

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

MAKNA PENGALAMAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA INDIVIDU GENERASI Z: SEBUAH *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS*

Muhammad Naufal Najmudin[1], Arif Rahman Hakim[2], Devi Marganing Tyas[3]
Fakultas Psikologi/Universitas Buana Perjuangan Karawang[1,2,3]
e-mail: Ps22.muhammadnajmudin@mhs.ubpkarawang.ac.id, arif.hakim@ubpkarawang.ac.id
devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id

Diterima: *12/08/2026*; Direvisi: *13/10/2026*; Diterbitkan: *23/11/2026*

ABSTRAK

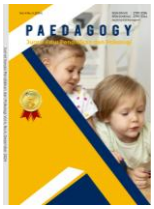
Quarter-life crisis merupakan pengalaman psikologis yang dapat muncul pada masa transisi menuju kedewasaan, ditandai dengan kekhawatiran terhadap masa depan, pekerjaan, hubungan sosial, dan ketidakpastian identitas diri. Meskipun penelitian sebelumnya telah menggambarkan berbagai tekanan yang menyertai fase ini, pemahaman mengenai bagaimana individu memaknai keterkaitan antara pengalaman pribadi dan tuntutan sosial masih perlu diperdalam. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dan memahami makna pengalaman *quarter-life crisis* pada individu Generasi Z di Kabupaten Karawang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Lima mahasiswa Generasi Z berusia 21–26 tahun dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur secara tatap muka dan dianalisis melalui identifikasi serta interpretasi tema-tema pengalaman partisipan, dengan penelaahan sejawat untuk mendukung kredibilitas interpretasi. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema induk, yaitu pandangan diri sendiri, orientasi masa depan, dinamika sosial, dan proses pendewasaan, serta satu tema unik mengenai hubungan romantis menuju kehidupan berumah tangga. Temuan menunjukkan bahwa pengalaman *quarter-life crisis* dimaknai melalui ketegangan antara harapan pribadi, tuntutan keluarga dan lingkungan sosial, serta kondisi kehidupan yang sedang dijalani. Pengalaman tersebut tidak hanya menghadirkan tekanan emosional dan ketidakpastian arah hidup, tetapi juga menjadi ruang bagi refleksi diri, penerimaan terhadap keterbatasan, dan pembentukan harapan masa depan. Penelitian ini menegaskan pentingnya memahami *quarter-life crisis* sebagai pengalaman subjektif yang terbentuk melalui interaksi antara penilaian diri dan konteks sosial. Temuan ini memberikan implikasi bagi keluarga dan perguruan tinggi dalam mengembangkan dukungan psikologis serta komunikasi yang suportif untuk membantu mahasiswa menghadapi transisi menuju kedewasaan

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, Generasi Z, Emerging Adulthood, Pemaknaan Pengalaman.*

ABSTRACT

Quarter-life crisis is a psychological experience that may emerge during the transition to adulthood, characterized by concerns about the future, employment, social relationships, and uncertainty regarding personal identity. Although previous studies have described various pressures associated with this period, a deeper understanding is needed of how individuals interpret the interconnectedness of personal experiences and social expectations. This study aims to explore and understand the meaning of quarter-life crisis experiences among Generation

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Z individuals in Karawang Regency, Indonesia. The study employed a qualitative phenomenological approach using *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Five Generation Z university students aged 21–26 years were recruited through purposive sampling**.** Data were collected through face-to-face semi-structured interviews and analyzed by identifying and interpreting themes within participants' experiences, with peer review used to support the credibility of the interpretations. The findings identified four overarching themes: self-perception, future orientation, social dynamics, and the maturation process, along with one distinctive theme concerning romantic relationships and the transition toward marriage. The findings indicate that participants interpreted their quarter-life crisis experiences through tensions between personal aspirations, family and social expectations, and their current life circumstances. These experiences involved not only emotional distress and uncertainty about future directions but also opportunities for self-reflection, acceptance of personal limitations, and the development of future aspirations. This study highlights the importance of understanding quarter-life crisis as a subjective experience shaped by interactions between self-evaluation and social contexts. The findings offer practical implications for families and higher education institutions in providing psychological support and supportive communication to help university students navigate the transition to adulthood.
Keywords: *Quarter-Life Crisis*, Generation Z, *Emerging Adulthood*, *Meaning-Making.*

PENDAHULUAN

Masa transisi menuju kedewasaan merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pembentukan kemandirian, dan meningkatnya tanggung jawab individu terhadap berbagai aspek kehidupan. Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Sholikah & Wibowo, 2025). Sebagian individu dalam generasi tersebut telah memasuki fase *emerging adulthood*, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas diri, hubungan sosial, pekerjaan, dan berbagai kemungkinan arah kehidupan (Arnett, 2000). Arnett (2024) menjelaskan bahwa periode ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi berbagai pilihan hidup, sekaligus menghadirkan ketidakstabilan dalam proses menentukan identitas dan masa depan. Sejalan dengan itu, Mikhaylova (2025) menunjukkan bahwa transisi menuju kedewasaan berkaitan dengan berbagai indikator kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, kemandirian ekonomi, tempat tinggal, dan hubungan interpersonal, yang pencapaiannya dapat berbeda antarkonteks sosial. Dengan demikian, proses menuju kedewasaan tidak hanya ditentukan oleh pertambahan usia, tetapi juga oleh bagaimana individu menghadapi tuntutan perkembangan dan membangun pemahaman mengenai peran serta tanggung jawab kehidupannya.

Berbagai tuntutan perkembangan pada masa *emerging adulthood* dapat menimbulkan ketidakpastian ketika individu menghadapi kesenjangan antara harapan pribadi dan kondisi kehidupan yang sedang dijalani. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* (QLC) merupakan pengalaman krisis pada individu yang memasuki usia dewasa awal, yang berkaitan dengan kekhawatiran mengenai masa depan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Mereka juga menguraikan berbagai aspek QLC, meliputi kebimbangan dalam pengambilan keputusan, kecemasan, perasaan tertekan, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, dan keputusasaan. Valentino dan Hendrawan (2025), melalui tinjauan sistematis mengenai QLC, menjelaskan bahwa pengalaman krisis pada masa dewasa awal dapat

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

melibatkan tekanan emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, serta tuntutan sosial yang dipengaruhi oleh konteks budaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman QLC tidak hanya berkaitan dengan ketidakpastian individual, tetapi juga dengan bagaimana tuntutan kehidupan dan lingkungan sosial dipersepsikan oleh individu. Meskipun demikian, QLC tidak dapat dianggap sebagai pengalaman yang pasti dialami oleh seluruh individu pada masa *emerging adulthood*, karena pengalaman krisis dipengaruhi oleh kondisi dan proses kehidupan masing-masing individu.

Pengalaman QLC pada masa dewasa awal dapat melibatkan permasalahan yang saling berkaitan antara pekerjaan, kondisi ekonomi, pendidikan, keluarga, dan penilaian terhadap diri sendiri. Robinson et al. (2025) melalui penelitian metode campuran terhadap 2.247 individu berusia 18–29 tahun dari delapan negara, termasuk Indonesia, menemukan bahwa pengalaman krisis dewasa awal berkaitan dengan transisi karier, kesulitan finansial, tekanan pendidikan, dan permasalahan keluarga. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi pengalaman psikologis berupa kecemasan, kesedihan, evaluasi diri negatif, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai kehidupan. Temuan lintas budaya tersebut memperlihatkan bahwa QLC memiliki sejumlah karakteristik pengalaman yang serupa, meskipun bentuk tekanan dan konteks kehidupan individu dapat berbeda antarnegara. Dalam konteks Indonesia, Sallata dan Huwae (2023) menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan QLC pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga kemampuan individu menghadapi kesulitan menjadi aspek yang relevan untuk dipertimbangkan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai QLC perlu memperhatikan tidak hanya bentuk permasalahan yang muncul, tetapi juga bagaimana individu menghadapi dan menafsirkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Ketidakpastian yang dialami individu selama transisi menuju kedewasaan dapat dipahami melalui karakteristik *emerging adulthood* yang melibatkan eksplorasi identitas, perubahan peran, dan pencarian arah kehidupan. Arnett (2024) menjelaskan bahwa periode ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, peningkatan perhatian terhadap diri sendiri, perasaan berada di antara masa remaja dan kedewasaan, serta terbukanya berbagai kemungkinan kehidupan. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai pilihan pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal, tetapi belum tentu memiliki kepastian mengenai keputusan yang akan diambil. Mikhaylova (2025) juga menunjukkan bahwa indikator kedewasaan dapat berbeda berdasarkan kondisi sosial, ekonomi, dan pengalaman individu, sehingga pencapaian kehidupan tidak selalu mengikuti pola yang seragam. Perbedaan tersebut dapat menjadi penting ketika individu membandingkan pencapaiannya dengan harapan pribadi maupun standar kedewasaan yang berlaku dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pengalaman QLC dapat dieksplorasi melalui ketegangan antara kebebasan menentukan pilihan hidup, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan untuk mencapai kondisi kehidupan yang dianggap ideal.

Selain berkaitan dengan pengalaman individual, QLC juga perlu dipahami melalui hubungan individu dengan keluarga dan lingkungan sosial yang turut membentuk harapan mengenai kehidupan dewasa. Supriyati et al. (2025) meneliti peran orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap QLC pada 204 individu dewasa muda di Kabupaten Karawang. Penelitian tersebut menemukan bahwa orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan QLC dalam model analisis yang digunakan, meskipun kontribusi yang

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

dilaporkan relatif kecil, yaitu sebesar 3,9%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan harapan masa depan dan kondisi keluarga relevan untuk dipertimbangkan dalam memahami pengalaman QLC, tetapi tidak cukup untuk menjelaskan seluruh variasi pengalaman individu. Dalam penelitian yang berfokus pada pengalaman subjektif, keterkaitan kedua aspek tersebut dapat dieksplorasi lebih lanjut melalui cara individu memahami tuntutan keluarga, menilai kemampuan dirinya, dan membentuk harapan mengenai kehidupan masa depan. Dengan demikian, pengalaman QLC perlu dipahami melalui interaksi antara penilaian individu terhadap dirinya dan makna yang diberikan terhadap hubungan serta tuntutan lingkungan sosial.

Meskipun pengalaman QLC sering dikaitkan dengan kecemasan, kebingungan, dan tekanan psikologis, individu juga dapat membangun pemahaman baru mengenai dirinya melalui pengalaman yang dianggap sulit. Frankl (2017) menjelaskan bahwa makna hidup berkaitan dengan upaya individu menemukan alasan dan tujuan dalam menjalani kehidupan, termasuk ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. Dalam konteks perkembangan dewasa awal, Robinson et al. (2025) membahas krisis sebagai pengalaman yang berpotensi berkaitan dengan perubahan dan pertumbuhan, meskipun pengalaman tersebut juga dapat disertai tekanan emosional yang kuat. Valentino dan Hendrawan (2025) menunjukkan bahwa pengalaman QLC dapat berlangsung melalui pola krisis yang beragam, sehingga proses menghadapi tekanan tidak harus mengikuti urutan yang sama pada setiap individu. Berdasarkan perspektif tersebut, pemaknaan QLC dapat dieksplorasi melalui bagaimana individu memahami kesulitan, mengevaluasi kembali harapan, dan membentuk pandangan mengenai diri serta masa depannya. Oleh karena itu, kajian mengenai QLC tidak cukup hanya menggambarkan bentuk tekanan yang dialami, tetapi juga perlu memahami bagaimana individu menginterpretasikan pengalaman tersebut dalam konteks kehidupannya masing-masing.

Keragaman pengalaman QLC juga ditemukan melalui wawancara pendahuluan terhadap tiga individu Generasi Z di Kabupaten Karawang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap individu memberikan penekanan yang berbeda terhadap permasalahan yang dialaminya selama menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Salah satu individu lebih menekankan kekhawatiran mengenai pekerjaan, kestabilan ekonomi, dan ketidakpastian masa depan, sedangkan individu lainnya mengaitkan pengalaman QLC dengan dinamika hubungan interpersonal, terutama hubungan keluarga dan pertemanan. Hubungan keluarga yang dirasakan berjarak, tuntutan yang tidak disertai dukungan memadai, serta kesulitan memperoleh pemahaman dari lingkungan sosial menjadi bagian dari pengalaman yang menimbulkan tekanan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman QLC dapat melibatkan persoalan yang saling berkaitan antara harapan pribadi, kondisi pekerjaan, hubungan keluarga, dan kualitas relasi sosial. Meskipun wawancara pendahuluan tersebut tidak dimaksudkan untuk mewakili pengalaman seluruh Generasi Z di Kabupaten Karawang, temuan awal ini memberikan dasar empiris untuk mengeksplorasi bagaimana individu membangun makna terhadap QLC berdasarkan situasi kehidupannya masing-masing.

Sejumlah penelitian terdahulu telah memberikan gambaran mengenai pengalaman QLC pada individu dewasa awal dan Generasi Z melalui berbagai pendekatan serta konteks kehidupan. Putri et al. (2022) mengkaji dinamika psikososial QLC pada individu dewasa awal di berbagai wilayah Indonesia dalam konteks pandemi COVID-19 melalui pendekatan fenomenologis dengan analisis IPA. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa persoalan pekerjaan, rencana pernikahan, dan hubungan keluarga menjadi bagian penting dalam

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

pengalaman QLC, sedangkan kondisi pandemi turut memperkuat ketidakpastian yang dialami sebagian partisipan. Rosyiddin dan Afandi (2023) juga menggambarkan pengalaman QLC pada Generasi Z melalui penelitian yang melibatkan satu informan sehingga memberikan pemahaman mengenai pengalaman individual dalam konteks tertentu. Sementara itu, Fahriansyah dan Paryontri (2025) mengkaji pengalaman QLC pada dua individu Generasi Z yang bekerja sekaligus menempuh pendidikan di Desa Gedangan dan menemukan pengalaman kebimbangan, kecemasan, serta upaya menghadapi tuntutan kehidupan. Dalam cakupan internasional, Robinson et al. (2025) mengidentifikasi persamaan dan perbedaan karakteristik krisis dewasa awal melalui penelitian lintas delapan negara, sedangkan dalam konteks Karawang, Supriyati et al. (2025) menguji peran orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap QLC. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa QLC telah dikaji melalui pendekatan kualitatif, kuantitatif, maupun metode campuran, dengan perhatian pada pengalaman psikososial dan faktor yang berkaitan dengan krisis dewasa awal.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kontribusi yang ditawarkan penelitian ini terletak pada eksplorasi mendalam mengenai bagaimana mahasiswa Generasi Z membangun makna terhadap pengalaman QLC melalui keterkaitan antara penilaian diri, orientasi masa depan, dinamika sosial, dan proses pendewasaan. Penelitian ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi persoalan yang dialami, tetapi juga memahami bagaimana partisipan menafsirkan peristiwa tersebut dalam membentuk pandangan mengenai dirinya, pilihan hidup, dan masa depan. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologis dengan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif serta interpretasi individu mengenai peristiwa penting dalam kehidupannya. Melalui pendekatan tersebut, penelitian memberikan perhatian pada kekhasan pengalaman setiap partisipan sebelum mengidentifikasi pola pemaknaan yang muncul antarpatisipan. Penggunaan IPA diharapkan dapat memperkaya kajian QLC dengan memperlihatkan bagaimana pengalaman individual dan konteks sosial saling berkaitan dalam pembentukan makna kedewasaan. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini diarahkan pada pemahaman kontekstual dan interpretatif, bukan pada generalisasi mengenai seluruh individu Generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami pemaknaan pengalaman *quarter-life crisis* pada mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Karawang, khususnya bagaimana keterkaitan antara penilaian diri, ketidakpastian masa depan, ekspektasi keluarga, pekerjaan, hubungan sosial, dan relasi romantis membentuk pengalaman tersebut. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada berbagai tekanan yang dialami, tetapi juga pada bagaimana individu menafsirkan pengalaman tersebut dalam proses mengenali diri, menghadapi ketidakpastian, dan membangun pemahaman mengenai kedewasaan. Melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian ini berupaya mengungkap makna subjektif serta persamaan dan perbedaan pengalaman antarpartisipan dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan mengenai pemaknaan *quarter-life crisis* sekaligus memberikan pertimbangan bagi keluarga, lingkungan sosial, dan perguruan tinggi dalam menyediakan dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk mengeksplorasi dan memahami makna pengalaman *quarter-life crisis* pada individu Generasi Z di Kabupaten Karawang. Pendekatan fenomenologis dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif individu dalam menghadapi ketidakpastian kehidupan serta cara mereka memahami dan memberikan makna terhadap pengalaman tersebut. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang menekankan pemahaman mendalam terhadap pengalaman hidup individu melalui proses interpretasi. Menurut La Kahija (2017), IPA bertujuan mengeksplorasi bagaimana individu memahami dirinya, pengalaman yang dialami, dan dunia sosialnya. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memahami kekhasan pengalaman masing-masing partisipan sebelum mengidentifikasi persamaan dan perbedaan pola pemaknaan yang muncul antarpartisipan.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi individu Generasi Z yang sedang mengalami *quarter-life crisis*, berdomisili di Kabupaten Karawang, tidak bekerja, serta bersedia membagikan pengalamannya melalui wawancara dengan menandatangani *informed consent*. Penelitian ini melibatkan lima partisipan berusia 21–26 tahun yang seluruhnya berstatus mahasiswa. Pemilihan partisipan diarahkan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman QLC pada individu yang sedang menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Jumlah partisipan yang relatif kecil memungkinkan analisis berfokus pada kedalaman dan kekhasan pengalaman individual, sesuai dengan karakteristik pendekatan IPA yang menekankan analisis idiografis. Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Table 1 Profil partisipan penelitian

No	Inisial Partisipan	Usia	Status	Domisili
1	S	24	Mahasiswa	Karawang
2	D	26	Mahasiswa	Karawang
3	R	23	Mahasiswa	Karawang
4	P	22	Mahasiswa	Karawang
5	A	21	Mahasiswa	Karawang

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara tatap muka terhadap lima partisipan pada April–Mei 2026. Teknik wawancara semi-terstruktur digunakan untuk memberikan kesempatan kepada partisipan menguraikan pengalaman secara terbuka, sekaligus memungkinkan peneliti mendalami pernyataan yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Wawancara dilaksanakan menggunakan pedoman wawancara dengan durasi sekitar 30–90 menit untuk setiap partisipan. Seluruh wawancara direkam setelah memperoleh persetujuan partisipan dan dilengkapi dengan catatan lapangan untuk mendukung proses interpretasi data. Data wawancara digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan mengenai penilaian diri, ketidakpastian masa depan, hubungan keluarga, dinamika sosial, serta pemaknaan terhadap kehidupan yang sedang dijalani. Dengan demikian, wawancara diarahkan untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman QLC berdasarkan perspektif masing-masing partisipan.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Analisis data dilakukan menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) melalui tahapan yang menekankan pemahaman pengalaman individual dan pengembangan tema berdasarkan interpretasi data wawancara. Tahap pertama adalah membaca transkrip wawancara secara berulang (*reading and re-reading*) untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pengalaman partisipan. Tahap kedua adalah melakukan pencatatan awal (*initial noting*) dengan memberikan komentar eksploratoris terhadap pernyataan partisipan untuk mengidentifikasi pengalaman dan makna yang dianggap penting. Tahap ketiga adalah mengembangkan tema emergen berdasarkan hasil pencatatan awal dan interpretasi terhadap pengalaman setiap partisipan. Tahap keempat adalah mengidentifikasi hubungan antartema emergen untuk merumuskan tema superordinat yang menggambarkan pola pemaknaan dalam pengalaman partisipan. Tahap kelima adalah menyusun tabel tema induk untuk mengorganisasikan hasil analisis serta mengidentifikasi persamaan dan perbedaan tema antarpartisipan. Melalui tahapan tersebut, analisis tidak hanya diarahkan untuk mengelompokkan pengalaman berdasarkan permasalahan yang disampaikan, tetapi juga untuk memahami bagaimana partisipan menafsirkan pengalaman QLC dalam konteks kehidupannya.

Pemeriksaan kredibilitas hasil penelitian dilakukan melalui penelaahan sejawat (*peer review*) yang melibatkan dosen pembimbing. Penelaahan tersebut bertujuan mendukung pemeriksaan terhadap proses pengembangan tema dan interpretasi pengalaman partisipan agar tetap selaras dengan data wawancara. Dalam pendekatan IPA, kredibilitas interpretasi perlu diperhatikan karena proses analisis melibatkan pemahaman peneliti terhadap cara partisipan memaknai pengalamannya. Oleh karena itu, penelaahan sejawat digunakan sebagai bagian dari upaya menjaga ketelitian interpretasi, dengan tetap menempatkan pernyataan partisipan sebagai dasar pengembangan tema. Hasil analisis disajikan melalui tema-tema yang dilengkapi kutipan langsung dari wawancara untuk memperlihatkan keterkaitan antara data empiris dan interpretasi peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip kode etik penelitian untuk menjamin perlindungan hak, privasi, dan kerahasiaan partisipan selama proses penelitian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, seluruh partisipan diberikan informasi mengenai tujuan, prosedur, dan keterlibatan mereka dalam penelitian, kemudian menyatakan kesediaannya secara sukarela melalui penandatanganan *informed consent*. Perekaman wawancara dilakukan setelah memperoleh persetujuan partisipan, sedangkan identitas mereka disamarkan menggunakan inisial S, D, R, P, dan A dalam pelaporan hasil penelitian. Penerapan prinsip-prinsip etik tersebut bertujuan menghormati hak dan kebebasan partisipan serta menjaga kerahasiaan informasi pribadi yang disampaikan selama proses wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) terhadap lima partisipan menghasilkan pola pemaknaan quarter-life crisis yang berkaitan dengan penilaian diri, ketidakpastian masa depan, dinamika sosial, dan proses pendewasaan. Pengalaman tersebut tidak selalu dimaknai dengan cara yang sama karena setiap partisipan menghadapi tuntutan dan situasi kehidupan yang berbeda. Empat tema induk ditemukan, yaitu pandangan diri sendiri, orientasi masa depan, dinamika sosial, dan proses pendewasaan, disertai satu tema khusus tentang hubungan romantis menuju kehidupan berumah tangga. Pola tersebut

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

disajikan pada Tabel 2 dan diuraikan dengan memperhatikan pengalaman individual sebelum melihat kesamaan dan perbedaan antarkasus.

Table 2. Tema Induk dan Tema Super-ordinat

NO	Tema Induk	Tema Super-ordinat
1	Pandangan diri sendiri	a. Persepsi diri sendiri b. Emosionalitas individu
2	Orientasi masa depan	a. Krisis identitas dan kebingungan arah hidup b. Tekanan memenuhi ekspektasi hidup
3	Dinamika sosial	a. Perbandingan sosial b. Konflik keluarga dan ekspektasi sosial c. Pola-pola relasi sosial
4	Proses pendewasaan	Pemaknaan dan Harapan
	Tema Unik	**Tema Super-ordinat**
1	Hubungan romantis menuju berumah tangga	Dinamika hubungan romantis menuju kehidupan berumah tangga

Berdasarkan Tabel 2, pengalaman *quarter-life crisis* pada individu Generasi Z menunjukkan keterkaitan antara penilaian terhadap diri, ketidakpastian dalam menentukan arah kehidupan, dan pengaruh lingkungan sosial dalam membentuk pemaknaan pengalaman. Berbagai tekanan yang dialami partisipan tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan melalui kesenjangan antara harapan pribadi, tuntutan lingkungan, dan kondisi kehidupan yang sedang dijalani. Meskipun pengalaman tersebut memunculkan keraguan, tekanan emosional, dan kebingungan dalam menghadapi masa depan, partisipan juga memperlihatkan upaya memahami kembali dirinya melalui refleksi, penerimaan, dan pembentukan harapan**.** Selain itu, pertimbangan mengenai hubungan romantis dan kesiapan membangun rumah tangga memperlihatkan bahwa pemaknaan *quarter-life crisis* juga berkaitan dengan tanggung jawab serta pilihan kehidupan dewasa yang berbeda pada setiap individu. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa pemaknaan *quarter-life crisis* bersifat subjektif dan kontekstual, terbentuk melalui hubungan antara pengalaman individual, ekspektasi sosial, dan proses memahami kedewasaan.

Tema Induk

Pandangan diri sendiri

Analisis penelitian ini mengungkapkan bahwa pandangan diri sendiri menggambarkan bagaimana cara partisipan menilai kemampuan, keberhargaan, dan pencapaian dirinya selama mengalami *quarter-life crisis*. Kelima partisipan menunjukkan hasil termuan berupa persepsi terhadap diri, terutama persepsi negatif, seperti merendahkan diri, meragukan kemampuan, menyalahkan diri sendiri, dan merasa gagal mencapai kehidupan yang diharapkan. Pada partisipan S, persepsi negatif terhadap diri muncul karena dirinya merasa gagal memaksimalkan potensi yang pernah dimiliki. Perasaan tersebut berkembang menjadi perasaan tidak berguna dan belum mampu dibanggakan orang tuanya: Pengalaman ini memperlihatkan bahwa

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh partisipan.

> *"Ee kalau cara cara pandang terhadap diri sih itu sih, saya jadi memandang rendah diri saya, dan saya tu ee nggak berguna, apa lagi kayak saya tuh ngerasa orang tua saya ini nggak ya (mengecap) apa ya kayak merasa nyesel gak sih ngelahirin saya." (P. S1/S/309-312)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa penilaian S terhadap dirinya tidak hanya berkaitan akan pencapaian pribadi, tetapi juga kekhawatiran akan penilaian orang tua kepada dirinya. Hal itu akhirnya dimaknai S sebagai perasaan tidak berharga sebagai individu dan anak. Pada partisipan D perasaan tersebut muncul berkaitan dengan pekerjaan. Dimana D merasa layak sesuai kualifikasi, namun D harus bersaing dengan pelamar yang menurut D lebih baik, ditambah adanya faktor usia yang membuat keraguan akan peluang kerja meningkat: Pengalaman ini memperlihatkan bahwa penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh partisipan.

> *"Ya kita udah sesuai kualifikasi cuman mungkin ada yang lebih bagus daripada gua. Jadi ya gak segampang itu sekarang nglamarnya apalagi perusahaan-perusahaan itu kan mmhh ada maksimal umurnya ya misalkan 22 tahun 23 itu tuh udah maksimal di perusahaan-perusahaan besar gitu kayak X." (P.S2/D/179-183)*

Kesulitan memperoleh pekerjaan tersebut kemudian memengaruhi cara D memandang kemampuan dan peluang masa depannya. Kondisi ini juga berkaitan dengan kekhawatiran mengenai kestabilan finansial, pemenuhan kebutuhan keluarga, dan kesiapan membangun rumah tangga. Sementara itu, partisipan P dan A cenderung menyalahkan diri serta merasa tidak percaya diri akibat membandingkan pencapaiannya dengan teman sebaya dan merasa kurang memperoleh dukungan dari keluarga: Pengalaman ini memperlihatkan bahwa penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh partisipan. Makna yang muncul tidak hanya terletak pada emosi yang dinyatakan, tetapi juga pada situasi yang melatarbelakangi penilaian terhadap diri.

> *"Kalau misalkan nilai-nilai negatif dari diri aku, itu jadi lebih sering insecure, jadi lebih sering membanding-bandingkan sama yang lain, jadi lebih sering melihat progres orang." (P.S4/P/295-297)*

> *"Masih mikir kayak Ah kayaknya gak bisa deh gitu ah kayaknya ragu gitu kayaknya mungkin ada hal lain yang lebih bisa gue apa pakai tapi gue sendiri juga masih belum tau hal itu tuh apa."(P.S5/A/29-32)*

P dan A menunjukkan bahwa pandangan negatif terhadap diri dapat terbentuk pada 2 hal yang berkaitan, yaitu perbandingan dengan pencapaian teman sebaya serta ketidakmampuan mengenali diri. Akhirnya muncul perasaan tertinggal, keraguan terhadap kemampuan, serta ketidakpastian menentukan arah hidup. Berbeda dengan partisipan lainnya, pengalaman *quarter-life crisis* pada partisipan R tidak hanya menghasilkan pandangan negatif, tetapi juga mendorong proses refleksi pada dirinya sendiri: Pengalaman ini memperlihatkan bahwa penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

partisipan. Makna yang muncul tidak hanya terletak pada emosi yang dinyatakan, tetapi juga pada situasi yang melatarbelakangi penilaian terhadap diri.

> *"..... jadi mungkin saya terlalu memaksakan akan keadaan kebenaran untuk diri saya sendiri kayak membela diri saya itu sangat keras saya bukan yang harus kayak coba aja lah udah biarin aja ngapa. Nah disitulah saya ngerasa kayak emang saya orangnya sekeras itu ya, saya se-egois itu, keras kepala itu seperti itu sih," (P.S3/R/892-898)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa R mengarahkan penilaiannya tidak hanya bersifat negatif. Kondisi seperti munculnya penerimaan diri, penghargaan terhadap kemampuan yang dimiliki, dan keinginan untuk terus berkembang menunjukkan refleksi yang terjadi. Temuan ini menunjukkan bahwa pandangan diri partisipan bersifat dinamis dan dapat berubah seiring proses pemaknaan terhadap pengalaman hidupnya. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh partisipan.

Selain adanya persepsi tersebut individu juga memunculkan adanya respons psikologis selama menghadapi *quarter-life crisis*. Pengalaman tersebut ditandai dengan kesedihan, kekecewaan terhadap kehidupan, kecemasan, kelelahan psikologis, kehilangan semangat, dan perasaan terpaksa menjalani kehidupan. Beberapa partisipan juga menunjukkan kecenderungan memendam emosi, merasa kesepian, mengalami pikiran berlebihan, dan menarik diri dari aktivitas maupun lingkungan sosial. Pada partisipan S, *quarter life crisis* dimaknai sebagai titik terendah dalam kehidupannya. Perasaan kehilangan, dan kebingungan untuk bangkit menyertai bagaimana pergolakan emosi yang dialaminya:

> *"Aa Quarter life crisis itu sih titik terendah dalam hidup saya sekarang ini sih gimana saya kehilangan hal-hal yang dulu saya punya dan saya gak tau ee gimana cara bangkit" (P.S1/S/404-406)*

Kutipan tersebut menunjukkan pengalaman S yang tidak hanya pada kesedihan, namun perasaan kehilangan dan ketidakberdayaan akan hidup. Ketidakmampuan untuk bangkit memperlihatkan adanya kelelahan psikologis padanya. Hasil ini juga menunjukkan adanya keterkaitan antara pandangan diri dan dinamika emosional. Penilaian negatif terhadap diri memperkuat kesedihan, kecemasan, dan kekecewaan, sedangkan tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus semakin memengaruhi cara individu menilai dirinya.

Respons emosional juga muncul pada partisipan D ketika melihat kondisi ekonomi keluarganya. Ketidakmampuannya memberikan dukungan finansial kepada orang tua menimbulkan perasaan terpukul dan bersalah, terlebih ketika orang tuanya harus menjual emas untuk memenuhi kebutuhan keluarga:

> *"Kayak merasa terpukul sih, hati saya tuh jadi kayak nyampe segininya ya ngaruh. Orang tua tuh nyampe ngejual emas karena, ya pokoknya, sampe terpukul. Merasakan tuh, aduh, ini anak laki-laki tapi belum bisa ngasih uang ke orang tua, ..." (P.S2/D/119–124)*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Kutipan tersebut menunjukkan D menilai dirinya berdasarkan kemampuannya menjalankan peran sebagai anak laki-laki yang diharapkan dapat membantu ekonomi keluarga. Disini D mengalami perasaan bersalah, kecewa terhadap diri sendiri, dan perasaan belum mampu berguna bagi orang tuanya karena kegagalannya dalam memenuhi harapan tersebut. Berbeda dengan D, partisipan R justru lebih memilih memendam emosi karena kerap kali penjelasannya tidak memperoleh respons yang baik dari orang lain: Pengalaman ini memperlihatkan bahwa penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh partisipan. Makna yang muncul tidak hanya terletak pada emosi yang dinyatakan, tetapi juga pada situasi yang melatarbelakangi penilaian terhadap diri.

> *"Sehingga saya tuh kayak lebih baik saya pendam, yaudah. Kalau misalnya saya jelasin gini-gini, saya yang tidak mendapatkan respons baik pun, itu harusnya terpukul banget sih buat diri saya. Kayak gitu sih." (P.S3/R/164–166)*

Sikap itu dilakukan R untuk melindungi dirinya dari kemungkinan penolakan atau respons negatif. Meskipun demikian, kecenderungan tersebut juga membuat R kerap mengalami tekanan emosional seorang diri karena tidak dapat mengungkapkan pengalaman yang dirasakannya. Pada partisipan P, tekanan psikologis muncul dalam bentuk perasaan tidak adil karena keputusan-keputusan penting dalam kehidupannya ditentukan oleh keluarga. Keadaan tersebut membuat P merasa tidak memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan hidupnya: Pengalaman ini memperlihatkan bahwa penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh partisipan.

> *"….. aku ngerasa kayak enggak adil banget deh, karena dari dulu sampai sekarang aku enggak bisa, aku enggak bisa ngerasain punya pilihan aku sendiri. Jadi pilihan aku tuh selalu ditentuin sama keluarga aku. Aku enggak punya. Jadi aku nggak, nggak tahu nih, nggak tahu rasanya nentuin pilihan. Jadi aku rasa kayak enggak adil banget ya." (P.S4/P/342–347)*

Kutipan tersebut menunjukkan adanya kekecewaan dan ketidakberdayaan karena P merasa kurang memiliki kendali atas kehidupannya. Hal itu memunculkan kebingungan dalam mengambil keputusan serta memperkuat perasaan bahwa hidupnya lebih banyak dijalankan berdasarkan keinginan keluarga. Sementara itu, partisipan A mengalami penurunan kondisi emosional pada masa awal menghadapi permasalahan. Namun, pengalaman tersebut dirasakan dalam waktu relatif singkat:

> *"Untuk awal-awal gue ngerasa kayak gitu, gue ngerasanya down banget. Cuman gak, gak sepenuhnya down banget, kayak paling cuman seminggu atau beberapa hari gitu." (P.S5/A/275–277)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa A mengalami kesedihan dan kehilangan semangat, tetapi kondisi tersebut tidak berlangsung terus-menerus. A mampu memberikan batas waktu terhadap pengalaman emosionalnya sehingga tekanan yang dirasakan tidak berkepanjangan. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa penilaian diri perlu dipahami bersama konteks harapan dan relasi yang dianggap penting oleh partisipan. Makna yang muncul tidak hanya terletak pada emosi yang dinyatakan, tetapi juga pada situasi yang melatarbelakangi penilaian terhadap diri.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Secara keseluruhan, respons psikologis partisipan muncul dalam bentuk kesedihan, rasa bersalah, kekecewaan, ketidakberdayaan, kehilangan semangat, dan kecenderungan memendam emosi. Respons tersebut berkaitan erat dengan partisipan terhadap dirinya. Ketidakmampuan memenuhi harapan pribadi maupun keluarga, keterbatasan dalam menentukan pilihan hidup, serta perasaan tidak memperoleh respons yang mendukung semakin memperkuat penilaian negatif terhadap diri. Sebaliknya, tekanan emosional yang berlangsung juga memengaruhi kemampuan partisipan dalam melihat potensi, keberhargaan, dan kendali atas kehidupannya.

Orientasi Masa Depan

Tema induk orientasi masa depan menggambarkan bagaimana partisipan memaknai kehidupan yang dijalani selama transisi menuju masa dewasa. Hasil analisis menunjukkan dua pola utama, yaitu kebingungan dalam menentukan arah hidup dan tekanan untuk memenuhi standar pencapaian tertentu. Sebagian besar partisipan mengalami ketidakpastian mengenai pekerjaan, pendidikan, tujuan hidup, serta keputusan penting yang perlu diambil. Kondisi tersebut membuat individu belum memiliki gambaran terkait kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan dan meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi masa depan.

Dinamika tersebut terlihat pada partisipan A yang meragukan berbagai aspek kehidupannya. Dimana menjelang kelulusan, A dihadapkan kembali akan pilihan hidup yang akan diambil mulai dari pilihan pekerjaan sesuai bidang keilmuannya, kebimbangan akan pendidikan berikutnya, bahkan aktivitas bermusik bersama kelompoknya: Pengalaman tersebut menunjukkan keterkaitan antara pilihan yang tersedia, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan tuntutan kehidupan dewasa. Ketidakpastian yang diceritakan partisipan tidak selalu berarti ketiadaan tujuan, tetapi juga keraguan menghadapi konsekuensi keputusan. Penafsiran ini terbatas pada pengalaman yang dinyatakan partisipan dalam wawancara.

> *"Apa ee sebenernya diri gue ini harus kemana harus kemana tapi setelah mau lulus lagi kuliah rasa itu tuh dateng gitu kayak ini sebenernya gue mau ngapain sih ini abis kuliah ini mau ngapain, apa mau ngejurumus ke bidang hukum ataupun kerja ya di PT Ataupun kayak Nge-band ngelanjutin band terus gitu, gitu sih." (P.S5/A/153-157)*

Kutipan tersebut menunjukkan akan kebingungan A dalam menghadapi kehidupan menjelang kelulusan. Berbagai pilihan yang tersedia belum mampu memberikan kepastian karena A masih mempertimbangkan kesesuaian antara pendidikan yang ditempuh, tuntutan pekerjaan, dan minat pribadinya dalam bermusik. Kondisi ini membuatnya terus mempertanyakan keputusan yang perlu diambil setelah menyelesaikan pendidikan. Meskipun demikian, sebagian partisipan mulai menunjukkan keinginan untuk menentukan jalan hidup berdasarkan nilai, tujuan, dan pilihan pribadinya. Kebingungan dalam menentukan arah hidup juga terlihat pada S yang belum mampu membayangkan pekerjaan sesuai dengan pendidikan, kemampuan, dan pengalaman yang dimilikinya. Berbagai pilihan pekerjaan membuat S semakin meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi dunia kerja:

> *"Kaya saya juga sekarang nggak tahu cita-cita saya mau jadi apa gitu. Ee apa membayangkan saya di suatu pekerjaan apa gitu ya. nggak bisa kebayang*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

pekerjaan yang cocok dengan saya apa gitu. orang tua saya sih nyuruh jadi guru, cuman saya ngerasa public speaking saya jelek terus saya masuk psikologi, psikologi kan biasanya jadi psikolog saya juga ngerasa, kayak sama aja ya ngomong sama orang, saya ngomongnya blibet segala macem kalau jadi HR juga saya apa nggak punya pengalaman……." (P.S1/S/353-364)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa S belum memiliki gambaran yang jelas mengenai pekerjaan yang akan dijalani setelah menyelesaikan pendidikan. S mempertimbangkan beberapa pilihan pekerjaan, seperti menjadi guru, psikolog, atau bekerja pada bidang sumber daya manusia. Namun, setiap pilihan disertai dengan keraguan terhadap kemampuan pada dirinya sendiri. Keraguan tersebut membuat S merasa belum memiliki kemampuan yang memadai dan semakin kesulitan menentukan arah hidupnya. Ketidakpastian masa depan juga dialami oleh D yang menghubungkan kepastian pekerjaan dengan kelanjutan hubungan romantis. Belum adanya pekerjaan tetap membuat D meragukan kemampuannya untuk memberikan kepastian kepada pasangan:

"Untuk cepat-cepat menikahi ee pacar saya ini karena ada sedikit terasa kasian karena sudah terlalu lama pacaran tapi belum ada kepastian ke depannya tentang hubungan ini tuh mau dibawa seperti apa ee (jeda lama) dalam pekerjaan ya karena belum ada pekerjaan yang pasti jadi tuh saya ragu e masa depan saya tuh seperti apa sih apakah saya bisa seperti orang-orang yang ber mmhh memiliki uang yang di setiap bulannya tuh udah pasti gitu pal." (P.S2/D/26-32)

Kutipan tersebut menunjukkan kekhawatiran D terhadap masa depan tidak hanya terkait pekerjaan, tetapi juga kebutuhan akan finansial yang stabil untuk kehidupan berumah tangga di masa depan. Bagi D, pekerjaan yang layak dipandang sebagai syarat dalam memenuhi tanggung jawab ekonomi dan mempersiapkan diri untuk kehidupan selanjutnya. Selanjutnya pada partisipan R, kebingungan terhadap masa depan berkaitan dengan keinginan untuk menentukan pilihan secara mandiri dan tuntutan untuk menjelaskan rencana pekerjaannya kepada orang tua. R menyadari bahwa dirinya belum memiliki persiapan yang cukup untuk membicarakan dan mempertahankan pilihan tersebut: Pengalaman tersebut menunjukkan keterkaitan antara pilihan yang tersedia, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan tuntutan kehidupan dewasa.

"Kadang tuh ego saya muncul tapi saya tuh enggak mempersiapkan hal-hal yang emang saya harus persiapkan untuk kayak semisal untuk discuss sama orang tua saya orang tua saya sekarang mungkin yang saya lihat lebih kayak lebih ke pekerjaan akan ke depannya bagaimana sih." (P.S3/R/826-830)

Kutipan tersebut menunjukkan adanya pertentangan antara keinginan R untuk menentukan pilihannya sendiri dan kesadaran terhadap tuntutan orang tua mengenai pekerjaan. R memahami bahwa pilihan pribadi perlu disertai persiapan yang memadai agar dapat dipertanggungjawabkan kepada orang tua. Namun, kurangnya persiapan membuat R belum mampu menyampaikan rencana masa depannya secara meyakinkan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa ketidakpastian R tidak hanya disebabkan oleh belum adanya pilihan yang pasti, tetapi juga keraguan dalam mengambil tanggung jawab atas pilihan hidupnya. Sementara itu, ketidakpastian masa depan pada P ditandai dengan hilangnya cita-cita yang

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

sebelumnya ingin dicapai. Tidak terwujudnya cita-cita membuat P tidak lagi memiliki gambaran mengenai tujuan kehidupan selanjutnya:

> *"Udah gugur sih cita-citanya. Sekarang tuh udah, udah gak punya cita-cita kak, semenjak cita-citanya udah gugur. Jadi yaudah menjalani hidupnya sekarang aja, dinikmatin begitu." (P.S4/P/747-749)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tidak tercapainya cita-cita memengaruhi cara P dalam memandang masa depannya. Hilangnya cita-cita membuat P tidak lagi menetapkan tujuan tertentu dan memilih menjalani kehidupan yang sedang berlangsung. ini dimaknai sebagai upaya untuk menerima keadaan setelah mengalami kekecewaan. Namun, kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa P belum menemukan tujuan baru yang dapat menggantikan cita-cita sebelumnya dan memberikan arah bagi kehidupannya.

Pengalaman para partisipan menunjukkan bahwa banyaknya pilihan belum tentu memberikan kepastian dalam menentukan arah kehidupan. Pilihan mengenai pekerjaan, pendidikan lanjutan, hubungan romantis, dan minat pribadi justru dapat memunculkan pertimbangan yang berulang. Kekhawatiran terhadap konsekuensi dari setiap pilihan membuat partisipan menunda keputusan penting dalam kehidupannya. Pengalaman tersebut menunjukkan keterkaitan antara pilihan yang tersedia, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan tuntutan kehidupan dewasa.

Dalam kebingungan menentukan arah hidup ini, partisipan juga mengalami tekanan mencapai kehidupan yang ideal. Ketidakpastian mengenai pekerjaan, pendidikan, dan tujuan hidup menjadi semakin kuat ketika partisipan membandingkan kondisi aktualnya dengan berbagai pencapaian yang diharapkan dapat diraih pada usia dewasa. Tekanan memenuhi ekspektasi hidup tersebut berkaitan dengan kemampuan mengembangkan potensi diri, memperoleh pekerjaan yang layak, memiliki penghasilan stabil, mencapai prestasi akademik, serta memenuhi standar pencapaian yang dibentuk oleh diri sendiri maupun lingkungan. Pada partisipan S, tekanan tersebut berkaitan dengan penilaiannya bahwa potensi yang dimiliki sejak masa kecil belum berhasil diwujudkan dalam usia dewasa. Pertambahan usia menjadi titik bagi S untuk mengevaluasi kesesuaian antara kemampuan yang pernah dimiliki dengan pencapaian kehidupannya saat ini:

> *"..... umur saya di sekarang 24 tahun ya itu di ee apa waktu-waktunya Quarter life crisis memang. Nah jadi quarter Quarter life crisis yang saya alami itu kalau dari saya sendiri sih menganggap kalau saya itu tidak bisa mencapai potensi diri saya waktu kecil gitu." (P.S1/S/12-16)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa S memaknai *quarter-life crisis* sebagai pengalaman ketika dirinya belum mampu mencapai potensi yang dimiliki. Usia 24 tahun membuat S menyadari adanya kesenjangan antara harapan terhadap dirinya dan kondisi yang sedang dijalani. Tekanan yang dialami S tidak hanya berasal dari tuntutan lingkungan, tetapi juga tekanan pribadi mengenai kemampuan dan pencapaian hidup yang seharusnya diwujudkannya. Pada partisipan D, tekanan memenuhi ekspektasi hidup terlihat melalui keinginannya untuk kembali memperoleh pekerjaan dengan pendapatan yang lebih layak dan pasti. Ketidakstabilan penghasilan membuat D merasa belum memiliki kondisi kehidupan yang aman untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan rencana masa depannya:

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

"Pokoknya gimana caranya saya dapat pekerjaan lagi dan bisa hidup dengan ya dibilang layak ya. Ya bukan berarti saya sekarang itu hidup tidak layak mungkin yang lebih layak lagi gitu ya pe pendapatan yang lebih layak gitu ya yang di perbulan itu udah pasti itu dapat uangnya karena dengan ketidakpastian pendapatan ini, mengaruhi ke semuanya gitu Pal." (P.S2/D/107-112)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa D memaknai kehidupan yang lebih layak melalui adanya pekerjaan yang pasti. D mengharapkan adanya kondisi ekonomi yang lebih stabil. Ketidakpastian pendapatan dirasakan memengaruhi berbagai aspek kehidupan karena D belum dapat memastikan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi, keluarga, maupun rencana kehidupan rumah tangga. Pada partisipan R tekanan memenuhi ekspektasi hidup berfokus pada persaingan akademik dan perbandingan kemampuan dengan individu lain. Tingginya standar kompetisi membuat R merasa tertinggal serta meragukan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan dalam lingkungan pendidikan:

"Nah rasa kompetitor saya itu emang sedikit jauh tinggi juga ya maka dari itulah saya ngerasa aduh saya udah tertinggal banget, nilai saya ancur segala rupa gitu. ....." (P.S3/R/782-787)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa R memiliki ekspektasi hidup terkait pencapaian diri berdasarkan kemampuan dan prestasi individu lain di lingkungan akademiknya. Ketika hasil akademik yang diperoleh tidak sesuai dengan standar tersebut, R merasa tertinggal dan tidak mampu bertahan dalam persaingan. Tekanan tersebut semakin melemahkan keyakinannya terhadap kemampuan diri. Sehingga akhirnya ekspektasi ekspektasi tersebut tidak lagi menjadi dorongan, tetapi justru memperkuat perasaan tidak mampu dan tertinggal. Pada partisipan P, tekanan memenuhi ekspektasi hidup tampak melalui pertanyaan berulang akan pekerjaan. Berbagai usaha yang tidak membuahkan hasil membuat P kerap mempertanyakan kemampuan dan kondisi dirinya:

"Kenapa ya saya tidak bisa kenapa ya saya sampai sekarang belum dapat kerja padahal saya sudah lamar-lamar loh kenapa ya gini-gini ee selalu banyak pertanyaan kenapa ya gitu." (P.S4/P/25-27)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan menjadi sumber tekanan dalam ekspektasi bagi P. Meskipun usaha telah dilakukan akan tetapi hasil yang masih nihil membuat P terus mempertanyakan penyebab dirinya belum bekerja. Pertanyaan yang berulang memperlihatkan kebingungan dan kekecewaan karena kondisi aktual yang belum sesuai harapan untuk segera memperoleh pekerjaan. Baginya pekerjaan dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan dan kemampuan diri dalam memasuki kehidupan dewasa. Sementara itu, pada partisipan A, tekanan memenuhi ekspektasi hidup terlihat melalui keraguan terhadap kemampuannya sendiri. Kemungkinan untuk mencapai suatu tujuan justru diikuti oleh pertanyaan mengenai apakah dirinya benar-benar mampu mewujudkannya:

"Ini malah kayak kayaknya gimana ya kayak kalau pun bisa gitu malah nanya lagi ke diri sendiri kayak emang bisa ya gitu kayak ah kayaknya gak bisa nih," (P.S5/A/106-108)

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa A meragukan kemampuannya sebelum mencoba atau menentukan pilihan. Keraguan tersebut memperlihatkan adanya ekspektasi terhadap pencapaian hidup akan tetapi gagal atas perasaan ragu tersebut. Hal itu memunculkan tekanan terhadap untuk berhasil, akan tetapi juga membatasi keyakinan A dalam menghadapi berbagai kemungkinan di masa depan. Pengalaman tersebut menunjukkan keterkaitan antara pilihan yang tersedia, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan tuntutan kehidupan dewasa.

Selaras dengan itu, tekanan lain juga berasal dari keluarga, lingkungan sosial, kondisi ekonomi, dan kesadaran akan pertambahan usia. Dimana sebagian partisipan merasa bahwa usia tertentu mereka seharusnya telah mencapai pendidikan, pekerjaan, atau kondisi ekonomi yang lebih stabil. Namun, pemaknaan akan kondisi tersebut tentunya sangat berbeda. Dimana ada sebagian partisipan yang mengalaminya sebagai beban yang melemahkan kondisi psikologis, sedangkan sebagian lainnya menjadikannya sebagai dorongan untuk mempersiapkan diri dan meningkatkan kemampuan. Temuan ini menunjukkan bahwa orientasi masa depan terhadap generasi Z yang mengalami *quarter-life crisis* dibentuk oleh ketegangan antara kehidupan ideal yang diharapkan dan realitas yang sedang dijalani.

Dinamika Sosial

Tema induk dinamika sosial menggambarkan bagaimana pengalaman *quarter-life crisis* berkaitan dengan interaksi partisipan dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Hasil analisis menunjukkan tiga pola utama, yaitu perbandingan sosial, konflik keluarga dan ekspektasi sosial, serta pola relasi sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan. Respons lingkungan dapat dipandang sebagai sumber tekanan atau dukungan sesuai pengalaman interpersonal masing-masing partisipan.

Pada perbandingan sosia partisipan menunjukkan adanya kecenderungan membandingkan hidupnya dengan pencapaian teman. Perbandingan tersebut meliputi pencapaian pendidikan, pekerjaan, kondisi finansial, pernikahan, dan kestabilan hidup. Ketika kondisi partisipan dipandang belum setara dengan teman-temannya, muncul perasaan tertinggal, gagal, dan belum berkembang sesuai dengan tahapan kehidupan yang diharapkan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

Pada partisipan S, perbandingan sosial muncul ketika dirinya melihat teman-teman seusianya telah mencapai berbagai hal, seperti menikah, memiliki anak, membangun usaha, dan menyelesaikan pendidikan magister. Beragam pencapaian tersebut membuat S menilai kehidupannya belum mengalami perkembangan yang berarti: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan. Respons lingkungan dapat dipandang sebagai sumber tekanan atau dukungan sesuai pengalaman interpersonal masing-masing partisipan. Perbedaan tersebut membantu menjelaskan mengapa pengalaman sosial tidak dimaknai secara seragam oleh partisipan.

> *"Iya dengan keluarga terus ya itu sih ngebandingin sama teman-teman saya, udah pada nikah, punya anak, udah pada punya usaha sendiri ada yang apa ada yang itu temennya udah S2 lulus saya masih gini-gini aja gitu." (P.S1/S/152-154)*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa S memandang pencapaian teman sebaya sebagai ukuran untuk menilai kemajuan kehidupannya. Keberhasilan teman-temannya dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan berkeluarga membuat S merasa masih berada pada kondisi yang sama dan belum mencapai perkembangan yang diharapkan. Perbandingan hampir serupa dialami oleh D ketika melihat teman-teman seusianya telah bekerja dan memiliki kondisi finansial yang lebih pasti. Pada usia 26 tahun, D merasa bahwa dirinya seharusnya telah mencapai kestabilan pekerjaan dan penghasilan seperti orang-orang di sekitarnya: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

> *"Sedangkan di usia saya yang sudah 26 tahun ini melihat teman-teman saya sudah banyak yang bekerja dan berfinansial yang pasti gitu ya." (P.S2/D/16-18)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa usia dan pencapaian teman sebaya menjadi dasar bagi D dalam mengevaluasi kehidupannya. Keberhasilan teman-temannya memperoleh pekerjaan serta pendapatan yang pasti memperkuat kesadaran D terhadap ketidakstabilan kondisi ekonominya. Perbandingan tersebut membuat D memandang dirinya belum mencapai standar kehidupan yang seharusnya terpenuhi pada usia tersebut, terutama dalam hal pekerjaan dan kestabilan finansial. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

Selanjutnya, Perbandingan pada partisipan R dan P justru berfokus terhadap adanya kesenjangan antara kondisi dirinya dan teman-temannya. Pada partisipan R, perasaan tersebut muncul ketika melihat teman-temannya telah bekerja dan menjalani profesinya, sementara dia masih berkutat di perkuliahan: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan. Respons lingkungan dapat dipandang sebagai sumber tekanan atau dukungan sesuai pengalaman interpersonal masing-masing partisipan. Perbedaan tersebut membantu menjelaskan mengapa pengalaman sosial tidak dimaknai secara seragam oleh partisipan.

> *"Temen-temen saya tuh udah bekerja di ru di rumah sakit sekarang ya itu udah menjadi profesi dia gitu tapi sedangkan saya saya harus mmh berkuliah masih kuliah di semester muda dan saya tuh tenggelam dengan permasalahan mereka, kok saya ampe ngerasa kayak segitunya ya, ditinggal sama temen-temen saya." (P.S3/R/62-67)*

Kutipan tersebut menunjukkan keberhasilan teman sebaya menjadi acuan bagi R dalam menilai perkembangan hidupnya. Perbedaan antara pencapaian teman-temannya dan kondisi dirinya saat ini memunculkan perasaan tertinggal serta keterpisahan dari kelompok sosial yang sebelumnya berada pada tahap kehidupan yang sama. Selanjutnya pada partisipan P lebih menyoroti bagaimana P melihat perkembangan teman-temannya yang sudah melampauinya. Hal itu memungkinkan pemikiran mengenai kemungkinan kehidupan yang berbeda apabila keputusan pendidikannya di masa lalu sesuai dengan teman-temannya: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

"Ya aku mau dan aku melihat mereka tuh kayak udah jauh banget nih dibanding aku. Aku melihat mereka tuh kayak wah keren ya ini coba aja kalau misalkan dulu aku di univ yang sama pasti aku juga bakal sekeren mereka." (P.S4/P/90-93)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa P tidak hanya memandang pencapaian saat ini, tetapi juga pemikiran mengenai keputusan pendidikan di masa lalu. Keberhasilan teman-temannya, membuat P membayangkan bahwa dirinya mungkin dapat mencapai kondisi serupa apabila keputusan hidupnya berbeda. Selanjutnya pada partisipan A, perbandingan sosial muncul ketika dirinya menilai kemampuannya berdasarkan kemampuan teman-temannya. Teman-teman yang dipandang lebih ambisius dan menguasai bidang hukum membuat A merasa bahwa kemampuan dirinya tidak lebih baik dari teman-temannya: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

"..... apa kayak ngerasa nggak cukup, kayak kayaknya gue nggak terlalu ngerti hukum karena gue ngeliat dari lingkungan teman-teman gue gitu, yang mungkin yang lebih ambis gitu, yang lebih ngerti hukum, tapi gue sendiri tuh kayak masih jauh di bawah mereka gitu." (P.S5/A/302-306)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa A menggunakan kemampuan dan kesungguhan teman-temannya sebagai standar menilai kompetensi dirinya. Ketika melihat teman-temannya lebih ambisius dan memiliki pemahaman yang lebih baik memadai. Hal itu membuat A merasa lebih rendah dan semakin meragukan kemampuan akademiknya. Pengalaman kelima partisipan memperlihatkan bahwa pencapaian teman sebaya menjadi tolok ukur dalam menilai perkembangan diri. Perasaan-perasaan seperti perasaan tertinggal, gagal, tidak berkembang, dan kurang percaya diri muncul melalui perbandingan tersebut. Lebih lanjut lagi hal itu memunculkan adanya penyesalan keputusan masa lalu serta kekhawatiran mengenai kemampuan untuk kehidupan setara dengan teman-temannya.

Meskipun demikian, perbandingan sosial tidak selalu dimaknai secara negatif. Sebagian partisipan menjadikannya sebagai dorongan untuk memperbaiki diri, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan masa depan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat menjadi sumber tekanan sekaligus motivasi untuk berkembang Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan. Respons lingkungan dapat dipandang sebagai sumber tekanan atau dukungan sesuai pengalaman interpersonal masing-masing partisipan.

Temuan lain, berkaitan dengan pengaruh dalam lingkungan keluarga. Dimana keluarga memiliki peran penting dalam membentuk partisipan memandang dirinya, menentukan pilihan, dan memaknai keberhasilan. Pada partisipan R dan P, dinamika keluarga ditandai dengan pola pengasuhan yang ketat. Pada partisipan R keputusan orang tua untuk berkuliah di J justru menimbulkan adanya perasaan terkekang dan menjalani hidup secara terpaksa, padahal kebutuhan akan ruang dan pilihan hidup dirasakan sangat penting bagi R: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

"Tapi saya mengutamakan ego saya dimana saya harus di luar karawang dimana balik lagi saya pengen bebas dari, bukan bebas sih lebih kayak saya pengen ee

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

apaya belajar lah sendiri gitu Jadi kayak karena orang tua saya tipikal yang strict parents banget gitu kan." (P.S3/R/707-710)

Kutipan tersebut menunjukkan adanya pergulatan antar keinginan mandiri dan pola asuh yang membatasi. Keputusan pendidikan tersebut sesuai dengan keinginan hidupnya yang dimaknai sebagai kesempatan untuk belajar hidup secara mandiri. Meskipun pilihan tersebut tetap menimbulkan konsekuensi bagi R, dimana ada perasaan tertinggal dari teman-temannya, kurang dukungan dari ibu, dan belum menemukan lingkungan sosial yang sesuai dengan harapannya. Akan tetapi dari konsekuensi yang muncul, R tetap berupaya menerima keadaan, memperbaiki diri, dan mengenali kemampuan yang dimiliki. Pengalaman serupa dialami P yang sejak awal tidak memiliki kebebasan menentukan jalan hidup. Hal itu juga ditambah akan tekanan keluarga melalui komentar membandingkan perkembangan dirinya dengan orang lain. P merasa bahwa hidup seseorang berbeda, sehingga P merasa terganggu akan komentar-komentar tersebut:

"Merasa benar-benar sulit itu pas orang rumah tuh bilang kayak kok kamu masih gini-gini aja? kok gak kayak yang lain? kok gak kayak teman-teman kamu? kok gak gini? kok gak gitu? itu kayak jujur menurutku omong rumah tuh paling sulit untuk diterima sulit untuk kayak aku ngerasa kenapa sih harus omong gitu? kan siap orang tuh beda-beda"(P.S4/P/143-149)

Kutipan tersebut menunjukkan perbandingan yang disampaikan keluarga menjadi sumber tekanan emosional bagi P. Dimana alih-alih merasa didukung, P justru merasa bahwa perkembangan dirinya dinilai berdasarkan pencapaian orang lain. Ditambah keterbatasan akan pilihan hidup membuat P sangat tertekan, sehingga ketika akhirnya untuk sekali dia mendapatkan penerimaan akan pilihan hidupnya, P merasa sangat bahagia. Selain itu P juga menghadapi tuntutan keluarga untuk segera menyelesaikan pendidikan, memperoleh pekerjaan yang layak, dan membantu kondisi ekonomi keluarga. Ketika harapan tersebut belum terpenuhi, muncul perasaan bersalah, takut mengecewakan keluarga, dan merasa belum mampu menjalankan tanggung jawab sebagai individu dewasa. Selanjutnya pada partisipan S, dimana konflik berkaitan dengan pertentangan antara keinginan pribadi dan harapan keluarga. Perbedaan tersebut sulit dipertemukan sehingga S merasa bahwa harapan dirinya maupun orang tuanya tidak dapat diwujudkan:

"Ya, ekspetasi, pertama bentrok antara ekspektasi orang tua dan ekspektasi saya sendiri sih itu yang jadi ee jadi kendala jadi emang ee apa ekspektasi saya sama ekspektasi orang tua saya ke saya itu emang bertolak belakang banget jadi mau dicari titik tengahnya juga susah akhirnya ya ini dua-duanya gak kecapai gitu." (P.S1/S/448-452)

Pengalaman S menunjukkan bahwa konflik keluarga tidak selalu muncul dalam bentuk pertengkaran secara langsung, tetapi dapat berupa ketidakmampuan dalam berkomunikasi dan menemukan titik tengah dengan orang tua. Kondisi tersebut menempatkan S dalam situasi dilematis. Antara memenuhi keinginan keluarga yang membuatnya mengabaikan pilihan pribadi, atau justru mempertahankan keinginannya sendiri meskipun muncul perasaan bersalah dan mengecewakan orang tua. Selain yang sudah muncul dalam partisipan sebelumnya,

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

tuntutan keluarga juga muncul berkaitan dengan kondisi ekonomi dan perasaan bertanggung jawab. Dimana pada partisipan D, muncul adanya ketidakmampuan untuk memberikan bantuan kepada orang tua yang menimbulkan perasaan belum mampu dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai individu dewasa:

> *"Terus ke orang, ke ke keluarga, jadi ngasih ke orang tua itu jadi nggak ngasih untuk saat-saat ini gitu loh." (P.S2/D/113-115)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan dan penghasilan tidak hanya dimaknai sebagai kebutuhan pribadi, tetapi juga sebagai sarana untuk membantu keluarga. Ketika D belum mampu memberikan kontribusi ekonomi, muncullah perasaan bersalah dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Keadaan tersebut memperkuat tekanan yang dialaminya selama menghadapi *quarter-life crisis.* Pengalaman hampir serupa dialami oleh A yang menghadapi harapan keluarga mengenai pekerjaan yang dianggap stabil dan menjanjikan: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

> *"….. kalau orang tua ini ada tuntutan seperti ini walaupun emang kalau dipikir-pikir lagi kadang suka kepikiran juga ya oh iya nih orang tua ngarepnya tuh kamu nanti harus jadi kayak gini, harus jadi kayak gini apalagi kayak waktu itu pun kamu harus jadi PNS gini-gini-gini apalagi kan ngeliat sekarang prospek kayak mungkin untuk jadi seorang PNS tuh lebih susah lagi ya kalau sekarang?" (P.S5/A/81-88)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa tuntutan keluarga kerap membuat A berfikir berlebihan meskipun A sudah berusaha untuk mengabaikannya. Harapan mengenai pekerjaan tertentu membuat A tidak hanya mempertimbangkan minat dan kemampuannya sendiri, tetapi juga harus menghadapi standar keberhasilan yang diberikan keluarganya. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan. Respons lingkungan dapat dipandang sebagai sumber tekanan atau dukungan sesuai pengalaman interpersonal masing-masing partisipan.

Selain itu di beberapa partisipan lain juga ditemukan kesulitan dalam komunikasi dengan keluarga secara efektif. Kesulitan mengungkapkan perasaan, kurangnya pemahaman, dan pengalaman diremehkan yang membuat partisipan memilih memendam masalahnya. Pada beberapa pengalaman, keadaan tersebut berkembang menjadi konflik berkepanjangan dan memperkuat kelelahan emosional. Di sisi lain, tidak seluruh pengalaman keluarga bersifat menekan. Beberapa partisipan memaknai keluarga sebagai sumber dukungan melalui perhatian, dorongan emosional, dan kepercayaan terhadap kemampuan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga dapat menjadi sumber tekanan maupun dukungan dalam pengalaman *quarter-life crisis*.

Selanjutnya pada dinamika sosial juga muncul terkait pola relasi sosial. Dimana dalam temuan penelitian menunjukkan bahwa pola relasi sosial menggambarkan bagaimana partisipan membangun, mempertahankan, dan memaknai hubungan dengan orang lain. Relasi sosial tidak selalu memberikan pengalaman yang sama bagi setiap partisipan. Pada beberapa partisipan, hubungan relasi sosial menjadi sumber dukungan dan motivasi, sedangkan pada partisipan lainnya relasi justru memunculkan perasaan tidak dipahami, kecewa, dan semakin terasing dari lingkungan. Pada partisipan S, kesulitan dalam membangun hubungan sosial telah

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

memengaruhi caranya berinteraksi dengan lingkungan sehari-hari. Kecanggungan dalam bersosialisasi membuat S menjaga jarak dari orang dan lingkungan di sekitarnya:

> *"Nah itu juga akhirnya ter... ini sih gak tau ya kayak jadinya ter apa ya, kayak terpatri dalam diri yang kecanggungan saya buat ber apa ya bersosialisasi, berhubungan dengan orang lain tuh disini juga akhirnya rada kebawa sih. ....." (P.S1/S/287–293)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kesulitan sosial yang dialami S tidak hanya muncul ketika menghadapi masalah, tetapi juga memengaruhi keterlibatannya dalam kehidupan sehari-hari. S tidak mampu menjalin hubungan dekat dengan orang lain, sehingga membuatnya tetap menjaga jarak dan tidak terlibat dengan lingkungan sekitarnya, sehingga membuatnya mengalami keterasingan sosial. Berbeda dengan S, partisipan D memaknai keberadaan orang-orang di sekitarnya sebagai salah satu sumber motivasi untuk bangkit dari kondisi sulit. Dukungan berbentuk penerimaan dan sikap lingkungan yang tidak merendahkan dirinya: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

> *"Karena orang-orang tersebut tuh e mendukung motivasi gue buat ngelewati fase-fase ini gitu, tidak mencibir, tidak menjelekkan, tidak memandang rendah gue. Makanya orang-orang itu yang ngebuat gue motivasi, memotivasi gue untuk bangkit lagi ke titik tertinggi gue mencapai cita-cita gue yang gue inginkan." (P.S2/D/247–251)*

Kutipan tersebut menunjukkan D memiliki relasi sosial yang suportif. Dimana mereka memberikan ruang untuk diterima tanpa menghadapi penilaian negatif atas kondisi yang dialaminya. Dukungan tersebut tidak hanya berupa kenyamanan emosional, tetapi juga dorongan untuk memperbaiki keadaan dan kembali mengejar tujuan yang diinginkan. Pengalaman berbeda terlihat pada R, dimana R justru merasakan adanya sebagai bentuk penghindaran dan penolakan dari teman-temannya: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

> *"Yang dimana bahkan temen-temen saya sendiri tuh ngerasa bahwa ee dia malah kesal sama saya, yang dimana kayak kok masalah lo gak selesai-selesai sih? Dan disitu saya ngerasa banyak pengkhianatan sih disitu, disitu sih sejauh itu." (P.S3/R/46–48)*

Kutipan tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kebutuhan R untuk didukung namun justru mendapatkan respons buruk oleh lingkungan sosialnya. Ketika persoalan yang terus dialami justru kerap mengalami konfrontasi dari teman-temannya, R memaknainya sebagai bentuk pengkhianatan. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa relasi yang sebelumnya diharapkan justru memperkuat kekecewaan partisipan ketika tidak lagi diterima di kondisi sulitnya. Sementara itu, partisipan P justru memiliki figur sosial yang mendukungnya dalam mengurangi adanya perbandingan dengan lingkungan sosial: Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

> *"Nah dia tuh yang selalu nenangin aku, nggak kok bisa kok ya gausah liatin temen-temen aja, kamu harus fokus ke diri kamu aja. Itu kalau misalkan aku sering ngebanding-bandingin diri aku sama orang lain, kadang sama dia tuh yang selalu dikasih tau biar aku ga ngebandingin-bandingkan diri aku sama orang lain gitu ka." (P.S4/P/211–216)*

Kutipan tersebut menunjukkan relasi bagi P adalah ruang untuk memperoleh ketenangan dan mengurangi perilaku membanding-bandingkan diri. Kehadiran teman yang mampu mendengarkan dan menguatkan membuat P merasa memiliki tempat untuk kembali dari tekanan sosial yang meningkat. Dukungan tersebut membantu P melihat kondisinya dari sudut pandang yang lebih berfokus pada dirinya sendiri. Selanjutnya pada partisipan A, hubungan dengan teman-temannya menunjukkan pola yang lebih dinamis. A berusaha menjadi pihak yang memberikan semangat kepada kelompoknya. Namun, usaha tersebut tidak memperoleh respons yang diharapkan. Hal itu berpengaruh pada menurunnya semangat A:

> *"Kadang suka ngajakin ayo latihan lagi, gini ayo mau manggung lagi kayak gini, tapi ada kalanya juga kayak ngeliat gue udah cape nih buat terus semangatin anak-anak tapi anak-anaknya tetep kayak gitu, terus gue juga malah jadi kebawa arus lah gitu kayak ah udah lah bodo amat gitu, anak-anak mau gimana ya gue juga ikutin lah, maju-maju enggak-enggak gitu kayak gitu." (P.S5/A/235–251)*

Pengalaman A menunjukkan bahwa relasi sosial tidak hanya berkaitan dengan menerima dukungan, tetapi juga dengan memberikan dukungan kepada orang lain. Ketika upaya mendukung lingkungan sosial justru mendapatkan respons yang tidak seimbang, A mengalami kelelahan dan *demotivasi*. Hal ini menunjukkan, bahwa keadaan lingkungan sosial memengaruhi semangat individu dalam menjalani aktivitas. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

Temuan kelima partisipan memperlihatkan bahwa relasi sosial sangat bergantung pada pengalaman penerimaan masing-masing individu. S menunjukkan kecenderungan menjaga jarak dari lingkungan, R mengalami kekecewaan dan merasa tidak dipahami, sedangkan D dan P memperoleh dukungan yang membantu mereka menghadapi tekanan. Pada A, hubungan sosial menunjukkan hubungan timbal balik, semangat dirinya yang memengaruhi kelompok begitupun juga sebaliknya.

Secara keseluruhan, tema dinamika sosial menunjukkan bahwa pengalaman *quarter-life crisis* berlangsung dalam hubungan yang terus berinteraksi antara individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Perbandingan dengan teman sebaya, konflik keluarga dan ekspektasi lingkungan sosial turut membentuk cara partisipan menilai kondisi dirinya dan menjalani masa transisi menuju kehidupan dewasa. Lingkungan sosial dapat memperkuat tekanan ketika menghadirkan tuntutan, perbandingan, atau penolakan, tetapi juga dapat menjadi sumber dukungan ketika memberikan penerimaan, kepercayaan, dan ruang bagi partisipan menghadapi proses hidupnya. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan sosial turut memberi makna terhadap kesulitan yang dihadapi partisipan.

Proses Pendewasaan

Tema induk proses pendewasaan menggambarkan bagaimana partisipan memaknai pengalaman *quarter-life crisis* sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan. Setelah

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

menghadapi tekanan yang berkaitan dengan penilaian diri, ketidakpastian masa depan, dan hubungan sosial, seluruh partisipan mulai menunjukkan perubahan dalam memahami kehidupan, memandang diri mereka, dan menyikapi berbagai kesulitan. Perubahan pemaknaan tersebut membuat partisipan lebih mengenali diri, mengembangkan kemampuan, dan belajar menghadapi tantangan. Selain itu, pemaknaan yang dilakukan kerap diikuti oleh munculnya harapan terhadap masa depan.

Pada partisipan S, pemaknaan berfokus kepada bagaimana dirinya memulai kesadaran bahwa keberadaannya masih berarti bagi orang lain. Ketika partisipan mampu bermanfaat bagi teman-temannya, maka S menemukan alasan untuk tetap bertahan dan mengalami kebermaknaan dalam kehidupannya: Proses pemaknaan yang diceritakan belum dapat disimpulkan sebagai perubahan psikologis yang menetap. Pengalaman ini menunjukkan bahwa penerimaan dan harapan dapat muncul meskipun masalah kehidupan belum selesai. Perubahan yang tampak terutama merupakan perubahan cara menafsirkan pengalaman dalam cerita partisipan.

> *"..... saya itu masih bisa bermanfaat bagi sebagian kecil orang. Masih ada teman-teman yang kayak nanyain gitu sih, kayak nanyain skripsi dan lain-lain gitu. Jadi ya saya merasa kalau jadi di... ehh tanggung jawab saya buat membantu mereka gitu mungkin kalau udah gak ada yang kayak gitu ya jadi bingung sih hidup kayak mau buat apa lagi itu." (P.S1/S/203-210)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa S memaknai perasaan bermanfaat bagi orang lain menjadi salah satu hal dalm menemukan arti kebermaknaan hidupnya. Di tengah penilaian negatif terhadap diri dan pengalaman terpuruk, keberadaan teman yang membutuhkannya membuat S melihat bahwa dirinya tetap memiliki arti dan nilai bagi relasi sosialnya. Pemaknaan tersebut menjadi salah satu alasan bagi S untuk bertahan menjalani kehidupannya. Selanjutnya pada partisipan D, proses pemaknaan terlihat melalui keberadaan orang-orang terdekat sebagai sesuatu yang patut disyukuri. Dukungan dari teman, pasangan, dan keluarga membuat D tidak hanya melihat *quarter-life crisis* sebagai kesulitan yang dialami, tetapi juga keberartian dan perasaan syukur terhadap orang-orang di sekitarnya ketika berada dalam kondisi sulit:

> *"Ya bersyukur banget lah ee gue kenal temen-temen dapat pacar yang bisa nerima gue apa adanya walaupun gue lagi di fase ini gitu loh ya hikmahnya gitu bersyukur punya temen punya pacar punya keluarga yang suportif banget sama gue." (P.S2/D/331-334)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa D merasakan adanya perasaan bersyukur melalui adanya penerimaan sosial. Hal ini juga dipahami sebagai momen kehadiran orang-orang di sekitarnya yang tetap menemaninya di masa sulit ini. Situasi ini la yang menjadi bagian dari cara D memahami perjalanan hidupnya. Sementara itu, pada R proses pendewasaan terlihat melalui perubahan cara memandang keberhargaan dirinya. R mulai menilai dirinya secara lebih positif pada dan tidak sepenuhnya menggantungkan keberhargaan pada penerimaan orang lain.

> *"Jadi maka dari itulah saya harus pegang diri saya sendiri dan saya harus lebih mengkualitaskan diri saya sendiri entah itu orang lain mau membuat diri saya tidak berkualitas tapi saya merasa saya berkualitas saya punya gak semua orang harus*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

merasa diri saya baik karena mmhh setiap tempat punya pandangannya masing-masing ketika saya dipunya saya dianggap tidak ee saya tidak berharga atau ga itu berarti bukan tempat saya tempat saya bukan disini lebih kayak gitu sih jadi masa depan itu punya milik saya sendiri jadi harus saya menguasakan itu sendiri lebih kayak gitu sih." (P.S3/R/562-570)

Kutipan tersebut menunjukkan adanya pergeseran dari sebelumnya penilaian diri yang negatif menuju penerimaan segala yang terjadi, termasuk relasi sosial yang sebelumnya dirasa R begitu buruk. Dimana sebelumnya R merasa tidak dihargai, akan tetapi R kini mulai memaknainya sebagai bentuk ketidaksesuaian antara dirinya dengan lingkungan. Ditambah dengan pandangannya soal masa depan yang perlu diperjuangkan juga memperlihatkan munculnya rasa tanggung jawab terhadap arah kehidupannya selanjutnya. Proses penerimaan juga terlihat pada P. Pengalaman hidup yang sebelumnya sulit diterima mulai dipahami sebagai bagian konsekuensi kehidupan yang perlu dijalani:

"Tapi semakin aku paham, semakin kayak semakin bisa nerima karena hidup itu selalu ada pilihan dan aku selalu belajar untuk nerima pilihan-pilihan itu. Jadi sekarang kalau misalkan ditanya pandangan hidup, ya udah, jalanin aja." (P.S4/P/313-316)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa P mulai mengalami adanya penerimaan atas kehidupan yang terjadi. Meskipun hal itu tidak berarti bahwa seluruh persoalan telah selesai, tetapi menunjukkan adanya perubahan dalam cara menghadapi kehidupan. P mulai memahami bahwa tidak semua pilihan memberikan hasil sesuai keinginan dan setiap keputusan memiliki konsekuensi tertentu. Sikap tersebut memang tidak mengurangi konflik yang ada namun mengurangi tekanan terhadap apa yang dirasakannya selama ini. Sejalan dengan itu, pada partisipan A proses pendewasaan terlihat dari bagaimana A mulai memandang berbagai tuntutan dan permasalahan sebagai pembelajaran untuk menghadapi kehidupan selanjutnya:

"Ya mungkin kalau dari diri gue, pandangan diri gue kayak gimana ya, ee dengan kadang tuntutan masalah apapun yang gue hadapin gitu kan, mungkin itu juga jadi pembelajaran gue untuk apaya belajar dewasa lagi gitu buat hadapin hal-hal lain kayak gitu. Kayak enggak perlu ada hal-hal yang perlu ditakutin selagi kita masih berani dan masih mau melangkah. Kayaknya itu masih bisa gitu." (P.S5/A/235-251)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa A tidak lagi hanya menempatkan kesulitan sebagai sesuatu yang perlu dihindari, tetapi sebagai pengalaman yang dapat digunakan untuk mempersiapkan dirinya menghadapi tantangan berikutnya. Keberanian untuk tetap melangkah menjadi bentuk harapan bahwa keadaan dapat berubah selama dirinya masih bersedia melakukan usaha. Proses pemaknaan yang diceritakan belum dapat disimpulkan sebagai perubahan psikologis yang menetap. Pengalaman ini menunjukkan bahwa penerimaan dan harapan dapat muncul meskipun masalah kehidupan belum selesai.

Pada sebagian partisipan, spiritualitas menjadi sumber ketenangan dan harapan. Keyakinan kepada Tuhan, rasa syukur, serta pandangan bahwa kesulitan memiliki makna tertentu membantu partisipan mempertahankan semangat untuk menjalani kehidupan. Selain

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

itu, proses pendewasaan juga tampak melalui upaya aktif berupa refleksi diri, pengelolaan emosi, penyusunan kembali tujuan hidup, dan pengembangan kemampuan. Proses pemaknaan yang diceritakan belum dapat disimpulkan sebagai perubahan psikologis yang menetap.

Secara keseluruhan, temuan ini memaparkan bahwa *quarter-life crisis* tidak hanya dialami sebagai fase penuh tekanan. Seiring proses yang dijalani, partisipan mulai membangun pemahaman baru mengenai diri, keterbatasan, kehidupan, dan masa depan yang ingin diwujudkan. Meskipun demikian, proses pendewasaan yang ditemukan dalam penelitian ini lebih banyak terlihat dari perubahan cara berpikir, penerimaan, refleksi, dan harapan dibandingkan perubahan konkret dalam kehidupan partisipan. Akan tetapi, sudut pandang dan cara berfikir yang baru itu bisa dijadikan fondasi bagi tiap partisipan untuk menjalani kehidupan secara lebih baik dari sebelumnya.

Tema Unik

Hubungan Romantis Menuju Kehidupan Berumah Tangga

Tema unik hubungan romantis muncul pada partisipan D, R, dan P. Ketiga partisipan memaknai hubungan romantis sebagai bagian penting dari kesiapan memasuki kehidupan dewasa dan membangun rumah tangga. Hubungan romantis bukan sebatas pada kedekatan emosional, tetapi juga terkait kesiapan pribadi, pekerjaan, kondisi ekonomi, serta kemampuan menjalankan tanggung jawab sebagai pasangan. Perbedaan pemaknaan ini menunjukkan bahwa komitmen romantis tidak menjadi tujuan yang sama bagi semua partisipan.

Pada partisipan R, hubungan romantis dimaknai melalui pertimbangan mengenai kesesuaian pola pikir dan posisi masing-masing individu dalam hubungan. R menganggap bahhhwa hubungan harus dimulai dari kesiapan diri dan pasangan serta kesesuaian pemahaman satu sama lain, termasuk dalam prioritas diri: Perbedaan pemaknaan ini menunjukkan bahwa komitmen romantis tidak menjadi tujuan yang sama bagi semua partisipan. Pengalaman tersebut juga berkaitan dengan pertimbangan pekerjaan, kesiapan ekonomi, dan harapan mengenai kedewasaan. Penafsiran ini menggambarkan pengalaman khusus partisipan, bukan pola universal mengenai pernikahan.

> "*Sampai saat ini, aku tentang hubungan, saya merasa kayak pandangan saya, saya gak mau punya pacar ya, yang dimana secara mmhh ini berbeda gitu, secara perpikirannya, atau secara apa ya, keutamaan dirinya gitu, saya gak mau, dia tuh jadiin saya, keutamaan, jadi kanan kiri mereka, dia tuh diabaikan gitu kan, jadi saya gak ada kepikiran, buat pacaran gimana, bahkan nikah pun, saya belum ada terlintas dimanapun Jadi, saya lebih sekarang-sekarang tuh." (P.S3/R/1058-1064)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa keraguan R terhadap hubungan romantis berkaitan dengan pandangannya mengenai hubungan yang sehat. R menginginkan hubungan yang tetap memberikan ruang bagi masing-masing individu untuk mempertahankan kehidupan, prioritas, dan kemandiriannya. Ketidaksesuaian cara berpikir dan kekhawatiran akan ketergantungan dalam hubungan membuat R belum menjadikan pacaran maupun pernikahan sebagai prioritas dalam kehidupannya saat ini. Berbeda dengan R, keraguan P terhadap pernikahan terbentuk melalui pengalaman dari berbagai permasalahan rumah tangga orang-orang di sekitarnya: Perbedaan pemaknaan ini menunjukkan bahwa komitmen romantis tidak menjadi tujuan yang sama bagi semua partisipan.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

> *"Jadi kayak semua masalah rumah tangga mereka tuh aku yang nampung, jadi aku mikir kayak udahlah ribet nikah tuh, gausah ajalah nikah gitu. Aku mikir selalu gitu kak karena ee aku selalu denger cerita dari, bukan cuma dari satu, dua orang doang. Ee dari beberapa orang yang punya masalah masalah keluarga, masalah rumah tangga. Terus selalu ceritanya ke aku, aku selalu tahu. Jadi aku selalu mikir, gak mau nikah kayaknya. Gatau ya kalau sekarang tuh mikirnya kayaknya ngga deh, tapi gatau ya kalau nanti." (P.S4/P/728-736)*

Pengalaman tersebut membuat P memandang pernikahan sebagai kehidupan yang rumit dan penuh permasalahan. Meskipun hal itu tidak dialami secara langsung, keterlibatan P sebagai tempat bercerita membuat dirinya ikut menyerap tekanan dari pengalaman rumah tangga orang lain. Hal tersebut ikut memengaruhi cara P memandang masa depannya. dalam menjadikan pernikahan sebagai tujuan dalam waktu dekat, meskipun masih membuka kemungkinan bahwa pandangannya dapat berubah pada masa mendatang. Sementara itu, pada partisipan D hubungan romantis lebih dimaknai sebagai hubungan yang perlu diarahkan menuju jenjang yang lebih serius. Lamanya hubungan dan usia yang semakin bertambah mendorong D untuk mulai mempertimbangkan pernikahan:

> *"Dan jenjang yang lebih serius, saya sudah mikirin dari berapa tahun yang lalu, dua tahun yang lalu mungkin, karena sudah terlalu lama hubungan dua tahun, menurut saya itu sudah terlalu lama menjalin hubungan dan ingin menikah karena melihat dari teman-teman itu udah ada yang nikah, udah ada yang punya anak bahkan, udah memiliki rumah." (P.S2/D/66-71)*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa upaya D untuk membawa hubungan menujub berumah tangga ini bukan hanya didasari akan lamanya hubungan, tetapi juga perbandingan social. Dimana kehidupan teman-temannya telah memasuki pernikahan, memiliki anak, serta mencapai kepemilikan rumah sebagai gambaran kehidupan dewasa yang mulai harus dipertimbangkan. Perbedaan pemaknaan ini menunjukkan bahwa komitmen romantis tidak menjadi tujuan yang sama bagi semua partisipan. Pengalaman tersebut juga berkaitan dengan pertimbangan pekerjaan, kesiapan ekonomi, dan harapan mengenai kedewasaan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa hubungan romantis pada partisipan tidak hanya berkaitan dengan perasaan terhadap pasangan, tetapi juga menjadi bagian dari proses menilai kesiapan memasuki kehidupan dewasa. Hubungan romantis dimaknai melalui keterkaitannya dengan pekerjaan, kestabilan ekonomi, tanggung jawab, perbandingan sosial, dan harapan untuk membangun rumah tangga. Perbedaan pemaknaan ini menunjukkan bahwa komitmen romantis tidak menjadi tujuan yang sama bagi semua partisipan. Pengalaman tersebut juga berkaitan dengan pertimbangan pekerjaan, kesiapan ekonomi, dan harapan mengenai kedewasaan.

Secara lintas tema, pengalaman para partisipan memperlihatkan ketegangan antara kondisi kehidupan aktual dan harapan mengenai diri, pekerjaan, hubungan sosial, serta masa depan. Pada S, keberhargaan diri berkaitan dengan penerimaan keluarga dan kebermanfaatan bagi orang lain, sedangkan pada D berkaitan dengan tanggung jawab finansial serta kepastian komitmen. Pada R dan P, persoalan otonomi serta penilaian lingkungan tampak menonjol, sementara A menghadapi kebingungan tentang kompetensi dan pilihan arah hidup. Perbedaan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

tersebut menunjukkan bahwa QLC bukan pengalaman yang seragam, dan pembentukan makna dapat berlangsung meskipun persoalan yang memicu tekanan belum terselesaikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *quarter-life crisis* (QLC) pada lima mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Karawang merupakan pengalaman subjektif yang terbentuk melalui keterkaitan antara penilaian diri, ketidakpastian masa depan, dinamika sosial, dan proses pendewasaan. Keempat tema induk dan satu tema khusus yang ditemukan memperlihatkan bahwa tekanan yang dialami partisipan tidak hanya berasal dari persoalan pribadi, tetapi juga dari harapan keluarga, perbandingan sosial, dan tuntutan kehidupan dewasa. Temuan tersebut sejalan dengan Robbins dan Wilner (2001) yang menjelaskan bahwa QLC berkaitan dengan kebimbangan dalam pengambilan keputusan, penilaian diri negatif, kecemasan, dan kekhawatiran mengenai masa depan. Robinson et al. (2025) melalui penelitian lintas delapan negara, juga mengidentifikasi bahwa pengalaman krisis dewasa awal melibatkan persoalan pekerjaan, finansial, pendidikan, keluarga, serta respons emosional berupa kecemasan, evaluasi diri negatif, dan ketidakpastian. Meskipun demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa persoalan tersebut memperoleh makna yang berbeda pada setiap partisipan berdasarkan pengalaman dan kondisi kehidupan masing-masing.

Tema pertama, yaitu pandangan diri sendiri, menunjukkan bahwa pengalaman QLC berkaitan dengan cara individu menilai kemampuan, keberhargaan, dan pencapaian dirinya melalui harapan pribadi maupun penilaian lingkungan. Beberapa partisipan memperlihatkan persepsi diri negatif yang muncul ketika kondisi kehidupan belum sesuai dengan pencapaian yang diharapkan, terutama dalam bidang pekerjaan, pendidikan, dan tanggung jawab keluarga. Kondisi ini sesuai dengan Robbins dan Wilner (2001) yang menempatkan penilaian diri negatif sebagai salah satu pengalaman yang dapat menyertai QLC. Temuan tersebut juga sejalan dengan Duara et al. (2023) yang menunjukkan bahwa standar sosial dan harapan yang belum terpenuhi dapat berkaitan dengan ancaman terhadap keberhargaan diri pada individu yang mengalami krisis dewasa awal. Dalam penelitian ini, penghargaan diri tidak hanya dipahami melalui kemampuan pribadi, tetapi juga melalui sejauh mana partisipan merasa mampu memenuhi peran dan harapan yang dianggap penting dalam kehidupannya. Dengan demikian, penilaian diri dalam pengalaman QLC memperlihatkan keterkaitan antara evaluasi individual dan standar keberhasilan yang terbentuk melalui lingkungan sosial.

Selain berkaitan dengan penilaian diri, pengalaman *quarter-life crisis* (QLC) juga disertai berbagai respons emosional, seperti kesedihan, kecemasan, kekecewaan, rasa bersalah, dan kehilangan semangat. Temuan ini sejalan dengan Gutara dan Wulandari (2026) yang menemukan bahwa distres psikologis memiliki hubungan positif yang signifikan dengan QLC pada mahasiswa Generasi Z, sehingga semakin tinggi tingkat distres psikologis, semakin tinggi pula kecenderungan pengalaman QLC yang dilaporkan. Valentino dan Hendrawan (2025) melalui tinjauan sistematis terhadap tujuh artikel, juga menemukan bahwa pengalaman QLC dapat berkaitan dengan emosi negatif, indikasi depresi, dan rendahnya kesejahteraan psikologis, meskipun pola serta fase pengalaman krisis tidak selalu sama pada setiap individu. Perbedaan respons emosional partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak hanya berkaitan dengan jenis permasalahan yang dihadapi, tetapi juga dengan cara individu memahami dan menafsirkan pengalaman tersebut**.** Hal ini berkaitan dengan temuan Balqis et

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

al. (2023) yang menunjukkan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi berperan sebagai moderator dalam hubungan antara intoleransi terhadap ketidakpastian dan distres psikologis pada individu yang mengalami QLC. Dengan demikian, pengalaman emosional dalam QLC perlu dipahami melalui keterkaitan antara ketidakpastian kehidupan, penilaian terhadap diri, dan sumber daya psikologis individu dalam menghadapi tekanan.

Tema kedua, yaitu orientasi masa depan, menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam menentukan pekerjaan, pendidikan, dan tujuan hidup menjadi bagian penting dari pengalaman QLC. Beberapa partisipan mengalami kesulitan menentukan pilihan karena belum mengetahui arah kehidupan yang diinginkan, sedangkan partisipan lainnya telah memiliki tujuan tetapi meragukan kemampuan untuk mencapainya. Arnett (2000) menjelaskan bahwa masa *emerging adulthood* merupakan periode eksplorasi identitas yang mencakup berbagai kemungkinan dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Dalam pembaruan teorinya, Arnett (2024) juga menempatkan eksplorasi identitas dan ketidakstabilan sebagai karakteristik penting yang dapat menyertai proses transisi menuju kedewasaan. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa terbukanya berbagai pilihan kehidupan tidak selalu menghasilkan kebebasan yang dirasakan positif, tetapi juga dapat memunculkan kebingungan ketika pilihan tersebut belum dapat diselaraskan dengan kemampuan, kebutuhan ekonomi, dan harapan pribadi**.** Hal tersebut menunjukkan bahwa ketidakpastian masa depan dalam pengalaman QLC tidak semata-mata berkaitan dengan tidak adanya tujuan, tetapi juga dengan kesulitan menentukan pilihan yang dianggap sesuai.

Ketidakpastian masa depan menjadi semakin kompleks ketika individu menghadapi tekanan untuk memenuhi standar pencapaian tertentu pada usia dewasa. Dalam penelitian ini, partisipan menghubungkan keberhasilan dengan berbagai kondisi, seperti menyelesaikan pendidikan, memperoleh pekerjaan tetap, memiliki penghasilan stabil, dan mempersiapkan kehidupan berumah tangga. Zang dan Kim (2025) menjelaskan bahwa konsep *social clock* berkaitan dengan pandangan mengenai waktu yang dianggap tepat untuk mencapai peristiwa penting dalam kehidupan, dengan standar yang dapat berbeda berdasarkan konteks budaya. Temuan tersebut memberikan perspektif untuk memahami mengapa pertambahan usia dan pencapaian teman sebaya menjadi bagian dari tekanan yang dialami partisipan, meskipun penelitian ini tidak secara langsung menguji konsep *social clock*. Duara et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pengalaman QLC dapat berkaitan dengan tuntutan memenuhi standar sosial serta kesenjangan antara harapan dan pencapaian aktual. Dengan demikian, tekanan orientasi masa depan dalam penelitian ini memperlihatkan ketegangan antara kehidupan ideal yang dibayangkan dan kondisi yang sedang dijalani, bukan sekadar kekhawatiran mengenai pekerjaan atau pendidikan.

Dalam konteks Kabupaten Karawang, temuan mengenai ketidakpastian masa depan juga memiliki keterkaitan dengan penelitian Supriyati et al. (2025). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan QLC pada individu dewasa muda, dengan kontribusi model sebesar 3,9%. Meskipun kontribusinya relatif kecil, temuan tersebut menunjukkan bahwa orientasi masa depan dan kondisi keluarga merupakan aspek yang relevan untuk dipertimbangkan dalam memahami QLC. Berbeda dari penelitian Supriyati et al. (2025) yang menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini memperlihatkan bagaimana partisipan secara subjektif memahami ketidakpastian pekerjaan,

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

tanggung jawab finansial, dan harapan keluarga sebagai bagian dari pengalaman krisis. Perbedaan tersebut memberikan pemahaman bahwa hubungan antara harapan masa depan dan QLC perlu dilihat tidak hanya melalui kekuatan hubungan statistik, tetapi juga melalui makna yang diberikan individu terhadap pengalaman kehidupannya.

Tema ketiga, yaitu dinamika sosial, menunjukkan bahwa pengalaman QLC tidak berlangsung secara terpisah dari hubungan individu dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Partisipan menggunakan pencapaian individu lain sebagai salah satu dasar dalam mengevaluasi kemampuan dan perkembangan kehidupannya. Pengalaman perbandingan tersebut berkaitan dengan perasaan tertinggal, keraguan terhadap kemampuan, dan kekhawatiran bahwa kehidupan yang dijalani belum sesuai dengan standar keberhasilan sosial. Duara et al. (2023) menunjukkan bahwa standar pencapaian dan harapan yang belum terpenuhi memiliki peran penting dalam pengalaman QLC, termasuk melalui tuntutan untuk mengikuti perkembangan orang lain dan memenuhi tanggung jawab sosial**.** Sementara itu, Valentino dan Hendrawan (2025) menemukan bahwa konteks budaya berperan dalam membentuk ekspektasi dan tuntutan sosial yang dapat menjadi sumber tekanan QLC. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa perbandingan sosial bukan hanya aktivitas menilai pencapaian orang lain, tetapi juga proses ketika partisipan membentuk pandangan mengenai keberhasilan dan keberhargaan dirinya.

Dinamika keluarga dalam penelitian ini memperlihatkan adanya ketegangan antara kebutuhan menentukan pilihan secara mandiri dan harapan yang disampaikan orang tua. Beberapa partisipan mengalami keterbatasan dalam menentukan pendidikan dan pekerjaan, sedangkan partisipan lainnya menghadapi tuntutan untuk memberikan kontribusi ekonomi kepada keluarga. Temuan ini dapat dipahami melalui penelitian Supriyati et al. (2025)yang menunjukkan relevansi keberfungsian keluarga dan orientasi ekspektasi masa depan dalam kajian QLC pada individu dewasa muda di Karawang. Korah (2022) juga mengkaji hubungan keberfungsian keluarga dengan QLC pada individu dewasa awal, sehingga memberikan dasar empiris untuk mempertimbangkan keluarga sebagai salah satu konteks penting dalam pengalaman krisis. Dalam penelitian ini, keluarga tidak hanya dipahami sebagai sumber tuntutan, tetapi juga sebagai lingkungan yang dapat memberikan dukungan, penerimaan, dan kesempatan bagi partisipan mengembangkan kemandirian**.** Dengan demikian, hubungan keluarga memiliki makna yang kompleks karena dapat berkaitan dengan tekanan sekaligus sumber penguatan selama masa transisi menuju kedewasaan.

Temuan mengenai pola relasi sosial memperlihatkan bahwa kualitas hubungan interpersonal berkaitan dengan cara partisipan menghadapi dan menafsirkan tekanan kehidupan. Partisipan yang merasa diterima dan didukung menggambarkan hubungan sosial sebagai sumber motivasi, sedangkan partisipan yang mengalami penolakan atau kurang memperoleh pemahaman cenderung memaknai hubungan tersebut sebagai sumber kekecewaan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak cukup dipahami berdasarkan keberadaan orang lain, tetapi juga berdasarkan kualitas penerimaan dan respons yang dirasakan individu. Sallata dan Huwae (2023) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki keterkaitan dengan pengalaman QLC pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga kemampuan menghadapi kesulitan menjadi aspek yang relevan dalam memahami tekanan pada masa transisi. Namun, temuan penelitian ini tidak membuktikan bahwa dukungan sosial secara langsung meningkatkan resiliensi, melainkan menunjukkan bahwa partisipan memberikan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

makna yang berbeda terhadap hubungan interpersonal berdasarkan pengalaman penerimaan yang diperoleh. Oleh karena itu, pengalaman relasi sosial dalam QLC perlu dipahami melalui keterkaitan antara kebutuhan emosional individu dan kualitas hubungan dengan lingkungannya.

Tema keempat, yaitu proses pendewasaan, menunjukkan bahwa pengalaman QLC tidak hanya berkaitan dengan tekanan, tetapi juga dapat membuka ruang bagi individu untuk merefleksikan diri dan menafsirkan kembali pengalaman kehidupannya. Dalam penelitian ini, proses tersebut tampak melalui penerimaan terhadap keterbatasan, kesadaran mengenai keberhargaan diri, rasa syukur terhadap dukungan sosial, dan pembentukan harapan mengenai masa depan. Frankl (2017) menjelaskan bahwa individu dapat menemukan makna kehidupan melalui cara memahami pengalaman dan menentukan sikap terhadap keadaan yang dihadapinya. Dalam konteks penelitian ini, pemaknaan tidak selalu ditandai oleh penyelesaian masalah secara langsung, tetapi lebih banyak terlihat melalui perubahan cara partisipan memahami pengalaman yang sebelumnya dianggap menekan. Robinson et al. (2025) menunjukkan bahwa pengalaman krisis dewasa awal memiliki berbagai karakteristik internal dan eksternal yang dapat berbeda berdasarkan konteks kehidupan dan budaya. Dengan demikian, proses pendewasaan yang ditemukan dalam penelitian ini memberikan pemahaman bahwa pengalaman QLC dapat melibatkan pergulatan antara tekanan yang masih berlangsung dan upaya membangun pandangan baru mengenai diri serta kehidupan.

Proses refleksi dan pembentukan harapan tersebut juga memperlihatkan pentingnya kemampuan individu untuk tetap mempertimbangkan perkembangan diri di tengah ketidakpastian. Balqis et al. (2023) menemukan bahwa inisiatif pertumbuhan pribadi dapat memperlemah hubungan antara intoleransi ketidakpastian dan distres psikologis pada individu yang mengalami QLC. Temuan tersebut relevan dengan pengalaman beberapa partisipan yang mulai memandang kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar, mengevaluasi kemampuan, dan mempertimbangkan kembali tujuan hidup. Namun, perubahan cara berpikir yang disampaikan partisipan tidak dapat langsung disamakan dengan peningkatan kemampuan psikologis yang telah terukur, karena penelitian ini berfokus pada interpretasi pengalaman melalui wawancara. Dengan demikian, proses pendewasaan dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai pembentukan makna yang berlangsung melalui refleksi, penerimaan, dan harapan, bukan sebagai bukti bahwa seluruh partisipan telah berhasil mengatasi QLC.

Selain refleksi dan penerimaan, pengalaman pemaknaan pada sebagian partisipan juga berkaitan dengan rasa syukur, keyakinan spiritual, dan pandangan bahwa kesulitan memiliki makna tertentu. Frankl (2017) menjelaskan bahwa manusia dapat menemukan makna dalam berbagai kondisi kehidupan, termasuk melalui sikap yang diambil ketika menghadapi situasi sulit. Philipose et al. (2025) melalui penelitian terhadap mahasiswa di India, menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berperan sebagai mediator dalam hubungan antara modal psikologis dan pengalaman emosional positif. Temuan tersebut memberikan perspektif tambahan mengenai relevansi spiritualitas dalam pengalaman emosional individu dewasa muda, meskipun konteks dan pendekatan penelitian berbeda dari penelitian ini. Oleh karena itu, spiritualitas dalam pengalaman QLC dapat dipahami sebagai salah satu sumber pemaknaan yang mungkin membantu individu mempertahankan harapan, tanpa menyimpulkan bahwa spiritualitas selalu menghasilkan perubahan psikologis yang sama pada seluruh partisipan.

Tema khusus mengenai hubungan romantis menuju kehidupan berumah tangga menunjukkan bahwa pemaknaan QLC juga berkaitan dengan pertimbangan komitmen,

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

kesiapan pribadi, dan tanggung jawab dalam membangun hubungan jangka panjang. Pada sebagian partisipan, hubungan romantis dimaknai sebagai bagian dari rencana kehidupan dewasa yang membutuhkan kesiapan ekonomi, sedangkan partisipan lainnya lebih menekankan kesesuaian nilai dan pertimbangan mengenai konsekuensi pernikahan. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa hubungan interpersonal dan keputusan kehidupan dewasa merupakan bagian dari persoalan yang dapat muncul dalam pengalaman QLC. Arnett (2024) juga membahas hubungan romantis, pendidikan, dan pekerjaan sebagai ranah penting yang dieksplorasi individu selama masa *emerging adulthood*. Sementara itu, Zang dan Kim (2025) menunjukkan bahwa pandangan mengenai usia yang tepat untuk menikah dan mencapai peristiwa kehidupan tertentu dapat dipengaruhi oleh standar sosial budaya. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa pernikahan tidak selalu dipahami sebagai pencapaian yang harus segera diwujudkan, tetapi juga sebagai pilihan yang berkaitan dengan nilai pribadi, pengalaman hubungan, dan kesiapan menjalankan tanggung jawab.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa pemaknaan QLC terbentuk melalui hubungan yang kompleks antara penilaian diri, orientasi masa depan, dinamika sosial, dan proses pendewasaan. Tekanan yang muncul ketika harapan pribadi belum sesuai dengan kondisi aktual dapat berkaitan dengan penilaian negatif terhadap diri, sedangkan respons lingkungan sosial turut membentuk cara partisipan memahami tekanan tersebut. Pada saat yang sama, pengalaman memperoleh dukungan, melakukan refleksi, dan mempertimbangkan kembali tujuan kehidupan dapat menjadi bagian dari pembentukan makna yang berbeda pada setiap individu. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemahaman mengenai bagaimana berbagai pengalaman tersebut saling berkaitan dalam pemaknaan QLC pada mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Karawang, bukan hanya pada identifikasi sumber tekanan yang mereka hadapi. Meskipun demikian, proses pemaknaan yang ditemukan tidak dapat dianggap sebagai tahapan yang pasti dilalui seluruh individu, karena setiap partisipan memiliki pengalaman, konteks sosial, dan cara menghadapi ketidakpastian yang berbeda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *quarter-life crisis* pada lima mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Karawang dimaknai melalui keterkaitan antara penilaian terhadap diri, ketidakpastian masa depan, dinamika hubungan sosial, dan proses pendewasaan. Melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), ditemukan empat tema induk, yaitu pandangan diri sendiri, orientasi masa depan, dinamika sosial, dan proses pendewasaan, serta satu tema khusus mengenai hubungan romantis menuju kehidupan berumah tangga. Temuan utama penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman QLC tidak hanya berkaitan dengan tekanan emosional dan kebingungan dalam menentukan arah hidup, tetapi juga dengan kesenjangan antara harapan pribadi, tuntutan keluarga dan lingkungan sosial, serta kondisi kehidupan yang sedang dijalani. Perbedaan pengalaman antarpatisipan menunjukkan bahwa tekanan yang serupa dapat memperoleh makna berbeda sesuai dengan penilaian terhadap diri, hubungan interpersonal, dan harapan kehidupan masing-masing individu. Selain itu, pengalaman QLC pada sebagian partisipan juga membuka ruang untuk melakukan refleksi diri, menerima keterbatasan, dan membentuk harapan baru, meskipun proses tersebut tidak selalu disertai penyelesaian persoalan kehidupan secara konkret.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober - Desember 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada pemahaman mengenai QLC sebagai pengalaman subjektif dan kontekstual yang terbentuk melalui interaksi antara faktor individual dan lingkungan sosial dalam proses transisi menuju kedewasaan. Temuan ini memperlihatkan bahwa penilaian diri, orientasi masa depan, dan dinamika sosial tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dalam membentuk cara individu memahami pengalaman krisis yang dialaminya. Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan pentingnya dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan perguruan tinggi melalui komunikasi yang suportif, pemberian ruang untuk menentukan pilihan secara mandiri, serta penyediaan layanan pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang menghadapi ketidakpastian kehidupan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan lima mahasiswa dari satu wilayah dan menggunakan data wawancara pada satu periode pengumpulan data, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh individu Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dengan latar belakang pendidikan, pekerjaan, hubungan romantis, dan kondisi sosial budaya yang lebih beragam, serta mempertimbangkan pendekatan longitudinal untuk memahami perubahan pemaknaan QLC dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001

Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(1), 19–34. https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527

Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2023). Quarterlife crisis in the UK and India: Perceived standards and unfulfilled expectations. *The Qualitative Report*, *28*(2), 392–416. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.5599

Fahriansyah, M. A., & Paryontri, R. A. (2025). Kajian fenomenologis tentang fase quarter life crisis (QLC) pada generasi Z di Desa Gedangan. *G- Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(3), 1608-1620. https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/7532/4408

Frankl, V. E. (2017). *Man's search for meaning*. *Penerbit Noura Books.*

Hamzah, A. F., Fahmi, A. B., Abdul, M., & Sani, H. (2024). Memahami Tantangan dan Solusi Quarter-Life Crisis dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *2*(3), 01–13. https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.443

Korah, E. C. T. (2022). The role of family functioning in the quarter-life crisis in early adulthood during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *7*(2), 53–61. https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.27184

La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.

Mikhaylova, O. (2025). Emerging adulthood: prediction by markers of adulthood and

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085

associations with health in a Russian sample. *Frontiers in Public Health*, *13*(June). https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1542170

Philipose, J. V., Choubisa, R., & Dubey, A. (2025). Spiritual well-being mediates between psychological capital and emotional experiences: evidence from college students at a private residential university in India. *Discover Mental Health*, *5*(1). https://doi.org/10.1007/s44192-025-00203-8

Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(1), 28–47. https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543

Robbins, A., Wilner, A. (2001). Quarter life crisis: the unique challenges of life in your twenties. *New York: Tarcher Penguin.*

Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., … Fisher, A. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Emerging Adulthood*, *13*(6), 1491–1506. https://doi.org/10.1177/21676968251380890

Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2023). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spriritуality*, *1*(1), 34–40. https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1135

Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(5), 2103–2112. https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725

Sholikah, M., & Wibowo, E. (2025). Pengaruh Literasi Keuangan Digital, Persepsi Kemudahan dan Gaya Hidup Gen Z terhadap Minat Penggunaan E-Wallet Shopeepay. *Jurnal Riset Manajemen Dan Ekonomi (Jrime)*, *3*(2), 19–41. https://doi.org/10.54066/jrime.v3i2.3145

Supriyati, S., Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2025). Quarter life crisis pada dewasa muda: Peran orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, *7*(4), 306–319. https://doi.org/10.47467/as.v7i4.9680

Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan sistematis: Gambaran quarter-life crisis, dampak, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, *33*(1). https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848

Zang, L., & Kim, H. (2025). Culture and the Social Clock: Cultural Differences in the Optimal Timing of Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. https://doi.org/10.1177/01461672251362514

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.15085