

KONSTRUKSI SOSIAL DALAM
PEMBENTUKAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
GENERASI Z

**(Studi Kasus 5 Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Angkatan 2019
Universitas Negeri Jakarta)**



Nadya Ananda Najla
1405619020

Skripsi Ini Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI
Intelligentia - Dignitas
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

ABSTRAK

Nadya Ananda Najla. *Konstruksi Sosial dalam Pembentukan Quarter Life Crisis pada Generasi Z (Studi Kasus 5 Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Angkatan 2019 Universitas Negeri Jakarta)*. Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, 2025.

Penelitian ini memiliki tiga tujuan utama, yaitu pertama, untuk mengetahui bagaimana *quarter life crisis* pada diri mahasiswa gen Z Pendidikan Sosiologi angkatan 2019 dibentuk oleh konstruksi sosial. Kedua, untuk mendeskripsikan bentuk *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa sebagai gen Z. Ketiga, untuk mendeskripsikan dampak yang ditimbulkan oleh *quarter life crisis* pada mahasiswa Pendidikan Sosiologi angkatan 2019 sebagai gen Z. Tempat penelitian dilakukan di masing-masing tempat tinggal informan dan di lingkungan Universitas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Adapun data temuan diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi literatur. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 5 orang informan kunci, yakni mahasiswa Pendidikan Sosiologi angkatan 2019. Dilengkapi dengan 5 informan triangulasi yang terdiri dari anggota keluarga ataupun teman dekat, serta 1 orang staf administrasi Program Studi Pendidikan Sosiologi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada lima mahasiswa Pendidikan Sosiologi angkatan 2019 UNJ banyak dipengaruhi oleh ekspektasi sosial, tekanan akademik, dan hubungan interpersonal yang terjalin melalui interaksi dengan lingkungan sekitar. Penggunaan teori konstruksi sosial yang digagas Peter L. Berger dan Thomas Luckmann menjelaskan bahwa momen dialektika; eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, membentuk realitas sosial pada mahasiswa gen Z. Faktor eksternal seperti tuntutan atau harapan orang tua dan standar sosial berkontribusi terhadap pembentukan krisis, sedangkan faktor internal turut memengaruhi bagaimana mahasiswa merespons krisis ini.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa, Generasi Z, Konstruksi Sosial

Intelligentia - Dignitas

ABSTRACT

Nadya Ananda Najla. Social Construction in the Formation of Quarter Life Crisis in Generation Z (Case Study of 5 Sociology Education Students from the Class of 2019, Jakarta State University). Thesis. Jakarta: Sociology Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, Jakarta State University, 2025.

This study has three main objectives, first, to find out how the quarter life crisis in Sociology Education students of the class of 2019 as gen Z is formed by social construction. Second, to describe the forms of quarter life crisis experienced by students as gen Z. Third, to describe the impact of the quarter life crisis on Sociology Education students of the class of 2019 as gen Z. The place where this research was conducted was at the residence of each informant, also in Jakarta State University.

This study uses a qualitative approach with a case study method. The data findings were obtained through interviews, observations, and literature studies. The subjects of this study were 5 key informants of Sociology Education students from the class of 2019. Equipped with 5 triangulation, consisting of family members or close friends and an administrative staff member of the Sociology Education Study Program.

The results of this study show that the quarter life crisis in five Sociology Education students from the class of 2019 was influenced by social expectations, academic pressure, and interpersonal relationships that were established through interactions with surrounding environment. The use of social construction of reality theory by Peter L. Berger and Thomas Luckmann in this study explains that the dialectical moments of externalization, objectivation, and internalization form the social reality of gen Z students. External factors, such as parental demands or expectations and social standards, contribute to the formation of the crisis, while internal factors, also influence how the students respond to the crisis.

Keywords: Quarter Life Crisis, College Students, Generation Z, Social Construction of Reality

Intelligentia - Dignitas

GLOSARIUM

- Quarter Life Crisis (QLC)* : Fase hidup ketika berada di rentang usia 20-an, ditandai dengan perasaan cemas, bingung, dan tidak puas terhadap pilihan hidup seperti pendidikan, karier, hubungan, dan masa depan.
- Generasi Z : Kelompok generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010.
- Konstruksi Sosial : Teori dalam kajian ilmu Sosiologi oleh Peter Berger dan Thomas Luckmann, bahwa kenyataan dan makna dalam masyarakat adalah hasil dari interaksi sosial yang dialektis antara individu dan struktur sosial.
- Eksternalisasi : Proses dalam dialektika konstruksi sosial dimana individu mencurahkan gagasan dan nilai-nilai diri ke dalam dunia sosial melalui tindakan dan interaksi.
- Objektivasi : Proses dalam dialektika konstruksi sosial dimana nilai dan makna yang dieksternalisasikan menjadi kenyataan yang diakui secara kolektif oleh masyarakat.
- Internalisasi : Proses dalam dialektika konstruksi sosial yang mengadopsi kembali norma, nilai, dan pengetahuan yang sebelumnya telah diobjektivasi masyarakat.
- Sosialisasi Primer : Tahap pertama dari sosialisasi ketika individu mulai mempelajari nilai, norma, dan bahasa dari lingkungan terdekat.
- Sosialisasi Sekunder : Tahap sosialisasi ketika individu telah memasuki lingkungan sosial yang lebih luas.
- Resiliensi : Kemampuan untuk beradaptasi dan tetap bertahan saat menghadapi kesulitan.

Tekanan Lingkungan Sosial : Faktor eksternal dari lingkungan, seperti harapan dari orang tua, teman, atau masyarakat yang bisa menjadi beban bagi individu.

Orientasi Masa Depan : Perspektif individu terhadap masa depan yang melibatkan perencanaan dan penetapan tujuan hidup berdasarkan pengalaman dan harapan.

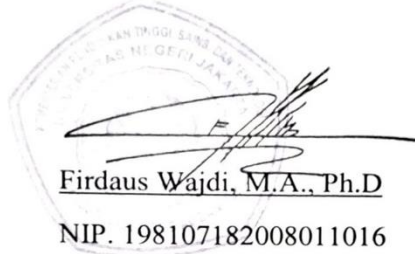


Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung jawab / Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum

Universitas Negeri Jakarta



No.	Nama	TTD	Tanggal
1.	<u>Suyuti, M.Pd.</u> NIP. 198401162019031005 Ketua Sidang <u>Prima Yustitia Nurul Islami,</u> <u>S.Kpm., M.Si.</u>		18- 2- 2025 18- 2- 2025
2.	NIP. 198901232019032017 Sekretaris Sidang <u>Mayang Puti Seruni, M.Si.</u>		20- 2- 2025
3.	NIP. 198708312020122003 Penguji Ahli <u>Syaifudin, M.Kesos.</u>		18- 2 - 2025
4.	NIP. 198808102014041001 Dosen Pembimbing I <u>Dr. Ahmad Tarmiji</u>		18- 2- 2025
5.	<u>Alkhudri, M.Si.</u> NIDN. 0011108605 Dosen Pembimbing II		18- 2- 2025

Tanggal Lulus: 13 Januari 2025

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Nadya Ananda Najla

Nomor Registrasi : 1405619020

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Konstruksi Sosial dalam Pembentukan *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z (Studi Kasus 5 Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Angkatan 2019 Universitas Negeri Jakarta)” ini sepenuhnya adalah karya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan tidak ada kegiatan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Jakarta, Januari 2025


1AD60AKX033745245
Nadya Ananda Najla

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadya Ananda Najla
NIM : 1405619020
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum / Pendidikan Sosiologi
Alamat email : nadyanajla20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konstruksi Sosial dalam Pembentukan Quarter Life Crisis pada Generasi
Z (Studi Kasus 5 Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Angkatan 2019
Universitas Negeri Jakarta)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Nadya Ananda Najla)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“For God is with those who are mindful of Him and who do good.”

[Q.S. An-Nahl:128]

“If you were born with the weakness to fall, you were born with the strength to rise.”

- Rupi Kaur, *Milk and Honey*

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almarhum papa saya, Joko Purwantoro, yang semasa hidup tak pernah lelah bekerja keras memperjuangkan pendidikan anak-anaknya, bahkan hingga akhir hayat.

Mama saya, Yulia Agustina, yang senantiasa sabar memberikan dukungan moril dan materiil demi kelancaran dan kesuksesan studi saya.

Adik saya, Azqia Cherrys Audya, yang seringkali menghibur saya dikala lelah dan memberikan doa tulusnya untuk penyelesaian skripsi saya.

Intelligentia & *Dignitas*

Diri saya sendiri, yang masih kuat berpijak hingga detik ini, meskipun setiap harinya terasa tidak mudah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., karena atas limpahan rahmat, karunia, dan anugerah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul, “Konstruksi Sosial dalam Pembentukan *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z (Studi Kasus 5 Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Angkatan 2019 Universitas Negeri Jakarta)”. Adapun tujuan disusunnya skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan kelulusan demi memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Sosiologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari dalam proses pengerjaannya, sangatlah tidak mudah menyelesaikan skripsi ini karena tak sedikit hambatan yang menghadang, sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas bimbingan, *support*, dan bantuan, baik secara moril maupun materil kepada pihak-pihak berikut:

1. Bapak Firdaus Wajdi, S.Th.I., MA., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Ubedilah Badrun, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama penulis menempuh studi.
3. Bapak Syaifudin, M.Kesos., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberi kesediaan waktu, bimbingan, dukungan, dan arahnya dalam proses pengerjaan skripsi ini, bahkan sejak awal pengerjaan *reading course*.

4. Bapak Dr. Ahmad Tarmiji Alkhudri, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar membimbing dan memberi arahan selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih atas saran, dedikasi, dan waktu yang telah diluangkan.
5. Bapak Suyuti, M.Pd., selaku Ketua Penguji Sidang dan Ibu Prima Yustitia Nurul Islami, S.Kpm., M.Si., selaku Sekretaris Sidang yang telah memberi arahan dan masukan tambahan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Mayang Puti Seruni, M.Si., selaku Penguji Ahli yang telah memberikan masukan, arahan, dan kritik membangun kepada penulis.
7. Seluruh Dosen Pengajar dalam Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta yang telah mentransfer ilmu pengetahuan dan memberikan pembelajaran yang luar biasa kepada penulis selama menempuh studi.
8. Mba Yusliana selaku Staf Administrasi Program Studi Pendidikan Sosiologi yang selama menjabat telah banyak membantu dalam hal informasi terkait administrasi.
9. Seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk diwawancarai demi kepentingan kelengkapan temuan data skripsi ini.
10. Mama Yulia dan Cherrys, yang telah menjadi saksi atas perjuangan jatuh bangun penulis sejak wafatnya Papap tercinta, dalam mengerjakan skripsi ini hingga akhirnya tuntas.

11. Annisa, Hanar, Janeva, Nada, dan Aini, atas *support*, bantuan, saran membangun, dan ruang menuangkan keluh kesah. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan karena telah mengisi hari-hari perkuliahan menjadi sangat berwarna dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis.
12. Olivia, Gary, Indah, berkat *support* moril yang terus menerus mengalir tanpa henti meskipun saat ini sudah disibukkan dengan urusan masing-masing.
13. Teman-teman Pendidikan Sosiologi kelas B yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Walaupun hanya merasakan tatap muka secara singkat, banyak kenangan indah telah tercipta yang mengubah perspektif dan *mindset* penulis menjadi lebih luas dalam memandang hidup.
14. Ustdz. Halimah Alaydrus, Dr. Omar Suleiman, Ahmad Joumaa, Thom J. Défilet, Zaid El-Omar, yang motivasi, *reminder*, dan pengaruhnya banyak membantu penulis dikala sedang berada di titik rendah.

Penulis sadar bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam skripsi ini. Oleh sebab itu kritik dan saran yang bersifat membangun diharapkan, agar skripsi ini bisa menjadi lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat berkontribusi dalam sumbangan ilmu pengetahuan dan juga dapat membentuk *awareness* di masyarakat terkait fase *quarter life*.

Jakarta, Januari 2025

Nadya Ananda Najla

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
GLOSARIUM.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.i
KATA PENGANTAR	ixx
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.5 Tinjauan Penelitian Sejenis	10
1.6 Kerangka Konseptual.....	25
1.6.1 Mahasiswa Sebagai Pemuda Generasi Z.....	25
1.6.2 <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC).....	33
1.6.3 Tolok Ukur Pencapaian Keberhasilan Mahasiswa Gen Z.....	38
1.6.4 <i>Late Modernity</i>	41
1.6.5 Teori Konstruksi Sosial Atas Realitas	43
1.6.6 Hubungan Antar Konsep	47
1.7 Metodologi Penelitian	48
1.7.1 Pendekatan dan Metode Penelitian.....	48
1.7.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
1.7.3 Subjek Penelitian	50
1.7.4 Peran Peneliti	51

1.7.5 Teknik Pengumpulan Data	51
1.7.6 Teknik Analisis Data	53
1.7.7 Triangulasi Data.....	55
1.8 Sistematika Penulisan.....	56
BAB II DESKRIPSI SUBJEK PENELITIAN	58
2.1 Pengantar	58
2.2 Konteks Sosial Mahasiswa Generasi Z	59
2.3 Dinamika Kehidupan Mahasiswa Generasi Z.....	63
2.3.1 Gambaran Demografis Mahasiswa Gen Z.....	63
2.3.2 Cara Pandang dan Gaya Hidup Generasi Z.....	65
2.3.3 Permasalahan yang Dihadapi Generasi Z.....	69
2.4 Karakteristik Mahasiswa Generasi Z	71
2.5 Gambaran Umum <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa yang Tergolong Gen Z.....	78
2.6 Profil Informan Penelitian.....	82
2.6.1 Informan AMR	83
2.6.2 Informan SIF.....	84
2.6.3 Informan DI	86
2.6.4 Informan NA.....	87
2.6.5 Informan MNA	89
2.7 Penutup.....	90
BAB III FENOMENA <i>QUARTER LIFE CRISIS</i> PADA MAHASISWA GENERASI Z.....	92
3.1 Pengantar	92
3.2 <i>Quarter Life Crisis</i> Sebagai Permasalahan Umum di Kalangan Mahasiswa Gen Z	93
3.3 Faktor Penyebab Terjadinya <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Gen Z....	97
3.3.1 Faktor Internal	98
3.3.2 Faktor Eksternal.....	101
3.4 Bentuk <i>Quarter Life Crisis</i> yang Banyak Terjadi di Kalangan Mahasiswa Gen Z.....	113
3.4.1 Stres dan Merasa Terjebak dengan Kondisi yang Sedang Dialami....	113

3.4.2	Kebingungan dan Kesulitan Saat Dihadapkan dengan Keputusan Tentang Masa Depan	117
3.4.3	Khawatir Pencapaian Tertinggal dengan Teman Sebaya	119
3.5	Tolok Ukur Pencapaian Hidup dalam Konstruksi Sosial Masyarakat dan Keterkaitannya dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Gen Z	121
3.6	Dampak yang Timbul Akibat <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa yang Tergolong Gen Z.....	131
3.6.1	Dampak Negatif.....	131
3.6.2	Dampak Positif	136
3.7	Penutup.....	145
BAB IV	KONSTRUKSI SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN QUARTER LIFE CRISIS MENURUT PERSPEKTIF PETER L. BERGER DAN THOMAS LUCKMANN.....	146
4.1	Pengantar	146
4.2	Bentuk Realitas Sosial di Masyarakat	147
4.3	Konstruksi Sosial Realitas Atas Capaian Keberhasilan yang Berkontribusi dalam Pembentukan <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Gen Z	149
4.3.1	Eksternalisasi Capaian Keberhasilan Mahasiswa Gen Z Mengakari <i>Quarter Life Crisis</i>	150
4.3.2	Objektivasi Capaian Keberhasilan Mahasiswa Gen Z Mengakari <i>Quarter Life Crisis</i>	158
4.3.3	Internalisasi Capaian Keberhasilan Mahasiswa Gen Z Mengakari <i>Quarter Life Crisis</i>	163
4.4	Refleksi Pendidikan Atas <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Gen Z yang Didasari Konstruksi Sosial.....	171
4.5	Penutup.....	174
BAB V	PENUTUP.....	177
5.1	Kesimpulan.....	177
5.2	Saran.....	180
5.2.1	Akademisi dan Praktisi.....	180
5.2.2	Masyarakat.....	182
DAFTAR PUSTAKA.....		184
LAMPIRAN.....		192
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....		227

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Pengelompokan Generasi.....	26
Tabel 1.2 Karakteristik Perbedaan Perilaku Generasi.....	29
Tabel 1.3 Jumlah Penduduk Indonesia 15 Tahun ke Atas Menurut Golongan Umur (2021-2022).....	36
Tabel 1.4 Tolok Ukur Pencapaian Keberhasilan Mahasiswa Gen Z.....	40
Tabel 1.5 Informan Kunci Penelitian.....	48
Tabel 1.6 Informan Pendukung.....	53
Tabel 2.1 Mahasiswa Aktif Program Studi Pendidikan Sosiologi UNJ.....	58
Tabel 3.1 Dialektika Konstruksi Sosial sebagai Hasil Penerapan Standar Keberhasilan Lima Mahasiswa Gen Z Pendsos Angkatan 2019.....	127

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR SKEMA

Skema 1.1 Tinjauan Penelitian Sejenis.....	24
Skema 1.2 Hubungan Antar Konsep.....	45
Skema 3.1 Faktor Internal dan Faktor Eksternal <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Gen Z.....	106
Skema 3.2 Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Generasi Z.....	134



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.1 Pertumbuhan PDB Tahunan Indonesia.....	28
---	----



Intelligentia - Dignitas