

Differences in Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Terms of Employment Status

Ade Fadillah Siregar¹, Elrisfa Magistarina²

^{1,2} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: ad.esrg23@gmail.com

ABSTRACT

Individuals in early adulthood are particularly vulnerable to quarter-life crisis due to pressures from work, relationships, and various expectations to fully transition into adulthood. Entering the job market often induces stress and frustration, especially for new adults, as they face the challenge of finding a job that not only offers a good salary but also aligns with their identity and provides satisfaction and happiness. This study aims to assess the differences in quarter-life crisis among early adults based on employment status. The research uses a quantitative approach with a one-way ANOVA method and purposive sampling for data collection. The study involves 148 respondents aged 18-25 years. The collected data were analyzed using one-way ANOVA, resulting in a significance value of 0.000, indicating that the Sig value is lower than 0.05. Hypothesis testing was further conducted using post hoc (Bonferroni) tests to compare differences among the three employment status groups. The results from the post hoc test revealed that unemployment showed a significant difference compared to the other two employment status groups, with a value of 0.00.

Keyword: *Quarter Life Crisis, Early Adulthood, Employment Status*

PENDAHULUAN

Individu akan melalui berbagai tahap perkembangan sepanjang hidup, dari masa bayi hingga usia lanjut. Salah satu fase yang mendapat perhatian khusus dari para peneliti, menurut Habibie (2019), adalah transisi dari remaja ke dewasa. Selama periode emerging adulthood, individu sering menghadapi berbagai masalah dan proses peralihan yang bisa memicu terjadinya Quarter Life Crisis. Kondisi ini ditandai dengan kebingungan mengenai berbagai pilihan yang ada dan perasaan terombang-ambing dalam menghadapi situasi yang dihadapi. Quarter Life Crisis adalah respons terhadap ketidakstabilan, keraguan akan kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, isolasi, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta rasa panik akibat merasa tidak berdaya (Robbins, 2001). Fenomena ini sering terjadi pada usia 20 hingga 25 tahun, saat individu mulai memasuki fase dewasa awal dan menghadapi berbagai masalah serta tuntutan dari lingkungan mereka.

Menurut penelitian Permatasari (2021), sekitar 31% dari populasi yang mengalami quarter life crisis dalam kategori pekerja merasa mudah tertekan. Mereka sering merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, gaji yang diterima tidak mencukupi kebutuhan hidup, serta merasa belum siap untuk bekerja namun terpaksa harus mandiri dan memiliki pekerjaan tetap. Bekerja biasanya menjadi indikator seseorang mencapai status dewasa, karena melibatkan tanggung jawab pribadi, pengambilan keputusan mandiri, dan kemandirian finansial. Namun, kenyataannya memasuki pasar kerja seringkali menimbulkan stres dan frustrasi, terutama bagi orang dewasa muda. Tingginya harapan mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang tidak hanya bergaji tinggi tetapi juga cocok dengan identitas mereka, serta memberikan kepuasan dan kebahagiaan, seringkali sulit dicapai (Arnett, 2007).

Pinggolio (2018) melaporkan bahwa individu pada masa dewasa awal sering mengalami quarter life crisis akibat tekanan terkait pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi dewasa secara utuh. Setelah menyelesaikan pendidikan, pekerja muda biasanya memilih pekerjaan penuh waktu, sementara yang lain sering menggabungkan studi dengan pekerjaan paruh waktu (Allaart & Bellmann, 2007). Beberapa individu yang telah lulus pendidikan mungkin mengalami masa menganggur karena belum mendapatkan pekerjaan setelah melamar. Penelitian Qonita (2022) menunjukkan bahwa dalam survei awal, 80% responden (30 orang) melaporkan kebingungan dan kebingungan terkait pekerjaan dan karir, serta kecemasan tentang masa depan. Selain itu, 80% (30 orang) merasa tidak mencapai apa-apa di usia mereka yang semakin bertambah, dan 87% (35 orang) merasa tertekan oleh tuntutan untuk menjadi dewasa. Individu yang menganggur juga menghadapi

tekanan dari lingkungan sekitar, yang dapat menambah kecemasan serta pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kekurangan pekerjaan diyakini mempengaruhi penilaian diri, menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, mudah tersinggung, dan kecenderungan untuk menarik diri. Oleh karena itu, masa pengangguran atau periode tunggu kerja yang terlalu lama dapat menimbulkan masalah bagi individu dalam aspek psikologis, fisik, sosial, dan finansial.

Banyaknya harapan dan tuntutan pada masa peralihan ke dewasa membuat individu merasakan tertekan, cemas, khawatir, terjebak dan bahkan sampai menilai dirinya sendiri secara negative karena merasa tidak memiliki value tinggi dan kemampuan yang tinggi terhadap dirinya. Sehingga, ketika dalam dunia kerja individu terkadang mengkhawatirkan dirinya karena memasuki dua periode sekaligus yaitu peralihan diri ke masa dewasa yang sulit dan memasuki dunia kerja yang sulit juga. Menjadi dewasa dan bekerja merupakan hal yang sulit bagi beberapa orang apalagi menjadi individu yang dewasa tetapi tidak bekerja seperti dalam penelitian Hasanah & Rozali (2021) menyebutkan bahwa sulit tidur, mudah marah, mudah tersinggung dan menarik diri dari lingkungan adalah dampak dari individu yang mendapat tekanan akibat belum bekerja. Dari uraian permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan pengkajian tentang apa perbedaan individu yang sedang mengalami masa-masa sulit dewasanya dengan status pekerjaan paruh waktu, penuh waktu dan pengangguran dengan mengambil judul penelitian “Perbedaan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal ditinjau dari Status Pekerjaan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan melibatkan dewasa awal berusia antara 18 hingga 25 tahun, yang terdiri dari pekerja full time, part time, dan pengangguran. Terdapat 104 responden yang terlibat dalam studi ini. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner yang berisi pernyataan untuk mengumpulkan data mengenai krisis usia seperempat abad. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Zuhriyah (2021), mencakup aspek-aspek seperti: 1) Kesulitan dalam membuat keputusan, 2) Rasa putus asa, 3) Penilaian diri yang negatif, 4) Terjebak dalam situasi sulit, 5) Kecemasan, 6) Stres, dan 7) Kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal. Data dikumpulkan melalui angket (kuesioner) yang disebarakan melalui *Google Form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran mengenai adanya *quarter life crisis* ditinjau dari status pekerjaan pada dewasa awal dan didapatkan data seperti deskripsi subjek penelitian ini ialah berjumlah 148 dewasa awal dengan jumlah subjek laki-laki 43 (29%) dan perempuan 105 (71%). Status pekerjaan dalam penelitian ini dibedakan menjadi tiga yaitu *full time* 52 subjek (35%), *part time* 46 subjek (31%), dan pengangguran 50 subjek (34%).

Pada nilai rata-rata hipotetik *quarter life crisis* adalah 62,5, sedangkan rata-rata empiriknya adalah 64. Hasil ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada subjek lebih tinggi dari praduga penelitian. Pada kategorisasi didapatkan bahwa skala *quarter life crisis* berada pada level sedang dengan presentase 36%. Hasil kategorisasi status pekerjaan *full time* mendapatkan hasil pada level sedang dengan presentase 40%, pada pekerjaan *part time* mendapatkan hasil presentase sedang (37%) sedangkan pengangguran mendapatkan hasil bahwa mayoritas subjek berada pada level tinggi dengan presentase 42%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan temuan bahwa adanya perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari status pekerjaan yaitu pengangguran (*jobless*) mendapat nilai yang lebih tinggi dibandingkan *full time* & *part time*. Berdasarkan uji *one way anova* diperoleh nilai Sig 0,000 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari status pekerjaan. Karena nilai H_0 ditolak, uji perbedaan selanjutnya ialah uji *post hoc* (*bonferroni*) untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan pada ketiga kelompok. Hasil yang didapat dari uji *post hoc* (*bonferroni*) ialah pada kelompok pengangguran terdapat perbedaan yang signifikan dengan kelompok *full time* dan *part time* dengan nilai Sig 0,00. Sedangkan pada kelompok *full time* dan *part time* tidak terdapat perbedaan yang signifikan karena nilai Sig yang didapatkan lebih besar dari 0,05 yaitu 0,725.

Ketika menjalani masa *emerging adulthood* yang menemukan permasalahan dan proses pengalihan, individu juga akan diikuti dengan kondisi *Quarter Life Crisis* dimana akan ditandai

dengan kebingungan akan pilihan yang ada dan membuat perasaan terombang ambing atas segala yang dihadapi. Gambaran *quarter life crisis* menurut Robbins (2001) beberapa individu akan merasakan perubahan hidup yang menyebabkan kebingungan, rasa kesepian, keterasingan, ketidakstabilan dan memiliki banyak pilihan hidup sehingga merasa tidak berdaya dan juga cemas. Thouless (2000) mengatakan terdapat faktor internal seperti pengalaman pribadi, moral, emosi, afeksi juga intelektual dan faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan, pendidikan, budaya serta tuntutan hidup sehari-hari yang dianggap berkontribusi pada terjadinya *quarter life crisis*.

Pada penelitian Hasanah & Azmi Rozali (2021) menggambarkan para individu yang belum mendapatkan pekerjaan akan merasakan ketidakmampuan mewujudkan cita-citanya karena berpikir dirinya gagal dalam mendapatkan pekerjaan dan merasa tidak mampu memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Para individu yang menganggur juga mendapat tekanan dari lingkungan sekitar sehingga mengakibatkan kecemasan, memiliki pandangan negative terhadap diri sendiri dan orang lain. Tidak memiliki pekerjaan juga diduga mempengaruhi penilaian pada dirinya sendiri, merasa tidak percaya diri, mudah tersinggung dan menarik diri. Sehingga masa pengangguran atau masa tunggu kerja yang terlalu lama diduga akan menimbulkan permasalahan pada individu, baik secara psikologis, fisik, sosial dan finansial.

Quarter life crisis adalah respons terhadap berbagai ketidakstabilan, seperti keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, perasaan terisolasi, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta rasa panik akibat perasaan tidak berdaya (Robbins, 2001). Memasuki dunia kerja seringkali menjadi periode yang cukup menantang karena melibatkan berbagai aspek seperti dukungan sosial, depresi, kecemasan, kepuasan hidup, hubungan pribadi, serta pandangan mengenai masa depan. Kecemasan adalah salah satu faktor utama terjadinya *quarter life crisis*, dengan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan tinggi, mencapai 35% dalam penelitian ini. Kenyataannya, memasuki pasar kerja sering kali menyebabkan stres dan frustrasi, terutama bagi orang dewasa yang baru memulai karir mereka. Harapan tinggi terhadap tempat kerja, menemukan pekerjaan yang tidak hanya menawarkan gaji yang baik tetapi juga sesuai dengan identitas dan memuaskan, ternyata merupakan tantangan besar (Arnett, 2007).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi dan pengujian pengujian yang dilakukan mengenai perbedaan *quarter life crisis* pada dewasa awal ditinjau dari status pekerjaan menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari status pekerjaan yaitu pengangguran (*jobless*) mendapat nilai yang lebih tinggi dibandingkan *full time & part time*.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek pengangguran mengalami *quarter life crisis*. Dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis* dan sedang merasa terjebak disituasi yang sulit, buat perencanaan dimulai dari jangka pendek lalu jangka panjang agar apa yang ingin dilakukan lebih terarah. Individu juga dapat mencoba hal-hal baru untuk menemukan atau menggali minat dan bakat. Individu juga dapat mencari bantuan pada keluarga, teman, orang-orang yang dipercaya atau bahkan kepada tenaga ahli profesional untuk menemukan solusi dari segala kecemasan atau keresahan yang individu alami.

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat melakukan penelitian dengan variable yang sama, disarankan untuk memperbanyak subjek dan jumlahnya seimbang agar lebih terlihat perbedaan diantara ketiga status pekerjaan. Kemudian peneliti selanjutnya juga dapat melihat gambaran *quarter life crisis* dari latar belakang jenis kelamin atau pada mahasiswa *freshgraduate*.

DAFTAR PUSTAKA

- Allaart, P., & Bellmann, L. (2007). Reasons for part-time work: An empirical analysis for Germany and the Netherlands. *International Journal of Manpower*, 28(7), 557–570.
<https://doi.org/10.1108/014377207110830052>
- Arnett, J. J. (2007). Arnett 2007 Child Development Perspectives. *Journal of Adult Development*, 8(2), 68–73.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129.

<https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>

Hasanah, L., & Azmi Rozali, Y. (2021). Gambaran Stres Pada Pengangguran Lulusan Perguruan Tinggi Di Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(1), 65–74.

Pinggolio, J. P. R. V. (2018). Development and validation of quarterlife crisis scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Science, April 2015*, 447–459.
https://www.researchgate.net/publication/327764080_Development_and_Validation_of_Quarterlife_Crisis_Scale_for_Filipinos

Qonita, D. N. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48223/40888>

Robbins, A. (2001). *Quarterlife Crisis in Your Twenties*.

Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*.

Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017* (Vol. 14). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.