



Quarter Life Crisis di Masa Dewasa Awal

(Studi Pada Pemuda Jawa yang Belum Bekerja)

Joti Dyana Handayani^{1*}, Doddy Hendro Wibowo²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

*Penulis Korespondensi: jotidyana22@gmail.com

Abstract. *Quarter life crisis is a phase of identity, emotional, and life purpose crisis commonly experienced during early adulthood, especially when faced with pressure related to life achievements, employment, and social expectations. This study aims to describe the dynamics of quarter life crisis experienced by unemployed Javanese young adults. A qualitative approach using a case study method was employed to understand the participants' subjective experiences. Data were collected through in-depth interviews with three informants aged 18-29 years, residing in Central Java, who were currently unemployed. The findings show that these young Javanese individuals tend to experience symptoms of quarter life crisis such as anxiety about the future, feelings of worthlessness, social pressure from family and surroundings, and confusion about life direction. Moreover, the patriarchal nature of Javanese culture adds further pressure on the informants. This study concludes that the quarter life crisis among Javanese young adults has unique characteristics shaped by cultural context and socioeconomic conditions. These findings are expected to serve as a foundation for developing more culturally contextual psychological interventions and contribute to cross-cultural studies on early adulthood development.*

Keywords: *Culture; Early Adulthood; Javanese Youth; Quarter Life Crisis; Unemployment.*

Abstrak. *Quarter Life Crisis* merupakan fase krisis identitas, emosi, dan tujuan hidup yang umumnya dialami oleh individu pada usia dewasa awal, terutama saat dihadapkan pada tekanan terhadap pencapaian hidup, pekerjaan, dan ekspektasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika *quarter life crisis* yang dialami oleh pemuda Jawa yang belum bekerja. Pendekatan kualitatif dengan studi kasus digunakan untuk memahami fenomena subjektif para partisipan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan berusia 18-29 tahun yang berdomisili di Jawa Tengah serta belum memiliki pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemuda Jawa yang belum bekerja cenderung mengalami *gejala quarter life crisis* berupa kecemasan terhadap masa depan, perasaan tidak berguna, tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan, serta kebingungan terhadap arah hidup. Apalagi budaya Jawa yang patriarki menambah tekanan bagi para informan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada pemuda Jawa memiliki karakteristik khas yang dipengaruhi oleh konteks budaya dan kondisi sosial ekonomi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi para penembang intervensi psikologis yang lebih kontekstual serta memperkaya kajian lintas budaya mengenai perkembangan dewasa awal.

Kata kunci: Budaya; Dewasa Awal; Pemuda Jawa; Pengangguran; *Quarter Life Crisis*.

1. LATAR BELAKANG

Indonesia sebagai negara multikultural memiliki keragaman budaya, termasuk budaya Jawa yang menjadi budaya mayoritas dan dikenal dengan bahasa, tata krama, serta komunikasi yang halus. Namun, nilai patriarki masih kuat melekat, menempatkan laki-laki pada tuntutan sosial yang tinggi sebagai pemimpin dan penopang keluarga. Tekanan budaya ini semakin signifikan ketika individu memasuki fase dewasa awal. Dalam psikologi perkembangan, dewasa awal (18–29 tahun) merupakan fase transisi menuju kemandirian yang ditandai penataan identitas, eksplorasi karier, serta pembentukan relasi dewasa. Meski demikian, fase ini sering diwarnai ketidakstabilan emosi akibat meningkatnya tuntutan peran. Banyak individu mengalami kecemasan dan tekanan karena ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realitas kehidupan dewasa. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *quarter life crisis*, yaitu

periode ketidakpastian dan kecemasan terkait pekerjaan, hubungan, arah hidup, dan finansial. Fenomena ini umum dialami individu usia 20-an, terutama ketika menghadapi kesulitan memperoleh pekerjaan, ketidakpastian pendapatan, serta tekanan sosial terkait pencapaian. Situasi diperparah oleh tingginya tingkat pengangguran muda di Indonesia. Lulusan SMA/SMK menjadi kelompok terbesar dalam kategori pengangguran terbuka menurut BPS, sementara angka NEET yang meningkat dan ketimpangan gender dalam pasar kerja turut menambah beban psikologis. Kondisi ini berdampak khusus bagi dewasa awal yang tidak bekerja, terutama laki-laki yang berada dalam struktur nilai patriarki.

Temuan awal melalui wawancara menunjukkan kecemasan mendalam mengenai masa depan, terutama terkait pekerjaan dan stabilitas finansial. Subjek mengalami ketidakpastian arah hidup, merasa kurang kompeten, dan menunjukkan ketidakpuasan terhadap proses pencarian kerja. Preferensi terhadap jenis pekerjaan tertentu juga memperpanjang fase pengangguran dan meningkatkan tekanan psikologis seperti stres, rasa gagal, dan kebingungan indikator umum *quarter life crisis*. Sejauh ini, penelitian mengenai *quarter life crisis* pada dewasa awal umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif, sementara kajian kualitatif terhadap individu yang menganggur masih terbatas. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan untuk memahami pengalaman subjektif, faktor penyebab, dan dinamika psikologis kelompok tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai akademik dan praktis. Secara akademik, penelitian ini mengisi celah kajian sebelumnya dengan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang *quarter life crisis* pada dewasa awal yang tidak bekerja khususnya pemuda Jawa. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi masyarakat, institusi pendidikan, dan lembaga ketenagakerjaan dalam merancang dukungan dan intervensi yang lebih efektif bagi kelompok usia tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Quarter Life Crisis

Pengertian Quarter Life Crisis

Istilah *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk menggambarkan kondisi emosional yang muncul saat individu memasuki transisi dari dunia pendidikan menuju kehidupan dewasa, ketika tuntutan baru terkait karier, hubungan, dan kemandirian mulai muncul. Oliver C. Robinson (2017) menjelaskan bahwa fenomena ini berlangsung melalui beberapa fase, dimulai dari perasaan terjebak dalam berbagai keputusan penting, diikuti kecenderungan menarik diri dari rutinitas, fase refleksi mendalam mengenai

arah hidup, hingga fase rekonstruksi ketika individu mulai membangun kembali kehidupannya secara lebih stabil. Fenomena ini umumnya terjadi pada rentang usia akhir remaja hingga pertengahan 30-an, dengan puncak pada usia 20-an, periode yang ditandai ketidakpastian dan berbagai keputusan penting terkait pekerjaan, keuangan, dan hubungan romantis (Nash & Murray, 2010). Bagi sebagian individu, fase ini menjadi kesempatan eksplorasi diri, sementara bagi yang lain menimbulkan kecemasan, tekanan emosional, dan ketidakpastian mengenai tujuan hidup (Atwood & Scholtz, 2008). Black Allison (2010) menekankan bahwa individu usia 20–30 tahun, termasuk mahasiswa tingkat akhir, cenderung mengalami gejala emosional seperti kebimbangan, kecemasan, frustrasi, dan kegelisahan. Tanner (2012) menambahkan bahwa sumber ketidakbahagiaan sering terkait tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, instabilitas keuangan, serta masalah pribadi lainnya. Meski demikian, *quarter life crisis* tidak selalu berdampak negatif. Argasiam (2019) menunjukkan bahwa individu yang berhasil melewati fase ini cenderung memiliki kehidupan lebih stabil dan tangguh dalam menghadapi masalah di masa depan. Sebaliknya, individu yang tidak mampu mengatasinya dapat mengalami keraguan diri, rasa tidak berdaya, ketakutan gagal, serta ketidakpastian terkait pencapaian dan tujuan hidup (Martin, 2016; Pande, 2011).

Secara keseluruhan, *quarter life crisis* merupakan fenomena perkembangan yang kompleks karena melibatkan aspek emosional, sosial, dan kognitif, serta memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis dan pembentukan identitas pada awal masa dewasa.

Aspek Quarter Life Crisis

Fenomena *quarter life crisis* mencerminkan kondisi psikologis kompleks yang dialami individu pada masa emerging adulthood. Fase ini ditandai oleh tekanan untuk menjadi mandiri, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan sosial yang memengaruhi evaluasi diri dan hubungan interpersonal.

a. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Pada masa transisi menuju kedewasaan, individu dihadapkan pada tuntutan untuk menentukan arah hidup, seperti karier, pendidikan, dan relasi. Meskipun mereka mulai memperoleh otonomi, keterbatasan pengalaman membuat setiap keputusan terasa berisiko. Kekhawatiran akan membuat kesalahan menyebabkan ambivalensi dan ketakutan gagal, sehingga individu ragu mengambil langkah yang signifikan.

b. Perasaan Putus Asa

Peralihan dari kehidupan akademik ke dunia kerja sering kali tidak sejalan dengan ekspektasi sosial, terutama anggapan bahwa lulusan perguruan tinggi harus menjadi agen

perubahan. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan kerja memicu rasa tidak mampu, kegagalan, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian diri. Minimnya dukungan sosial serta kecenderungan membandingkan diri dengan keberhasilan teman sebaya memperkuat perasaan putus asa.

c. Evaluasi Diri Negatif

Individu pada fase ini cenderung melakukan penilaian diri secara kritis akibat kecemasan, ketidakpastian identitas, dan keterbatasan pengalaman. Mereka meragukan kompetensi diri serta merasa inferior dibandingkan orang lain. Proses upward social comparison memperdalam keraguan ini dan berkontribusi pada kecemasan serta penurunan kepercayaan diri.

d. Terjebak dalam Kondisi Sulit

Ketika menghadapi krisis tanpa dukungan sosial yang memadai, individu rentan mengalami isolasi emosional. Persaingan di dunia pendidikan dan pekerjaan dapat melemahkan hubungan interpersonal. Hal ini sejalan dengan tahap perkembangan *Intimacy vs. Isolation* Erikson (1968), di mana kegagalan membangun hubungan yang bermakna dapat menimbulkan kesepian, depresi, dan rasa keterasingan.

e. Perasaan Cemas

Kecemasan muncul sebagai respons terhadap ketakutan gagal dan ketidakpastian masa depan. Individu berusaha keras menghindari kegagalan, namun upaya tersebut sering terganggu oleh *overthinking* dan keraguan diri. Kecemasan yang bersifat anticipatory ini menghambat produktivitas dan mengganggu kesejahteraan emosional.

f. Perasaan Tertekan

Tuntutan untuk mencapai standar sosial tertentu membuat individu merasa kewalahan. Harapan agar dewasa awal terlihat kompeten dan sukses menambah beban psikologis. Ketika pencapaian tidak sesuai harapan, tekanan meningkat dan aktivitas sehari-hari menjadi tidak teratur, memunculkan rasa lelah emosional serta persistensi masalah.

g. Kekhawatiran dalam Hubungan Interpersonal

Dukungan keluarga menjadi faktor krusial dalam fase dewasa awal. Individu dengan hubungan keluarga yang hangat lebih mampu menghadapi perubahan penting dalam hidup (Ryan & Lynch, 1989). Sebaliknya, kurangnya dukungan meningkatkan kecemasan, termasuk dalam menjalin hubungan romantis. Individu usia 20-an kerap merasa cemas terkait kemungkinan tidak menemukan pasangan yang sesuai dan cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya yang sudah lebih stabil secara relasional.

Faktor-faktor Quarter Life Crisis

a. Faktor internal

Nash dan Murray (2010) menyatakan bahwa quarter life crisis dipengaruhi oleh dinamika internal individu yang muncul sebagai pertanyaan mendalam mengenai arah hidup, nilai pribadi, dan makna eksistensial. Salah satu faktor internal yang berperan adalah hope and dream, yaitu proses ketika individu meninjau kembali harapan serta tujuan hidup mereka. Pada fase ini, mereka mempertanyakan minat, peluang keberhasilan, risiko kegagalan, dan konsekuensi dari setiap keputusan. Kebimbangan dalam hubungan maupun karier sering memicu ketidakpastian dan keraguan diri, sehingga mendorong mereka merumuskan kembali aspirasi masa depan.

Faktor internal lainnya adalah religion and spirituality. Individu dewasa awal cenderung lebih kritis terhadap keyakinan religius yang diwariskan, termasuk mempertanyakan kecocokan agama dengan nilai pribadi, kekhawatiran mengecewakan orang tua, hingga kemungkinan berpindah keyakinan. Mereka juga mengalami fluktuasi spiritual kadang merasa dekat dan kadang merasa jauh dari Tuhan. Selain itu, muncul pertanyaan moral mengenai kebaikan serta nilai religius yang ingin mereka wariskan, yang mencerminkan proses pencarian identitas spiritual dalam masa transisi menuju kedewasaan.

b. Faktor Eksternal

Menurut Nash & Murray (2010), quarter life crisis tidak hanya dipengaruhi oleh dinamika internal individu, tetapi juga oleh kondisi eksternal yang membentuk tekanan psikososial, seperti aspek relasional, akademik, dan dunia kerja. Pada fase dewasa awal, individu sering mengalami ambivalensi dalam hubungan romantis sulit mempertahankan hubungan yang stabil namun juga takut hidup sendiri disertai kecemasan mengenai apakah mereka telah memilih pasangan yang tepat. Dalam keluarga, tuntutan untuk mandiri kerap berbenturan dengan rasa belum siap melepaskan ketergantungan pada orang tua. Di lingkungan pertemanan, individu juga kesulitan menemukan teman dekat yang benar-benar suportif, sehingga memunculkan perasaan kesepian dan ketidakstabilan hubungan sosial.

Dalam bidang akademik, individu mulai meragukan kesesuaian jurusan yang dipilih, kecukupan kompetensi yang diperoleh, serta relevansi pendidikan dengan prospek karier, terlebih ketika tekanan untuk segera memasuki dunia kerja semakin kuat. Ketidakpastian mengenai masa depan akademis dan profesional memicu kecemasan serta evaluasi diri yang semakin kritis. Pada ranah pekerjaan, mereka kerap berada dalam dilema antara memilih pekerjaan sesuai passion atau pekerjaan yang memberikan stabilitas finansial.

Meski memiliki potensi, banyak yang ragu mengambil langkah karena takut gagal atau salah memilih. Mereka menginginkan pekerjaan yang tidak memberi tekanan berlebihan, namun tetap mempertanyakan peluang perubahan karier serta cara menjaga keseimbangan hidup ketika tuntutan pekerjaan meningkat.

Tahapan Quarter Life Crisis

Menurut Robinson (2015) *quarter life crisis* tidak sepenuhnya kondisi yang buruk malah dapat menjadi pengalaman positif individu agar dapat berkembang ke kondisi yang lebih baik. Ada lima tahapan yang dihadapi individu selama mengalami krisis seperempat kehidupan yaitu:

- a. Merasa terjebak dengan pilihan hidup yang ada, sehingga sulit untuk memilih, jebakan ini membuat individu membuat pilihan disebabkan terpaksa oleh keadaan;
- b. Mempertanyakan pilihan-pilihan yang sudah dibuat, pilihan dianggap tidak sesuai sehingga ingin keluar dari pilihan;
- c. Menghadapi tuntutan dengan melakukan pemecahan masalah secara langsung seperti keluar dari pekerjaan serta mengikuti sebuah komunitas untuk memulai pengalaman baru;
- d. Membangun komitmen baru dengan memulai hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan;
- e. Menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, harapan, minat yang dipilih individu.

Tipe Quarter Life Crisis

Robinson (2017) menyatakan ada dua tipe *quarter life crisis* yakni *the locked out form* dan *the locked in form*, *the locked out form* sendiri sering dialami oleh individu yang akan memasuki tahap peran orang dewasa tetapi dia merasa tidak mampu ketika menjalankannya, karena individu tersebut merasa tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik, pekerjaan, dan tidak mampu mandiri secara finansial. Sedangkan *the locked in form* sering terjadi pada individu yang terjebak pada peran orang dewasa, dikarenakan komitmen individu itu sendiri diharapkan dapat membawa pengaruh positif pada kehidupannya. Tetapi ternyata individu sadar bahwa hal itu tidak bisa begitu diharapkan lalu terperangkap dan merasa frustrasi.

Pemuda Jawa

Laki-laki pada masa dewasa awal menghadapi transisi perkembangan yang menuntut penyesuaian terhadap peran baru, kemandirian finansial, serta keputusan karir, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres. Tekanan ini diperkuat oleh norma sosial yang menuntut laki-laki tampil kuat, kompeten, dan tidak menunjukkan kelemahan emosional (Brahmana, 2019). Konstruksi maskulinitas yang menekankan kemandirian, ketegasan, dan dominasi (Levant, 1995 dalam Rogers et al., 2020) dapat memicu *toxic masculinity* ketika

individu menekan ekspresi emosinya, sehingga kesulitan dalam regulasi emosi (Husodo & Sethio, 2021).

Dalam budaya Jawa, maskulinitas dibentuk sejak kecil melalui pendidikan tata krama (unggah-ungguh) dan religiusitas, yang menanamkan sikap hormat, sopan santun, dan kepatuhan pada norma sosial (Widodo et al., 2017). Representasi laki-laki ideal juga tercermin dalam tokoh pewayangan yang menggambarkan sifat ksatria: kuat, tegar, dan pemberani (Budiman et al., 2019; Demartoto, 2010). Secara historis, dominasi laki-laki dalam ruang publik dan pengambilan keputusan membentuk peran sentral mereka dalam keluarga dan relasi sosial. Namun dominasi ini dapat memunculkan tekanan psikologis karena adanya ekspektasi tinggi serta penilaian sosial terhadap kemampuan laki-laki dalam menjalankan perannya (Anggraini, 2020).

Dewasa Awal

Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa dimana seorang individu sudah siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan individu dewasa lainnya yang telah menyelesaikan pertumbuhan sehingga mencapai kematangan dalam berbagai aspek (Bagus & Wijaya, 2021).

Menurut Havighurst (2001), tanggung jawab perkembangan pada tahap awal dewasa melibatkan pernikahan atau pembentukan keluarga, manajemen rumah tangga, pendidikan dan pengasuhan anak, pengambilan tanggung jawab sebagai warga negara, membentuk hubungan dengan kelompok sosial tertentu, dan melaksanakan pekerjaan tertentu. Masa dewasa awal atau yang dikenal sebagai "*early adulthood*," berlangsung dari mencapai kedewasaan hukum hingga sekitar usia 40 tahun (E. B. Hurlock, 1993).

Ciri-ciri Dewasa Awal

Menurut Anderson (1983), kematangan pada masa dewasa awal ditandai oleh beberapa karakteristik penting.

- a. Individu yang matang menunjukkan orientasi pada tugas, bukan pada kepentingan egoistik. Fokus mereka terarah pada penyelesaian tanggung jawab dan kebutuhan situasional, bukan pada keuntungan pribadi.
- b. Mereka memiliki tujuan hidup yang jelas serta kebiasaan kerja yang efisien. Tujuan-tujuan tersebut didefinisikan secara cermat, realistis, dan disertai kemampuan menetapkan prioritas yang tepat sehingga perilaku sehari-hari terarah dan terstruktur.
- c. Individu dewasa awal yang matang mampu mengendalikan perasaan pribadi, yakni tidak membiarkan emosi mendominasi tindakan, namun tetap mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain dalam proses interaksi.

- d. Mereka menunjukkan kemampuan menerima kritik dan masukan secara terbuka, dengan kesadaran bahwa kebenaran tidak selalu berada pada pihaknya. Sikap ini memungkinkan proses evaluasi diri yang konstruktif.
- e. Kematangan ditandai oleh pertanggungjawaban terhadap usaha pribadi. Meskipun individu bersedia menerima bantuan orang lain secara realistis, ia tetap memegang tanggung jawab utama atas tindakan dan tujuan yang ingin dicapai.

Secara keseluruhan, periode dewasa awal memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari fase perkembangan sebelumnya, yaitu pembentukan fondasi kehidupan dalam berbagai aspek, meningkatnya kompleksitas tantangan dibanding masa akhir remaja, serta munculnya ketegangan emosional yang memerlukan strategi regulasi diri yang lebih matang.

Pengangguran/ Belum Bekerja

Pengertian Pengangguran/Belum Bekerja

Pengangguran adalah keadaan dimana orang ingin bekerja namun tidak mendapat pekerjaan (Basrowi et al., 2018).

Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Pengangguran/Belum Bekerja

Menurut Mahdar (2015), pengangguran dapat terjadi akibat beberapa faktor sebagai berikut:

- a. Kesenjangan antara tingginya angkatan kerja dan ketersediaan lapangan kerja, dimana ketidakseimbangan ini terjadi ketika jumlah angkatan kerja melebihi jumlah peluang kerja yang ada.
- b. Tidak seimbangnya struktur lapangan kerja.
- c. Kesenjangan antara kebutuhan jumlah dan jenis tenaga terdidik dengan ketersediaan tenaga terdidik.
- d. Tidak seimbangnya pengadaan dan pemanfaatan tenaga kerja antar daerah, di mana jumlah ketersediaan angkatan kerja dalam suatu daerah lebih besar daripada peluang kerja yang tersedia, sedangkan di daerah lainnya dapat terjadi sebaliknya (Mahdar, 2015).

Jenis-Jenis Pengangguran/Belum Bekerja

Pengertian pengangguran sering dijelaskan sebagai situasi di mana angkatan kerja yang ada belum bekerja atau tidak bekerja secara efisien. Dalam konteks ini, pengangguran bisa dikategorikan menjadi tiga jenis:

- a. Pengangguran terselubung (*Disguised Unemployment*) merujuk pada tenaga kerja yang tidak dapat bekerja secara optimal karena beberapa alasan tertentu, seperti sakit, hamil, atau memiliki disabilitas.

- b. Setengah menganggur (*Under Unemployment*) mengacu pada tenaga kerja yang tidak bekerja secara optimal karena kurangnya peluang pekerjaan. Biasanya, mereka yang termasuk dalam kategori setengah menganggur bekerja kurang dari 35 jam per minggu.
- c. Pengangguran terbuka (*Open Unemployment*) merujuk pada tenaga kerja yang benar-benar tidak memiliki pekerjaan. Jenis pengangguran ini cukup umum, di mana individu tersebut belum berhasil mendapatkan pekerjaan meskipun sudah berusaha maksimal (Mahdar, 2015). Secara ringkas, pengangguran terjadi ketika seseorang kerja tidak bekerja selama periode tertentu, bersedia menerima pekerjaan, dan aktif mencari pekerjaan (Dongoran, dkk. 2016).

Dinamika *Quarter Life Crisis* Masa Dewasa Awal Pengangguran yang Belum Menikah

Pekerjaan merupakan aspek penting dalam kehidupan dewasa awal, sehingga kondisi tidak bekerja sering memicu *quarter life crisis* dan berdampak pada kesehatan mental. Tanner (2012) menyebutkan bahwa ketidakbahagiaan dan kecemasan pada fase ini dipengaruhi oleh masalah pekerjaan, relasi interpersonal, finansial, dan faktor personal. Thorspecken (2005) menambahkan bahwa krisis muncul melalui kebingungan terkait pilihan karier dan identitas, yang dapat memicu penundaan keputusan karier, berhenti bekerja, hingga gejala depresi dan kecemasan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketidaksesuaian antara harapan dan realitas pekerjaan menjadi pemicu utama *quarter life crisis* (Nash & Murray, 2010; Pinggolio, 2015), sementara stres akibat gap antara ekspektasi dan kenyataan, baik dalam pekerjaan maupun hubungan interpersonal, memperburuk kondisi tersebut. Fenomena pengangguran juga meningkatkan kerentanan; di Indonesia, perbedaan definisi pengangguran antar lembaga menyebabkan variasi data (BPS, 2019), dan meski TPT menurun pada 2008-2013, penurunan TPAK pada 2011-2013 menunjukkan pertumbuhan lapangan kerja yang lebih lambat, sehingga meningkatkan potensi pengangguran, termasuk bagi lulusan SMA/SMK dan pendidikan tinggi (SAKERNAS BPS, 2014). Studi Zharifa (2023) mengungkap bahwa ekspektasi serta tekanan internal dan eksternal terkait karier, termasuk kekhawatiran kesempatan berkembang dan perbandingan sosial, memicu kecemasan dan gejala seperti ketidakstabilan emosi, keluhan fisiologis, serta gangguan fokus. Secara keseluruhan, pekerjaan menjadi faktor sentral dalam stabilitas hidup dewasa awal, sehingga menganggur membuat kesejahteraan psikologis lebih rentan, terutama dalam budaya yang menekankan pencapaian pada usia tertentu dan menghadirkan tekanan sosial yang memperburuk pengalaman *quarter life crisis*.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Studi ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, di mana menggunakan metode kualitatif untuk memahami fenomena sosial secara alami, dengan tujuan menggambarkan permasalahan sosial dari sudut pandang perilaku individu. Dalam konteks penelitian kualitatif, peneliti melakukan analisis dan kemudian melaporkan hasil analisis untuk menggambarkan fenomena yang diamati dalam penelitian tersebut.

Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini berada pada dewasa awal yang tidak bekerja atau pengangguran dan memiliki kekhawatiran mengenai masa depannya yang belum jelas karena berbagai faktor dari *quarter life crisis*.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan meliputi:

- a. Berusia 18–29 tahun;
- b. Berjenis kelamin laki-laki karena kelompok ini umumnya menghadapi tuntutan sosial untuk mencapai stabilitas kerja dan kesiapan berkeluarga;
- c. Berasal dari suku Jawa yang identik dengan nilai maskulinitas dan patriarki;
- d. Berstatus belum menikah untuk melihat tekanan sosial yang berbeda dibandingkan teman sebaya yang telah berkeluarga;
- e. Tidak memiliki pekerjaan selama minimal dua tahun guna memahami faktor penyebab ketidakberkerjaan berkepanjangan; dan
- f. Berpendidikan terakhir SMA/K atau sederajat karena keterbatasan kualifikasi pendidikan dapat memengaruhi peluang kerja.

Kriteria tersebut ditetapkan untuk memastikan partisipan memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian terkait fenomena *quarter life crisis* pada pemuda Jawa yang menganggur.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara sebagai metode pengumpulan data untuk penelitian. Pedoman yang digunakan peneliti dalam wawancara ini adalah :

- a. Identitas

Identitas subjek (nama, alamat tempat tinggal, pendidikan, dan usia).

- b. Latar belakang pendidikan subjek.
- c. Latar belakang subjek yang mengalami *quarter life crisis* saat menganggur.

Penelitian ini menggunakan wawancara semistruktur, yaitu teknik wawancara bebas terpimpin yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi isu secara terbuka melalui pertanyaan fleksibel yang dapat disesuaikan dengan situasi tanpa meninggalkan fokus penelitian (Sugiyono, 2016). Selain itu, penelitian ini menerapkan observasi nonpartisipan, di mana peneliti mengamati subjek tanpa terlibat dalam aktivitas mereka dan tetap menjaga posisi sebagai pengamat independen (Zechmeister et al., 2001). Observasi ini bertujuan memperoleh data yang mendalam dengan memahami fenomena secara lebih luas daripada makna perilaku, ucapan, atau tulisan yang tampak. Selama proses observasi, peneliti mencatat indikator seperti gerakan tubuh, perilaku, ekspresi wajah, serta respons terhadap pertanyaan untuk memvalidasi temuan (Miles & Huberman, 1984).

Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman (1992), analisis data kualitatif merupakan proses simultan dan siklik yang mencakup tiga komponen utama: reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Ketiga komponen ini tidak berlangsung secara berurutan, tetapi saling terkait sejak sebelum, selama, dan setelah pengumpulan data sehingga membentuk rangkaian analisis yang menyeluruh.

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan pengorganisasian data mentah. Proses ini dimulai sejak peneliti merumuskan fokus penelitian dan berlanjut sepanjang pengumpulan hingga pelaporan hasil. Melalui reduksi, data menjadi lebih terstruktur, memudahkan identifikasi kategori, pola, dan tema yang relevan.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan langkah menyusun informasi dalam bentuk yang memungkinkan penarikan kesimpulan, seperti matriks, tabel, bagan, atau jejaring konsep. Penyajian yang sistematis membantu peneliti melihat hubungan antarkomponen, menafsirkan data secara lebih jelas, dan menentukan arah analisis berikutnya.

c. Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan

Kesimpulan mulai dibentuk sejak awal pengumpulan data dan bersifat tentatif. Melalui proses verifikasi meliputi penelusuran ulang data, peninjauan catatan lapangan, triangulasi, atau diskusi dengan rekan peneliti kesimpulan diperkuat sehingga valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Teknik Uji Kredibilitas Penelitian

Keabsahan data diperlukan untuk memastikan ketepatan informasi yang diperoleh dalam penelitian. Data yang tidak akurat berpotensi menghasilkan kesimpulan keliru, sedangkan data yang valid memungkinkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian kualitatif, konsep keabsahan berkembang dari pendekatan positivistik menuju kriteria naturalistik yang menekankan ketepatan, kredibilitas, dan keajegan data. Dalam penelitian ini, keabsahan data diuji melalui triangulasi.

Triangulasi adalah penggunaan beragam metode, sumber, atau perspektif untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap suatu fenomena. Pendekatan ini meningkatkan validitas dan keandalan data karena mampu meminimalkan ambiguitas, ketidakjelasan makna, serta bias interpretatif (Alfansyur & Mariyani, 2020). Validitas dalam triangulasi menekankan ketepatan informasi dan objektivitas, bukan sekadar banyaknya sumber atau respons subjek (Bahartiar, 2020). Dengan demikian, triangulasi memungkinkan peneliti membangun gambaran yang lebih komprehensif dan konsisten secara teoretis, sehingga kesimpulan mengenai *quarter life crisis* pada dewasa awal yang belum bekerja menjadi lebih akurat dan kredibel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, peneliti mengamati banyak fenomena pemuda Jawa yang mengalami *quarter life crisis* akibat belum bekerja. Kasus serupa cukup banyak ditemukan di berbagai daerah di Indonesia, namun penelitian ini difokuskan pada pemuda bersuku Jawa. Kriteria subjek meliputi: laki-laki, berasal dari suku Jawa, berusia 18–29 tahun, menganggur selama minimal dua tahun, belum menikah, serta memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK atau setara. Penelitian ini melibatkan tiga subjek, yaitu S1, S2, dan S3. Peneliti menghubungi masing-masing partisipan untuk menjadwalkan wawancara, yang kemudian dilakukan secara tatap muka pada 20 April, 26 April, 1 Mei, dan 5 Mei 2024. Proses pengumpulan data mengalami beberapa kendala, seperti sulitnya mengatur pertemuan dengan subjek sehingga waktu pengambilan data menjadi lebih panjang, serta ketidakterbukaan sebagian subjek karena merasa malu dengan kondisi atau kepribadiannya.

Tabel 1. Tabel identitas subjek.

Nama/Inisial	DP	DW	IS
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Alamat	Krajan, Kenteng	Sukorejo, Kenteng	Tegalsari, Kenteng
Usia	23 tahun	24 tahun	26 tahun
Pendidikan terakhir	SMA	SMK	SMK
Status	Belum menikah	Belum menikah	Belum menikah

Hasil Penelitian***Gambaran Umum Partisipan Penelitian***

a. Keterangan Subjek 1

Subjek pertama (S1) berusia 23 tahun dan berlatar belakang pendidikan SMA. Sejak usia 17 tahun, ia berupaya masuk kepolisian, namun tiga kali percobaan selama tiga tahun berturut-turut tidak berhasil. S1 kemudian bekerja di sebuah toko besar, tetapi berhenti karena ketidaksesuaian antara beban kerja dan gaji, serta alasan lain yang tidak diungkapkan. Selama dua tahun terakhir, ia menganggur dan hanya mengandalkan pekerjaan sambilan dengan pendapatan yang minim. S1 tinggal bersama orang tua dan saudara sehingga kebutuhan tempat tinggal relatif terbantu, dan setiap kali memperoleh penghasilan ia turut berkontribusi pada ekonomi keluarga. Dari sisi relasi personal, S1 memiliki pasangan yang menerima kondisinya, tetapi ia tetap merasa kurang percaya diri karena ketidakstabilan ekonomi, terlebih pasangannya sedang menempuh pendidikan tinggi. Secara sosial, lingkungan pertemanannya didominasi individu dengan pendidikan serupa, banyak di antaranya belum memiliki pekerjaan tetap atau rencana menikah meski telah memasuki usia dewasa.

b. Keterangan Subjek 2

Subjek kedua (S2) adalah laki-laki berusia 25 tahun dengan pendidikan terakhir SMK. Ia tinggal bersama ibu dan saudara-saudaranya, sehingga memikul tanggung jawab domestik seperti mengurus rumah dan adik-adiknya. S2 telah menganggur sekitar dua tahun; sebelumnya ia bekerja di warung makan tetapi berhenti karena lingkungan kerja yang tidak sehat serta ketidaksesuaian beban kerja dan upah. Dalam relasi personal, S2 ditinggalkan pasangannya karena belum memperoleh pekerjaan tetap. Ia merasa kesulitan bersaing di pasar kerja karena hanya berpendidikan SMK dan belum menemukan solusi untuk memperbaiki kondisinya. Meski begitu, S2 menilai pencapaian positifnya adalah kemampuannya memberi uang saku kepada adik-adiknya ketika memiliki penghasilan..

c. Keterangan Subjek 3

Subjek ketiga (S3) adalah laki-laki berusia 28 tahun yang telah menganggur sekitar tiga tahun. Ia pernah bekerja selama satu bulan, tetapi berhenti karena merasa pekerjaannya terlalu berat dan tidak sesuai dengan minat maupun kemampuannya. Sehari-hari S3 merawat orang tua yang sedang sakit. Dalam aspek emosional, S3 baru mengalami putus hubungan karena dianggap tidak menunjukkan kemajuan hidup, sehingga ia sering menghabiskan waktu di luar rumah untuk menghindari tekanan psikologis. Meski demikian, ia merasa bangga dapat merawat orang tuanya, yang dianggapnya sebagai bentuk tanggung jawab yang tidak semua orang mampu jalani. Ke depan, S3 berencana memulihkan kondisi emosionalnya dan kemudian mencari pekerjaan yang lebih sesuai dengan bakatnya, termasuk peluang di luar daerah atau luar negeri yang diyakini menawarkan pendapatan lebih baik.

Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada orang partisipan, maka didapatkan hasil berdasarkan 7 aspek, diantaranya:

Kebimbangan dalam mengambil sebuah langkah

Bagi S1 dan S3 mengungkapkan bahwa mereka memerlukan bantuan orang lain ketika mengambil sebuah keputusan apalagi ketika mereka mengalami kesulitan S1 dan S3 cenderung melibatkan orang tua setiap keputusan yang mereka ambil. Hal ini serupa dengan S2 yang mengungkapkan jika subjek mengalami kesulitan dalam menentukan sebuah keputusan dan merasa jika masalah yang belum selesai pasti datang lagi masalah baru. “...saya masih bergantung dengan orang lain juga ketika memutuskan sesuatu, apalagi jika keputusan yang saya ambil tidak sesuai dengan harapan saya dan orang tua...”

Perasaan yang putus asa

S1, S2, dan S3 mengungkapkan bahwa mereka sama-sama merasakan kecewa akan keputusan yang diambilnya untuk menentukan jalan masa depan, mereka kecewa terhadap waktu yang telah disia-siakan karena tidak bijak dalam mengambil sebuah keputusan yang tentunya hal tersebut menjadi salah satu faktor yang cukup berpengaruh dalam kehidupan, misalnya saja subjek mengatakan jika pola makannya terganggu akibat kekecewaan yang ia pikirkan. “Kalau sampai saat ini sih masih bingung-bingung khawatir gitu ya, apalagi setelah ambil keputusan dan keputusan tersebut tidak sesuai ekspektasi pasti bakal kecewa dan sedih.” “... pola tidur yang belum bisa teratur gitu, pola makan juga kadang ga menentu makan 3 kali sehari yang penting bisa makan aja.”

Subjek juga mengatakan jika pencapaian yang mereka dapatkan sekarang tidak sesuai harapan, namun tidak ada yang bisa diubah sehingga mereka hanya bisa bersyukur dengan pencapaian yang telah didapatkan sampai hari ini. *“Pencapaian kalau yang besar belum ada, tapi pencapaian yang saya rasakan itu ketika saya dulu mendapatkan gaji dari pekerjaan saya dan gaji tersebut saya berikan kepada adik saya yang masih sekolah, soalnya posisi saya tu orang tua pada merantau buat kerja alhasil saya yang ngurus rumah.”*

“Masih jauh dari rencana, saya kira dulu merealisasikannya akan mudah ternyata sulit juga.”

Evaluasi diri sendiri yang negatif

Bagi S1 dan S3 mengatakan jika mereka sering kali membandingkan diri dengan orang lain seperti teman, saudara, bahkan tetangga yang lebih dulu mapan dibanding mereka. Subjek juga mengatakan bahwa merasa tidak pantas karena mendapatkan pasangan yang mau menerima subjek dengan keadaan seperti ini. *“Oh pastinya iya mbak, apalagi ketika lagi sendirian pasti kepikiran kekurangan saya dan hal tersebut membuat saya insecure. Teman-teman lain sudah memiliki pekerjaan yang tetap, mereka juga memiliki pendidikan yang tinggi, mereka juga sudah menikah dan memiliki anak. Sedangkan saya masih gini-gini saja, apalagi di daerah saya masih lekat dengan budaya laki-laki yang membiayai segalanya, dan memimpin segala hal. Pasti akan jadi bulanan tetangga kalau saya tidak bisa apa-apa.”*

Dalam hal kepercayaan diri S2 mengungkapkan jika dirinya tidak mempunyai rasa percaya diri terhadap apa yang dilakukannya sekarang karena subjek merasa hanya seorang lulusan SMK sehingga ia merasa tidak sepatutnya bersaing dengan orang lain yang kedudukannya jauh di atasnya saat ini. *“Tidak percaya diri mbak, saya cuma lulusan SMK kalah kalau mau bersaing.”*

Terbelit dalam kondisi yang sulit

Menurut pernyataan S1 tujuan dari hidupnya sudah terencana secara lebih jelas dibandingkan dengan S2 dan S3. Sedangkan untuk faktor yang mempengaruhi rencana dalam menentukan tujuan hidup kedepannya dari ketiga subjek juga memiliki kesamaan. Begitu juga untuk kendala dan solusi dari ketiga subjek memiliki kesamaan, mereka sama-sama belum memiliki solusi yang tepat terhadap kendala yang mereka alami sekarang.

“Rencananya sih saya mau kerja sama kakak saya dulu di Solo, nanti mungkin kalo ekonomi saya pribadi sudah membaik bisalah membangun usaha bisnis sendiri. Baru kepikiran sampai situ sih. Lingkungan sih berpengaruh banget, mulai dari keluarga, pasangan, masyarakat. Orang tua saya itu punya pekerjaan yang mapan dari situ saya termotivasi untuk bekerja keras melebihi mereka, pasangan saya juga merupakan seorang sarjana berarti saya

tidak boleh kalah dari dia, dan masyarakat yang kebanyakan berkomentar mengenai hidup orang lain biar bisa diam.”

Perasaan cemas

Dari S1 dan S3 menjelaskan secara rinci tentang kegagalan yang subjek alami dan hal tersebut menjadi sebuah pengaruh dalam kehidupan subjek sendiri. S1 lebih menekankan bahwa kegagalannya terdapat pada pekerjaan dan subjek juga merasakan penyesalan akan hal tersebut. Untuk S3 lebih menjelaskan jika kegagalannya terdapat pada kehidupan sosialnya dengan lawan jenis yang hal tersebut juga menjadi sebuah penyesalan dalam kehidupannya. sedangkan untuk S2 menjelaskan jika kegagalan yang ada sebelumnya merupakan hal yang berpengaruh dalam kehidupannya.

Perasaan tertekan

S1 dan S3 menjelaskan jika subjek merupakan tipe orang yang fokus terhadap sebuah masalah yang ada, untuk S1 cenderung pada tipe orang yang selalu merenung dengan permasalahan dan tekanan yang dialami walaupun hal tersebut belum tentu menemukan solusi, sedangkan untuk S3 juga merupakan tipe yang fokus pada permasalahan yang sedang dihadapi. Untuk S2 mengatakan jika dirinya merupakan seorang yang santai ketika menghadapi sebuah permasalahan hidup. Oleh sebab itu subjek merasa tertekan karena permasalahan-permasalahan tersebut membuat subjek hanya fokus pada masalah, bukan memikirkan solusi yang tepat. *“Hahahaha... kalau saya sih santai saja mbak toh dipikirin ataupun tidak masalah akan tetap ada jadi ya bawa santai saja.”*

Kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal

Dari penjelasan ini ketiga subjek memiliki harapan dan kekhawatiran yang berbeda-beda. S1 menjelaskan jika subjek khawatir jika keluarga dan pasangan malu karena subjek belum bisa memberikan hasil yang terbaik pada mereka apalagi ketika melihat jika keluarga subjek dan pasangannya memiliki gelar pendidikan yang lebih tinggi darinya, untuk S2 menjelaskan jika subjek cenderung merasakan takut kegagalan lagi pada kisah bersama pasangan akibat subjek yang belum bekerja, dan untuk S3 menjelaskan jika ada ketakutan jika subjek tidak bisa memberi balas budi terhadap orang sekitarnya bahkan subjek juga khawatir jika pasangannya nanti tidak bisa menerima latar belakang subjek.

Pembahasan

Hasil penelitian terhadap pemuda tidak bekerja berusia 18–29 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami gejala *quarter life crisis* sebagaimana dijelaskan Hassler (2009), ditandai ketidakstabilan emosi, kebingungan arah hidup, serta tekanan sosial. Kondisi menganggur memperdalam krisis dengan memicu tekanan psikologis dan

eksistensial, terutama kekhawatiran mengenai masa depan dan tuntutan menentukan peran sosial. Subjek juga menunjukkan stagnasi akibat keraguan dalam mengambil keputusan terkait karier dan pendidikan. Pengangguran jangka panjang menimbulkan rasa putus asa dan evaluasi diri *negative* merasa gagal, tertinggal, dan tidak berguna serta memunculkan rasa minder dalam hubungan sosial maupun romantis, konsisten dengan dimensi interpersonal pada teori Hassler. Temuan ini sejalan dengan model Robinson dan Wilner (2001), terlihat dari empat dinamika: *feeling trapped* akibat tuntutan kerja dan perbandingan sosial; *desire for change* namun disertai kecemasan; *exploration* melalui upaya pelatihan atau pekerjaan kecil; dan *rebuilding* pada sebagian subjek yang mulai menemukan kejelasan karier. Proses ini tidak terjadi secara linier, tetapi menunjukkan adaptasi selama krisis. Kerangka *emerging adulthood* dari Arnett (2000) turut mendukung hasil penelitian, di mana usia 18–29 tahun merupakan fase eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, serta tekanan sosial dan keluarga, yang dalam penelitian ini memunculkan *decision paralysis* terkait pilihan karier. Keterkaitan dengan teori Erikson (1968) tampak pada ketidaktuntasan tugas perkembangan identitas, yang berdampak pada ketidakmampuan membangun hubungan intim dan arah hidup yang stabil. Sementara itu, subjek yang mulai menemukan jati diri menunjukkan penurunan tekanan psikologis.

Secara keseluruhan, *quarter life crisis* pada pemuda Jawa tidak bekerja dipengaruhi faktor internal (identitas, emosi, harga diri), sosial (keluarga, teman sebaya, ekspektasi), dan budaya (norma peran dewasa). Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam membantu pemuda melewati fase krisis. Adapun keterbatasan penelitian meliputi cakupan geografis yang sempit, potensi bias data subjektif, belum tergalinya faktor tambahan seperti riwayat trauma atau kondisi mental sebelumnya, serta desain *cross-sectional* yang tidak memantau perkembangan krisis dari waktu ke waktu. Penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas dan desain longitudinal diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, *quarter life crisis* pada pemuda Jawa dewasa awal yang tidak bekerja merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat kombinasi faktor internal dan eksternal. Secara internal, individu mengalami ketidakpastian identitas, kecemasan terhadap masa depan, penurunan harga diri, dan evaluasi diri negatif akibat tidak tercapainya harapan pribadi maupun sosial, sementara secara eksternal, nilai budaya Jawa yang menekankan

kewajiban membanggakan keluarga, tuntutan kemandirian, dan pentingnya status sosial meningkatkan tekanan psikologis, di mana kegagalan memperoleh pekerjaan sering dianggap sebagai ketidakmampuan sehingga memunculkan rasa malu dan menarik diri dari lingkungan sosial. Faktor-faktor yang memperparah krisis meliputi tekanan keluarga, standar sosial tinggi terhadap kesuksesan, minimnya dukungan emosional, dan keterbatasan lapangan kerja, sedangkan dukungan sosial positif, fleksibilitas dalam menata ulang harapan, kemampuan mengembangkan keterampilan, dan resiliensi individu terbukti membantu keluar dari krisis dengan lebih adaptif. Dengan demikian, *quarter life crisis* pada pemuda Jawa yang tidak bekerja bukan hanya persoalan individu, tetapi juga terkait erat dengan aspek budaya, sosial, dan ekonomi, sehingga penanganannya membutuhkan pendekatan yang komprehensif.

Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, beberapa saran untuk penelitian selanjutnya antara lain: pertama, perluasan lokasi dan karakteristik partisipan untuk memperoleh data yang lebih representatif dengan melibatkan berbagai daerah serta latar belakang ekonomi, pendidikan, dan budaya yang berbeda; kedua, penggunaan instrumen psikologis yang lebih objektif dan terstandarisasi, seperti skala kecemasan, stres, dan evaluasi diri, untuk meningkatkan akurasi data; ketiga, penerapan pendekatan longitudinal untuk memantau perkembangan *quarter life crisis* pada individu yang sama secara berkala, sehingga perubahan kondisi dapat dipahami lebih mendalam; keempat, eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi krisis, seperti ketangguhan mental, dukungan sosial, strategi coping, dan keyakinan spiritual; serta kelima, penggunaan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam, misalnya studi kasus atau wawancara intensif, untuk memperoleh gambaran personal mengenai pengalaman emosional dan psikososial selama menghadapi *quarter life crisis*.

DAFTAR REFERENSI

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. [*Nama Jurnal tidak disebutkan*], 18(1), 29–41.
- Alam, S. (2016). Tingkat pendidikan dan pengangguran di Indonesia (Telaah serapan tenaga kerja SMA/SMK dan sarjana). *Jurnal Ilmiah Bongaya (Manajemen & Akuntansi)*.
- Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarter-life crisis pada kelompok milenial*. [Skripsi/Tesis, jika relevan].
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>

- Ayis, A., & Sugiharti, L. (2021). Kecenderungan setengah penganggur perdesaan menurut karakteristik individu dan pekerjaan. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 5(1), 78–92. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.255>
- Bagus, R., & Wijaya, A. (2021). Konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami maladaptive daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 12(2), 179–193.
- Basrowi, Yuliana, S., Prayogo, A. D., Liana, J. E., Andriansyah, M., & Astridinata, I. K. (2018). *Pengangguran (Perspektif teoretis)*. OSF.
- Brahmana, K. M. (n.d.). Pengaruh ideologi maskulin terhadap konflik peran gender pada laki-laki suku Batak Karo. *Jurnal Psikologi*. <http://jurnal.uhn.ac.id/index.php/psikologi>
- Dan, T., & Mustar, E. E. (2005). Dinamika pengangguran di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Populasi*, 16(1), 61–?.
- Dwi Jayanti, R., Mujab Masykur, A., & Soedarto Tembalang Semarang, J. S. (2015). *Pengambilan keputusan belum menikah pada dewasa awal* (Vol. 4, Issue 4).
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hermawan, A., Mufiedah, M., Madina, V., Santika, Z. M., Kasim, M. F., & Siagian, T. H. (n.d.). Kesenjangan kondisi pengangguran lulusan SMK/MAK di Indonesia: Analisis antargender dan variabel-variabel yang memengaruhinya. <https://doi.org/10.47198/naker.v18i3.246>
- Husodo, E., & Sethio, A. C. (2021). *Destruction of Indonesian men's masculinity as a result of perfect male-lead portrayal in Korean dramas*. <http://digital.library.ump.ac.id/view/divisions/BookChapterISTED/2021.html>
- Ishak, O. K., & Sy, M. E. (n.d.). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengangguran dan implikasinya terhadap indeks pembangunan di Indonesia.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana Prenada Media Group.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Khodijah Ishak, S. H. I., & M. E. S. (2007). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pengangguran dan implikasinya terhadap indeks pembangunan di Indonesia*. [http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB II.pdf](http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BAB%20II.pdf)
- King, L. A. (2013). *Psikologi umum*. Salemba Humanika.
- Maryati, S. (2015). Dinamika pengangguran terdidik: Tantangan menuju bonus demografi di Indonesia. *Economica*, 3(2), 124–136. <https://doi.org/10.22202/economica.2015.v3.i2.249>
- Megawati, G., P., & Sumanto, A. (2022). Pengaruh tingkat pengangguran dan tenaga kerja terhadap kemiskinan melalui pertumbuhan ekonomi. *Kinerja: Jurnal Ekonomi dan Manajemen*, 19(2).
- Miko, R. B., Wijaya, O., & Diah Utami, E. (n.d.). *Determinants of unemployment of vocational high school graduates in Indonesia in 2020*.
- Miranda Agustina, S., & Nurida Fitriani, P. (n.d.). *Studi deskriptif quarterlife crisis pada fase emerging adulthood di Kota Mataram saat masa pandemi*.
- Nabila, J., & Retnaningsih. (2022). Apakah adversity quotient terkait dengan quarter-life crisis pada dewasa awal? *Jurnal Psikologi*, 15(2), 349–360. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6971>

- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development*. Kencana.
- Prasetya, G. M., & Sumanto, A. (2022). Pengaruh tingkat pengangguran dan tenaga kerja terhadap kemiskinan melalui pertumbuhan ekonomi. *Kinerja*, 19(2), 467–477. <https://doi.org/10.30872/jkin.v19i2.10956>
- Puddin, A., Ubaidillah, A., & Setyawan, B. W. (2021). Pengaruh budaya dan tradisi Jawa terhadap kehidupan sehari-hari pada masyarakat di Kota Samarinda. *Jurnal Adat dan Budaya*, 3.
- Robinson, O. C. (2017). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. [*Jurnal tidak disebutkan*], 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Tanti Hermawati. (2007). Budaya Jawa dan kesetaraan gender. *Jurnal Komunikasi Massa*, 1(1).
- Tanzeh, A., & Arikunto, S. (2019). *Metode penelitian*, 22–34.
- Thahir, A. (2018). *Psikologi perkembangan*. Aura Publishing. <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Zamroni, I. (2014). Diskursus kepemimpinan suami–istri dalam keluarga: Pandangan mufassir klasik dan kontemporer. *Jurnal Umul Qura*, 4(2), 10–31.