

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Manusia sebagai makhluk hidup memiliki proses dalam berkembang, dalam masa perkembangannya manusia melewati beberapa tahap, dimulai dari tahap anak-anak, remaja, dewasa, hingga berada pada tahap akhir yaitu tahap lanjut usia. Pada setiap tahapnya manusia sebagai individu memiliki tugas dan peranan masing-masing, saat masa kanak-kanak individu memiliki peran sebagai seorang anak dengan tugas dalam bertumbuh kembang hingga remaja.

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru.¹ Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami atau istri, orang tua, dan pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru, dan nilai-nilai baru sesuai tugas barunya. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun sampai 30 tahun. Pada tahap inilah orang mulai menerima dan mengambil tanggung jawab yang lebih besar, dan juga pada tahap ini hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.²

Fase transisi menuju dewasa yang dikenal sebagai *emerging adulthood* ternyata tidak selalu berjalan mulus, dapat terhambat oleh disonansi antara harapan yang diidamkan dan realita yang ditemui. Sehingga, berpotensi menciptakan krisis yang sering disebut sebagai krisis usia seperempat abad (*quarter-life crisis*). Fenomena ini menyiratkan bahwa konfrontasi dengan kenyataan yang tidak selaras dengan impian bisa menjadi katalisator untuk menggejala dalam bentuk stres, ketidakstabilan emosional, dan perasaan kesulitan dalam menjalani kehidupan.³

¹ Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Jakarta: Erlangga: 2003), hal. 38.

² Monks F dkk, Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press: 2001), hal. 45.

³ Wijaya dkk, Skripsi: Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, (Purwokerto: UMP, 2022), hal. 41.

Bahwa krisis usia seperempat abad menciptakan suatu fase yang penuh tantangan, dimana individu merasa terombang-ambing dalam situasi sulit dan perubahan yang signifikan, menjadikannya sebagai momen krusial yang berpengaruh terhadap perjalanan hidup mereka secara keseluruhan.

Fenomena *quarter-life crisis* merupakan fase yang ditandai dengan individu mengalami ketidakstabilan hidup dan berbagai masalah yang dihadapi baik dalam karir, maupun keluarga. Ketidakstabilan muncul karena seseorang merasa hidup yang dijalani cenderung statis. Gejala ini ditandai dengan emosi frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini dapat menyebabkan depresi dan gangguan psikis lainnya.⁴ Sementara di sisi lain ada dorongan untuk mempersiapkan masa depan. Selain itu, individu juga merasakan dorongan untuk mengeksplorasi segala macam hal agar hidup lebih produktif. *Quarter-life crisis* yang dialami oleh individu dewasa awal dengan rentang usia 20-29 tahun.⁵

Ada empat fase yang terjadi pada setiap individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Fase yang pertama kali terjadi seorang individu akan merasa bingung terhadap dirinya sendiri dan menimbulkan rasa ragu terhadap peran dalam kehidupan serta komitmen yang dimilikinya. Pada fase kedua ini, seorang individu akan mencoba mengambil beberapa langkah untuk mencari jalan keluar dari komitmen yang telah dibuatnya di fase pertama. Kemudian pada fase ketiga ini, seorang individu mulai mencoba hal-hal baru dan mencari jalan alternatif untuk dapat beradaptasi dengan kehidupan gaya hidup yang baru dengan cara mengeksplorasi identitas dirinya. Pada fase terakhir ini individu mulai merasa nyaman berkomitmen sebagai individu dalam peran baru yang mereka pilih sebelumnya. Selama periode ini, individu akan merasa lebih baik serta menikmati menjadi dirinya sendiri.⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn (LinkedIn Corporate Communications Team) dalam penelitiannya terdapat 48% yang dinyatakan bahwa

⁴ Alexandra Robbins dkk, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of life in Your Twenties* (New York: Jeremy P. Tarczer/Putna: 2001), hal. 3.

⁵ Alice Stapleton dkk, Jurnal: *Coaching Clients through the Quarter-life Crisis: What Work. International Journal of Evidence*, (Special Issue: 2012), hal. 131.

⁶ Alisson dkk, Theses: *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration Between Quarter-life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*, (Master of Education: University of Arkansas: 2010), hal. 24.

individu sering membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan beberapa orang lain ataupun dengan teman-teman terdekatnya yang lebih berhasil dan sukses dan membuat individu itu sendiri merasa khawatir serta terciptanya kecemasan.⁷ Kemudian *The Guardian* dalam risetnya menyatakan bahwa terdapat sekitar 86% individu yang sedang mengalami fase kehidupan *quarter-life crisis* hal ini membuat mereka sebagai individu merasa kecewa, kesepian, munculnya kecemasan, serta terciptanya rasa depresi.

Provinsi DKI Jakarta merupakan salah satu Provinsi yang menderita gangguan mental emosional yang cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 angka kejadian gangguan mental emosional di Jakarta yaitu sebesar 10,1% dengan jumlah responden 28.746.⁸ Perlu disadari bahwa kesehatan mental merupakan kondisi di mana setiap individu menyadari potensi yang dimilikinya serta mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitar. Kesehatan mental harus senantiasa dijaga, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Saat ini, perhatian khusus perlu diberikan kepada kelompok masyarakat, termasuk dewasa awal, yang rentan mengalami gangguan mental atau depresi.

Peran dukungan orang tua, masyarakat sekitar, serta instansi kesehatan sangatlah penting dalam mendukung dan mendampingi individu yang mengalami gangguan kesehatan mental pada dewasa awal yang sedang menghadapi *quarter-life crisis*. Sosialisasi mengenai kesehatan mental perlu diterapkan baik di tempat layanan publik maupun di puskesmas. Pendampingan terhadap individu dewasa awal yang memerlukan perhatian khusus harus dilakukan secara optimal untuk menekan angka penderita gangguan kesehatan mental *quarter-life crisis*. Melalui berbagai peran tersebut, diharapkan individu dewasa awal dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan mental.

Dukungan sosial memegang peranan penting dalam kehidupan seorang individu untuk menunjang kehidupan, mengendalikan segala stres dan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi dan yang perlu diselesaikan sesuai

⁷ Glen Leibowitz. *The #1 reason why millennials encounter a quarter life crisis*. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2024.

⁸ Clara Riska, Jurnal: *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Gangguan Mental Emosional pada Usia Produktif di Provinsi DKI Jakarta*, (Jakarta: 2018), hal. 3.

dengan peran dan tanggung jawabnya. Dukungan keluarga mengacu pada dukungan sosial sebagai upaya yang dilakukan oleh anggota keluarga lain. Dalam suatu proses hubungan mencakup sikap, perilaku dan penerimaan antar keluarga, yang dimaksud dengan dukungan sosial di mana dukungan diberikan secara penuh untuk mewujudkan perasaan bahwa anggota keluarga dicintai, dihargai dan memberikan rasa aman bagi individu yang menerima.

Khususnya media sosial Instagram telah menjadi ruang di mana individu secara rutin mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan mencari validasi serta dukungan sosial. Penggunaan teknologi dan media sosial, menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menimbulkan perasaan sering membandingkan diri dengan orang lain melalui *platform online*, membanding pencapaian diri dengan pencapaian orang lain di media sosial yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan perasaan tidak puas akan diri, terutama di kalangan dewasa awal yang sedang mengalami *quarter-life crisis*. Namun, interaksi *online* melalui Instagram kerap kali tidak diimbangi dengan interaksi tatap muka di kehidupan nyata, termasuk dengan keluarga.

Media sosial adalah *platform* digital yang memungkinkan pengguna melakukan berbagai aktivitas sosial. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan di media sosial termasuk berinteraksi dan berkomunikasi, memberikan informasi atau konten berupa tulisan, foto, dan video, dan mengonfirmasi bahwa berbagai informasi yang terkandung dalam konten tersebut tersedia untuk semua pengguna sepanjang hari. Mempermudah komunikasi dan mendapatkan informasi ialah tujuan dari penggunaan media sosial. Media sosial juga merupakan proses interaksi antara individu dengan menciptakan, membagikan, menukarkan dan memodifikasi ide atau gagasan dalam bentuk komunikasi virtual atau jaringan.⁹

Menurut Kottler dan Keller, media sosial adalah media yang digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, video dan informasi dengan orang lain.¹⁰ Taprial dan Kanwar mendefinisikan media sosial ialah media yang

⁹ Erwin Jusuf, *Problematika Dakwah Di Media Sosial* (Sumatra Barat: Insan Cendekia Mandiri: 2021), hal. 8.

¹⁰ Philip Kottler dkk, *Handbook of Research of Effective Advertising Strategies in The Social Media Age* (Cambridge: IGI Global: 2016), hal. 338.

digunakan seseorang untuk menjadi sosial, atau mendapatkan daring sosial dengan berbagi isi, berita, foto dan lain-lain dengan orang lain.¹¹ Berdasarkan data dari Dataportal.com jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai ada 167 juta jiwa pengguna pada Januari 2023. Jumlah pengguna aktif tersebut bahkan setara dengan 60.4% dari 276.4 juta masyarakat yang berada di Indonesia. Dari data tersebut terdiri atas 46.8% pengguna berjenis kelamin wanita dan 53.2% pengguna berjenis kelamin pria.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan oleh peneliti diatas, maka peneliti memilih judul penelitian “Dukungan Sosial Keluarga dalam Fenomena *Quarter Life Crisis* bagi Dewasa Awal (Studi Kasus: Pada Lima Orang Pengguna Aktif Instagram di Tebet barat Jakarta Selatan)”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disimpulkan rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran mekanisme dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* terhadap dukungan sosial keluarga dan bagaimana bentuk dukungan sosial keluarga bagi dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

1. Bagaimana mekanisme dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* terhadap dukungan sosial keluarga?
2. Bagaimana bentuk dukungan sosial keluarga bagi dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka penelitian ini memilih tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan mekanisme dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* terhadap dukungan sosial keluarga.

¹¹ Varinder Taprial dkk, Understanding Social Media (London: Ventus Publishing ApS: 2012), hal. 8.

2. Untuk mendeskripsikan bentuk dukungan sosial keluarga bagi dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan wawasan dalam studi psikologi sosial mengenai Dukungan sosial keluarga dalam fenomena *quarter-life crisis* bagi dewasa awal. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi landasan yang kuat bagi studi-studi mendatang dan dapat memberikan kontribusi pada literatur sosiologi terkait kesehatan, digital, dan keluarga.

1.4.2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi secara komprehensif mengenai pentingnya memahami mekanisme dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* terhadap dukungan sosial keluarga. Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan pandangan yang terperinci tentang langkah-langkah yang bijak dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan yang bermanfaat, tetapi juga arahan praktis bagi dewasa awal dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

1.5. Tinjauan Literatur Sejenis

1.5.1. Tinjauan Penelitian Sejenis

Peneliti sejenis adalah sebuah proses analisis dan evaluasi terhadap penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang memiliki topik atau fokus yang sama dengan penelitian yang sedang dilakukan. Dalam melakukan tinjauan peneliti sejenis, peneliti merumuskan topik atau fokus penelitian yang jelas. Hal ini penting untuk memudahkan peneliti dalam mencari penelitian-penelitian sejenis yang relevan dengan penelitian yang berjudul “Implikasi

Fenomena *Quarter Life Crisis* Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Dukungan Sosial Keluarga (Studi Kasus pada Lima Orang Dewasa Awal di Tebet Barat, Jakarta Selatan)”.

Penelitian **pertama** dengan judul “Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Kecerdasan Buatan Berdasarkan Platform Twitter”, yang ditulis oleh Shantenu Agarwal, dkk pada tahun 2020 ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana tema linguistik apa yang terkait dengan fenomena *quarter life crisis* seperti yang dibahas di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan adanya tantangan menjadi dewasa muda dibahas di media sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data media sosial untuk mengungkap penggunaan kata online pengguna Twitter dengan *quarter life crisis* cenderung dibingkai oleh faktor budaya Inggris dan Amerika Serikat, misalnya kemakmuran relatif dan tingkat pekerjaan yang tinggi dari negara-negara ini, partisipasi pendidikan tinggi yang relatif tinggi, tingkat stres yang tinggi pada orang dewasa muda.

Penelitian **kedua** dengan judul “Kedewasaan Yang Terpaksa': Aspek 'Quarter Life Crisis' Yang Diderita oleh Orang Dewasa Muda Inggris dan Assam”, yang ditulis oleh Raginie Duara, dkk pada tahun 2021 ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana faktor budaya dan pendidikan membentuk pengalaman. Merasa terburu-buru menuju kemandirian finansial serta harus melatih diri untuk menjadi dewasa.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar data narasumber merasa tertekan untuk memikul tanggung jawab seperti orang dewasa. Beberapa mengalami tekanan karena tiang pementasan yang diakui secara budaya dan takut tertinggal, beberapa menemukan diri mereka terlempar ke 'dewasa' oleh peristiwa eksternal.

Penelitian **ketiga** dengan judul “Studi Kasus Metode Campuran Longitudinal Quarter Life Crisis Selama Transisi Pasca-Universitas: Kombinasi Bentuk Locked- Out dan Locked-In. Masa Dewasa yang Muncul”, yang ditulis oleh Dr Oliver C. Robinson pada tahun 2019 ini bertujuan untuk menunjukkan adanya dua jenis krisis 'seperempat kehidupan' seperti itu; terkunci dan terkunci. Keduanya berhubungan secara konseptual dengan transisi keluar dari kedewasaan yang muncul.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yang terjadi ketika data narasumber mengalami banyak kegagalan untuk mencari pekerjaan menyebabkan penurunan harga diri dan kecemasan. Dampak transisi yang dilakukan orang dewasa muda dari pendidikan tinggi ke tempat kerja terletak pada kesejahteraan dan kesehatan. Merasa tidak mampu mengelola harapan dan tuntutan yang diberikan, serta kurangnya kepercayaan diri dan lingkungan kerja juga sebaiknya sebagian memperburuk masalah yang diderita.

Penelitian **keempat** dengan judul “Apakah Quarter Life Crisis ada?”, yang ditulis oleh Nicole E. Rossi dan Carolyn J. Mebert pada tahun 2011 ini bertujuan untuk mengkaji tentang krisis Quarter Life hanya terjadi pada transisi dari perguruan tinggi ke dunia kerja dan bukan merupakan gejala umum dari transisi dari sekolah ke dunia kerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan karir, penggunaan sumber daya karir, orang dewasa yang suportif, dan orientasi aktif terhadap dunia orang dewasa memfasilitasi transisi pasca sekolah ke dunia kerja yang adaptif dan sukses.

Penelitian **kelima** dengan judul “Krisis Kehidupan Seperempat di antara Orang Dewasa Baru di Turki dan Hubungannya dengan Intoleransi terhadap Ketidakpastian”, yang ditulis oleh Zehra Yeler, dkk pada tahun 2021 ini bertujuan untuk mengkaji dan mengatasi tantangan yang dihadapi oleh orang dewasa baru di Turki dalam transisi menuju kedewasaan dan hubungannya dengan intoleransi terhadap ketidakpastian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar data (82%) mengalami krisis pada tingkat yang berbeda-beda, terutama mengalami kesulitan dalam bidang yang berhubungan dengan karir. Tingkat kebahagiaan yang dirasakan, tingkat kesulitan yang dirasakan, dan intoleransi terhadap ketidakpastian ditentukan sebagai prediktor signifikan terjadinya krisis.

Penelitian **keenam** dengan judul “Dinamika Quarter Life Crisis dan Strategi Mengatasi Krisis bagi Mahasiswa Tingkat Akhir”, yang ditulis oleh Ferani Amira Salsabila, dkk pada tahun 2023 ini bertujuan untuk mengkaji krisis yang terjadi pada individu yang berusia 20 tahun ke atas dengan kondisi seperti kecemasan,

pesimis, rendah diri, ketidakberdayaan, dan pandangan yang berlebihan terhadap kelemahan diri juga dialami oleh individu yang mengalami Quarter Life Crisis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap individu mengalami fase Quarter Life Crisis yang berbeda, dengan masalah yang paling banyak dihadapi adalah kecemasan akan masa depan. Setiap individu memiliki strategi coping yang berbeda dalam menghadapi krisis yang dialaminya, ini terjadi karena adanya perbedaan dalam merespon masalah, pola asuh, dan kepribadian.

Penelitian **ketujuh** dengan judul “Faktor-Faktor yang Berkontribusi terhadap Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal: Tinjauan Literatur yang sistematis”, yang ditulis oleh Farah Fadillah Hasyim, dkk pada tahun 2024 ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan atau sebaiknya berdampak Quarter Life Crisis, terutama untuk dewasa awal dan perkembangan psikologinya serta banyaknya dewasa awal yang mengalami kesulitan dalam melakukan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa krisis seperempat kehidupan pada orang dewasa yang baru muncul masih sangat terbatas, dan intervensi untuk menangani krisis seperempat kehidupan belum diterapkan. Lebih jauh lagi, individu yang bertransisi dari masa remaja ke masa dewasa awal lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental. Sebuah kejadian yang lazim terjadi pada usia dua puluhan yang ditandai dengan perasaan putus asa, keputusasaan, evaluasi diri yang negatif, terjatuh dalam keadaan yang menantang, kecemasan, depresi, dan kepedulian terhadap hubungan interpersonal.

Penelitian **kedelapan** dengan judul “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis”, yang ditulis oleh Luluk Masluchah, dkk pada tahun 2022 ini bertujuan untuk mengkaji banyak mahasiswa yang mengalami kebingungan menjelang berakhirnya masa perkuliahan. Mahasiswa akan diruihkan dengan pertanyaan mengenai masa depannya dan langkah yang telah atau belum ditentukan oleh individu sehingga dapat mempengaruhi masa depannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya Quarter Life Crisis yang dialami individu dipengaruhi oleh konsep diri. Dalam kehidupan sehari-hari individu berinteraksi dengan orang lain dan menerima banyak masukan dari orang lain. Terbukti bahwa mahasiswa memiliki konsep diri yang bersifat positif,

sehingga hal ini menjadi salah satu potensi untuk mengurangi krisis yang sering kali dialami oleh mahasiswa.

Penelitian **kesembilan** dengan judul “Quarter Life Crisis pada Generasi Z Dewasa”, yang ditulis oleh Abdul Aziz Ali Rosyidin dan Nur Aziz Afandi pada tahun 2023 ini bertujuan untuk mengkaji tentang Quarter Life Crisis pada tahapan krisis emosional yang terjadi pada individu berusia 20-an yang meliputi perasaan tidak berdaya, terisolasi, ragu pada diri sendiri, dan takut gagal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik yang menjadi favorit Generasi Z atau dapat mempengaruhi kualitas Quarter Life Crisis. Pada aspek frustrasi, subjek peka terhadap lagu yang didengarkan sehingga perasaan yang dialami subjek semakin kuat ketika atau setelah mendengarkan musik yang disukainya. Hal itu membuat subjek tenggelam dalam perasaan secara terus menerus. Kekuatan musik juga mempengaruhi ketidakberdayaan subjek dalam mengatasi permasalahannya.

Penelitian **kesepluluh** dengan judul “Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z di Indonesia”, yang ditulis oleh Amanda Permatasari, dkk pada tahun 2022 ini bertujuan untuk mengkaji dalam melihat dampak dari sosial media terhadap diri individu yang tergolong dalam generasi Z. Terlihat bahwa sosial media memberikan dampak terhadap individu, seperti salah satunya adalah merubah perasaan atau sikap seseorang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan sosial media merupakan sebuah kebutuhan yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Hadirnya internet yang semakin canggih telah mempermudah cara dan akses bagi setiap orang. Generasi Z merupakan generasi yang paling banyak menggunakan sosial media, sebagian besar dari generasi Z membandingkan diri mereka dengan apa yang ada di media sosial.

Penelitian **kesebelas** dengan judul “Quarter Life Crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?”, yang ditulis oleh Athaya Nugsria, dkk pada tahun 2023 ini bertujuan untuk mengkaji beberapa aspek yang ada dalam kecerdasan emosi yang perlu ditingkatkan pada diri seseorang dalam mengalami berbagai fase Quarter Life Crisis.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat adanya korelasi positif dan signifikan antara tingkat emotional intelligence dengan Quarter Life Crisis pada dewasa awal. Ini menunjukkan tingginya tingkat kecerdasan emosi pada dewasa awal yang mengalami Quarter Life Crisis.

Penelitian **keduabelas** dengan judul “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal”, yang ditulis oleh Siti Hasmah Fazira, dkk pada tahun 2023 ini bertujuan untuk mengkaji Quarter Life Crisis yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni internal, eksternal, dan aspek emosional.

Hasil penelitian ini menunjukkan faktor internal yang berupa pengalaman masa kecil yang mengesankan mengakibatkan dampak positif bagi seseorang. Faktor eksternal dari segi data faktor lingkungan menunjukkan dampak positif berupa dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Pada aspek emosional menunjukkan dampak berupa sikap bimbang mengambil keputusan, mudah putus asa, rasa negatif diri, rasa tidak menemukan solusi dari masalah.

Penelitian **ketigabelas** dengan judul “Mengukur Kesulitan Masa Dewasa Awal: Perkembangan Skala Krisis Kehidupan Seperempat”, yang ditulis oleh Muslim Afandi, dkk pada tahun 2023 ini bertujuan untuk mengkaji pengembangan skala Quarter Life Crisis yang dapat digunakan untuk mengukur krisis pada masa dewasa awal di Indonesia.

Hasil penelitian ini menunjukkan ketidakberdayaan di antara individu selama periode awal masa dewasa ketika mereka dituntut untuk menyelesaikan berbagai peran baru sebagai orang dewasa. Namun peran-peran tersebut telah dirinci dalam tugas-tugas wajib perkembangan manusia yang mengakibatkan keputusasaan. Selain itu, permasalahan Quarter Life Crisis telah dibagi menjadi beberapa bidang, yaitu mimpi dan harapan, tantangan akademik, agama dan spiritualitas, karir dan pekerjaan, persahabatan, kehidupan cinta, relasi, keluarga, serta identitas diri.

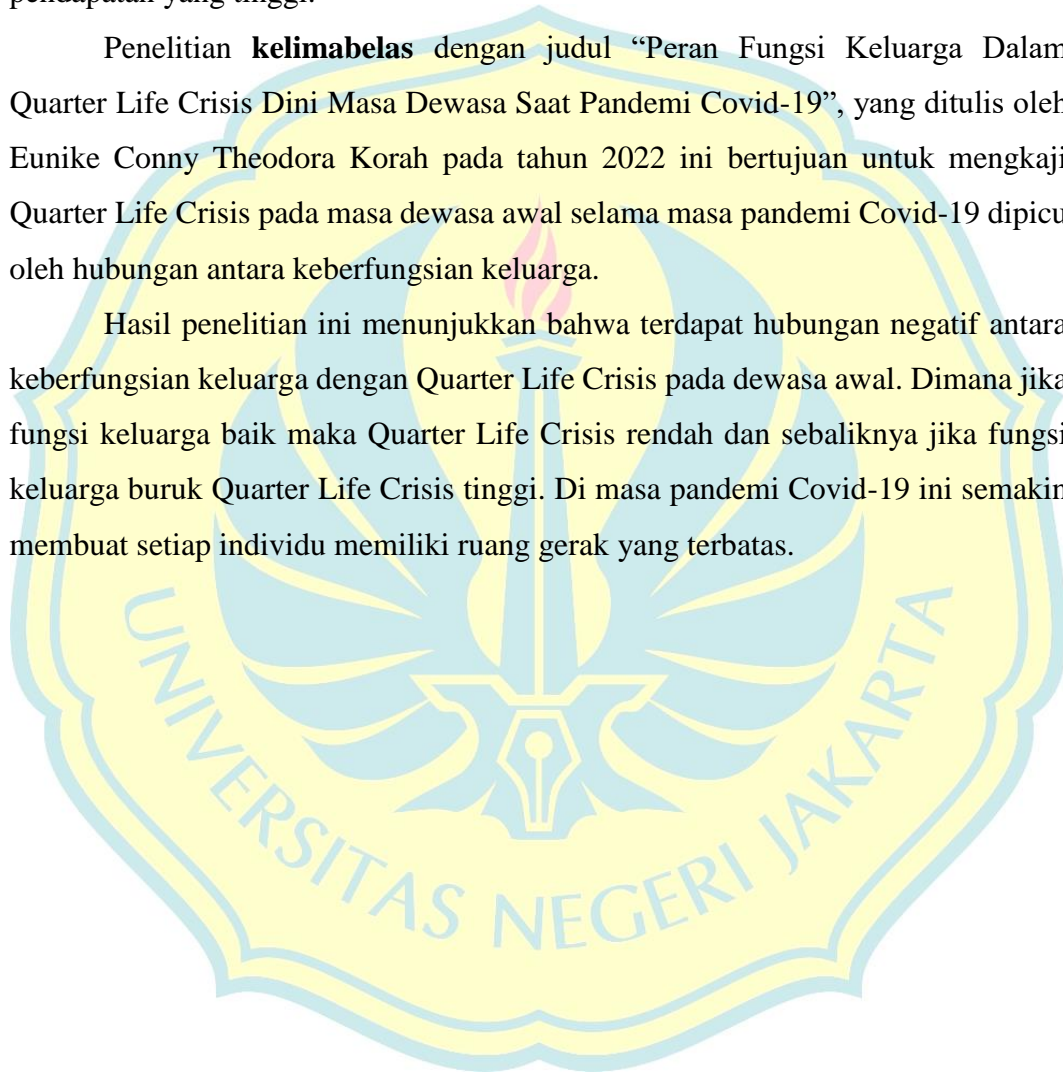
Penelitian **keempatbelas** dengan judul “Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Indonesia selama Pandemi Covid-19”, yang ditulis oleh Adita Lintang Kharisma Putri, dkk pada tahun 2022 ini bertujuan untuk mengkaji krisis Quarter Life pada remaja usia 20-an dipicu oleh kekhawatiran akan ketidakpastian

kehidupan di masa depan, terutama mengenai prospek pekerjaan, hubungan romantis yang terkait dengan rencana pernikahan, dan kehidupan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan yang disebabkan oleh ekspektasi masyarakat dalam hal pekerjaan, standar kerja tertentu bagi seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi, pekerjaannya kerap diremehkan oleh masyarakat karena dianggap tidak mampu menghasilkan pendapatan yang tinggi.

Penelitian **kelimabelas** dengan judul “Peran Fungsi Keluarga Dalam Quarter Life Crisis Dini Masa Dewasa Saat Pandemi Covid-19”, yang ditulis oleh Eunike Conny Theodora Korah pada tahun 2022 ini bertujuan untuk mengkaji Quarter Life Crisis pada masa dewasa awal selama masa pandemi Covid-19 dipicu oleh hubungan antara keberfungsian keluarga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara keberfungsian keluarga dengan Quarter Life Crisis pada dewasa awal. Dimana jika fungsi keluarga baik maka Quarter Life Crisis rendah dan sebaliknya jika fungsi keluarga buruk Quarter Life Crisis tinggi. Di masa pandemi Covid-19 ini semakin membuat setiap individu memiliki ruang gerak yang terbatas.



1.5.2. Perbandingan Penelitian Sejenis

Table 1.1 Perbandingan Penelitian Sejenis

No.	Judul	Metode Penelitian	Teori/ Konsep	Persamaan	Perbedaan
Jurnal Internasional					
1.	Nama Peneliti: Shantenu Agarwal, Shararth Chandra Guntukul, Olivier C. Robinson, Abigail Dunn, and Lyle H. Ungar Judul: Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> Melalui Kecerdasan Buatan Berdasarkan	Metode Penelitian Kuantitatif	Teori Quarter Life Crisis, Teori sosial Media, Teori Emerging Adulthood	Penelitian ini dan peneliti sama-sama mengkaji permasalahan fenomena Quarter Life Crisis. Selain itu penelitian ini juga menganalisis bagaimana faktor serta dampak juga bagaimana upaya dalam menyelesaikan fase Quarter Life Crisis yang dialami responden/naras umber yang mengalami fase tersebut.	Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang mana berbeda dengan metode yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitiannya, peneliti menggunakan metode kualitatif

	<p>Platform Twitter</p> <p>Tahun: 2020</p> <p>Bentuk: Dokumen (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Frontiers in Psychology Vol.11</p> <p>Alamat: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341</p>				
2.	<p>Nama Peneliti: Raginie Duara, Siobhan Hugh-Jones, & Anna Madill</p> <p>Judul: Kedewasaan Yang Terpaksa':</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif</p>	<p>Teori Rentang Hidup, Teori Krisis Identitas, Teori Dewasa Muda</p>	<p>Penelitian inidand peneliti sama-sama mengkaji permasalahan fase <i>Quarter Life Crisis</i> dalam jangkauan dewasa muda/dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang mana berbeda dengan metode yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitiannya, peneliti</p>

<p>Aspek '<i>Quarter Life Crisis</i>' Yang Diderita oleh Orang Dewasa Muda Inggris dan Assam</p> <p>Tahun: 2021</p> <p>Bentuk: Dokumen (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Qualitative Studies Vol. 6, No. 1, 2021, pp. 11-37</p> <p>Alamat: https://eprints.whiterose.ac.uk/169713/7/124407Article%20Text-261226-1-1020210121.pdf</p>			<p>Selain itu penelitian ini juga menganalisis bagaimana faktor serta dampak yang dialami narasumber yang mengalami fase tersebut.</p>	<p>menggunakan metode kualitatif.</p>
--	--	--	--	---------------------------------------

3.	<p>Nama Peneliti: Dr Oliver C. Robinson</p> <p>Judul: Studi Kasus Metode Campuran Longitudinal <i>Quarter Life Crisis</i> Selama Transisi Pasca-Universitas: Kombinasi Bentuk <i>Locked-Out</i> dan <i>Locked-In</i>. Masa Dewasa yang Muncul.</p> <p>Tahun: 2019</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Provided by Greenwich Academic Literature Archive 167–179</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif</p>	<p>Krisis seperempat kehidupan; Transisi pasca universitas; Studi kasus; Metode campuran; Kesejahteraan; Depresi</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan dampak langsung atau tidak langsung fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap dewasa.</p>	<p>Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif yang melibatkan kuesioner ditambah wawancara semi-terstruktur fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap narasumber Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> di era digital.</p>
----	--	--------------------------------------	--	---	--

	<p>Alamat: https://doi.org/10.1177/2167696818764144</p>				
4.	<p>Nama Peneliti: Nicole E. Rossi, Carolyn J. Mebert</p> <p>Judul: Apakah <i>Quarter Life Crisis</i> ada?</p> <p>Tahun: 2011</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Psikologi Genetik: Penelitian dan Teori Pembangunan Manusia, 172:2,</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif</p>	<p>Teori Kecemasan, Teori Kepuasan kerja dan hidup, Teori <i>Quarter Life Crisis</i>, Teori Kesejahteraan</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan dampak langsung atau tidak langsung fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap dewasa awal</p>	<p>Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif yang melibatkan kuesioner dalam fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap narasumber Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> di era digital.</p>

	141-161 Alamat: http://dx.doi.org/10.1080/00221325.2010.521784				
5.	Nama Peneliti: Zehra Yeler, Kubra Berber, Hatice Kubra Ozdogan, Figen Cok Judul: Krisis Kehidupan Seperempat di Tahun: 2021 Bentuk Elektronik (PDF) Nama Jurnal: Jurnal Konseling dan	Metode Penelitian Kuantitatif	Teori <i>Quarter Life Crisis</i> , Teori Transisi Menuju Kedewasaan Orang, Teori Dewasa awal, Teori Intoleransi terhadap Ketidakpastian.	Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan dampak langsung atau tidak langsung fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap dewasa awal.	Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif yang melibatkan kuesioner dalam fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap narasumber Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> di era digital.

	<p>Bimbingan Psikologis Turki</p> <p>Alamat: http://turkpdrderg isi.com/index.php /pdr/article/view/ 937</p>				
Jurnal Nasional					
6.	<p>Nama Peneliti: Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari, Hidayat, Yuliana Eva Riany</p> <p>Judul: <i>Dinamika Quarter Life Crisis dan Strategi Mengatasi</i></p>	<p>Metode Penelitian Kualitatif</p>	<p>Strategi Coping, Krisis Seperempat Kehidupan, Teori Interaksi Sosial</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan dampak langsung atau tidak langsung fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini fokus pembahasan lebih mengarah pada strategi mengatasi krisis pada mahasiswa akhir. Sedangkan peneliti berfokus pada fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> di era digital.</p>

	<p>Krisis bagi Mahasiswa Tingkat Akhir</p> <p>Tahun: 2023</p> <p>Bentuk: Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Journal of Family Sciences, 2023, Vol. 08, No. 01, 123-135</p> <p>Alamat: https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751</p>				
7.	<p>Nama Peneliti: Farah Fadillah Hasyim, Hari Setyowibowo, Fredrick Dermawan Purba</p>	<p>Metode Penelitian Kualitatif</p>	<p>Krisis seperempat kehidupan, Dewasa awal, Tinjauan literatur sistematis</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan dampak langsung atau tidak langsung <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini fokus pembahasan lebih mengarah pada faktor-faktor yang berkontribusi pada masa dewasa awal. Sedangkan</p>

	<p>Judul: Faktor- Faktor yang Berkontribusi terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Masa Dewasa Awal: Tinjauan Literatur yang sistematis</p> <p>Tahun: 2024</p> <p>Bentuk: Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Penelitian Psikologi dan Manajemen Perilaku 2024:171-12</p> <p>Alamat: https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866</p>				<p>peneliti berfokus pada fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> di era digital.</p>
8.	Nama Peneliti:	Metode Penelitian	Teori Konsep	Penelitian ini dan peneliti	Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif yang

<p>Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, Uti Lestari</p> <p>Judul: Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis</p> <p>Tahun: 2022</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology</p> <p>Alamat: https://doi.org/ 10.32492/idea.v6i 1.6102</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>Diri, Teori <i>Quarter Life Crisis</i></p>	<p>sama-sama menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya <i>Quarter Life Crisis</i>, bagaimana gambaran serta dampak langsung atau tidak langsung fenomena <i>Quarter Life Crisis</i>.</p>	<p>melibatkan kuesioner ditambah menggunakan teknik <i>purposive random sampling</i> fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap narasumber Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i>.</p>
--	--------------------	---	---	--

9.	<p>Nama Peneliti: Abdul Aziz Ali Rosyidin, Nur Aziz Afandi</p> <p>Judul: <i>Quarter Life Crisis</i> pada Generasi Z Dewasa</p> <p>Tahun: 2023</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Konferensi Internasional tentang Psikologi, Kesehatan Mental, Agama, dan Spiritualitas Vol. 1 No.1 (2023)</p>	<p>Metode Penelitian Kualitatif</p>	<p><i>Teori Quarter Life Crisis</i>, Teori Dewasa Awal</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya <i>Quarter Life Crisis</i>, bagaimana gambaran serta dampak langsung atau tidak langsung fenomena <i>Quarter Life Crisis</i>.</p>	<p>Dalam penelitian ini memilih sampel penelitian dalam jurnal ini melibatkan mahasiswa, sedangkan skripsi yang akan peneliti lakukan akan berfokus pada dewasa awal yang sedang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> dalam sebagai studi kasus.</p>
----	--	-------------------------------------	--	---	--

	Alamat: https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1135				
10.	<p>Nama Peneliti: Amanda Permatasari, Mohammad Ammar Marsa, Setyonugroho</p> <p>Judul: Dampak Media Sosial Dalam <i>Quarter Life Crisis</i> Gen Z di Indonesia</p> <p>Tahun: 2022</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Syntax Literate, Vol. 7, No. 6</p> <p>Alamat: https://doi.org/10.36418/syntax-</p>	Metode Penelitian Kualitatif	Teori Media Sosial, Teori <i>Quarter Life Crisis</i> dan Teori Gen Z	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan bagaimana era digital dapat berpengaruh pada fenomena <i>Quarter Life Crisis</i>, selain itu penelitian ini juga dapat memberikan gambar bagaimana <i>Quarter Life Crisis</i> dapat terjadi dalam era digital ini. Kedua penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.</p>	Dalam penelitian ini memiliki sampel pada Gen Z, sedangkan penelitian peneliti berfokus pada subjek dewasa awal dalam era digital.

	literate.v7i6.7416				
11.	<p>Nama Peneliti: Athaya Nugsria, Niken Titi Pratitis, Isrida Yul Arifiana</p> <p>Judul: <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?</p> <p>Tahun: 2023</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Journal of Psychological Research</p> <p>Alamat: https://aksiologi.org/</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif</p>	<p>Teori Kecerdasan Emosional, <i>Teori Quarter Life Crisis</i>, Teori dewasa awal, Teori Perubahan Sosial</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>, selain itu penelitian ini juga dapat Memberikan gambar bagaimana <i>Quarter Life Crisis</i> dapat terjadi pada dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini membahas fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal yang ditinjau dari Kecerdasan Emosi secara spesifik, sedangkan peneliti berfokus pada Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal dalam era digital.</p>

	index.php/inner				
12.	<p>Nama Peneliti: Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, Farikha Wahyu Lestari</p> <p>Judul: Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal</p> <p>Tahun: 2023</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Pendidikan dan Konseling</p> <p>Alamat: https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500</p>	<p>Metode Penelitian Kualitatif</p>	<p>Teori Dewasa Awal, Teori <i>Quarter Life Crisis</i>, Teori Perubahan Sosial, Teori Interaksi Sosial</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>, selain itu penelitian ini juga dapat memberikan gambar bagaimana <i>Quarter Life Crisis</i> dapat terjadi pada dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini membahas fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal yang ditinjau dari aspek emosional secara spesifik, sedangkan peneliti berfokus pada Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal dalam era digital.</p>

13.	<p>Nama Peneliti: Muslim Afandi, Kuku Hidayat Afandi, Syed Agung Afandi, Rizki Erdayani</p> <p>Judul: Mengukur Kesulitan Masa Dewasa Awal: Perkembangan Skala Krisis Kehidupan Seperempat</p> <p>Tahun: 2023</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling</p> <p>Alamat: https://doi.org/10.17977/um001v</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif</p>	<p>Teori Awal Masa Dewasa, Teori Krisis Seperempat Kehidupan, Teori Penilaian Psikologis</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>, selain itu penelitian ini juga dapat memberikan gambar bagaimana <i>Quarter Life Crisis</i> dapat terjadi pada dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini membahas fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal yang ditinjau dari mengukur skala kesulitan dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>, sedangkan peneliti berfokus pada Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal dalam era digital.</p>
-----	--	--------------------------------------	--	---	---

	8i32023p				
14.	<p>Nama Peneliti: Adita Lintang Kharisma Putri, Sri Lestari, Yayah Khisbiyah</p> <p>Judul: Krisis Quarter-Life pada Masa Dewasa Awal di Indonesia selama Pandemi Covid-19</p> <p>Tahun: 2022</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Pendidikan dan Konseling</p> <p>Alamat: https://doi.org/10.23917/indigen</p>	<p>Metode Penelitian Kualitatif</p>	<p>Teori Dewasa Awal, Teori <i>Quarter Life Crisis</i>, Teori Perubahan Sosial</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>, selain itu penelitian ini juga dapat memberikan gambar bagaimana <i>Quarter Life Crisis</i> dapat terjadi pada dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini membahas fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal yang ditinjau dari masa pandemi Covid-19 dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>, sedangkan peneliti berfokus pada Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal dalam era digital.</p>

	ous.v7i1.15543				
15.	<p>Nama Peneliti: Eunike Conny Theodora Kora</p> <p>Judul: Peran Fungsi Keluarga Dalam Krisis Quarter-Life Dini Masa Dewasa Saat Pandemi Covid-19</p> <p>Tahun: 2022</p> <p>Bentuk Elektronik (PDF)</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Psikologi</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif</p>	<p>Metode Penelitian Kuantitatif</p>	<p>Penelitian ini dan peneliti sama-sama menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>, selain itu penelitian ini juga dapat memberikan gambar bagaimana <i>Quarter Life Crisis</i> dapat terjadi pada dewasa awal.</p>	<p>Dalam penelitian ini membahas fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal yang ditinjau dari masa pandemi Covid-19 dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> yang berfokus pada fungsi keluarga lebih spesifik, sedangkan peneliti berfokus pada Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada dewasa awal dalam era digital.</p>

1.6. Kerangka Konseptual

1.6.1. *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal

Quarter-life crisis diperkenalkan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Konsep ini muncul setelah Abby Wilner mengalami suatu kebingungan mengenai masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Pada masa itu mengalami kecemasan terkait karir dan hubungan sosial. Mereka kemudian memberi label pada fenomena ini dengan istilah “*twentysomethings*”, yang merujuk pada individu yang sedang bertransisi ke dewasa awal dan mulai merasakan tantangan kehidupan nyata.¹² Di dasari oleh teori perkembangan dari Erik Erikson, masih sedikit ditemukan penelitian yang fokusnya pada remaja yang mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa awal sebagai masa yang penting.¹³

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dimana individu dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan pola pola kehidupan baru serta harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa awal berada pada rentang usia berkisar sekitar antara 20 – 30 tahun peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri dan mulai memiliki masa depan yang lebih realistis, dimana pada masa peralihan menuju masa dewasa awal individu dituntut untuk melakukan pengembangan diri karena individu mulai menentukan masa depannya, individu dapat memecahkan masalahnya sendiri, dan individu mulai mengeksplorasi dirinya dalam lingkungannya.

Quarter-life crisis dapat dipahami sebagai respons terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang terus-menerus, serta banyaknya pilihan-pilihan. Kondisi ini sering disertai perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasa dialami oleh individu. Robbins dan Wilner menjelaskan kondisi sosial seseorang yang mengalami *quarter-life crisis*, mereka rentan mengalami berbagai persoalan baik di

¹² Alexandra Robbins dkk, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of life in Your Twenties* (New York: Jeremy P. Tarcet/Putnam: 2001). hal. 5.

¹³ Erik Erikson, *Teori Perkembangan Psikososial* (Jakarta: Pustaka Belajar, 2010), hal 15.

lingkungan keluarga, masyarakat maupun pendidikan. Keadaan ini dapat menimbulkan kecemasan yang tinggi. Banyak individu merasa tertekan oleh tuntutan dari keluarga untuk segera menyelesaikan pendidikan individu atau mendapatkan pekerjaan yang baik, masyarakat sering kali menanyakan tentang pernikahan dan karir, sementara di lingkungan pendidikan, terdapat tekanan untuk segera menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Kondisi sosial memengaruhi melalui individu melalui dua cara yaitu: secara langsung dan tidak langsung.

Secara langsung seperti dalam interaksi sehari-hari baik, seperti hubungan dengan keluarga, teman, dan tempat kerja. Sedangkan secara tidak langsung yaitu melalui media masa, baik cetak, audio, maupun audio visual. Kemudian. Lingkungan sosial juga memiliki dampak signifikan terhadap hasil pendidikan individu, yang meliputi pergaulan dengan teman-teman, interaksi dengan tetangga, serta aktivitas dalam lingkungan masyarakat.¹⁴

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *quarter-life crisis* adalah periode krisis yang dialami seseorang ketika ia mulai meragukan arah dan tujuan hidupnya. Dalam fase ini, individu sering kali merasa gelisah dan cemas, mempertanyakan pencapaian yang harus diraih serta kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani. *Quarter-life crisis* dapat mengakibatkan munculnya kecemasan, tekanan, dan perasaan negatif, yang dalam banyak kasus berwujud keraguan terhadap pencapaian karir dan kekhawatiran akan masa depan.

1.6.2. Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial dianggap sebagai aspek penting dalam membentuk kesejahteraan individu. Keluarga sebagai kelompok sosial pertama yang dihadapi individu berperan sebagai *primary group*, yaitu kelompok dengan interaksi langsung dan intim yang menawarkan fondasi bagi pembentukan identitas dan keseimbangan emosional seseorang. Keluarga merupakan

¹⁴ Dalyono, Psikologi Pendidikan (E-Book Jakarta: 2005), hal 25.

lingkup sosial terkecil yang memberikan pengaruh signifikan terhadap aspek pada tumbuh kembang seorang anak.

Dukungan sosial sangat penting dalam membantu individu mengatasi tekanan sosial dan emosional, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas interaksi sosial lainnya. Sebagai contoh, dalam menghadapi masalah seperti *quarter-life crisis*, dukungan keluarga dapat memberikan kestabilan emosional, meminimalisir perasaan kesepian, serta membantu individu merasa lebih terhubung dan diterima.

1.6.3. Teori Fungsional Struktural Robert K. Merton

Teori fungsional struktural merupakan pendekatan sosiologis yang mendalam tentang sistem sosial, yang mengkonseptualisasikan masyarakat sebagai suatu entitas kompleks yang tersusun dari berbagai elemen struktural yang saling terkait dan terintegrasi dalam sebuah mekanisme keseimbangan dinamis. Dalam perspektif teoritis ini, setiap komponen struktural memiliki peran dan fungsi spesifik yang berkontribusi terhadap keberlangsungan dan stabilitas sistem sosial secara menyeluruh, dengan menekankan pada aspek keteraturan, kohesi sosial, dan mekanisme adaptasi yang memungkinkan sistem tersebut mempertahankan keseimbangannya.¹⁵

Robert K. Merton, salah satu tokoh sosiologi terkemuka, memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan dan memperdalam konsep fungsional struktural melalui pendekatan yang unik dan komprehensif. Berbeda dengan pendahulunya Talcott Parsons, Merton lebih fokus pada analisis fungsi-fungsi sosial yang lebih konkret daripada sekadar motif individual, dengan menempatkan perhatian utamanya pada dinamika kelompok, organisasi, masyarakat, dan komunitas dalam kerangka proses sosial yang kompleks.

Merton mengeksplorasi bagaimana struktur birokrasi dapat membentuk individu menjadi entitas yang disiplin, metodis, dan rasional,

¹⁵ Paul B. Horton dkk, Sosiologi, Jilid I Edisi keenam; alih bahasa: Aminudin Ram, Tita Sobari, (Jakarta: Erlangga: 1984), hal. 18.

namun pada saat yang sama memiliki potensi untuk menciptakan mekanisme kontrol yang dapat menghasilkan konsekuensi negatif berupa kepatuhan berlebihan yang menghambat kreativitas dan kritis berpikir. Dalam perspektifnya, fungsi-fungsi sosial tidak hanya dipahami sebagai konsekuensi yang dapat diamati, melainkan juga sebagai proses adaptasi yang kompleks dan multidimensional, yang melibatkan interaksi dinamis antara struktur institusional, pola kultural, dan dimensi emosional individu.¹⁶

Melalui analisis mendalam, Merton mengungkapkan bahwa meskipun struktur birokrasi bertujuan untuk menciptakan efisiensi dan keteraturan, mekanisme kontrol yang ketat dapat berpotensi menimbulkan ketegangan dan konflik internal dalam organisasi. Hal ini terjadi ketika individu dipaksa untuk mematuhi aturan secara membabi buta tanpa mempertimbangkan konteks, makna, dan tujuan substantif dari regulasi tersebut, yang pada gilirannya dapat menghasilkan disfungsi sosial yang kompleks dan merugikan.

Menurut Merton, masalah bagi para ahli sosiologi adalah tentang konsekuensi obyektif, bukan motivasi. Dari konsekuensi tersebut, melahirkan dua fungsi, yaitu:

a. Fungsi Manifes

Fungsi manifes merupakan konsep sosiologis yang menggambarkan konsekuensi-konsekuensi obyektif yang secara sadar diakui dan dipahami oleh para partisipan dalam suatu sistem sosial, di mana fungsi tersebut berperan vital dalam memfasilitasi adaptasi dan penyelesaian masalah sistemik, dengan pemahaman konseptualnya yang sering kali terinspirasi dari analogi biologis seperti mekanisme kerja panca indra dalam tubuh manusia yang memiliki fungsi spesifik dan teridentifikasi secara jelas untuk mendukung keberlangsungan sistem organisme secara keseluruhan, sehingga menciptakan paralelisme antara fungsi-fungsi biologis dan fungsi-fungsi sosial dalam konteks pemahaman struktural masyarakat.¹⁷

¹⁶ Margaret, Sosiologi Kontemporer (Jakarta: Rajawali Pers: 2010), hal. 32.

¹⁷ George Ritzer dkk, Teori Sosial Modern (Jakarta: Kencana Perenada Group: 2010), hal. 124.

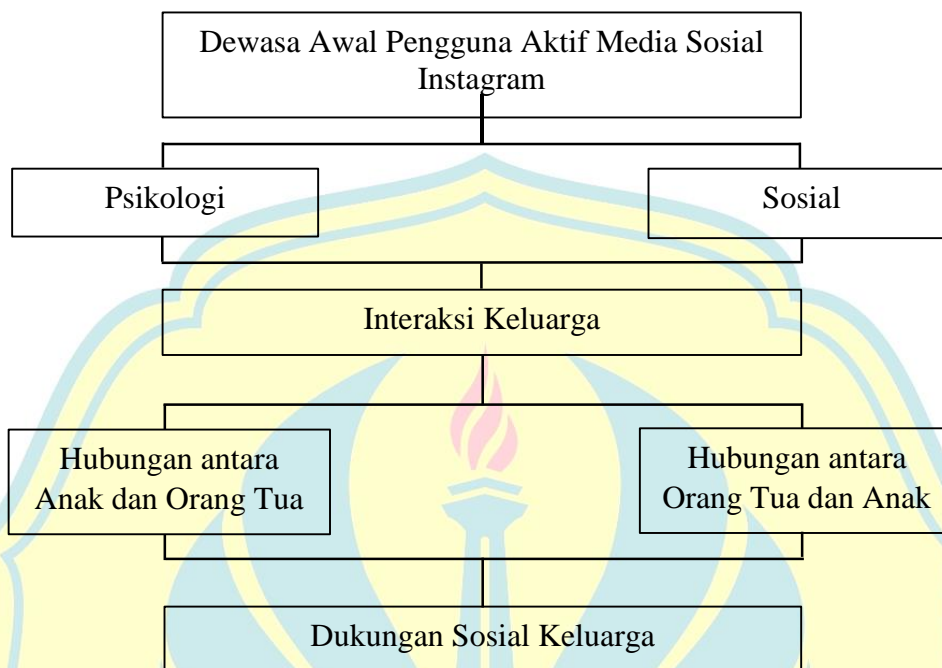
b. Fungsi Laten

Fungsi laten dalam perspektif sosiologis merupakan dimensi tersembunyi dari sebuah institusi sosial yang manifestasinya tidak teridentifikasi atau tidak disadari secara eksplisit oleh para partisipan dalam sistem tersebut, di mana Robert K. Merton secara mendalam menggarisbawahi bahwa fungsi-fungsi tersembunyi ini dapat bersifat positif maupun negatif dan seringkali berbeda signifikan dari motif-motif eksplisit yang terlihat di permukaan, dengan kompleksitas tambahan berupa dua kategori konsekuensi tidak terduga yang meliputi elemen-elemen disfungsional yang dapat mengganggu stabilitas sistem secara tersembunyi serta elemen-elemen yang tidak memiliki relevansi langsung dengan sistem yang dipengaruhinya namun tetap memberikan dampak baik secara fungsional maupun disfungsional terhadap keseluruhan dinamika sosial yang berlangsung dalam institusi tersebut.¹⁸

¹⁸ *ibid*

1.6.4. Hubungan Antar Konsep

Skema 1.1 Hubungan Antar Konsep



Sumber: Diolah Peneliti, 2025

1.7. Metodologi Penelitian

Metode penelitian merupakan serangkaian langkah, teknik, dan prosedur sistematis yang digunakan dalam perancangan, pelaksanaan, dan analisis suatu penelitian. Metode ini menjelaskan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data guna memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian atau untuk menguji hipotesis yang diajukan.

1.7.1. Pendekatan dan Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi pemahaman mendalam tentang fenomena sosial. Proses penelitian kualitatif melibatkan upaya-

upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema yang umum, dan menafsirkan makna data.

Jenis studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis studi kasus deskriptif untuk menjelaskan Dukungan Sosial Keluarga dalam Fenomena *Quarter-Life Crisis* bagi Dewasa Awal. Studi kasus ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan jawaban dari permasalahan penelitian melalui kajian literatur, lisan, dan tingkah laku pada objek penelitian. Dengan demikian maka pendekatan ini peneliti untuk melakukan eksplorasi secara mendalam sesuai dengan penelitian.

1.7.2. Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, keberadaan subjek penelitian sangatlah vital dalam proses perumusan penelitian. Hal ini dikarenakan sebagian besar data-data penting yang dibutuhkan dalam penelitian kualitatif didapatkan dari observasi serta wawancara mendalam bersama subjek penelitian. Melihat pentingnya subjek penelitian dalam metode penelitian kualitatif, maka sangat penting pula bagi peneliti untuk memilih subjek penelitian yang tepat dan dapat memberikan data-data yang dibutuhkan untuk penelitian ini. Subjek penelitian yang telah dipilih peneliti terdiri dari tiga orang perempuan dan dua orang laki-laki yang sedang mengalami dan sudah melalui fase *Quarter-Life Crisis*. Pengungkapan diri tersebut berujung pada faktor penyebab, dampak, serta solusi yang beragam dari masing-masing individu.

Peneliti memanfaatkan media sosial Instagram untuk dapat menemukan orang-orang yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Peneliti memanfaatkan akun autobase yang merupakan akun yang dikendalikan oleh sistem untuk secara otomatis mengunggah pesan yang dikirimkan melalui direct message (DM) agar nantinya mendapatkan respon dari pengikutnya dan pengguna Instagram lainnya.

1.7.3. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian diartikan sebagai tempat yang menjadi lokasi kegiatan pengumpulan data berlangsung. Di lokasi penelitian ini penulis dan subjek bertemu untuk proses pengumpulan data. Lokasi penelitian dari penelitian ini sebagian besar dilakukan dengan tatap muka dengan bertemu di sebuah kedai kopi dan rumah informan. Pada penelitian ini, peneliti memilih lokasi penelitian yang berada di wilayah Tebet Barat, Jakarta Selatan. Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu Mei 2024 hingga Juli 2024.

1.7.4. Peran Peneliti

Peneliti atau penulis akan memiliki peran aktif selama proses penyusunan penelitian berjudul “Dukungan Sosial Keluarga dalam Fenomena *Quarter-Life Crisis* bagi Dewasa Awal (Studi Kasus Pada Lima Orang Pengguna Aktif Instagram di Tebet Barat, Jakarta Selatan)” ini berlangsung. Penulis akan berperan dalam merumuskan penelitian, menjadi inisiator dalam komunikasi dengan subjek penelitian, mengumpulkan data penelitian, menjabarkan data yang didapat, menganalisis data yang didapat, dan mempersentasikan penelitian tersebut.

1.7.5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap *quarter-life crisis* yang dialami oleh dewasa awal dan melakukan wawancara mendalam dengan informan kunci yang merupakan dewasa awal pengguna aktif media sosial instagram pada Tebet Barat. Selain data primer, penelitian ini juga mengumpulkan data sekunder yang diperoleh dari dokumentasi. Serta, data sekunder juga dapat diperoleh melalui studi pustaka yang mencakup review literatur berupa e-book, jurnal nasional dan internasional, serta sumber- sumber informasi lainnya:

a. Observasi

Metode observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan serta gejala-gejala yang diteliti. Observasi dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Observasi langsung dilakukan dengan cara pengambilan data melalui pengamatan langsung fenomena yang ada dilapangan. Observasi tidak langsung dilakukan dengan cara peneliti mengamati fenomena tersebut melalui sebuah media. Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi secara langsung bagi dewasa awal pengguna aktif media sosial

b. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi atau interaksi untuk mengumpulkan informasi dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan narasumber. Wawancara dapat dilakukan dengan terstruktur menggunakan daftar pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai langsung kepada lima narasumber dewasa awal pengguna aktif media sosial Instagram yaitu **GKP, LD, SRP, ASR, dan IR.**

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan hal yang berkaitan dengan kegiatan menghimpun data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan narasumber, setelah itu mengolah data untuk menghilangkan data yang tidak berkaitan dan memfokuskan pada data yang berkaitan, serta menganalisis data guna menemukan pola dan tema, terakhir mengevaluasi seluruh data dan menarik kesimpulan dari hasil data tersebut.

1.7.6. Teknik Analisis Data

Pada tahap ini peneliti harus sudah memiliki data yang telah dikumpulkan pada tahapan proses pengumpulan data. Kemudian data-data tersebut akan dianalisis dengan berlandaskan teori dan kerangka konseptual yang menjadi dasar dari penelitian ini. Terakhir, penulis akan merumuskan hasil dan kesimpulan yang didapatkan dari analisis data sebelum-nya. Perlu

diketahui bahwa hasil dan kesimpulan dapat berubah seiring dengan temuan terkait fenomena penelitian yang diperoleh selama proses penelitian.

1.7.7. Triangulasi Data

Dalam suatu penelitian tentunya dibutuhkan triangulasi data yang ditujukan untuk memverifikasi dan memvalidasi keabsahan data dengan menghadirkan sudut pandang lain. Peneliti dalam melakukan triangulasi, mewawancarai Ibu Muslimah A. Salam M. Psi, Psikolog. Dengan menggunakan aplikasi daring *Halodoc*, dengan fokus praktik klinis pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Peneliti melakukan wawancara dan merujuk pada literatur yang diberikan Psikolog tersebut guna meningkatkan kredibilitas penelitian.

1.8. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan diuraikan ke dalam tiga bagian utama, yaitu pendahuluan, isi, dan penutup. Ketiga bagian utama itu terdiri dari lima BAB yang masing-masing memiliki isi yang berbeda. Satu BAB berisikan pendahuluan, tiga BAB berisikan isi, dan satu BAB berisikan penutup. Pembagian BAB dalam penelitian dimaksudkan untuk memudahkan pembaca dalam membaca hasil penelitian ini berdasarkan segmentasi pembahasannya. Berikut adalah penjelasan mengenai sistematika penulisan dalam penelitian ini:

BAB I merupakan bab yang berisikan pendahuluan dari penelitian ini. Pada bab ini terdapat delapan sub bab yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terbagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis, tinjauan pustaka yang berisikan penjelasan dari lima jurnal internasional dan sepuluh jurnal nasional yang relevan dengan penelitian ini, kerangka konseptual yang berisikan konsep-konsep sentral yang dalam penelitian ini beserta teori yang akan digunakan sebagai pisau analisis, metodologi penelitian yang berisikan penjelasan mengenai jenis dan metode penelitian yang digunakan hingga tahap-tahap pengumpulan data, triangulasi data dan berakhir pada

sistematika penulisan yang berisikan penjelasan singkat mengenai isi dari masing-masing bab.

BAB II pada bab ini berisi membahas setting sosial bagi dewasa awal yang telah mengungkapkan diri dalam keluarga dan pertemanan. Fokus utama pembahasan adanya hubungan sosial keluarga dengan anggota keluarga bagi dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Dengan menekankan pada pola interaksi antar anggota keluarga, nilai dan norma antar anggota keluarga dan keberdayaan keluarga dalam memenuhi akses pada sosial – ekonomi. Selain itu, bab ini juga mencakup deskripsi profil informan dari penelitian. Profil informan adalah pembahasan mengenai karakteristik dan latar belakang para informan yang terlibat dalam penelitian ini.

BAB III merupakan bab yang berisikan penjabaran dari temuan data yang menjawab rumusan masalah pertama dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah pertama dalam penelitian ini, yaitu mengenai mekanisme dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* terhadap dukungan sosial keluarga. Yang membahas tentang faktor penyebab *quarter-life crisis* pada dewasa awal, dengan ditinjau dari faktor internal dan eksternal, adapun pembahasan selanjutnya bagaimana dewasa awal mengungkapkan diri pada keluarga melalui komunikasi serta respon keluarga yang memberikan kepada dewasa awal tersebut melalui verbal maupun non-verbal.

BAB IV merupakan bab yang berisi temuan penjabaran dari temuan data yang menjawab rumusan masalah kedua dalam penelitian ini, yaitu mengenai pembahasan mendalam dari bentuk dukungan yang diberikan keluarga terkait dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Bab ini dilanjut dengan analisis teori menggunakan teori fungsional sktruktural menurut Robert K. Merton.

BAB V merupakan bagian penutup yang berisikan kesimpulan akhir dari hasil penelitian yang telah didapatkan. Selain itu, terdapat pula saran yang berisikan masukan untuk beberapa pihak, termasuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti hal serupa dengan penelitian ini.