

Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego di Masa Dewasa Awal

Nail Hidayah Afandi¹ Muslim Afandi²
Universitas Negeri Malang¹ UIN Sultan Syarif Kasim Riau²
Email: nail.hidayah.2101118@students.um.ac.id¹

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: Januari 2023

Direvisi: Maret 2023

Disetujui: April 2023

Dipublikasikan: Juni 2023

Keyword:

Quarter Life Crisis

Ego

Superego

Dewasa Awal

Abstract

This research aims to find out the form of the ego failure to actualize superego in people that experienced quarter-life crisis. No researcher has yet tried to reveal the cause of the emergence of quarter-life crisis reactions judging by the failure of individuals to fulfill the superego's drive for early adult tasks. The results showed that from 27 previous research results concluded that quarter-life crisis arises because the ego in early adulthood fails to fulfill the superego of tasks in early adulthood, which if successfully fulfilled does not give rise to quarter-life crisis reactions as bad feelings or conditions. To avoid unpleasant feelings, people have to push the *id* as Freud explained and try to realize the *superego* based on logical dan realistic considerations from the *ego*.

Pendahuluan

Terdapat fenomena yang sering kali dialami oleh individu paruh baya atau dewasa awal dimana mereka akan mulai merasa putus asa yang ditandai dengan ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, ketakutan akan pilihan-pilihan yang beragam dalam hidup. Fenomena ini disebut dengan *quarter-life crisis*. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung mengorientasikan dirinya ke arah perubahan dalam hidup guna mencapai masa depan yang diharapkan. Ketika sekolah, kita tidak menjumpai banyak pilihan, peserta didik hanya bertugas untuk mengikuti berbagai peraturan yang ada. Hal ini akan sangat berbeda ketika individu bukan lagi menjadi peserta didik (lulus). Mereka harus mampu secara mandiri menentukan pilihan hidupnya untuk mencapai masa depan yang diharapkan (Robbins & Wilner, 2001). Dalam mekanisme struktur kepribadian yang disusun oleh Freud dijelaskan bahwa setiap individu dari lahir membawa *Id* yang merupakan dorongan untuk memenuhi berbagai aspek-aspek kesenangan tanpa adanya pertimbangan akan prinsip moralitas, realitas ataupun kesempurnaan secara sosial. Guna mengimbangi berbagai kesenangan yang beberapa diantaranya berpotensi menimbulkan kerugian bagi diri sendiri dan sosial, maka peran *ego* lah untuk mempertimbangkan dan mengeksekusi pilihan kesenangan yang hendak dicapai sesuai dengan prinsip moralitas dan realitas atas pertimbangan prinsip kesempurnaan yang datangnya dari *superego* (Corey, 2017). Dengan berperilaku sesuai dengan harapan *superego*, maka manusia dapat merasa lebih baik/puas (Nye, 1999). Sehingga dapat disimpulkan bahwa seharusnya *ego* mampu menjadikan individu untuk berfungsi

sempurna mencapai tuntutan kesenangan yang berdasarkan pertimbangan kesempurnaan dari *superego* yang diintegrasikan dengan prinsip moralitas dan realitas. Namun apakah dengan adanya fenomena *quarter life crisis* menjadi bukti ketidakberfungsian *ego* akan harapan yang didambakan di seperempat kehidupan sesuai dengan prinsip kesempurnaan *superego*?. Pertanyaan yang muncul menjadi alasan kuat untuk dilakukannya penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini secara spesifik adalah untuk mengetahui bentuk kegagalan *ego* akan *superego* pada individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Pertanyaan penelitian ini juga dilandaskan atas hasil-hasil penelitian mengenai *quarter life crisis* yang beberapa di antaranya ditemukan bahwa dalam *quarter life crisis* ada berbagai hal yang dicoba oleh individu yang bersangkutan untuk penuh namun ia mereka putus asa akan hal tersebut, seperti dorongan hidup bersama pasangan, dorongan menikah dari pihak keluarga, dan dorongan menjadi pribadi 'baru' (Murphy, 2011). Tuntutan lainnya yang coba individu penuh seperti tuntutan mandiri secara finansial, namun mereka gagal memenuhi tuntutan tersebut sehingga muncul reaksi *quarter-life crisis* (Cirklová, 2021).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka. Guna memperoleh berbagai data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka dikumpulkan sumber data sekunder yang beragam dalam bentuk dokumen (buku dan hasil penelitian). Analisis yang digunakan adalah *constant comparison analysis*. Karena beragamnya data yang diperoleh, maka perlu pertimbangan proses filterari informasi agar informasi yang diperoleh hanya yang relevan serta sehingga mampu berkontribusi menjawab pertanyaan penelitian. Dalam penelitian ini juga diperlukan pencarian hubungan keterkaitan berbagai data yang berhasil dikumpulkan. Analisis ini memungkinkan tercapainya tujuan-tujuan tersebut, untuk itulah dipilihnya model analisis ini. Analisis ini dilakukan melalui 6 tahap yakni pengumpulan data, pembatasan (memilah) data sesuai masalah penelitian, membandingkan data, mengelompokkan data sesuai *key words* penelitian, dan terakhir menguraikan hubungan antar komponen data yang telah dipilah, dibandingkan, dan dikelompokkan (Onwuegbuzie et al., 2012).

Hasil dan Pembahasan

Berikut hasil-hasil penelitian mengenai *quarter-life crisis*:

Tabel 1. Hasil Penelitian Quarter Life Crisis

No	Judul	Tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Identifikasi dorongan pemenuhan <i>superego</i> pada <i>quarter-life crisis</i> yang dialami	Identifikasi kegagalan <i>ego</i> merealisasikan <i>superego</i> yang menyebabkan munculnya <i>quarter-life crisis</i>
1	Coping with the <i>quarter-life crisis</i>	2021	Mengeksplorasi <i>quarterlife crisis</i>	Metode kualitatif menggunakan	Hasil wawancara menunjukkan	Mendapat pekerjaan dan	Tidak mendapatkan

	the buddhist way in the Czech Republic		yang dialami individu dewasa awal Republik Ceko yang beragama Buddha dan mengetahui cara mereka mengatasinya dari ajaran Buddha yang dianutnya	wawancara	bahwa individu yang mengalami quarterlife crisis kehilangan prinsip dan nilai dalam mengambil keputusan. Menurut mereka, sebagai hasil dari menganut agama Buddha dan terlibat dalam beberapa praktik berdasarkan agama Buddha, mereka melaporkan lebih banyak kontrol dalam mengarahkan diri bersama dengan pertumbuhan kepercayaan diri selama proses pengambilan keputusan. Pada saat yang sama, mereka mengatasi perasaan dikucilkan, diamati sebagai salah satu manifestasi dari krisis usia muda. Mereka melaporkan bahwa menjalin kontak dengan orang-orang muda yang berpikiran sama, baik dalam meditasi, pusat olahraga atau forum diskusi di situs jejaring sosial, memberi mereka rasa memiliki terhadap suatu kelompok (Cirklová, 2021)	mandiri secara finansial	pekerjaan dan mandiri secara finansial dari ilmu yang diperoleh berdasarkan jurusan yang ditentukan oleh keluarga pada perkuliahan dan tidak ia minati
2	Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan "Quarter-Life Crisis" bagi Remaja Usia 20 Tahunan	2021	Mengadakan edukasi <i>quarterlife crisis</i> pada remaja dewasa awal	Model edukasi yang diberikan adalah sharing session melalui Zoom Meeting. Pemateri dalam edukasi ini adalah ahli hypnotherapist. Peserta berasal dari daerah Jawa Barat. Tahapan edukasi dimulai dari persiapan (awal), pelaksanaan (inti), dan investigasi (evaluasi program)	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar peserta merespon positif karena programnya bermanfaat, topiknya menarik, dan isi (materi sharing session) sesuai dengan yang dibutuhkan (Lestari, 2021)	Mandiri dalam menentukan pilihan hidup	Takut menghadapi tuntutan masa depan
3	Fenomena Quarterlife Crisis Dalam Menyongsong Revolusi Industri 5.0	2021	Edukasi mengenai quarterlife crisis di era Revolusi Industri 5.0	Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)	Quarterlife crisis dapat ditimbulkan karena faktor internal dan eksternal seperti ketidak mampuan individu menyesuaikan diri dengan tuntutan di era Revolusi Industri 5.0. Quarter life crisis bukan kondisi yang menakutkan karena terdapat	Memenuhi standar karir individu di era Revolusi Industri 5.0	Gelisah dan bimbang tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan negara yang menyongsong Revolusi Industri 5.0

					cara untuk mengatasinya, seperti introspeksi dan kenali diri, serta melakukan kegiatan dengan sepenuh hati (Fansyuri & Fahiroh, 2021)		
4	Emerging Adulthood in Ireland: Is the Quarter-Life Crisis a Common Experience?	2011	Mengeksplorasi pengalaman individu dewasa awal Irlandia yang mengalami <i>quarterlife crisis</i>	Metode kualitatif	Temuan penelitian menunjukkan bahwa memasuki masa dewasa adalah masa yang menantang, dan bagi sebagian orang, ini adalah masa krisis. Berbagai stresor biasanya muncul dalam kehidupan individu dewasa awal, terutama berkaitan dengan hubungan pribadi, pengaturan hidup, masalah keuangan, dan pengembangan identitas (Murphy, 2011)	Hidup bersama pasangan, dorongan menikah oleh keluarga, dan pengembangan identitas	Tidak mandiri secara finansial sehingga tidak dapat hidup bersama pasangan, tidak memiliki seseorang untuk dinikahi dan tidak adanya perubahan yang besar dalam keseharian mereka (mempunya anak/mendapat pekerjaan yang baik, dsb)
5	'Forced adulthood': An aspect of 'quarterlife crisis' suffered by young English and Assamese adults	2021	Mengeksplorasi pengalaman quarterlife crisis pada dewasa awal yang berbeda budaya: Inggris dan India	Metode kualitatif dengan partisipan yang berusia 22-30, 16 partisipan Inggris, dan 8 partisipan India. Data dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenologica l Analysis	Hasil penelitian menunjukkan kedua kelompok mengalami quarterlife crisis yang ditandai dengan perasaan tidak siap untuk berperan sebagai orang dewasa. Namun latar belakang pendidikan dan budaya menimbulkan perbedaan pengalaman quarterlife crisis partisipan Inggris dan India (Duara et al., 2021)	Mandiri secara finansial, berusaha menjadi dewasa, menggantikan sosok kepala keluarga inti (pria)	Individu merasa sulit mencari jalan untuk menjadi mandiri secara finansial, terpuruk pada keadaan tidak mendapat dukungan dari keluarga, merasa tidak mampu menjalankan tuntutan sebagai pengganti kepala keluarga karena terlalu muda
6	HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL	2021	Mengeksplorasi loneliness dan quarterlife crisis pada dewasa awal serta mengungkapkan hubungannya	Metode kuantitatif korelasional dengan sampel berjumlah 330 individu dewasa awal	Terdapat hubungan positif antara loneliness dengan quarterlife crisis (Artiningsih, 2021)	Memiliki pasangan hidup	Cemas, tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap pasangan hidup
7	DISCOVERING VARIOUS ALTERNATIVE INTERVENTION TOWARDS QUARTER LIFE CRISIS: A LITERATURE STUDY	2021	Mengkaji berbagai alternatif intervensi untuk <i>quarterlife crisis</i>	Kajian literature	Intervensi yang dapat dilakukan adalah berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan lebih mengenal diri sendiri, mengubah keraguan menjadi tindakan, menemukan orang yang bisa menjadi <i>support system</i> , membatasi penggunaan media sosial, belajar mencintai diri sendiri, dan <i>solution-focus therapy</i> (Syifa' ussurur et al., 2021)	Membuat perubahan melalui tindakan meninggalkan kehidupan remaja menuju real-life	<i>Feeling in between</i>
8	Psikoedukasi "Quarter Life Crisis : Choose	2021	Memberikan gambaran mengenai	Artikel ini adalah sebuah seminar yang dilakukan	Peserta seminar memahami konsep dari qlc	Mandiri dalam menentukan pilihan dan	Tidak mampu mengendalikan diri dalam

	The Right Path, What Should I Do Next?"		fenomena quarterlife crisis	dengan metode diskusi panel yang bertemakan "Quarter Life Crisis : Choose the Right Path, What Should I Do Next?". Peserta berjumlah 116 orang	dan eksistensinya dalam kehidupan nyata (Syifa'ussurur et al., 2021)	menghadapi kehidupan nyata	menghadapi dunia nyata
9	Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty	2021	Mengetahui hubungan <i>quarterlife crisis</i> yang dialami individu dewasa awal Turki dengan intoleransi ketidakpastian	Metode kuantitatif dengan sampel penelitian sebanyak 514 partisipan (370 wanita, dan 144 pria)	Terdapat hubungan yang positif antara <i>quarterlife crisis</i> yang dialami partisipan dengan intoleransi ketidakpastian (Yeler et al., 2021).	Bertanggung jawab atas pilihan hidupnya	Merasa tidak berdaya meskipun memiliki pekerjaan. Namun pekerjaan yang tidak mereka inginkan
10	Quarterlife crisis Analysis of Students at the End of STMIK Royal Royal with Backward Chaining	2021	Membuat sistem pakar analisa <i>quarterlife crisis</i> mahasiswa tingkat akhir, mendiagnosa <i>quarterlife crisis</i> melalui <i>backward chaining</i> , membantu mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi <i>quarterlife crisis</i> untuk mendapatkan arahan, motivasi peningkatan kualitas diri untuk bisa menyelesaikan studi	<i>Research development</i>	Berhasil untuk membuat sistem pakar analisa <i>quarterlife crisis</i> mahasiswa tingkat akhir. Sistem berhasil mendiagnosa <i>quarterlife crisis</i> dan memberikan arahan serta meningkatkan motivasi kualitas diri agar segera menyelesaikan studi (Nasution & Hanina, 2021).	Mandiri atas pilihan hidup, karir, hubungan lawan jenis dan finansial	Cemas akan masa depan, bingung akan langkah yang dipilih setelah menyelesaikan kuliah, adanya tekanan dari orang tua akan kehidupan sukses pasca kuliah, tidak mendapatkan pasangan hidup, tidak siap dengan tuntutan dewasa awal
11	SURVIVE OR THRIVE? STUDENTS' FUTURE ORIENTATION DURING QUARTER LIFE CRISIS	2021	Mengetahui pengaruh orientasi masa depan dengan <i>quarterlife crisis</i>	Kuantitatif deskriptif. Jumlah sampel 344 mahasiswa yang mengalami <i>quarterlife crisis</i>	Terdapat orientasi masa depan pada mahasiswa yang mengalami <i>quarterlife crisis</i> . Orientasi masa depan mahasiswa selama mengalami <i>quarterlife crisis</i> berada pada kategori tinggi (Azis, 2021).	Berorientasi pada <i>goals</i> masa depan	Tidak percaya diri mampu merealisasikan <i>goals</i> tersebut
12	The influence of systemic racism on quarter-life crisis in The Autobiography of Malcolm X (as told to Alex Haley)	2021	Menemukan hubungan antara ras segregasi dalam masyarakat Amerika dan pengaruhnya terhadap <i>quarterlife crisis</i>	Metode kualitatif	Analisis menunjukkan bahwa segregasi rasial dalam bidang pendidikan dan pekerjaan, merupakan bentuk rasisme sistemik yang mempengaruhi kesehatan mental Malcolm X sebagai dewasa awal Afrika-Amerika (Nugroho & Aryani, 2021)	Mandiri secara finansial	Putus sekolah sehingga terpaksa bergantung pada 'kulit putih' untuk mendapatkan uang
13	Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study	2021	Melaporkan krisis kesejahteraan, gejala depresi dan mengetahui adanya hubungan negatif para <i>freshgraduate</i> yang hidup bersama orang tua setelah lulus kuliah dengan kesejahteraan di dewasa awal	Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain longitudinal 12 bulan dengan tiga fase berulang. Fase pertama selama 1 bulan setelah sampel penelitian menyelesaikan studi. Fase kedua pada 6 bulan setelah fase pertama, dan fase ketiga setelah 6 bulan dari fase	Sepertiga dari sampel mengalami krisis perkembangan setelah lulus perkuliahan yang diwujudkan dalam bentuk perasaan tidak nyaman dengan kontrol (sulit mengontrol) dan depresi. Individu yang tinggal bersama orang tua setelah kelulusan memperkuat	Mandiri dalam menentukan pilihan hidup dan karir	Tidak mampu bertindak tegas untuk diri sendiri, dan kekurangan tujuan hidup

				<p>kedua. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa freshgraduate di salah satu universitas di London yang setelah studi tidak berniat untuk melanjutkan studi pascasarjana di tahun berikutnya. 1500 email dikirim kepada partisipan. Fase pertama terdapat 240 orang, fase kedua 188 orang, fase ketiga 185 orang, 80% partisipan wanita, 20% partisipan pria.</p>	<p>krisis yang dialami karena kemudian nyatanya menimbulkan penerimaan diri yang rendah, kekurangan tujuan hidup, dan otonomi diri yang rendah (Robinson et al., 2021).</p>		
14	Perancangan Creative Tools Berbasis Menggambar Huruf Sebagai Alat Bantu Mengatasi Quarter-Life Crisis	2020	Merancang creative tools berbasis menggambar huruf sebagai alat bantu untuk mengatasi quarter-life crisis	<i>Mix methods</i>	<p>63,7% dari 80 responden mengalami quarterlife crisis dan 33,8% pernah mengalaminya. Creative tools guna mengatasi quarterlife crisis dapat digunakan di kota-kota besar di luar Surabaya karena menganggap bahwa banyak kasus quarterlife crisis dialami oleh masyarakat yang berada di kota besar. Meskipun permainan dilakukan secara offline, namun pengaturan setting memungkinkan diimplementasikan creative tools ini secara online (Sutanto et al., 2020).</p>	Mandiri dalam menentukan pilihan hidupnya sendiri dan memenuhi standar perubahan	Mengharapkan orang lain mampu memperingati diri mereka dan tidak mengharapkan datangnya <i>qlc</i>
15	Psikologi Sosial dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya	2020	Menganalisis <i>quarter-life crisis</i> ditinjau dari sudut pandang Psikologi Sosial serta solusi yang ditawarkan oleh Psikologi Islam untuk meminimalisir dampak negatif pada individu yang akan memasuki periode tersebut serta pada individu yang sedang mengalami krisis pada periode tersebut	Kajian literature	<p><i>Quarter-life crisis</i> jika ditinjau dari sudut pandang Psikologi Sosial disebabkan oleh dua hal yaitu keaburan akan norma dan ekspektasi akan <i>quarter-life crisis</i> itu sendiri. Dalam surat Ali imran ayat 54 dan Al Insyirah ayat 5-6 mengisyaratkan bahwa setiap kesulitan yang datang pasti ada makna dibaliknya dan ada jalan keluar yang telah disediakan. Untuk menghindari QLC, individu bisa bertawakal kepada Allah, berupaya untuk melakukan usaha, bersangka baik, dan berusaha mendekati diri</p>	Berusaha memenuhi ekspektasi kehidupan pasca kuliah	Kebingungan, kebingungan serta kesedihan akan upaya memenuhi ekspektasi yang dimiliki

					kepada Allah (Somad, 2020).		
16	QUARTERLIFE CRISIS PADA MASA DEWASA AWAL DI PEKANBARU	2020	Melihat gambaran individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami quarterlife crisis	Metode kuantitatif deskriptif dengan sampel berjumlah 236 individu dewasa awal di Pekanbaru (20-30 tahun)	Quarterlife crisis individu dewasa awal di Pekanbaru berada di tahap sedang, 43,22%. Faktor yang mempengaruhi quarterlife crisis adalah jenis kelamin, status, dan pekerjaan. Individu dewasa awal yang mengalami quarterlife crisis di Pekanbaru didominasi oleh wanita yang belum menikah dan belum memiliki pekerjaan (Herawati & Hidayat, 2020).	Memiliki pekerjaan dan memiliki pasangan hidup	Pengangguran dan belum menikah (20-30 tahun)
17	RELATIONSHIP OF SELF-EFICATION WITH STRESS IN STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE	2020	Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres mahasiswa yang mengalami quarterlife crisis	Metode kuantitatif dengan sampel sebanyak 125 mahasiswa. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi product moment pearson dari Karl Perason	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis berkorelasi . Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis (Afnan et al., 2020).	Memiliki kemandirian dalam bertindak	Keyakinan diri yang rendah akan kemampuannya dalam pencapaian kemandirian
18	Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis	2020	Menganalisa self compassion sebagai upaya untuk menghadapi quarterlife crisis	Kajian literature	Self compassion diidentifikasi menjadi solusi untuk coping dari quarterlife crisis. Melalui self compassion, individu akan menyadari bahwa ia lah yang bertanggung jawab akan qlc yang dialaminya dan kesempatan yang ada merupakan bentuk dari self love agar menjadi individu yang lebih baik (Nabila, 2020).	Mandiri dalam menentukan pilihan hidup sebagai orang dewasa dan mampu bersaing dalam dunia pekerjaan	Merasa tidak memegang kendali apapun dalam hidupnya
19	Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19	2020	Menguji intervensi terapi kelompok suportif terhadap quarterlife crisis	Metode kuantitatif one group pretest posttest	Terdapat perbedaan signifikan skor quarterlife crisis sebelum dan setelah intervensi terapi kelompok suportif diberikan (Rahmania, Farra	Mendapatkan pekerjaan yang stabil	Bingung dalam memilih karir setelah lulus perkuliahan

					Anisa Tasaufi, 2020)		
20	Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa	2019	Mengetahui peran religiusitas terhadap <i>quarterlife crisis</i> pada mahasiswa	Metode kuantitatif dengan partisipan berjumlah 219 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun	Semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin rendah pula tingkat <i>quarter-life crisis</i> -nya (Habibie et al., 2019)	Mandiri dalam menentukan pilihan dan memiliki relasi yang baik untuk memperoleh pekerjaan	Bimbang untuk menentukan keputusan, putus asa, terjebak dengan situasi yang ada, cemas, dan tertekan
21	Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom	2018	Melaporkan hasil penggunaan photo-elicitation dan time-lining untuk meningkatkan wawancara penelitian mengenai <i>quarterlife crisis</i> dewasa awal India dan Inggris	Metode kualitatif, partisipan berusia 22-30 tahun yang mengalami kesulitan menemukan tempat mereka di dalam hidup. 16 partisipan Inggris dan 8 partisipan India	Individu dewasa yang mengalami <i>quarterlife crisis</i> mendapatkan kesulitan dalam menangani perbedaan antara harapan dan realitas yang ada menuju dewasa. Kesenjangan ini tergambar secara visual dari berbagai koleksi gambar yang partisipan bawa ketika melakukan wawancara. Terdapat perbedaan pengungkapan krisis yang partisipan Inggris alami dengan partisipan India. Partisipan Inggris mengungkapkan gejala emosional dari foto-foto yang mereka bawa yang kemudian menggambarkan harapan yang tidak terpenuhi dan berbagai standar prestasi rekan mereka. Hal ini tidak terjadi pada partisipan India, yang mana mereka lebih fokus pada perjuangan merealisasikan berbagai harapan keluarga yang mereka tanggung (Duara et al., 2018).	Memenuhi tuntutan sebagai individu dewasa awal	Mengalami gejala emosional karena tidak terpenuhinya harapan di usia ini yang direfleksikan melalui berbagai foto-foto keputusan
22	The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy	2018	Mengetahui korelasi antara kecerdasan emosional, harga diri, maksimalisasi dan coping dengan <i>quarterlife crisis</i>	<i>Mix methods</i>	Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional, harga diri, maksimalisasi dan coping dengan <i>quarterlife crisis</i> (Walshe, 2018).	Kepastian/kestabilan karir	Pekerjaan menjadi sumber ketidakpastian dan stres di usia dewasa awal karena merasa terjebak dengan pilihan yang ada pada karir
23	THE QUARTERLIFE CRISIS: SUPPORTING YOUNG ADULT MENTAL HEALTH AND WELLBEING DURING THE COLLEGE-TO-CAREER TRANSITION	2017	Memahami berbagai tantangan yang dialami freshgraduate secara emosional dan kesehatan mental mereka ketika beralih ke dunia kerja	Metode kuantitatif dengan 1.929 partisipan yang dibagi melalui 3 grup. Kriteria partisipan adalah mahasiswa tingkat akhir, freshgraduate, karyawan freshgraduate.	Mahasiswa tingkat akhir ambisius dan percaya diri. Hal ini berlaku bagi mereka yang mengetahui tujuan hidupnya ketika telah menyelesaikan studi. 70% mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa akhir dari masa studi mereka	Mandiri dalam pekerjaan	Merasa tertekan akan tuntutan profesional di bidang profesinya

					merupakan masa-masa stres karena mereka tidak mengetahui jalan yang akan ia pilih setelah lulus. 87,5% partisipan mengalami tekanan karenan tuntutan finansial (Golden & Biebel, 2018).		
24	IDENTIFIKASI, OEDIPUS-KOMPLEKS DAN KRISIS PARUH BAYA DALAM MIDNIGHT ALL DAY KARYA HANIF KUREISHI: PEMBACAAN PSIKOANALISIS	2015	Mengetahui hubungan sosial dan masalah individual di Inggris melalui kacamata penulis dari Inggris berdarah Pakistan, Hanif Kureishi. Penelitian dilakukan dengan melihat penarapan tiga konsep psikoanalisis: identifikasi; oedipus-kompleks; dan krisis paruh baya terhadap cerpen Strangers when we meet, That was then, dan Girl	Kajian literature dengan analisis melalui penghubungan berbagai data yang diperoleh dengan teori yang ada. Seluruh penafsiran akan data yang diperoleh akan diintegrasikan untuk melihat maknanya dalam konteks yang difokuskan.	Gejala Oedipus-kompleks dapat dilihat pada tokoh Rob yang cenderung menyukai sosok wanita lebih tua saat ia muda. Tiga konsep psikoanalisis dapat diterapkan pada berbagai tokoh yang relevan serta menunjukkan ragam masalah pada hubungan sosial di negara terkait. Melalui konsep psikoanalisis juga dapat dilihat konflik yang dihadapi para tokoh dalam karya yang kemungkinan menggambarkan keadaan sebenarnya dari individu di Britania Raya (Rokhman, 2015).	Membangun rumah tangga	Tidak bahagia dengan kehidupan rumah tangganya saat ini
25	Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works?	2012	Mengeksplorasi kebutuhan individu yang mengalami quarter-life crisis selama melakukan pelatihan	Metode kualitatif dengan wawancara semi terstruktur	Tantangan yang dihadapi partisipan adalah seputar identitas, pengalaman kemerdekaan, tekanan dari diri sendiri dan orang lain, perasaan ketidakpastian, dan depresi. Pelatihan yang dilakukan menawarkan arah dan fokus klien terhadap kesempatan untuk menetapkan tujuan, rencana tindakan, dan mempelajari hal baru, mengembangkan kesadaran diri, kepercayaan diri, kemampuan melihat situasi dari perspektif alternatif dan merefleksikannya secara teratur (Stapleton, 2012).	Stabilitas ekonomi sesuai dengan harapan pribadi maupun orang tua	Tidak mampu merealisasikan ekspektasi internal dan eksternal (orang tua)
26	Terapi dengan Pendekatan <i>Solution-Focused</i> pada Individu yang Mengalami <i>Quarterlife Crisis</i>	2012	Menilai efektifitas terapi pendekatan <i>solution-focused</i> untuk mengatasi <i>quarterlife crisis</i>	Metode kuantitatif dengan desain <i>quasi-experimental one group before and after study design</i>	Terapi pendekatan <i>solution-focused</i> efektif membantu individu mengatasi perasaan serta pandangan negatif terhadap diri sendiri maupun masalahnya.	Memperoleh pasangan hidup	Cemas akan tidak bisa mendapatkan pasangan hidup karena membandingkan proses pribadi dengan hidup rekan-rekan dan tunutan dari pihak keluarga atas tanggung

					Secara kuantitatif, terdapat penurunan tingkat quarterlife crisis partisipan pada pretest dan posttest. Namun, dari tiga partisipan, hanya satu yang dapat terlepas dari situasi quarterlife crisis (Agustin, 2012).		jawab usianya
27	Does a Quarterlife Crisis Exist?	2011	Mengeksplorasi perbedaan perbedaan quarterlife crisis yang dialami oleh 4 kelompok yang berbeda	Metode kuantitatif dengan jumlah sampel 23 siswa SMA, 117 pekerja freshgraduate, 75 mahasiswa, dan 57 siswa lulusan SMA	Tidak ditemukan dukungan terhadap 4 kelompok yang mengalami quarterlife crisis ini. Kelompok lulusan SMA menunjukkan kecemasan tertinggi dan di urutan kedua mahasiswa. Depresi diprediksi dari aspek dukungan keluarga dan komitmen identitas. Kepuasan hidup terkait dengan pendapatan, dukungan sosial dan komitmen identitas (Rossi & Mebert, 2011).	Hidup sesuai dengan ekspektasi mereka setelah lulus sekolah	Kehilangan kendali untuk mewujudkan ekspektasi

Hidup di usia dewasa awal (18-25 tahun) menuntut pemenuhan diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan dengan pola baru dan harapan sosial baru (Santrock, 2019). Individu dewasa awal akan diminta menjadi orang yang mandiri secara ekonomi, mandiri dalam menentukan pilihan, dan diharapkan mampu memandang masa depan lebih realistis (Putri, 2018b). Terdapat beberapa tugas perkembangan individu dewasa awal, di antaranya:

1. Memperoleh pekerjaan
2. Memilih pasangan hidup
3. Belajar hidup bersama suami/istri
4. Mengasuh anak
5. Mengelola rumah tangga
6. Bertanggung jawab sebagai warga negara
7. Bergabung dengan komunitas sosial (Putri, 2018a)

Jika melihat mekanisme struktur kepribadian yang dikemukakan Freud, individu terus terdorong untuk mencapai kesempurnaan dari standar-standar yang berlaku di masyarakat akan pencapaian di usia dewasa awal, dorongan kesempurnaan ini bersumber dari *superego*. *Ego* akan mencoba untuk mempertimbangkan prinsip realitas dan logika dalam mencapai kesempurnaan standar (*superego*) yang terus menggebu. Ketika *ego* berhasil mengandalkan logika dalam mengelola prinsip realitas dengan pertimbangan kesempurnaan yang melandasi *superego*, seharusnya akan muncul penilaian baik akan dirinya sendiri

(rasa bangga dan penghargaan). Namun sebaliknya, jika *ego* tidak mampu memenuhi tuntutan atau merealisasikan *superego* maka akan muncul perasaan bersalah (Nye, 1999).

Bentuk kegagalan *ego* merealisasikan *superego* dapat dilihat dari berbagai hasil penelitian yang tertera pada Tabel 1. Beragam tugas dan ekspektasi di usia dewasa awal yang menuntut untuk dipenuhinya tugas tersebut oleh *superego* nyatanya tidak bisa direalisasikan *ego*, yang kemudian kegagalan ini berakhir pada munculnya *quarter-life crisis*. Berdasarkan penjelasan Robinson (Robbins & Wilner, 2001) kondisi ini ditandai dengan mulai membandingkan posisi diri sendiri dengan orang lain, sesuai dengan hasil penelitian urutan ke-26, dimana individu yang mengalami *quarter-life crisis* mulai membandingkan pencapaiannya dengan rekan-rekan. Individu di dewasa awal akan berusaha memperjelas posisinya dalam hidup dengan menggali potensi yang dimilikinya. Namun, untuk individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan bingung untuk menentukan langkah yang dipilih untuk menemukan posisinya, mereka akan dipenuhi oleh ketakutan akan gagal dan kesalahan. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil penelitian urutan ke 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 18, 19, 20, 22, dan 27. *Quarter-life crisis* juga ditandai dengan adanya kondisi pikiran yang mudah berubah. Terkadang inividu merasa yakin akan kemampuan maupun kualifikasinya untuk menyelesaikan tuntutan dewasa awal, namun dengan cepat berubah menjadi ketakutan untuk tidak bisa memenuhi standar tersebut. Hal ini juga terbukti dari hasil penelitian dengan urutan 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 23, 25, dan 26. Individu di dewasa awal juga akan berharap mendapatkan pekerjaan dan memperoleh kestabilan finansial dari pekerjaan tersebut, namun pada individu yang mengalami *quarter-life crisis* mereka sulit menentukan pilihan karir, mendapatkan pekerjaan, maupun mendapatkan kestabilan finansial dari pekerjaan yang sedang ditekuni. Hal ini terlihat dari hasil penelitian dengan urutan 1, 4, 5, 9, 12, 19, 22, dan 23. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* juga ditandai dengan kegagalan harapannya akan perubahan yang tetap dalam karir, pernikahan, dan finansial. Hal ini terlihat dari keseluruhan hasil penelitian yang telah dilaporkan pada Tabel 1. Mereka yang mengalami *quarter-life crisis* juga takut untuk meninggalkan kehidupan sebagai seorang anak kecil karena beratnya tuntutan di dewasa awal, hal ini terbukti dari hampir keseluruhan hasil penelitian karena mereka mengalami ketakutan akan masa depan, namun secara spesifik ketakutan untuk meninggalkan kehidupan anak-anak terlihat dari penelitian dengan urutan 7. Pemilihan keputusan dalam hidup bagi para dewasa awal juga tidak terhindar dari pemberi *inescapable influence* atau pengaruh yang tidak terhindarkan, dalam hal ini orang tua. Orang tua mewariskan standar-standar dalam hidup yang menjadikan anak terdorong untuk memenuhi standar tersebut. Hal ini terlihat dari hasil penelitian dengan urutan 10 dan 25, yang mana pada hasil

penelitian nomor urut 10 dijelaskan bahwa mereka yang mengalami *quarter-life crisis* hidup di bawah standar orang tua yang mewajibkan kesuksesan harus diperoleh setelah lulus kuliah dan pada hasil penelitian nomor urut 25 disebutkan bahwa orang tua mereka menuntut untuk segera menikah karena standar umur yang dipegang oleh para orang tua yang demikian itu sudah harus memiliki pasangan atau menikah.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa berbagai standar kesempurnaan dalam pemenuhan tugas di dewasa awal menjadi *superego* yang tidak dapat direalisasikan oleh *ego*. Hal ini didukung dari penjelasan Freud bahwa ketika *ego* gagal merealisasikan *superego* maka akan muncul perasaan tidak mengenakkan (Nye, 1999). Sama halnya ketika muncul *quarter-life crisis* ketika individu bingung untuk mewujudkan berbagai tugas di dewasa awal. Namun, jika tugas-tugas tersebut dalam hal ini *superego* mampu dilaksanakan oleh *ego*, maka mereka akan merasa bangga dan puas (Nye, 1999). Jika dalam *quarter-life crisis* maka pihak keluarga akan menjadi orang yang juga turut bangga akan pencapaian anggota mereka dalam menyelesaikan tugas dewasa awal, karena keluarga akan terus mempengaruhi individu dalam menentukan pilihan hidupnya, dalam artian, semua standar yang harus dipenuhi memiliki kemungkinan bersumber dari pengaruh keluarga/warisan keluarga.

Simpulan

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* menjadi bentuk kegagalan *ego* dalam merealisasikan *superego* yang berisikan standar tugas di masa dewasa awal. Ketika *superego* tidak bisa direalisasikan maka akan bermunculan perasaan yang tidak mengenakkan. Sama halnya dengan kemunculan *quarter-life crisis* karena ketidakmampuan individu dalam memenuhi standar yang diekspektasikan. Penelitian ini kemudian menimbulkan kesimpulan bahwa guna menjadi individu yang sehat, bahagia dan terhindar dari perasaan yang tidak mengenakkan, bukan hanya harus menekan *id* layaknya yang diutarakan Freud, namun juga individu harus berusaha menggunakan logika dan pertimbangan realitas dalam menjalankan/mengeksekusi (tugas *ego*) standar yang berlaku (*superego*), baik itu standar umum maupun keluarga.

Daftar Pustaka

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS. *Kognisia*, 3(1).
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Universitas Indonesia.
- Artiningsih, R. A. (2021). HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS

- PADA DEWASA AWAL. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Azis, A. (2021). SURVIVE OR THRIVE? STUDENTS' FUTURE ORIENTATION DURING QUARTER LIFE CRISIS. *JournalNX-A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 7(4).
- Cirklová, M. J. (2021). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism*, 1–19.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2018). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research in Psychology*, 1–24.
<https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1545068>
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2021). 'Forced adulthood': An aspect of 'quarterlife crisis' suffered by young English and Assamese adults. *Qualitative Studies*. <https://doi.org/10.7146/qs.v6i1.124407>
- Fansyuri, A. K., & Fahiroh, S. A. (2021). Fenomena Quarterlife Crisis Dalam Menyongsong Revolusi Industri 5.0. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*.
- Golden, L., & Biebel, K. (2018). THE QUARTERLIFE CRISIS: SUPPORTING YOUNG ADULT MENTAL HEALTH AND WELLBEING DURING THE COLLEGE-TO-CAREER TRANSITION. *The 31st Annual Research & Policy Conference on Child, Adolescent, and Young Adult Behavioral Health*.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa No Title. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 5(2).
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Lestari, S. D. (2021). Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan "Quarter-Life Crisis" bagi Remaja Usia 20 Tahunan. *JURNAL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT*, 6(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.30653/002.202163.822>
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood in Ireland: Is the Quarter-Life Crisis a Common Experience?* Dublin Institute of Technology.
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Psikologi Islami*, 7(1).
<https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nasution, R. G., & Hanina. (2021). Quarterlife Crisis Analysis of Students and Students at the End of STMIK Royal Royal with Backward Chaining. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 2(2).
- Nugroho, B. S., & Aryani, D. S. (2021). The influence of systemic racism on quarter-life crisis in The Autobiography of Malcolm X (as told to Alex Haley). *EduLite: Journal of English Education, Literature and Culture*, 6(1), 120.
<https://doi.org/10.30659/e.6.1.120-133>

- Nye, R. D. (1999). *Three Psychologies: Perspective from Freud, Skinner, and Rogers*. Wadsworth/Thomson Learning.
- Onwuegbuzie, A. J., Leech, N. L., & Collins, K. M. T. (2012). Qualitative Analysis Techniques for the Review of the Literature. *Qualitative Report*, 17(56). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2012.1754>
- Putri, A. F. (2018a). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. F. (2018b). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmania, Farra Anisa Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife Crisis : the Unique Challenges of Life in Your Twenties. In *Penguin Putnam*. Penguin Putnam.
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Rokhman, M. A. (2015). IDENTIFIKASI, OEDIPUS-KOMPLEKS DAN KRISIS PARUH BAYA DALAM MIDNIGHT ALL DAY KARYA HANIF KUREISHI: PEMBACAAN PSIKOANALISIS. *Adabiyat: Jurnal Bahasa Dan Sastra*. <https://doi.org/10.14421/ajbs.2015.14203>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development, Seventeenth Edition. In *Life-span development*, 7th ed.
- Somad, K. M. S. A. (2020). Psikologi Sosial dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya. *Psikologi Islami*, 7(1). <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis : What works ? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6.
- Sutanto, C., Hagijanto, A. D., & Malkisedek, M. H. (2020). Perancangan Creative Tools Berbasis Menggambar Huruf sebagai Alat Bantu Mengatasi Quarter-Life Crisis. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16).
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). DISCOVERING VARIOUS ALTERNATIVE INTERVENTION TOWARDS QUARTER LIFE CRISIS: A LITERATURE STUDY. *Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Walshe, Ó. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. In *Dublin Business School*.

Yeler, Z., Berber, K., Ozdogan, H. K., & Cok, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61).