

## **BAB II. QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL**

### **II.1 Landasan Teori**

#### **II.1.1 Tahap Perkembangan**

Dalam kehidupan manusia terdapat beberapa tahapan yang akan dilewati. Tahapan yang akan dilalui adalah masa anak-anak, masa remaja, masa tua atau lanjut usia. Dalam perjalanannya, setiap tahapan memiliki kewajiban dan tuntutan yang akan dilakukan oleh setiap individu, tuntutan ini semakin banyak dan besar seiring bertambahnya usia. Pada peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa, individu dituntut untuk lebih abstrak dalam berpikir, memiliki sifat mandiri dan tanggung jawab (Papalia & Olds dalam Agustin, 2012, h.1).

Menurut teori psikoanalitik Erikson tahun 1950, terdapat 8 tahapan perkembangan psikososial mulai dari masa anak-anak hingga dewasa, yang terbagi dari 5 tahap hingga usia 18 tahun dan 3 tahap pada usia berikutnya (Emiliza, 2019, h.28). Setiap tahapan dalam perkembangan psikososial memiliki krisis yang berbeda-beda, jika tiap tahapan berhasil diselesaikan akan didapatkan hasil kepribadian yang sehat serta kebajikan dasar. Dalam mengatasi krisis yang ada ditahap selanjutnya, kebijakan dasar atau kekuatan karakteristik dapat digunakan ego dalam mengatasi krisis. Jika sebuah tahap gagal diselesaikan, maka akan mengakibatkan kemampuan dalam menyelesaikan tahap selanjutnya berkurang. Akan tetapi, individu dapat menyelesaikan tahapan ini di lain waktu.

Fase perkembangan psikososial menekankan perubahan psikososial sepanjang siklus hidup manusia. Menurut Erikson (1950, h.247), dalam psikososial ada 8 tahap perkembangan :

#### **1. Percaya dan tidak percaya (0-1 tahun)**

Saat tahap ini, bayi mulai dapat membentuk rasa percaya terhadap seseorang, seperti pada orang tua atau orang yang mengasuh dan merawatnya. Jika orang tua merawat dengan baik secara konsisten dan dapat diandalkan, akan timbul rasa aman pada bayi. Jika berhasil dalam tahap ini akan mengarah pada kebajikan dan harapan. Ketika menghadapi krisis lebih lanjut, bayi akan memiliki harapan bahwa akan ada orang lain yang menjadi sumber dukungan. Kegagalan dalam tahap ini akan menimbulkan rasa tidak percaya, hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak percaya

pada dunia sekitar dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain dikemudian hari.

## 2. Tahap otonomi dan rasa malu (1-3 tahun)

Pada tahap ini, anak sudah dapat memulai melakukan atau mencoba hal baru dan lebih mandiri, seperti berbicara, memilih mainan sendiri, memakai pakaian yang disukai, dan lainnya. Orang tua disarankan membebaskan anak untuk lebih mengeksplorasi batas kemampuannya dan membantu anak jika anak meminta bantuan, bila anak sudah berusaha melakukan sesuatu tetapi gagal, orang tua tidak boleh mengkritik anak tersebut. Harus ada keseimbangan dalam tahap ini, yaitu membiarkan anak mandiri dan menahan diri untuk tidak selalu melakukan segala sesuatu untuk anak, kecuali anak tersebut meminta pertolongan. Jika berhasil dalam tahap ini akan timbul kebajikan akan kehendak. Rasa percaya diri anak akan bertambah dan dapat bertahan dalam menjalani kehidupan ke tahap selanjutnya. Namun jika sikap orang tua terhadap anak terlalu dikontrol, dikritik, dan tidak diberikan kesempatan untuk mencoba hal baru, maka akan berdampak pada anak, sehingga akan muncul rasa tidak percaya diri, terlalu bergantung kepada orang lain, dan tidak adanya harga diri.

## 3. Tahap inisiatif dan rasa bersalah (3-6 tahun)

Di tahap ini, anak sudah dapat merencanakan permainan, membuat karya dari benda disekitarnya, dan memulai aktifitas dengan orang lain. Pada tahap ini juga anak akan mulai banyak bertanya, dan penasaran akan berbagai informasi. Jika orang tua memperlakukan anak yang banyak bertanya sebagai suatu gangguan, anak akan merasa bersalah dan menganggap dirinya sebagai pengganggu. Jika berhasil pada tahap ini mengembangkan rasa berinisiatif, kemampuan dalam memimpin orang lain, dan melatih anak dalam mengambil keputusan. Gagal dalam tahap ini membuat anak merasa bersalah pada orang lain, anak kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan terhambatnya kreatifitas.

## 4. Tekun dan rasa rendah diri (6-12 tahun)

Pada tahap ini, anak sudah dapat belajar tentang kerjasama, dan akan mulai bersaing pada kegiatan akademik dan dalam pergaulan, seperti bermain dan lainnya yang dilakukan dengan bersama-sama. Anak akan terus berusaha hingga mendapatkan

sesuatu yang anak inginkan, sehingga ketika tahap ini sedang berlangsung, anak akan lebih sering beraktifitas. Jika berhasil pada tahap ini, tingkat kepercayaan diri pada anak akan bertambah akan kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, namun bila anak terlalu dituntut sesuatu dari lingkungan, kemudian anak tidak dapat mencapainya, anak akan merasa dirinya rendah.

#### 5. Tahap identitas dan kebingungan identitas (12-20 tahun)

Di tahap ini anak sudah akan mulai masuk usia remaja, dan sudah memulai mencari jati diri. Pada usia remaja, secara psikis belum dapat diberi tanggung jawab berat. Anak mulai melakukan berbagai hal untuk mengetahui jati dirinya, biasanya kegiatan ini akan dilakukan bersama teman-temannya yang memiliki kesamaan dalam sebuah komitmen. Hal ini cenderung membentuk kelompok yang memiliki solidaritas tinggi antara anggota satu dan anggota lainnya. Individu yang masih belum memiliki identitas yang jelas, akan merasa tertekan dan kepercayaan diri yang berkurang, ketika tidak memiliki tujuan yang jelas. Bahkan individu tanpa identitas dapat menerima jika dianggap sebagai individu yang memiliki identitas negatif, alasannya karena lebih baik memiliki identitas yang negatif dibandingkan tidak memiliki identitas sama sekali. Dalam melewati tahap ini, anak memerlukan peran orang tua dan guru untuk memberikan bimbingan dan arahan yang baik.

#### 6. Keakraban dan keterkucilan (20-30 tahun)

Di tahap ini, individu mulai mengetahui jati dirinya dan mulai mengetahui tujuan hidup atau cita-citanya. Ikatan yang kuat dalam kelompok pada tahap sebelumnya juga akan mulai longgar. Dalam tahap ini seseorang akan mulai komitmen dalam menjalin interaksi dengan individu lain, dan mulai memilah-milah dalam menjalin interaksi yang dekat atau intim dengan orang-orang tertentu yang dianggap memiliki pikiran yang sepaham. Keberhasilan dalam tahap ini berkaitan dengan tahap-tahap sebelumnya, bila tahap sebelumnya menciptakan rasa kecurigaan, merasa dirinya rendah, dan bingung tentang identitas, dari semua itu akan memiliki dampak pada kegagalannya dalam menjalin suatu interaksi dengan orang lain, dan menjadikannya individu yang tersisih dan terkucilkan. Peran teman dekat dan pasangan akan membantu individu melewati tahapan ini.

### 7. Generativitas dan stagnasi (40-50 tahun)

Di tahap ini, individu harus terus tumbuh, salah satu tugas untuk dicapai dalam tahap ini adalah melahirkan sesuatu atau generativitas. Generativitas merupakan sifat kepedulian terhadap generasi berikutnya dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan generasi penerusnya. Bila seseorang tidak dapat tumbuh atau menanggung tanggung jawabnya, maka orang tersebut akan menjadi stagnan, dan memiliki sifat yang egois serta tidak peduli pada sekitar.

### 8. Integritas dan keputusasaan (50 tahun keatas)

Pada tahap ini, seseorang akan mengingat masa lalu kehidupan yang dialami dan berusaha mengatasi masalah yang belum diselesaikan. Penerimaan dalam keberhasilan dan kegagalan akan membawa kesadaran tentang tanggung jawab diri sendiri. Berhasil pada tahap ini akan membentuk sifat bijaksana. Bila seseorang gagal pada tahap sebelumnya dan belum bisa menerima kegagalan tersebut, orang itu akan mengalami rasa bersalah dan keputusasaan.

## **II.1.2 Definisi Identitas Diri**

Identitas diri merupakan perasaan subjektif tentang diri yang konsisten dan berkembang dari waktu ke waktu. Identitas diri berarti memiliki gambaran tentang diri yang jelas, dengan beberapa tujuan, seperti nilai dan kepercayaan. Identitas diri merupakan perkembangan akan pemahaman diri sendiri, akan tujuan-tujuan dalam hidup.

## **II.1.3 Pembentukan Identitas Diri**

### **a. Proses Pembentukan Identitas Diri**

Pembentukan identitas diri digambarkan melalui ada tidaknya krisis atau eksplorasi juga komitmen (Marcia dalam Rahma, 2013, h.2). Eksplorasi atau krisis merupakan periode dimana individu berusaha mencari tahu pilihan-pilihan tentang keputusan dan tujuan dalam hidup. Terdapat 3 dimensi krisis :

#### a) Setelah Eksplorasi

Individu dalam fase ini mampu mengatasi krisis, dan memiliki pandangan pasti tentang masa depan.

b) Sedang Eksplorasi

Individu sedang berusaha mencari jawaban atas pertanyaan tentang identitas, dan membuat keputusan-keputusan penting dalam hidup.

c) Tidak Adanya Eksplorasi

Individu tidak merasa penting dalam mencari identitas, dan juga tidak memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai.

Menurut Marcia (1993, h.46), terdapat faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri pada remaja, yaitu :

- 1) Identifikasi bersama orang tua.
- 2) Bagaimana orang tua mendidik.
- 3) Adanya *figure* yang menjadi contoh.
- 4) Tekanan dalam lingkungan.
- 5) Adanya keterbukaan individu dengan berbagai identitas alternatif.
- 6) Kepribadian individu ketika fase peralihan dari anak usia dini menuju dewasa.

**b. Ciri-ciri Pencapaian Identitas Diri**

Menurut Erikson (Desmita, 2005, h.214), ada beberapa ciri remaja yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil :

- 1) Mendapat gambaran jelas tentang dirinya.
- 2) Memahami perbedaan terhadap sesama dan toleransi.
- 3) Paham tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- 4) Percaya akan kemampuan diri.
- 5) Memiliki sifat tanggap.
- 6) Dapat memutuskan suatu pilihan penting.
- 7) Mampu beradaptasi dengan masa depan.
- 8) Mengerti tentang perannya di masyarakat.

**II.1.4 Quarter Life Crisis**

Muncul istilah '*twentysomethings*' yang pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner di tahun 2001, dari penelitiannya tentang anak muda Amerika awal abad ke 20, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan

dalam hidup sebagai mahasiswa dan memasuki kehidupan yang penuh tanggung jawab.

*Quarter Life Crisis* atau yang sering disingkat QLC dalam pandangan barat merupakan bagian dari gejala *quarter-life period*, fase *quarter-life period* terjadi pada usia 18 sampai 29 tahun yang merupakan masa transisi antara fase remaja menuju fase dewasa (Arnett dalam Agustin, 2012, h.1). Dalam perspektif ilmu psikologi, krisis ini berkaitan dengan konsep *Emerging Adulthood*, suatu masa perkembangan seseorang setelah melewati masa remaja hingga sebelum dewasa. Masa dimana individu sangat terbebani dengan rencana-rencana dan pilihan-pilihan penting untuk masa depan. Krisis ini muncul dengan berbagai reaksi emosi seperti frustrasi dan juga panik, tidak adanya tujuan dan sebagainya, krisis ini bila tidak ditanggapi serius akan mengakibatkan depresi. Masalah yang sering menimpa individu pada fase remaja menuju dewasa meliputi pencapaian dalam karir, finansial, dan kehidupan sosial.

Reaksi yang muncul dari setiap individu menghadapi masa dewasa ini beragam, ada yang antusias, ada pula yang merasa takut. Beberapa individu dapat mengatasi fase ini dan melanjutkan hidupnya, tetapi ada beberapa yang kebingungan dan butuh pertolongan untuk mencari solusi supaya dapat melewati fase remaja ke dewasa ini. Individu yang belum berhasil melewati fase ini sangat mungkin akan mengalami masa yang berat, sulit, dan tidak berdaya.

Menurut Robinson (2015, h.9), terdapat 4 fase dalam *Quarter Life Crisis*, yaitu :

1. Adanya perasaan terjebak dalam situasi, seperti pekerjaan, dan hubungan.
2. Munculnya pikiran untuk mengubah keadaan.
3. Membangun pondasi baru, sehingga individu dapat mengendalikan arah tujuan hidupnya.
4. Menjalani kehidupan baru yang lebih fokus dengan minat dan nilai-nilai yang dipercaya oleh individu itu sendiri.

## **II.2 Analisis Quarter Life Crisis**

### **II.2.1 Studi Literatur**

Studi literatur atau biasa disebut studi pustaka merupakan suatu langkah penting dalam melakukan penelitian. Studi pustaka berhubungan dengan kajian teoritis serta referensi mengenai budaya, nilai, dan norma-norma yang berkembang terhadap situasi social yang diteliti. Hal ini penting karena penelitian tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2012, h. 291). Studi pustaka meliputi proses umum seperti identifikasi teori dengan cara sistematis, penemuan informasi, dan analisis dokumen-dokumen yang memiliki informasi berkaitan dengan topik yang diteliti. Sumber-sumber pustaka dapat diperoleh dari buku, jurnal, majalah, hasil penelitian sebelumnya, dan sumber-sumber lainnya yang masih berkaitan (Nazir, 1998, h.112). Pada studi literatur, perancang mencari informasi melalui literasi mengenai fenomena yang diteliti, yaitu fenomena Quarter Life Crisis dari beberapa sumber, seperti *e-book* dan juga jurnal penelitian yang berkaitan dengan fenomena Quarter Life Crisis.

## II.2.2 Wawancara



Gambar II.1 Wawancara Bersama Narasumber  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2020)

Wawancara merupakan proses tanya jawab lisan tentang masalah tertentu dimana dua orang atau lebih berhadapan secara fisik (Setyadin dalam Gunawan, 2013, h.160). Wawancara dipilih untuk mendapat data mendalam mengenai fenomena *Quarter Life Crisis*. Narasumber merupakan seorang Psikolog, supaya mendapatkan data yang jelas, proses wawancara menggunakan alat perekam suara. Wawancara dilakukan pada hari Kamis, 2 Januari 2020, di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Jalan A.H. Nasution No. 105, Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614. Selain wawancara dengan narasumber, wawancara dengan penderita *Quarter Life Crisis* juga dilakukan pada tanggal tanggal 3 Desember 2019, dengan salah satu mahasiswa Universitas Komputer Indonesia, sebut saja Adam, dan salah satu mahasiswa Institut Seni Budaya Indonesia Bandung, sebut saja ferri yang dilakukan pada tanggal 24 Desember 2019.

Berdasarkan wawancara bersama subjek Adam tanggal 3 Desember 2019, di Universitas Komputer Indonesia, Adam, 27 tahun, sempat berpindah kampus tiga kali sebelum akhirnya menjadi mahasiswa aktif Universitas Komputer Indonesia Bandung, angkatan 2016. Adam mengatakan masih mengalami gejala *Quarter Life Crisis*, Adam juga mengatakan seiring bertambahnya usia, gejala krisis ini sudah semakin banyak berkurang. Faktor pemicu krisis ini adalah ketika lulusnya teman seangkatan tahun 2014, sedangkan dirinya masih belum jelas untuk memutuskan masa depan. Gejala awal yang dia rasakan adalah menjadi rendah diri dan cemas

yang berlebih, tidak percaya dengan orang lain, susah beradaptasi, menjauhkan diri dari teman lama, dan gangguan pola makan berlebih. Adam juga mengatakan sempat depresi dan terpikir untuk melakukan bunuh diri. Gejala yang masih dirasakan sampai sekarang menurut Adam adalah ada kecemasan bila bertemu dengan teman lama, terutama ketika hari lebaran. Ada rasa rendah diri disaat membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain.

Wawancara juga dilakukan bersama Ferri pada tanggal 24 Desember 2019, di rumah pribadi subjek kedua. Ferri, 22 tahun, dari keluarga *broken home*, dan sempat berpindah kampus satu kali sebelum akhirnya menjadi mahasiswa aktif Institut Seni Budaya Indonesia Bandung angkatan 2019. Ferri mengatakan bila dirinya mengalami gejala awal *Quarter Life Crisis*, seperti cemas akan karir dan hubungan, hingga gejala awal depresi. Faktor penyebabnya adalah ketika pasangannya meninggal dunia akibat kanker, ditambah beban menjalani pekerjaan dan keterpaksaan menjalani kuliah diluar keinginan. Ferri juga mengatakan, sejak tahun 2018 ketika pekerjaan dan kuliahnya bermasalah, ditambah pasangan yang meninggal akibat kanker membuatnya lebih memilih mengurung diri dari lingkungan. Untuk mengurangi kecemasan, Ferri memilih menghabiskan waktu dengan menjalani hobi bermusik dan berjalan-jalan keluar kota. Karena gejalanya semakin mengganggu, tahun 2018 orang tuanya membawa Ferri ke Psikolog, dan dinyatakan terkena depresi awal. Ferri melalui Psikolog, dalam masa penyembuhan, lebih menggunakan pendekatan agama Islam, seperti merutinkan ibadah wajib, pengenalan karakter, dan juga dukungan orang tua.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan narasumber, yaitu Nisa Hermawati, M.Psi., Psikolog., dalam psikologi dikenal istilah DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*), DSM berfokus kepada metode penggolongan kesehatan mental oleh para ahli. *Quarter Life Crisis* tidak dikategorikan sebagai gangguan mental dikarenakan *Quarter Life Crisis* merupakan salah satu fase perkembangan psikososial, dimana adanya eksplorasi atau krisis fase peralihan remaja menuju dewasa awal, krisis ini muncul karena adanya rasa cemas tentang suatu hal, seperti karir, hubungan, atau masa depan. Meskipun tidak termasuk gangguan mental, gejala yang timbul dari *Quarter Life Crisis* tetap berpotensi mengganggu individu yang mengalaminya.

Untuk menentukan seorang individu mengidap suatu masalah psikologis, tidak bisa hanya sebatas penglihatan saja, individu tersebut harus memahami dan merasakan apa sebenarnya yang dia rasakan, sama seperti fenomena *Quarter Life Crisis*, individu yang mengalaminya bisa jadi tidak sadar kalau dirinya sedang menjalani fase krisis tersebut, diperlukan pembinaan seperti pemberian informasi hingga tahap interview yang lebih akurat dan memastikan individu tersebut positif mengalami fase krisis. Akan tetapi gejala awal yang biasanya timbul dari krisis ini adalah rasa cemas yang begitu besar terhadap sesuatu yang menyangkut karir dan masa depan, bila rasa cemas ini sampai mengganggu aktifitas, bisa dikatakan itu merupakan gejala awal *Quarter Life Crisis*, seperti contoh dua subjek yang dijadikan sampel, subjek Adam dengan latar belakang keluarga utuh, mengalami faktor pemicu berupa karir, dengan membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain. Subjek kedua, Ferri dengan latar belakang keluarga *broken home*, mengalami faktor pemicu berupa hubungan.

Sama seperti faktor penyebab krisis ini, faktor pendukung untuk dapat seorang individu melewati fase ini juga beragam dan berbeda-beda, tergantung kultur dan latar belakang individu tersebut, tetapi ada metode yang bisa dilakukan untuk mengurangi gejala buruk krisis ini, yaitu dengan mencari kegiatan untuk menyibukan diri dan membuat diri tetap produktif, salah satunya adalah melakukan hobi untuk menyenangkan diri atau melakukan aktifitas baru untuk merubah aktifitas rutin yang membosankan. Faktor internal sangat berpengaruh untuk keluar dari fase *Quarter Life Crisis*, seperti berpikir positif, optimis, dan berdamai tentang masalah yang sedang dihadapi. Faktor eksternal juga dapat berpengaruh terhadap individu yang sedang mengalami krisis ini, seperti lingkungan dan orang tua, orang tua dihimbau dapat mengerti kondisi individu yang mengalami krisis ini, sehingga dapat bekerja sama dalam menghadapinya, seperti tidak memberi tekanan yang terlalu berat untuk anak, dan memberi kesempatan anak untuk bereksplorasi. Peran agama juga bisa dijadikan salah satu metode untuk lebih mudah melewati fase *Quarter Life Crisis*, seperti ikhlas berserah diri kepada Tuhan dengan memperbanyak ibadah dan melakukan hal-hal baik lainnya, dengan banyak berbuat baik, dapat mengurangi rasa tidak berharga dalam diri, dan membentuk mental yang positif.

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan peneliti, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan fase psikososial, dimana seorang individu mengalami kecemasan tentang identitas diri mereka, dalam fase ini individu akan mengalami eksplorasi atau krisis dalam pencarian jati diri, bagaimana cara seorang individu melewati fase ini tidak mungkin sama dengan individu lainnya, tergantung bagaimana latar belakang, kultur, agama, dan juga perkembangan individu tersebut dari fase-fase sebelumnya hingga fase krisis ini. Faktor penyebab terjadinya krisis ini terhadap seorang individu juga tergantung perbedaan-perbedaan variabel tadi, tetapi ada beberapa metode yang dapat dilakukan sehingga gejala krisis ini dapat diminimalisir seperti lebih mengenal diri sendiri, bercerita dengan orang lain, tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, membuat rencana dan tujuan dalam hidup, melakukan hal baru, dan menerima kondisi saat ini.

### **II.2.3 Kuesioner**

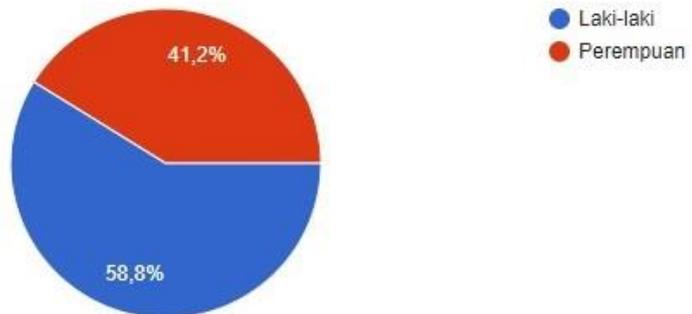
Kuesioner adalah teknik memperoleh data dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis terhadap responden untuk dijawab (Sugiyono, 2012, h.199). Tujuan kuesioner adalah untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk mengukur pengetahuan masyarakat mengenai *Quarter Life Crisis*. Kuesioner disebarikan melalui *google form*, dengan jumlah 64 responden masyarakat umum, pada Senin, 23 Desember 2019 hingga 4 Januari 2020.

- **Jenis Kelamin**

Berikut adalah grafik dari jenis kelamin responden kuesioner, mayoritas umur 58,8% laki-laki dan 41,2% perempuan.

### Jenis Kelamin

68 tanggapan



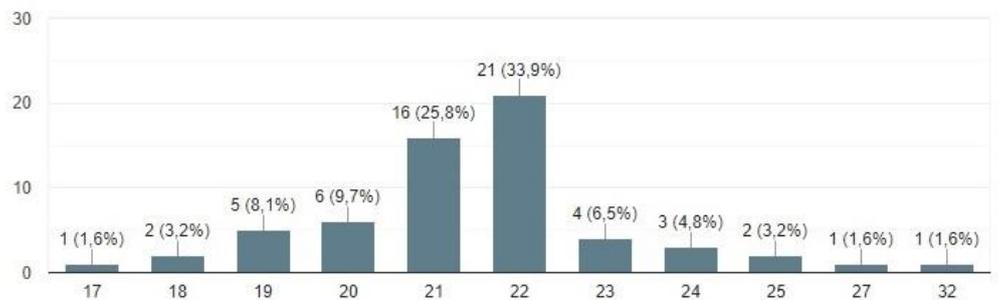
Gambar II.2 Kuesioner 1  
Sumber: Olah Grafis Peneliti (2020)

- Usia

Berikut adalah grafik dari umur responden kuesioner, dengan mayoritas umur 22 tahun mencapai 33,9%.

### Umur

62 tanggapan



Gambar II.3 Kuesioner 2  
Sumber: Olah Grafis Peneliti (2020)

- Domisili

Berikut adalah grafik dari domisili responden kuesioner, dengan mayoritas berada di Bandung.



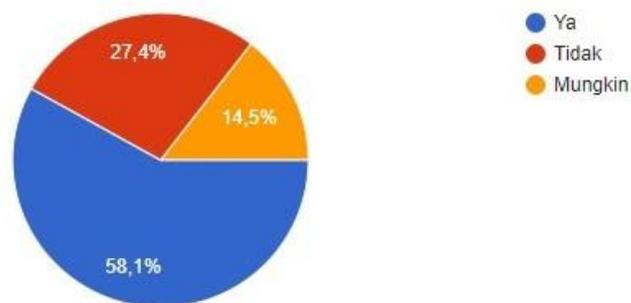
Gambar II.4 Kuesioner 3  
Sumber: Olah Grafis Peneliti (2020)

- Mengetahui *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang dibagikan, didapatkan 58,1% mengetahui, 27,4% tidak mengetahui, dan 14,5% ragu-ragu.

Apakah sebelumnya kamu mengetahui tentang fenomena Quarter Life Crisis atau Krisis Seperempat Abad?

62 tanggapan



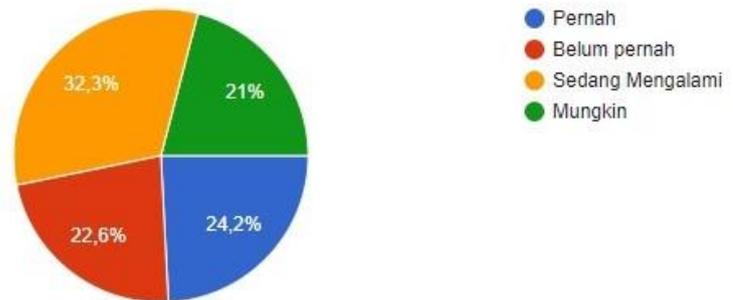
Gambar II.5 Kuesioner 4  
Sumber: Olah Grafis Peneliti (2020)

- Pernah Mengalami

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang dibagikan, didapatkan 32,3% sedang mengalami, 24,2% pernah mengetahui, 22,6% belum pernah mengalami, dan 21% masih ragu.

Apakah kamu pernah mengalaminya?

62 tanggapan



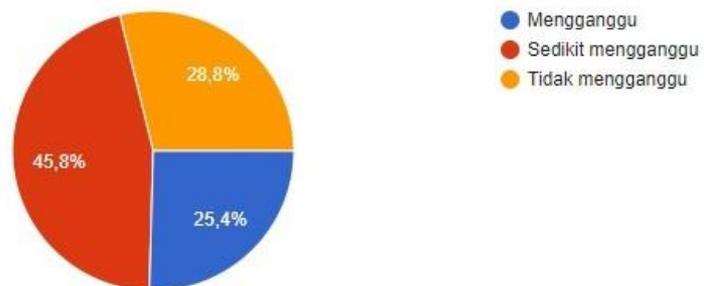
Gambar II.6 Kuesioner 5  
Sumber: Olah Grafis Peneliti (2020)

- **Terganggu Oleh Krisis**

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang dibagikan, didapatkan mayoritas 45,8% sedikit terganggu, dan 25,4% terganggu oleh krisis ini.

Bila kamu pernah atau sedang mengalami krisis ini, apa krisis ini mengganggu aktifitas sehari-hari mu?

59 tanggapan



Gambar II.7 Kuesioner 6  
Sumber: Olah Grafis Peneliti (2020)

- **Upaya Responden**

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang dibagikan, didapatkan 39 tanggapan tentang upaya yang sedang dan sudah dilakukan untuk melewati fase *Quarter Life Crisis*. Berikut tabel upaya responden dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* yang sudah disaring menjadi 34 jawaban.

Tabel II.1 Jawaban Kuesioner  
 Sumber: Olah Grafis Peneliti (2020)

1.	Keluarga.
2.	<i>Just focus to my dream.</i>
3.	Mencari kegiatan yang digemari dan beribadah.
4.	Memprioritaskan hal yang paling penting, merelakan hal lain meski bobot kepentingannya sama, menurunkan ego dan sabar saja.
5.	Mencari hal-hal baru, jangan terlalu menerima begitu saja perkataan dari orang lain.
7.	<i>Be yourself, love yourself</i> , lakukan apa yang kamu suka, jangan dengarkan orang nyinyir, cari lingkungan yang engga <i>toxic</i> .
8.	Bersyukur dengan apa yang telah dimiliki, tidak membandingkan diri dengan orang lain dan berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai mimpi yang telah menjadi tujuan dalam hidup.
9.	Berusaha menemukan dan memahami jati diri sendiri
10.	Mengingat kembali impian-impian yang sudah direncanakan dari lama, mengingat semua resiko kalau kita diam aja.
11.	Kurang paham mengenai krisis ini, jadi belum bisa memastikan upaya yang akan dilakukan..
12.	Evaluasi setiap malam sebelum tidur hal-hal apa aja yang sudah dilakuin hari ini.
13.	Melakukan rutinitas lebih produktif.
14.	Mengingat kembali rencana awal dan alasan sejauh ini bertahan.
15.	<i>Do something</i> kek, baca, nonton, nulis, dll. Diam malah bikin kepikiran mirip <i>anxiety</i> tapi sebenarnya ada bagusnya mikirin masa depan biar sadar rebahan tuh kurang baik.
16.	Mempunyai tujuan yang jelas dan target yang bisa dicapai.
17.	Menyelesaikan permasalahan.
18.	Binggung juga sih, tidur selalu jadi solusi.
19.	<i>Let it flow.</i>
20.	Berpikir positif.
21.	Memperbaiki pola hidup yang lebih teratur dan produktif.

22.	Liburan ke tempat baru.
23.	Tidur.
24.	Menyesuaikan dengan apa yang dimiliki, banyak bersyukur sedikit bermanfaat.
25.	Berfikir keras.
26.	Meningkatkan <i>hablumminallah</i> dan <i>hablumminannas</i> .
27.	Mencari teman dekat yang bisa berbagi keluh kesah, bisa saling bantu disaat kesusahan dan bisa saling <i>support</i> .
28.	Berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan yang terbaik, karena intinya tuhan tidak akan memberikan cobaan melebihi batas umatnya, dan dengan cara menghibur diri agar beban tersebut tidak menjadi beban yang berarti, selalu berkegiatan positif agar nantinya tidak menimbulkan stres berlebih.
29.	Belum tahu, sejauh ini sih ya sudah jalanin aja dulu, nanti juga kelar masalahnya, tapi gatau kapan.
30.	Selain berusaha melakukan yang terbaik untuk keluar dari masa ini, upaya saya dengan cara mencari hiburan, seperti main keluar, kulineran, dan segala sesuatu yang membuat hati menjadi sedikit lebih tenang, bukan berarti menghindari dan melupakan, akan tetapi hanya untuk menambah semangat, karna jika dalam situasi tertekan, saya harus mencari jalan keluar supaya tidak terjebak pada situasi yang membuat saya menjadi tanpa pergerakan.
31.	Mencari aktivitas yang baru.
32.	Berusaha tau lebih dalam tentang <i>quarter life crisis</i> , dan berusaha melakukan hal-hal yang perlu dilakukan untuk keluar dari kondisi tersebut.
33.	Berusaha sebaik mungkin, mengurangi pemikiran negatif sebisa mungkin.
34.	Menghiraukan, dan mengacuhkan, karena apa yang saya suka tidak bisa dipaksakan dengan apa yang disukai orang tersebut

Berdasarkan hasil dari kuesioner, dapat disimpulkan bahwa masyarakat kota Bandung yang berusia dewasa awal mayoritas memahami fenomena *Quarter Life Crisis*, dan mayoritas juga sedang mengalami, sekaligus terganggu oleh krisis ini. Dari 64 responden 71,2% merasa terganggu, dan 34 orang sudah melakukan upaya dengan cara masing-masing untuk melewati fase krisis ini.

### **II.3 Resume**

Setelah dianalisis, hasil dari observasi, wawancara, dan kuesioner, dapat disimpulkan bahwa masyarakat kota Bandung yang berusia dewasa awal mayoritas memahami dan mengalami fenomena *Quarter Life Crisis*. Masyarakat juga sudah melakukan upaya dengan cara masing-masing, akan tetapi mayoritas masih merasa terganggu dengan krisis ini.

Sesuai hasil dari wawancara, *Quarter Life Crisis* merupakan fenomena psikososial yang merupakan sebuah fase dalam perkembangan psikologi, dimana individu merasakan cemas berlebih tentang masa depan dan identitas diri. Faktor terjadinya krisis ini tidak sama terhadap satu individu dengan individu lainnya, diperlukan metode khusus untuk mendiagnosa seorang individu sedang mengalami fase *Quarter Life Crisis*, sama halnya dengan bagaimana seorang individu dapat melewati fase ini dengan mudah berdasarkan dari latar belakang tiap-tiap individu, agama, kultur, dan bagaimana individu ini melewati fase-fase sebelumnya sebelum fase krisis ini terjadi.

Akan tetapi, krisis ini memiliki ciri-ciri khusus yang sejenis dan bisa dikategorikan sebagai gejala awal seorang individu mengalami *Quarter Life Crisis*. Cara melewati fase ini juga tergantung dengan beberapa variabel yang disebutkan diatas, tetapi ada metode yang bisa dicoba untuk mengurangi gejala, dukungan internal maupun eksternal akan berpengaruh terhadap krisis ini, tetapi faktor internal sangat penting bila seorang individu ingin melewati krisis dengan mudah. Metode yang dapat digunakan adalah dengan mendekati diri dengan Tuhan, seperti menjalankan ibadah lebih giat dan banyak melakukan kegiatan positif, ataupun dengan cara melakukan aktifitas lain, supaya menghindari kebosanan yang timbul akibat rutinitas.

#### **II.4 Solusi Perancangan**

Berdasarkan resume dan analisa yang sudah disebutkan, pengetahuan mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* perlu diinformasikan kepada masyarakat, terutama informasi bagaimana mengurangi dampak buruk dari fenomena ini, sehingga masyarakat lebih mudah mengenal gejala fenomena *Quarter Life Crisis* dan dapat meminimalisir dampak buruknya. Jadi dibutuhkan perancangan media informasi yang tepat dan bisa diterima oleh masyarakat khususnya yang berusia dewasa awal. Media *e-book* merupakan media informasi yang efisien dan mudah didapat di era digital, juga mudah dijangkau oleh kalangan dewasa awal.