
- b. **Putus Asa**
Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri.
- c. **Penilaian Diri yang Negatif**
Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan.
- d. **Terjebak dalam Situasi yang Sulit**
Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal akan memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tetapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain.
- e. **Perasaan Cemas**
Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu merasa khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang diharapkannya.
- f. **Tertekan**
Individu merasa bahwa permasalahan hidupnya semakin bertambah berat dengan berbagai tuntutan peran yang harus dihadapinya secara bersamaan dan berjalan dengan baik. Individu merasa bahwa semakin lama masalah yang dihadapinya semakin rumit sehingga mulai berdampak pada aktivitasnya.
- g. **Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal yang Akan dan Sedang Dibangun**
Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh ke bawah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif menghasilkan dan mengolah data yang bersifat deskriptif berupa transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman, video, informan tahu dan instrumen lainnya yang mendukung kelengkapan data di lapangan. Dalam pendekatan fenomenologi ini, peneliti mendasar pada pertimbangan penelitian atas dasar pengalaman individu untuk memahami dan memecahkan persoalan individu dimana pengalaman adalah sebuah makna yang saling berhubungan dalam sebuah totalitas. Subjek penelitian ini berjumlah 4 orang dengan karakteristik wanita dewasa awal belum menikah dengan rentang usia 20-29 tahun, memiliki gejala quarter life crisis dan berdomisili di Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan sumber data pendukung seperti gambar, foto, dan catatan personal subjek. Dalam penelitian ini, peneliti

menggunakan wawancara dilakukan secara intensif dan mendalam (*in-dept-interview*), yaitu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab dengan bertatap muka antara pewawancara dengan yang diwawancarai (Afriani, 2009). Metode observasi dalam penelitian ini adalah *naturalistic observation* yaitu pengamatan dan pencatatan perilaku pada kehidupan yang nyata. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan *theoretical coding* yaitu dengan mengumpulkan data kemudian diberikan koding, tema-tema, dibandingkan dengan informan tahu dan diinterpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan di masa dewasa awal seringkali melibatkan upaya menyeimbangkan keintiman dan komitmen di satu sisi serta kebebasan dan kemandirian di sisi lain. Pada waktu yang sama ketika individu membangun identitas, mereka dihadapkan pada kesulitan untuk mengatasi meningkatnya kemandirian dari orang tua, mengembangkan relasi yang intim dengan individu lain dan meningkatnya komitmen di dalam persahabatan mereka (Santrock, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian, setiap subjek memiliki pengalaman *quarter life crisis* yang berbeda dengan berbagai karakteristik dan latar belakang yang berbeda-beda pula. Setiap subjek dalam penelitian menunjukkan berbagai dinamika dalam menghadapi fase perkembangan dewasa awal sebagai salah satu tuntutan sebagai individu yang dewasa. Hal ini sejalan dengan penelitian tesis yang dilakukan oleh Mairead Murphy dengan judul “*Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter life crisis a common experience?*” tahun 2011 yang menunjukkan bahwa memang kemunculan dewasa adalah masa yang menantang, dan bagi sebagian orang, ini adalah masa krisis. Berbagai macam tekanan umumnya muncul dalam kehidupan orang dewasa terutama berkaitan dengan hubungan pribadi, pengaturan hidup, masalah keuangan dan pengembangan identitas. Adanya pengembangan identitas diri dialami oleh salah satu subjek yaitu subjek RT yang mengalami berbagai perubahan identitas yang dimulai dari umur 18 tahun.

Berbagai konflik dan dinamika yang terjadi dalam pengalaman hidupnya, memberikan penghayatan dalam melakukan perubahan yang diawali saat berumur 18 tahun ketika subjek RT masih berada di jenjang pendidikan S1, subjek RT yang sebelumnya mengalihkan permasalahan keluarga dengan berbagai kegiatan organisasi mencoba untuk berdamai dengan keadaan dan mulai mengikuti kemauan orang tua serta mulai menghentikan aktifitas dan relasi dengan teman-temannya. Selanjutnya di usia sekitar 21 tahun, subjek RT mulai menyadari untuk mempelajari mengenai *self* atau tentang diri sendiri yang merubah subjek RT menjadi individu yang lebih fokus dengan dirinya dan tidak banyak mencampuri urusan orang lain. Selain itu, subjek RT juga menjadi orang yang lebih cuek dengan berbagai opini-opini negatif orang lain dan merasa tidak bisa menggantungkan diri dengan orang lain meskipun teman dekatnya. Subjek RT menjadi lebih menghayati diri sendiri dan mulai mencoba mengelola trauma-trauma akibat pola asuh orang tua. Berbeda dengan subjek RT, subjek ST yang saat ini masih menjadi mahasiswa tingkat akhir, memiliki tantangan akademis menjadi salah satu pemicu munculnya *quarter life crisis* pada subjek. ST sedang menghadapi berbagai tantangan akademis seperti dalam menghadapi tugas akhir skripsi dan adanya kebimbangan rencana *pasca* kuliah.

Dariyo (2003) mengatakan bahwa secara umum mereka yang tergolong dewasa muda (*young adulthood*) ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu semakin bertambah besar tidak lagi bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun psikologis pada orang tuanya. Adanya perubahan peran tersebut, terdapat beberapa permasalahan relasi dengan orang tua

yang dialami oleh semua subjek penelitian. Keinginan melepaskan diri dari kendali orang tua dialami oleh subjek UT dan RT terhadap pilihan-pilihan hidup yang harus diambilnya sebagai individu dewasa. Pada subjek UT dan RT memiliki kesamaan yang mana kendali atas pengambilan keputusan secara dominan diambil alih orang tuanya yaitu bapak. Selain itu, adanya hubungan yang tidak hangat dengan munculnya berbagai konflik dengan orang tua terjadi pada subjek RT dan PR. Pada subjek PR memiliki permasalahan relasi dengan ibunya karena adanya perbedaan pendapat tentang nilai-nilai yang dianut sehingga sering terjadi perdebatan. Sedangkan pada subjek RT memiliki permasalahan relasi dengan bapaknya yang mengambil kendali terhadap pengambilan keputusan yang sulit untuk ditolak argumennya. Ketidakpercayaan orang tua terjadi pada subjek UT dan ST dengan tidak adanya kepercayaan penuh terhadap kemampuan subjek dalam mengambil keputusan sendiri sebagai salah satu tugas perkembangan individu dewasa.

Perbedaan latar belakang pendidikan dan pekerjaan masing-masing subjek didapatkan adanya pengaruh terhadap munculnya isu *quarter life crisis* yang dialami oleh subjek. Jika ditinjau dari latar belakang pendidikan, dari keempat subjek penelitian, terdapat 3 subjek yang memiliki latar belakang pendidikan terakhir S1 yang saat ini sudah memiliki pekerjaan dan 1 subjek dengan latar belakang pendidikan terakhir SMA yang saat ini sedang menempuh tugas akhir skripsi. Pada subjek yang memiliki latar belakang SMA dan saat ini sedang menempuh tugas akhir skripsi, permasalahan *quarter life crisis* yang dialami lebih kepada tantangan akademis seperti tantangan menyelesaikan tugas akhir skripsi dan kebimbangan keputusan rencana karir pasca lulus S1 yang akan dipilih. Kendala yang dialami subjek ST dalam proses mengerjakan tugas akhir adalah kemampuan menulis dan sulit menyesuaikan dengan bimbingan skripsi secara *online*. Selain itu, subjek ST masih dihadapkan pada kebimbangan dalam pengambilan keputusan *pasca* kuliah karena adanya keinginan untuk menikah atau bekerja terlebih dahulu dan keputusan pengembangan karir karena tidak memiliki kemampuan dalam melakukan perencanaan jangka panjang serta adanya ketakutan dalam menentukan target-target masa depan. Hubungan percintaan yang menjadi isu krisis masih berkaitan dengan bagaimana menjalin hubungan dengan pacarnya saat ini, belum kepada hubungan percintaan menuju komitmen pernikahan karena masih berfokus pada menyelesaikan kuliah dan perencanaan karir pasca kuliah. Sedangkan pada subjek yang memiliki latar belakang pendidikan S1, isu *quarter life crisis* yang dialami lebih kepada permasalahan pekerjaan yang saat ini sedang dijalani baik itu berkaitan dengan penyesuaian pekerjaan, *stress* kerja maupun pengembangan karir sesuai dengan apa yang diharapkan. Selain berkaitan dengan isu pekerjaan, subjek yang memiliki latar belakang pendidikan S1, isu lain yang juga menjadi pemicu munculnya *quarter life crisis* adalah proses menemukan pasangan untuk membangun komitmen pernikahan.

Korpeckjy-cox, 2009 (dalam Santrock, 2012) mengatakan bahwa masalah umum pada orang dewasa lajang biasanya mencakup menjalin relasi akrab dengan orang dewasa lainnya, menghadapi kesepian, dan menemukan posisi yang sesuai dalam masyarakat yang berorientasi pada pernikahan. Jika ditinjau dari dinamika peran wanita dalam membangun relasi personal yang lebih luas, Gilligan (1982, dalam Papalia, Old & Feldman, 2011) memaparkan bahwa inti dilema moral wanita adalah adanya konflik antara kebutuhannya sendiri dengan kebutuhan orang lain. Pada saat sebagian besar masyarakat mengharapkan ketegasan dan penilaian independen dari laki-laki, mereka mengharapkan pengorbanan diri dan perhatian terhadap orang lain bagi wanita. Wanita lebih banyak memikirkan tanggung jawab terhadap orang tertentu dibandingkan dengan keadilan yang abstrak baik itu dalam lingkup relasi pertemanan maupun di masyarakat sehingga seringkali terjebak pada perasaan bersalah jika lebih memperhatikan kepentingan pribadinya. Tanggung jawab moral dan

sosial itu akan terus berlanjut pada tuntutan menikah sebagai salah satu tugas perkembangan di masa dewasa awal. Hal tersebut juga menjadi hal yang dialami oleh subjek penelitian dalam mencoba menjalin relasi intim menuju komitmen pernikahan.

Kebutuhan untuk menikah ini juga didasari adanya tuntutan-tuntutan baik dari faktor *internal* maupun dari faktor *eksternal* seperti keluarga dan masyarakat pada umumnya yang memiliki standar usia tertentu bagi wanita untuk segera menikah. Hasil penelitian menunjukkan satu dari keempat subjek saat ini berstatus memiliki pacar sedangkan tiga subjek lainnya memilih lajang karena ingin menikah melalui proses *ta'aruf* sesuai kaidah islam yang dianutnya. Krisis yang dialami oleh subjek yang telah memiliki hubungan pacaran adalah mengenai bagaimana mempertahankan hubungan yang diharapkan memiliki komitmen pernikahan. Sedangkan pada ketiga subjek yang belum memiliki pasangan, krisis yang dialami lebih kepada kebingungan mencari pasangan karena adanya kekhawatiran tidak mendapatkan pasangan yang diharapkannya sehingga berdampak pada kebingungan dalam mengambil keputusan untuk menikah. Pada subjek ST, krisis yang dialaminya adalah adanya kekhawatiran hubungan yang dijalani saat ini akan sama dengan pengalaman sebelumnya. Selain itu, usia yang saat ini telah beranjak 29 tahun, membangun komitmen pernikahan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi meskipun orang tuanya mengizinkan subjek ST menyelesaikan studinya terlebih dahulu. Kegagalan yang pernah dialami saat mempersiapkan pernikahan juga membuat subjek ST merasa khawatir terutama dengan latar belakang relasi yang biasa dibangun dengan gaya pacaran *seks pra nikah* sehingga membuatnya merasa tidak pantas untuk mendapatkan calon pasangan yang baik.

Berbeda dengan subjek penelitian yang berstatus lajang, isu *quarter life crisis* yang muncul lebih kepada kebingungan untuk memilih calon pasangan yang tepat sesuai sebagai salah satu upaya membangun komitmen pernikahan. Menurut Robbins and Wilner (2001), salah satu persoalan yang mendasar yang dialami usia 20-an adalah bagaimana menemukan pasangan yang tepat bagi yang belum menjalani hubungan relasi intim dengan lawan jenis. Adanya situasi yang berhadapan dengan bertemunya dengan dunia pengembangan karir dan pekerjaan serta gaya hidup bermasyarakat yang bervariasi memberikan kesulitan bagi kaum muda usia 20 an dalam menemukan pasangan yang tepat karena banyaknya pertimbangan yang harus dipikirkan. Selain itu, proses mencari pasangan menjadi isu krisis yang memiliki kesamaan pada ketiga subjek tersebut yang memilih proses *ta'aruf* sebagai jalan untuk mendapatkan pasangan yang diharapkan. Hal yang menjadi pertimbangan saat mengambil keputusan dalam *ta'aruf* diantaranya adalah wajah, fisik, *track record*, kiprah dan sifat calon pasangan (Rakhmawati, 2013). Berbagai pertimbangan dalam menjalani proses *ta'aruf* yang diawali dengan pengajuan proposal *ta'aruf* kepada pihak perantara, setiap subjek memiliki penghayatan yang berbeda- beda. Jika pada subjek UT, terdapat 3 tema yang memberikan kontribusi dalam isu *quarter life crisis* untuk membangun komitmen pernikahan. Pertama, pengalaman traumatis yang dialaminya saat berada di jenjang pendidikan S1 dengan memiliki riwayat *toxic relationship*. Subjek UT pernah mengalami tekanan karena hubungan tidak sehat dan mengalami kekerasan dalam pacaran yang memicu adanya ide bunuh diri sebagai alternatif penyelesaian masalah tersebut. Hal ini memberikan penghayatan subjek UT pada kekhawatirannya memiliki pasangan yang sama dengan pengalaman sebelumnya. Kedua, yaitu adanya kecemasan terhadap proses *ta'aruf* itu sendiri yang memiliki waktu terbatas dalam proses perkenalan satu sama lain dengan waktu yang singkat maksimal 6 bulan dan tidak memiliki kendali secara penuh terhadap waktu untuk mendapatkan calon pasangan. Ketiga yaitu kesiapan mental dalam menghadapi komitmen pernikahan sebagai individu dewasa. Subjek UT masih merasa belum siap untuk berpisah dengan orang tua yang mampu memberikan kenyamanan dengan berbagai fasilitas yang diberikan oleh orang tua.

Selain itu, UT juga belum siap untuk melepaskan kebebasannya untuk beradaptasi dengan peran baru yang akan didapatkannya setelah menikah.

Jika pada subjek RT, proses *ta'aruf* tidak begitu menjadi permasalahan yang berarti karena hal ini didasari pada belum adanya keinginan untuk menikah. Faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada isu memilih calon pasangan melalui *ta'aruf* meliputi pengalaman luka pengasuhan, pengalaman traumatis mengenai figur laki-laki, perbedaan kriteria dengan orang tua dan kesiapan mental. Pengalaman luka pengasuhan yang didapatkannya dari pola asuh figur bapak yang mengabaikannya, memberikan penghayatan adanya perasaan tidak membutuhkan sosok pendamping dan merasa lelah jika harus berjuang setelah memutuskan berkomitmen dalam pernikahan. Pengalaman figur laki-laki negatif didapatkannya dari bapak yang mengabaikannya, guru yang melakukan pelecehan seksual dan teman-temannya yang melakukan perilaku *bullying* di masa kecilnya. Pengalaman tersebut memberikan penghayatan kepada Subjek RT mengenai figur laki-laki yang negatif seperti tidak bertanggung jawab dan tidak bisa untuk diandalkan, sehingga ada keinginan untuk tidak menikah. Hal tersebut juga memberikan pengaruh kepada kesiapan mental RT dalam menikah seperti belum siap melepaskan kebebasan dan belum siap berkonflik karena berubahnya peran sebagai istri dan ibu di masa mendatang. Adanya kriteria dari orang tua juga dikhawatirkan diri dalam memilih pasangan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Sedangkan pada subjek PR, hal-hal yang mempengaruhi isu *quarter life crisis* untuk mempersepsikan komitmen pernikahan meliputi 3 hal yaitu adanya tuntutan terutama dari keluarga, kecemasan dalam menghadapi proses *ta'aruf* dan kesiapan mental. Subjek PR yang dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk menikah tidak sejalan dengan kebutuhan untuk menikah secara *internal*. Kecemasan dalam menghadapi proses *ta'aruf* pada subjek PR adalah adanya kekhawatiran akan mendapatkan calon pasangan dalam jangka waktu yang terlalu singkat serta proses perkenalan yang juga singkat dengan calon pasangan yang sebenarnya tidak

sesuai dengan apa yang disampaikan di forum *ta'aruf*. Adanya ketidaksiapan untuk menikah dilatar belakanginya adanya perasaan canggung untuk berhadapan dan berinteraksi langsung dengan laki-laki dan merasa belum siap dalam menjalankan tugas dalam perannya sebagai seorang istri seperti keahlian kerumahtanggaan dan manajemen waktu.

Jika ditinjau dari sisi penyesuaian dalam pekerjaan, wanita dewasa awal akan dihadapkan pada berbagai dinamika di dunia kerja. Beberapa hal yang mendasari sulitnya penyesuaian diri wanita pada pekerjaan meliputi apabila wanita tidak memperoleh pekerjaan yang cocok dengan kemampuan, latar belakang pendidikan dan pelatihan serta apa yang diimpikannya, merasa melakukan pekerjaan yang pasif (tidak berkembang), merasa aspirasi pekerjaan benar namun belum tentu diterima hingga penentangan peran kepemimpinan wanita dalam suatu perusahaan cenderung akan membuat wanita mengalami frustrasi (Hurlock, 2007). Hal ini juga menjadi isu *quarter life crisis* pada subjek yang saat ini sudah memiliki pekerjaan tetap yaitu subjek UT, RT, dan PR. Adanya perbedaan latar belakang pekerjaan dari masing-masing subjek, memberikan penghayatan penyesuaian dalam bekerja yang juga berbeda. Penyesuaian pekerjaan tersebut meliputi penyesuaian dengan pekerjaan, lingkungan pekerjaan, dan rekan kerja. Begitu pula yang dihadapi oleh subjek RT dan subjek PR yang merupakan karyawan baru dengan pengalaman bekerja kurang dari 3 bulan. Jika pada subjek RT yang saat ini merupakan guru PNS di salah satu sekolah dasar, memiliki tantangan dalam menyesuaikan diri dengan rekan kerja dan beban kerja. Adanya perbedaan rentang usia dengan mayoritas guru di tempat kerjanya, memberikan tantangan tersendiri bagi subjek RT dalam menyesuaikan *skill* dan sikap-sikap yang seringkali memiliki perbedaan nilai-nilai dengan apa yang dianutnya. Beban kerja yang banyak juga didapatkan subjek RT sebagai guru baru sehingga RT harus berusaha menyesuaikan beban kerja lain selain mengajar yang dibebankan oleh pihak manajemen. Sedangkan pada subjek PR, tantangan yang harus dihadapi adalah menyesuaikan diri dengan kebiasaan di lingkungan kerja dan rekan kerja. Subjek PR yang saat ini masih sering mendapatkan perpindahan tugas, sehingga subjek PR harus melakukan penyesuaian secara cepat dengan berbagai perpindahan tugas yang berubah-ubah. Namun, adanya rekan kerja yang tidak *kooperatif* membuat PR merasa tidak nyaman dalam bekerja yang berpengaruh pada kinerja. Selain itu, adanya kebiasaan saling membicarakan antar rekan kerja yang ada di kliniknya, juga membuat PR merasa tidak nyaman.

Berbeda dengan subjek RT dan PR yang memiliki permasalahan dalam penyesuaian pekerjaan sebagai karyawan baru, UT memiliki *stressor* yang berbeda yang menjadi isu *quarter life crisis* dalam bidang pengembangan karir. Subjek UT saat ini merasa *insecure* dengan kinerjanya karena terlalu sering diawasi dan diarahkan oleh atasan. Selain itu, perasaan *insecure* tersebut juga dipengaruhi adanya kekhawatiran tidak dapat memenuhi target yang ditetapkan oleh perusahaan. Adanya tuntutan pekerjaan sebagai *customer service* yang harus berhadapan dengan klien juga menjadi sumber *stressor* terutama saat mengatasi klien yang *complain*. Hal tersebut membuat subjek UT merasa tertekan dan beberapa kali memicu munculnya ide bunuh saat mengalami *stress* menghadapi klien. Faktor lain yang muncul pada subjek UT muncul adanya kebosanan dengan pekerjaan yang stagnan dan tidak membuatnya berkembang baik dalam *skill* pengembangan diri maupun pengembangan karirnya. Berbagai dinamika yang dialaminya, membuat UT saat ini berada pada kebimbangan dalam mengambil keputusan untuk bertahan atau mengajukan resign dari pekerjaannya.

Jika ditinjau dari aktivitas masing-masing subjek didapatkan 3 dari 4 subjek yang memiliki latar belakang aktivitas sama yaitu subjek UT, RT, dan PR. Adanya kesamaan jenis

kegiatan yang diikuti oleh ketiga subjek tersebut bukan menjadi syarat dalam pemilihan subjek dalam penelitian ini karena penelitian ini berfokus pada karakteristik jenis kelamin, usia, dan memiliki gejala *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil pengambilan data, didapatkan adanya informasi bahwa ketiga subjek ternyata memiliki jenis kegiatan yang sama meskipun dengan peran yang berbeda-beda. Dari pemaparan sebelumnya, didapatkan adanya perbedaan pada *strategi coping skill* yang dilakukan oleh ketiga subjek yaitu subjek UT, RT, dan PR dalam mengatasi permasalahan *quarter life crisis* meskipun memiliki latar belakang kegiatan yang sama dalam komunitas dakwah yang memiliki cara masing-masing dalam upaya manajemen *stress* terhadap masalah yang dihadapinya. Namun, pada ketiga subjek memiliki kesamaan pola dalam memaknai pengalaman *quarter life crisis* yang dialaminya yaitu dengan mengarahkan diri pada pendekatan spiritual seperti dengan adanya keyakinan terhadap keterlibatan Tuhan dalam permasalahan yang dialaminya, mendapatkan pengalaman religious yang mengarahkan pada peningkatan spiritualitas dan munculnya ketabahan dalam menyikapi masalah. Sebagaimana diungkapkan oleh Maddi (2006) yang menunjukkan bahwa ketabahan dan spiritualitas membantu individu dalam mengatasi kondisi stress dalam hidup dan menyediakan perlindungan kepada individu dalam menghadapi depresi. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh keterlibatan subjek dalam kegiatan berbasis komunitas Islam pada cara subjek dalam memberikan penghayatan pada permasalahan *quarter life crisis* yang dialaminya.

Ketidaksiapan subjek dalam menghadapi permasalahan *quarter life crisis* dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental baik itu berdampak pada terganggunya aktifitas sehari-hari maupun permasalahan psikologis yang lebih kompleks seperti kecemasan dan depresi. Perbedaan latar belakang pendidikan, keluarga hingga pengalaman hidup yang berbeda-beda akan memberikan keunikan pada permasalahan *quarter life crisis* masing-masing individu. Sehingga permasalahan *quarter life crisis* ini akan direspon oleh masing-masing individu dengan respon yang berbeda meskipun dalam lingkup tema permasalahan yang sama.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa dinamika *quarter life crisis* masing-masing subjek berbeda-beda. Hal ini dapat dipengaruhi dari riwayat hidup, pola asuh orang tua, pengalaman hidup dan sikap masing-masing subjek dalam mengelola masalah *quarter life crisis* yang dialaminya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa area permasalahan *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal belum menikah meliputi identitas diri, pekerjaan, mimpi dan harapan, relasi pertemanan, percintaan dan relasi dengan orang tua. Faktor lain yang mempengaruhi adalah pola asuh orang tua, pengalaman traumatis masa lalu dan pendidikan seks oleh orang tua, dan ketakutan karena proses *ta'aruf*. Strategi *coping skills* yang digunakan subjek meliputi spiritualitas, aplikasi layanan kesehatan mental *Youper*, media gambar seperti melukis dan membuat buku pribadi *bullet journal*, membaca buku, berpikir positif, olahraga, musik dangdut dan sosial media *instagram*.

SARAN

Disarankan untuk melakukan penelitian secara lebih mendalam pada subjek lainnya, seperti misalnya wanita dewasa awal yang sudah menikah. Namun tidak menutup kemungkinan untuk melakukan penelitian pada subjek yang sama, dengan mengkaji lebih dalam isu-isu *quarter life crisis* dengan latar belakang pendidikan atau pekerjaan yang

berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, D. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana.
- Agustin, I. (2012). "Terapi Dengan Pendekatan Solution- Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife crisis", Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Anshory, I., Yayuk, E., & Worowirastri, D. (2016). Tahapan dan karakteristik perkembangan belajar siswa sekolah dasar (upaya pemaknaan development task). The Progressive and Fun Education Seminar. Diakses melalui <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7670/45.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (diakses pada 12 Oktober 2019).
- Arnett, J. J. (2001). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood : The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York : Oxford University Press.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence,Crisis or Both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250.
- Black, A. (2010). "Halfway Between Somewhere and Nothing" : An Exploration of The Quarter- Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students". Thesis for Master of Education, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 148463.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Rosdakarya Offset.
- Habibie. A, Syakofrat.N.A, Anwar.Z. Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa. *E-Journal GAMAJOP Volume 5, No.2,2019:129-138 ISSN 2407-7798*.
- Hayati.A. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Studi Deskriptif pada Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester VIII Tahun 2019. *Skripsi*. Bandung : Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati..
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti, Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, R., Hassan, Z. (2009). Understanding Singlehood from the Experienced of Never Married Women in Malaysia : Some Preliminary Findings. *European Journal of Social Sciences, Vol 8 :3*.
- Kinasih, D.P. (2015). Resiliensi Single Mother Karena Perceraian. Tesis. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada
- Mahfuzhatillah, F.K. (2018). Studi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menunda Menikah Pada Wanita Dewasa Awal. *ITTIHAD, Vol. II, No.1, Januari – Juni 2018 • p-ISSN: 2549-9238• e- ISSN: 2580-5541*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia
- Murithi, G.G. (Tanpa Tahun). Psychological Factors Contributing To Quarter Life Crisis Among University Graduates From A Kenyan University. *International journal for Advanced Research and Novelty (IJARN) Volume 5 Issue 3*.
- Murphy,M. (2011). "Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter life crisis a common experience?.Thesis of master education Department of Social Science, Dublin

Institute of Technology.

- Mutiara, Y. (2018). Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Nash, R.J., Murray, M.C. (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco : Jossey Bass.
- Nelson J. Larry. (2005). Distinguishing Features of Emerging Adulthood The Role of Self-Classification as an Adult. *Article in Journal of Adolescent Research*
- Oktaviani, Nini. (2014). Faktor Penyebab Orang Dewasa Awal Menunda Pernikahan Di Desa Marunggi Kecamatan Pariaman Selatan. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (Stkip) Pgrri Sumatera Barat Padang
- Olson-Madden, J. (2007). *Correlates and Predictors of Life Satisfaction Among 18 to 35 Years Olds : An Exploration of The Quarte rlife Crisis Phenomenon*. *Dissertation for Doctor of Philosophy, University of Denver*. Proquest Dissertation and Theses (PQDT) UMI 3278560.
- Papalia, D.E., Old, S W., Feldman, R. D. (2011). *Human Development : Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana. Edisi Kesembilan.
- Papalia, D.E., Old, S W., Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Expeience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika. Edisi Kedua Belas.
- Prawesti, Setyawati. (2012). Gambaran Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa Pelaku Seks Pranikah Di Universitas X Semarang. *Jurnal LPPM UNIMUS*. ISBN : 978-602-18809-0-6
- Rakhmawati, fariza Yuniar. (2013). *Self Disclosure dalam Taaruf Pranikah Kader Partai Keadilan Sejahtera (PKS)*. *Jurnal Komunikasi*. 2(1) : 11-21.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarter life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York : Tarcher Penguin.
- Santoso, M.B, Asiah, D.H.S, Kirana, C.I. (2017). Bunuh Diri dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat e-ISSN: 2581- 1126 p ISSN: 2242-448X Vol. 4 No.3 Hal 390-447*
- Santrock, J.W. 2012. *Life Span Development: Jilid 2*. Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga. (Edisi Ketiga belas).
- Schiaba, L.P. (2006). Emotions and Emerging Adulthood. *Dissertation for Doctor of Psychology, Massachussets School of Psychology*. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 3217505.
- Suryaratri, D.R. dan Rizanati,M. (2017). Kepuasan Kerja Ditinjau dari Motivasi Kerja Pada Karyawan Kontrak Di PT.X. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, Vol.6, No.2*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, (2008). *Emerging Adulthood : Learning and Development During the First Stage of Adulthood. Chapter 2 (pp. 34-67)*. In M.C Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult development and learning*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.