

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Quarter-Life Crisis*

##### 1. Pengertian Quarter-Life Crisis

Pada tahun 2001, Robbins dan Wilner adalah ahli pertama yang mengemukakan istilah *quarter-life crisis* berdasarkan penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika Serikat. Mereka menciptakan istilah "*twentysomethings*" untuk menggambarkan individu-individu muda yang baru saja meninggalkan masa nyaman sebagai pelajar dan mulai menghadapi tuntutan hidup di dunia nyata, seperti mencari pekerjaan atau menikah. Penelitian mereka menunjukkan bahwa perasaan yang mengarah pada *quarter-life crisis* sering kali muncul pada akhir masa remaja, saat individu sedang berada di ambang kelulusan dari sekolah menengah atau perguruan tinggi.<sup>23</sup> Berdasarkan pendapat Robbins dan Wilner, *quarter-life crisis* adalah reaksi individu saat menghadapi transisi menuju realitas kehidupan yang ditandai oleh ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta rasa panik akibat tekanan dan tuntutan yang ada. Situasi ini sering kali disertai dengan respons emosional seperti rasa panik, frustrasi, putus asa, kehilangan arah tujuan, dan tekanan mental.<sup>24</sup>

Robbins dan Wilner memperkenalkan istilah *quarter-life crisis* dengan menyertakan sejumlah ciri khas yang menunjukkan kemungkinan

---

<sup>23</sup> Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Penguin. Hal. 15

<sup>24</sup> Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Penguin. Hal. 16

seseorang sedang mengalami situasi tersebut. Ciri-ciri tersebut meliputi: (1) merasa bingung mengenai apa yang diinginkan dan tujuan hidup; (2) pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai ekspektasi; (3) adanya ketakutan akan kegagalan; (4) kesulitan melepas masa kecil dan remaja; (5) ketakutan untuk membuat pilihan yang tepat dalam pengambilan keputusan; serta (6) kebiasaan membandingkan pencapaian dan kondisi pribadi dengan orang lain, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak mampu dan tidak berharga.<sup>25</sup> Tanda lain dari seseorang yang mengalami *quarter-life crisis* dapat dikenali melalui kategori yang dimilikinya. Kategori tersebut meliputi: (1) *locked-out form*, yaitu situasi di mana individu merasa kesulitan untuk menjalankan peran sebagai orang dewasa; dan (2) *locked-in form*, yaitu keadaan ketika individu merasa terperangkap dalam peran dewasa yang dijalannya. Walaupun kedua kategori ini tidak bisa dianggap berlaku secara universal, setidaknya keduanya mampu memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai kondisi yang dialami seseorang saat menghadapi *quarter-life crisis*.<sup>26</sup>

Menurut Atwood dan Scholtz, *quarter-life crisis* adalah bagian dari pergolakan dalam tahap krisis emosional, yang merupakan fase perkembangan psikologis yang terjadi pada rentang usia 18–29 tahun, sebagai masa transisi dari remaja (*adolescence*) menuju dewasa (*adulthood*).<sup>27</sup> Menurut Olsen-Madden, *quarter-life crisis* merupakan masa

---

<sup>25</sup> Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Penguin. Hal. 17

<sup>26</sup> Ibid

<sup>27</sup> Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01). 6.

transisi dari tahap remaja ke dewasa, di mana individu berupaya mencapai kemandirian fisik dan emosional dari orang tua, mengembangkan karir, membentuk identitas positif, mencari hubungan intim, menjadi bagian dari komunitas atau kelompok sosial, memilih pasangan hidup, serta beradaptasi dalam kehidupan pernikahan.<sup>28</sup> Dan menurut Nash dan Murray, *quarter-life crisis* dapat digambarkan sebagai krisis emosional yang berhubungan dengan mimpi dan harapan, tantangan dalam minat akademis, aspek agama dan spiritualitas, serta kehidupan profesional termasuk pekerjaan dan karir individu.<sup>29</sup>

Dari beberapa pendapat tokoh, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fase transisi psikologis dan emosional yang dialami individu pada usia 18–29 tahun, ketika mereka menghadapi perubahan signifikan dari masa remaja menuju kedewasaan. Dalam masa ini, individu sering kali mengalami tekanan yang muncul akibat ketidakstabilan, pilihan hidup yang kompleks, serta tuntutan dari lingkungan sekitar. Proses ini juga ditandai oleh pencarian jati diri, kemandirian, dan penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan personal, karir, spiritualitas, dan harapan masa depan. Respons emosional seperti kecemasan, frustrasi, kehilangan arah, dan stres sering menyertai periode ini, yang mencerminkan tantangan dalam membangun fondasi menuju kehidupan dewasa yang lebih stabil.

---

<sup>28</sup> Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?. 4.

<sup>29</sup> Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 85.

## 2. Faktor Quarter-Life Crisis

*Quarter-life crisis* pada seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan luar (eksternal).<sup>30</sup> Faktor-faktor internal meliputi:

- 1) *Identity Exploration* (eksplorasi identitas). Proses eksplorasi identitas dimulai saat individu beranjak dewasa. Seseorang mulai mencari tahu siapa dirinya dan merenungkan hal-hal yang sebelumnya belum pernah dipikirkan secara mendalam, seperti tujuan hidup dan pencapaian yang telah diraih. Pertanyaan-pertanyaan ini dapat memunculkan kebingungan serta kecemasan, yang kemudian membangun kesadaran diri dalam membuat pilihan hidup. Situasi ini meningkatkan kerentanan terhadap *quarter-life crisis*.
- 2) *Instability* (ketidakstabilan). Masa awal dewasa (*emerging adulthood*) ditandai dengan perubahan yang terus-menerus, seperti memasuki dunia kerja, pernikahan, atau menyelesaikan pendidikan. Perubahan ini menuntut individu untuk selalu siap menghadapi berbagai keadaan yang mungkin tidak sesuai dengan rencana awalnya.
- 3) *Being Self-Focused* (berfokus pada diri sendiri). Individu mulai belajar untuk mandiri, mengambil keputusan sendiri, dan bertanggung jawab atas pilihannya. Pada tahap ini, seseorang juga membangun dasar untuk masa depan sebagai orang dewasa. Namun, banyak keputusan sulit yang harus dibuat, yang dapat berdampak besar pada masa depan.

---

<sup>30</sup> Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. 8.

4) *Feeling In-Between* (merasa berada di antara dua fase atau kondisi).

Individu berada dalam fase transisi antara remaja dan dewasa, merasa belum sepenuhnya dewasa tetapi tidak lagi remaja. Ketidakdewasaan ini terlihat dari kurangnya tanggung jawab penuh atas diri sendiri, ketidakmampuan dalam membuat keputusan secara mandiri, dan ketergantungan finansial.

5) *The Age of Possibilities* (masa kemungkinan atau era penuh peluang).

Individu menghadapi berbagai peluang dan kesempatan terkait pekerjaan maupun pasangan hidup. Tahap ini penuh dengan harapan akan masa depan, tetapi juga memunculkan rasa khawatir jika harapan dan mimpi tersebut tidak tercapai.

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang memengaruhi *quarter-life crisis* dan berasal dari lingkungan sekitar individu<sup>31</sup>, meliputi:

- 1) Relasi (keluarga, percintaan, teman). Individu mulai mempertanyakan hubungan yang sedang atau akan mereka bangun. Misalnya, mengenai relasi dengan keluarga, apakah mereka mampu hidup mandiri tanpa bergantung pada orang tua, meskipun secara finansial masih belum sepenuhnya siap. Hal serupa juga dirasakan dalam relasi percintaan dan persahabatan, di mana individu mulai khawatir tentang siapa yang akan menjadi pasangan hidup mereka atau siapa yang benar-benar dapat dianggap sebagai teman sejati.
- 2) Pekerjaan dan Karir. Individu menyadari bahwa pendidikan formal tidak sepenuhnya mempersiapkan mereka untuk dunia kerja, yang

---

<sup>31</sup> Black, A. S. (2010). "*Halfway between somewhere and nothing*": A exploration of the *quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. University of Arkansas. 54.

penuh dengan persaingan dan tekanan. Hal ini menuntut mereka untuk cepat beradaptasi, yang dapat menimbulkan stres hingga depresi. Selain itu, muncul dilema antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi diri atau pekerjaan yang sekadar memenuhi kebutuhan.

- 3) Tantangan di Bidang Akademis. Dalam perjalanan akademis, individu mungkin merasa bidang yang ditempuh tidak sesuai dengan minat mereka. Menurut Nash dan Murray, pada tahap *quarter-life crisis*, seseorang mulai mempertanyakan hal-hal yang lebih menantang, sehingga timbul keraguan terkait pilihan akademis yang sedang dijalani. Secara keseluruhan, faktor-faktor yang memengaruhi *quarter-life crisis* mencakup aspek internal seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan di antara dua fase, dan peluang masa depan; serta aspek eksternal meliputi hubungan interpersonal, pekerjaan dan karir, serta tantangan akademis.

### 3. Aspek-Aspek *Quarter-Life Crisis*

Robins dan Wilner mengidentifikasi tujuh aspek dalam *Quarter-Life Crisis* yang mencerminkan tantangan yang dialami individu selama masa transisi menuju kedewasaan<sup>32</sup>:

- 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Fase transisi ini menuntut individu untuk mandiri dalam menentukan pilihan hidup. Namun, banyaknya pilihan sering menimbulkan rasa takut dan kebingungan, terutama karena kurangnya pengalaman sebelumnya. Keputusan yang

---

<sup>32</sup> Black, A. S. (2010). "*Halfway between somewhere and nothing*": A exploration of the *quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. University of Arkansas. 5.

diambil dianggap berdampak besar pada masa depan, sehingga individu membutuhkan dukungan dari orang terpercaya, seperti orang tua.

- 2) Putus asa. Kegagalan sering membuat individu merasa tidak mampu dan menyerah dalam mencapai apa yang diinginkan. Mereka menganggap usaha yang dilakukan sia-sia ketika tidak berhasil, yang menjadi indikasi *quarter-life crisis*.
- 3) Penilaian diri yang negatif ketakutan akan kegagalan, tekanan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas menyebabkan individu merasa tertekan. Mereka mulai meragukan kemampuan diri dan membandingkan diri dengan orang lain, merasa dirinya lebih rendah atau tidak cukup baik dibandingkan yang lain.
- 4) Terjebak dalam situasi yang sulit. Lingkungan memiliki pengaruh besar pada tindakan individu. Kadang individu merasa terjebak di situasi sulit, di mana mereka harus memilih tapi tidak dapat meninggalkan opsi lainnya. Kondisi ini membuat individu merenungkan identitas diri, kemampuan mereka, dan cara untuk memulai menghadapi kesulitan.
- 5) Perasaan cemas. Tuntutan hidup dan tekanan untuk menjadi sempurna membuat individu cemas akan kegagalan. Rasa khawatir ini menimbulkan ketidaknyamanan, seolah apa yang dilakukan tidak pernah cukup memuaskan harapannya.
- 6) Tertekan. Beban masalah dan kekhawatiran yang dirasakan individu membuat hidup terasa berat dan penuh tekanan. Mereka merasa masalah terus hadir, menghambat aktivitas, dan membebani target yang diharapkan masyarakat.

7) Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Individu sering khawatir tentang hubungan dengan keluarga, pasangan, teman, dan bagaimana menyeimbangkannya dengan karir. Kekhawatiran ini mencerminkan upaya mereka dalam menjaga hubungan interpersonal yang sedang atau akan dibangun.

Dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* mencakup berbagai dimensi seperti kebimbangan dalam membuat keputusan, perasaan putus asa, rendahnya penilaian diri, kesulitan situasional, kecemasan, tekanan hidup, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal.

#### **A. Definisi Remaja**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah individu dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Masa ini merupakan bagian dari perkembangan menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Berdasarkan peraturan menteri kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10-18 tahun.<sup>33</sup> Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah mereka yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah.<sup>34</sup> Menurut Santrock, remaja adalah masa perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa, yang dimulai dari usia sekitar 10-12 tahun hingga akhir belasan tahun (18-19 tahun). Masa ini ditandai oleh perubahan cepat dalam

---

<sup>33</sup> Kementerian Kesehatan RI. Pusat Data dan Informasi (Datin) Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.

Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf> pada 19 Oktober 2021.

<sup>34</sup> BKKBN (Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional). Dari <http://www.bkkbn.go.id/Webs/DetailRubrik.php?myID=523>.

aspek fisik, mental, dan sosial.<sup>35</sup> Dan Hurlock menyebutkan bahwa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, perkembangan identitas, dan penyesuaian sosial sebagai persiapan menuju dewasa.<sup>36</sup>

Dapat disimpulkan bahwa remaja dapat didefinisikan sebagai individu dalam fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang mencakup rentang usia 10 hingga 24 tahun, bergantung pada perspektif. Masa ini ditandai oleh perkembangan signifikan dalam aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Remaja juga mengalami perubahan cepat yang melibatkan eksplorasi identitas, kemandirian, dan penyesuaian diri sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan dewasa.

---

<sup>35</sup> Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga . 34.

<sup>36</sup> Hurlock, E.B.1999. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. 14.