

**GAMBARAN *QUARTER-LIFE CRISIS*
WANITA DEWASA AWAL DI ERA DIGITAL
STUDI FENOMENOLOGI : WANITA DI SURABAYA**

Oleh

**Ikhtiara Karisma Ratri ¹ , Prakrisno Satrio ²
Eva Nur Rachmah ³ , Setia Budhi**

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

E-mail : prakrisno@univ45sby.ac.id

ABSTRAK

Tanggung jawab usia dewasa merupakan tantangan bagi individu yang lahir pada perkembangan media sosial di era digital. Pesatnya media sosial berpengaruh pada krisis emosional atau kondisi psikologis individu di masa transisi. Krisis emosional yang muncul di usia 20-an disebut sebagai *Quarter-Life Crisis*.

Quarter-Life Crisis merupakan kondisi krisis yang dialami individu pada usia transisi remaja menuju dewasa awal, memasuki tanggung jawab sebagai seorang yang telah dewasa dituntut menghadapi persoalan terkait karier, kondisi keluarga dan finansial, serta pasangan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi fenomenologi, dan pengambilan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran mengenai krisis, dan cara *survive* individu ditinjau pada proses perkembangan remaja hingga dewasa awal di era perkembangan digital, serta peran media sosial terhadap kondisi psikologis individu. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 3 individu berjenis kelamin wanita, range usia 23-26 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran *Quarter-Life Crisis* pada ketiga subjek memiliki historis dan penjelasan kronologis yang berbeda-beda. Antara lain krisis emosional yang dirasakan subjek di era perkembangan media sosial yaitu subjek merasa cemas, *stuck*, dan *insecure*. Cara individu dapat *survive* menghadapi fase *Quarter-Life Crisis* dengan memiliki kesadaran diri dan pemahaman terhadap kondisi, mengelola mindset, serta melihat dari sudut pandang yang positif.

Kata Kunci : *Quarter-Life Crisis. Dewasa Awal, Wanita, Era Digital*

ABSTRACT

Responsibility in adulthood is a challenge for individuals who were born in the development of social media in the digital era. The rapid growth of social media has an impact on emotional crises or psychological conditions of individuals in transition. The emotional crisis that occurs in your 20s is known as the Quarter-Life Crisis.

Quarter-Life Crisis is a crisis condition experienced by individuals at the age of transition from adolescence to early adulthood, entering responsibility as an adult who is required to face problems related to careers, family and financial conditions, and partners. This study uses a qualitative method with a phenomenological study, and data collection is in the form of interviews, observation, and documentation. The purpose of this study is to provide an overview of the crisis, and how individuals survive in terms of the developmental processes of adolescents to early adulthood in the era of digital development, as well as the role of social media in individual psychological conditions. Subjects in this study consisted of 3 female individuals, age range 23-26 years. The results of this study show that the *Quarter-Life Crisis* description of the three subjects has different historical and chronological explanations. Among other things, the emotional crisis felt by the subject in the era of social media development, namely the subject felt anxious, *stuck* and insecure.

The way for individuals to survive the *Quarter-Life Crisis* phase is by having self-awareness and understanding of the condition, managing mindsets, and seeing from a positive perspective.

Keywords : *Quarter-Life Crisis. Early Adult, Woman, Digital Era*

I. PENDAHULUAN

Manusia mengalami perkembangan seiring dengan berjalannya kehidupan melalui beberapa tahapan, mulai bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Masa remaja merupakan masa transisi anak-anak menuju dewasa yang mengalami perubahan dari segi psikologis, kognitif, fisik, dan sosioemosional.

Usia remaja merupakan masa yang krusial bagi setiap individu sebab pada masa tersebut terjadi proses pencarian jati diri, dan eksplorasi individu. Periode remaja bila terdapat tahapan perkembangan tidak terpenuhi secara sempurna, proses perkembangan dan karakteristik remaja dalam perubahan masa transisi mengalami masalah. Menurut (Neviyarni, 2020) mengatakan perkembangan sebagai perubahan yang bersifat kuantitatif dan kualitatif, perubahan kuantitatif mengacu pada perubahan jumlah, sedangkan perubahan kualitatif mengacu pada perubahan struktur atau jenis yang ditandai dengan munculnya fenomena atau gejala baru yang sulit diprediksi.

Saat remaja, individu telah terbiasa mempunyai pola pikir mengeksplorasi diri, sehingga terdapat banyak hal yang dilewatkan untuk memenuhi keinginannya dalam mencari tahu banyak hal seperti dalam bidang pendidikan, menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan karir (Aristawati et al., 2021). Zona eksplorasi yang luas akan menemukan perubahan-perubahan baru yang harus dihadapi oleh

individu, sehingga dapat berdampak pada ketidakstabilan emosi (Arnet, dalam Rosalinda & Michael, 2019) menyebabkan seseorang akan mengalami kebingungan dalam menghadapi tugas-tugas dan tanggung jawab di masa tersebut.

Pada masa transisi dewasa, memiliki tugas perkembangan seperti peningkatan dalam bidang karir, pemilihan keputusan yang mandiri, dan kematangan emosional dalam menghadapi suatu konflik. Berbagai persoalan dan pengalaman-pengalaman yang telah dilewati dapat berpengaruh pada proses pengambilan keputusan yang akan diambil. Usia dewasa juga dianggap sebagai masa tantangan, karena terdapat banyak pilihan yang harus diputuskan dengan berbagai proses pertimbangan.

Terdapat pula kebutuhan pada masa transisi dewasa adalah kebutuhan menjalin hubungan keintiman secara mendalam, keakraban seperti pada sahabat, dan pasangan sehingga individu dapat mencapai kebutuhan rasa kasih, dan hangat. Berdasarkan hal tersebut individu telah mencapai fase yang disebut *intimacy versus isolation* yang dikembangkan pada teori psikososial oleh tokoh psikologi Erik Erikson. Saat mereka pada fase tersebut menjalin relasi akrab secara intim, maka kebutuhan emosional akan tercapai, sebaliknya jika individu tidak dapat memenuhi tugas perkembangan akan terjadi isolasi atau kehidupannya tidak berjalan secara dinamis sehingga tidak dapat membina hubungan dengan orang lain.

Dalam teori Psikososial Erik Erikson ketika kebutuhan tidak tercapai, dan terpenuhi dapat menimbulkan konflik atau krisis pada individu, sehingga individu merasakan kesepian, kesendirian, ketidakberhargaan diri, dan tekanan emosional yang lain. Tekanan emosional tersebut dapat dikatakan sebagai kondisi psikologis individu yang dapat dialami oleh manusia sepanjang perkembangan usia yang dapat berpengaruh pada suasana hati. Seperti halnya pada fenomena yang terjadi saat ini yang ramai diperbincangkan di media sosial pada tahun 2019-2022 yaitu fenomena *Quarter-Life Crisis*.

Fenomena *Quarter-Life Crisis* di Era Digital dalam pembahasan yang diadakan oleh LPM Ekspresi di Museum Pendidikan Indonesia (MPI) disampaikan oleh dosen Jurusan Psikologi UNY (Universitas Negeri Yogyakarta) bahwa permasalahan pada *Quarter-Life Crisis* ditimbulkan dari kuatnya perkembangan digital dengan adanya media sosial yang menjadi konsumsi sehari-hari, yang dapat berpengaruh pada kondisi psikologis individu seperti rendah diri, dan cemas, sama hal nya yang disampaikan oleh subjek (L) pada penelitian ini dengan menggunakan media sosial, khususnya pada penggunaan Instagram yaitu “*Sebelum aku punya IG perasaan nggak sebegitunya merana deh*” dan setelah menggunakan Instagram responden merasa panik dan minder setelah melihat postingan dan segala hal yang di *explore* oleh teman sebayanya, diakibatkan responden merasa tertinggal oleh teman sebayanya “*Aku punya IG jadi banyak melihat temanku posting pekerjaan nya, dan gini gini segala macam, dan ternyata aku jauh dibelakangnya ya. Panik kan. Aku jadi berpikir sepertinya aku nggak bakal jadi apa-apa*”

Menurut (Herawati & Hidayat, 2020) *Quarter-Life Crisis* merupakan istilah yang pertama kali dikemukakan oleh seorang ahli Robins dan Wilner dalam bukunya (Alexandra Robbins, 2001) yang berjudul “*The Unique Challenges of Life in Your Twenties*” yakni sebagai krisis identitas akibat ketidaksiapan individu saat proses transisi meninggalkan kenyamanan hidup masa remaja sebagai pelajar menuju dewasa muda yang disebut dengan “*twentysomethings*” memulai kehidupan nyata dengan tuntutan-tuntutan baru yang berhubungan dengan penentuan karier, pekerjaan, situasi keuangan, kehidupan sosial, dan *marriage life*. Krisis identitas yang dialami individu pada masa transisi adalah dengan mempertanyakan kualitas dirinya, tujuan hidupnya, pengalaman, kemampuan, dan kepercayaan diri terhadap kehidupan yang individu jalani.

Menurut (Artiningsih & Savira, 2021) dalam tujuh aspek yang dialami seseorang saat berada pada *Quarter-Life Crisis* seringkali merasa dalam situasi sulit, dan memiliki kebimbangan terhadap keputusan yang akan diambil, serta perasaan-perasaan negatif terhadap penilaian dirinya sendiri, merasa putus asa hingga berpikir bahwa kehidupan yang dijalani tidak sesuai dengan yang mereka inginkan, dan merasa terjebak oleh realita, serta hal lain yang dirasakan seperti cemas, takut, tertekan, dan khawatir terhadap posisi diri serta relasi interpersonal mereka.

Pembahasan dari sumber NarasiTV oleh Najwa Shihab bersama Abi Quraish Shihab, bahwa *Quarter-Life Crisis* individu yang berusia 18-31 tahun di era media sosial menjadi wadah membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Dijelaskan bahwa ketakutan yang dialami merupakan hal yang manusiawi, seperti pada penjelasan berikut. “*Rasa khawatir, rasa takut itu manusiawi. Tidak ada orang yang tidak takut, Nabi pun takut.*” “*Takut itu bisa jadi tidak bisa dihindari sebab ketakutan itu.*” “*Nah sekarang ini, ada orang gagal, terus dia depresi, itu salah.*”

Rasa takut yang dialami oleh individu seperti hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu disampaikan oleh subjek penelitian (AF) usia 23 Tahun “*Memang aku saat mau memulai itu masih ragu, masih banyak takutnya, dipikiranku seperti iya kalau waktu aku mulai bisa jadi, kalau justru malah nggak gimana*” Hal tersebut merupakan hal yang manusiawi, transisi individu menjadi dewasa dengan segala tantangan, tekanan, dan perubahan baru yang dihadapi merupakan wujud hasil perkembangan manusia menjadi lebih besar, dan matang.

Pada fase *Quarter-Life Crisis* ciri-ciri yang dirasakan oleh individu seperti individu merasa kehilangan arah, masih mencari apa yang menjadi mimpi dan rencana masa depan, semua hal dapat dirasakan menarik atau sebaliknya individu merasa belum mendapatkan hal yang menarik, sehingga kondisi tersebut membuat bingung dalam menentukan arah, rasa kecewa yang mendalam bila gagal dalam meraih goal yang diinginkan, dan keinginan menghabiskan banyak waktu dengan kesendirian atau hanya bersama teman terdekat saja seperti membutuhkan *me time*,

kenyamanan diri untuk merenung atau mulai berpikir tentang hal yang akan ditempuh.

Berada dalam pada krisis emosional yakni ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir, panik dan terjebak dengan kehidupan yang tidak berkembang, kondisi tersebut membuat individu tidak menyukai kehidupan yang telah dipilih, sehingga masa transisi merupakan hal yang kompleks bagi individu. Ketegangan emosi atau krisis emosional yang dirasakan terhadap tugas perkembangan yang terjadi dengan rentan waktu panjang dapat mengarahkan individu pada fase *Quarter-Life Crisis* yang dapat berdampak pada psikologis individu saat menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk pengembangan diri dalam dunia kerja yang akan dihadapi.

Menurut Cania Mutia, M.Psi., Psikolog, seorang Psikolog Klinis dan Dosen Psikologi Universitas Yogyakarta, pada sumber program e-life detikcom fase *Quarter-Life Crisis* banyak terjadi pada perempuan, peran lingkungan sekitar dalam meperlakukan dan memandang perempuan dapat memunculkan tingkat keparahan perempuan pada fase *Quarter-Life Crisis*. "*Ternyata Quarter-life crisis ini kerasa banget terjadinya di perempuan. Gambaran singkatnya, karena banyak sekali tuntutan-tuntutan yang diberikan pada kita, perempuan-perempuan yang memasuki usia 20-an. Mulai dari harus menikah, kalau nggak menikah di usia 20-an dikatakan perawan tua, kemudian nanti sudah menikah sudah harus punya anak, terus harus bisa independent woman. Ternyata peran yang disematkan di kaum perempuan itu sangat berat sekali,*" jelas Cania dalam wawancara di program e-Life detikcom. Berdasarkan pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Herawati & Hidayat, 2020) yang menemukan bahwa *Quarter-Life Crisis* didominasi oleh wanita yang belum memiliki pasangan dan memiliki tekanan yang besar dari keluarga, lingkungan sekitar untuk menikah, serta mempunyai anak.

Menurut (Sabrina, 2020) wanita merupakan makhluk yang cenderung emosional, mereka memiliki perasaan yang lebih peka dibanding pria, kebaikan hati, dan rasa empati dalam bersikap sosial dirasakan lebih besar dibanding perasaan pria. Wanita mudah percaya dengan informasi yang berasal dari luar dirinya, seperti penilaian orang lain, dan informasi yang didapatkan dari media lain. Wanita cenderung rentan mengalami sakit, otak wanita lebih *sensitive* terhadap rasa sakit dan stress. Memiliki rasa ingin tahu, ketakutan, dan keraguan yang membuat mereka banyak mempertanyakan suatu hal, ketika mengalami masalah, cenderung sering menyalahkan dirinya sendiri, khawatir dan bertanya-tanya terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut menjelaskan alasan wanita lebih rentan terhadap depresi dan stress setelah trauma. Wanita pada karakteristiknya penuh harapan, wanita adalah manusia yang selalu menginginkan hubungan hangat, hal tersebut yang menyebabkan wanita terobsesi dengan pertemanan dan keluarga.

Selain itu fenomena *Quarter-Life Crisis* telah meluas di era perkembangan digital, penyesuaian di era disrupsi meliputi informasi yang muncul oleh pencapaian seseorang di media sosial atau pada lingkungan sosialnya dapat menjadi konflik bagi individu dan hal lain seperti dorongan ekspektasi orang tua, keluarga, teman sebaya yang dapat mempengaruhi perilaku, dan kondisi psikologis individu

dalam fungsinya sebagai faktor eksternal. Kekhawatiran yang lebih mulai bermunculan untuk memikirkan masa depan dengan tuntutan untuk dapat menyesuaikan situasi di era perkembangan digital yang semakin pesat. Segala pembaharuan yang muncul pada media sosial, dan di masa depan nantinya akan menjadi kebutuhan, pusat perhatian dan hiburan masyarakat.

Berbagai sumber penyiaran di media sosial seperti salah satunya pada penjelasan Maudy Ayunda sebagai Peran Publik atau Aktris, menyatakan hal terkait *Quarter-Life Crisis* yang ia rasakan saat krisis emosional berada di usia 20 tahunan keatas saat wawancara bersama Marissa Anita sebagai Host dan Jurnalist. “*Aku merasa sebelumnya aku ada dalam mode autopilot dan aku mengikuti arahan orang lain, sekarang aku harus memutuskan, and it’s overwhelming. Menurutku, itu pemahamanku tentang Quarter-Life Crisis, aku yakin akan ada banyak pemahaman lain akan hal ini. Tapi aku dan teman-teman aku ya, sekitar umur 20-an mengalami ini*”. Kemudian, pada wawancara tersebut mengenai latar belakang penyebab di fase *Quarter-Life Crisis*, dijelaskan menurut Maudy Ayunda, “*Ini kombinasi banyak hal. Pertama dari sisi menjadi seorang anak dan itu menenangkan tapi tiba-tiba aku harus membuat keputusan terhadap diriku dan hal ini bisa menyebabkan depresi. Di luar itu, mungkin yang over complicating adalah media sosial. Menurutku melihat bagaimana orang lain menjalani hidup dan melakukan sesuatu juga entah bagaimana menimbulkan social anxiety. Tidak hanya kita harus membuat keputusan tapi pilihannya juga tak terbatas dan di waktu bersamaan tidak mungkin dicapai*.” Pada informasi dalam wawancara tersebut, fenomena mengenai *Quarter-Life Crisis* yang dialami oleh usia 20 tahunan ke atas dapat memunculkan berbagai dinamika perasaan dari psikologis seseorang pada masa transisinya dengan segala aspek kognitif yang dipikirkan terhadap adanya pengaruh dari lingkungan sekitar dan era media sosial.

Berdasarkan pengalaman pada fase *Quarter-Life Crisis* dari penjelasan beberapa orang tersebut, serupa dengan penjelasan teori Robinson dalam (Aristawati et al., 2021) lima fase yang dilalui individu dalam masa periode *Quarter-Life Crisis*, yaitu 1. Seseorang terjebak dengan realita kehidupannya dan

berada dalam mode “*autopilot*” dengan harus memutuskan pilihan untuk masa depannya sendiri, 2. Terdapat dorongan kuat untuk mengubah situasi dan merasa bahwa perubahan hanya akan terjadi jika ia melakukan sebuah “*movement*”, 3. Terjadi tindakan yang sangat krusial yaitu keinginan untuk keluar dari komitmen yang sudah dijalani dan yang membuatnya merasa terjebak. Hal ini menimbulkan kebingungan terhadap peran internal dan eksternal yang memunculkan motivasi untuk melarikan diri. Kemudian, ia melepaskan diri dari komitmen tersebut dan mengalami periode ‘*menyendiri*’ untuk mencari tahu siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya, 4. Ditandai dengan mulai membangun pondasi baru di mana individu dapat mengendalikan arah tujuan hidupnya, 5. Membangun komitmen baru yang sesuai dengan minat dan nilai moral yang dipercaya individu tersebut.

Pada fenomena yang terjadi inilah yang mendorong peneliti dalam mengkaji penelitian. Gambaran kekhawatiran dan kecemasan perempuan dalam *Quarter-Life Crisis* dan reaksi yang muncul terhadap kondisi psikologis pada kegiatan sehari-hari dapat berbeda-beda pada masing-masing individu, seperti gambaran kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan oleh 1. Subjek (AF) usia 23 Tahun yaitu “*aku mikirin gengsi orang tua aja sih, aku nggak mikirin diri sendiri. Aku mau kerja karena nggak mau bebani orang tua, justru malah nggak di support. Aku diminta untuk masuk kuliah yang bukan sesuai dengan passion ku dan kekhawatiranku terjadi. Aku masih stuck dan bingung mau kerja apa dengan bidang kelulusanku*”, 2. Subjek (T) usia 26 Tahun “*Aku melihat teman-temanku sudah kerja enak, kok aku masih disini-sini aja, kok baru 6 tahun ini aku baru memutuskan kuliah. Aku bingung karena aku merasa aku sudah umur 26 tahun harusnya punya pekerjaan yang jelas, tidak pindah-pindah tempat kerja, dan segera dapat pasangan*” “*aku insecure sampai saat ini*”, 3. Subjek (L) usia 26 Tahun status telah menikah, pada saat usia 21 Tahun yang dirasakan yaitu “*Sampek aku umur 21 Tahun punya anak 1, aku masih kepingin seperti teman-temanku yang bisa maju seperti jadi polisi, pns, tapi malah aku masih disini-sini aja bahkan jadi Ibu Rumah Tangga*” “*Sangat membanding-bandingkan diri dengan pencapaian teman ku*”. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mendalami dan memaknai penyebab munculnya reaksi tersebut, dan gambaran kondisi *Quarter-Life Crisis* pada individu khususnya perempuan, serta peneliti ingin memahami coping individu *survive* dalam *Quarter-Life Crisis* di Era Digital saat ini.

II. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan jenis penelitian fenomenologi interpretatif yaitu memahami, dan menafsirkan suatu fenomena perkembangan yang terjadi dari perspektif partisipan yang diteliti, dan menghasilkan data deskriptif berupa makna dari kata-kata, serta lisan yang diamati atau penjelasan subjek yang diteliti. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan fenomenologis partisipan yang berusia 18-35 tahun yang telah mengalami transisi masa remaja menuju dewasa yang merasakan kebingungan, dan kekhawatiran mengenai kemampuan dirinya serta masa depan. Peneliti memilih menggunakan pendekatan fenomenologi dengan alasan bahwa fenomena yang akan diteliti dari subjek penelitian membutuhkan gambaran langsung dari pengalaman yang dirasakan partisipan di masa perkembangannya, serta berusaha memahami makna dari suatu peristiwa saat partisipan berada pada situasi tersebut.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Situasi Riil Partisipan yang menjadi latar atau setting penelitian berdasarkan karakteristik sosio-demografis, historis, dan psikologis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Karakteristik Sosio-Demografis

No	Inisial Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Status	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Tempat Kerja
1	AF	23 Tahun	Perempuan	Belum Menikah/Lajang	S1	Belum Bekerja	-
2	TP	26 Tahun	Perempuan	Belum Menikah/Lajang	SMA (Lanjut studi S1)	Karyawan Swasta-Admin	PT.A
3	L	26 Tahun	Perempuan	Menikah	SMA	Karyawan Swasta-Admin	PT.X

Berdasarkan tabel Sosio-Demografis diatas, situasi riil mengenai ketiga partisipan yaitu AF, TP dan L memiliki perbedaan latar belakang. Ketiga partisipan tersebut adalah perempuan namun dari segi usia AF, TP, dan L memiliki usia yang berbeda. TP dan L berusia 26 tahun sedangkan partisipan AF berusia 23 tahun. Untuk status pernikahan, partisipan AF dan TP masih belum menikah dan partisipan L berstatus sudah menikah. Pendidikan dari ketiga partisipan juga berbeda

Kemudian Tabel 2. Merupakan situasi riil dari ketiga subjek partisipan secara Historis yaitu peneliti menyajikan data berdasarkan pengalaman yang telah dilalui oleh partisipan yang berpengaruh pada kondisi subjek pada fase *Quarter-Life Crisis*. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Karakteristik Historis

No	Inisial Subjek	Generasi/Kelahiran	Karakteristik Generasi	Situasi Riil/Pengalaman Subjek pada Perkembangan Internet/Media Sosial
1	AF	Generasi Z / Kelahiran Tahun.2000	Generasi Internet/Media Sosial	Ter- <i>pressure</i> dengan postingan Instagram pada fitur <i>Snapgram</i> (Story Instagram).
2	TP	Generasi Z / Kelahiran Tahun.1997	Generasi Internet/Media Sosial	Menyadari terdapat dua pengaruh dari media sosial, yaitu pengaruh positif dimanfaatkan sebagai wadah informasi, dan inspirasi bagi subjek, dan pengaruh negatif subjek merasakan terkena dampak dari <i>quotes</i> yang muncul membuat diri subjek mudah bersedih
3	L	Generasi Z / Kelahiran Tahun.1997	Generasi Internet/Media Sosial	Minder dengan Teman Sebaya, Merasa kaget, panik dengan postingan/pencapaian Teman Sebaya di Media Sosial, merasa semakin merana karena media sosial (Instagram)

Berdasarkan Historis Subjek Partisipan, ketiga subjek memiliki tahun kelahiran Generasi Z, yaitu kelahiran antara tahun 1995-2010.

Berikut secara kondisi psikologis yang dirasakan berdasarkan pernyataan dan penjelasan oleh ketiga subjek terhadap media sosial atau perkembangan di era digital yang berpengaruh pada krisis yang dialami oleh individu

Tabel 4.3 Kondisi Psikologis Subjek

No	Inisial Nama	Krisis yang dirasakan	Survive menjalani aktivitas sehari-hari
1	AF	Tidak percaya diri (<i>insecure</i>), khawatir dengan arah kemampuan diri, dan ekspektasi orang tua, stress dengan tanggung jawab yang dimiliki	Mengelola <i>mindset</i> , menjalani hari per hari
2	T	Stuck, insecure, cemas, khawatir terhadap masa depan; karier, dan pasangan	Kesadaran diri, rasa syukur, dan mempertimbangkan hal hal yang sudah dilewati
3	L	Pesimis, mental dan mindset Subjek (<i>fixed</i>	Rasa syukur

		mindset), mudah sensitive, merasa bimbang dengan keputusan yang telah diambil	
--	--	---	--

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tiap partisipan kondisi krisis yang dirasakan berbeda-beda.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai “Gambaran *Quarter-Life Crisis* Wanita Dewasa Awal di Era Digital Studi Fenomenologi Wanita di Surabaya” yaitu dapat disimpulkan bahwa Gambaran *Quarter-Life Crisis* pada ketiga wanita subjek pada fase *quarter-life crisis* memiliki kronologis dan historis yang terjadi berbeda-beda. Secara umum yang dirasakan oleh ketiga subjek yaitu rasa cemas, *stuck*, dan *insecure*, peran media sosial memiliki pendapat yang berbeda-beda dari individu berdasarkan kondisi, dan *support* yang dimiliki.

Informasi dan pengetahuan pada media sosial dapat memberikan hal yang positif dan negatif bagi kondisi psikologis individu yang dapat memicu kecemasan, dan membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Ditinjau dari kondisi keluarga, ketiga partisipan pada masa perkembangan mendapatkan kondisi yang kurang harmonis dan tidak mendapatkan dukungan keluarga, namun untuk *survive* pada masing-masing subjek memiliki penerimaan dan pemahaman diri yang sama tentang kondisi yang sedang dialami. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat saran untuk penelitian selanjutnya yaitu pertama, untuk dapat mendalami dari segi psikologi klinis untuk membantu permasalahan psikologis individu, dan kedua, peneliti selanjutnya dapat mengkaji dari sisi subjek berjenis kelamin laki-laki, serta ketiga, peneliti selanjutnya dapat menambahkan cara *survive* masing-masing individu menjadi tolak ukur penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Alexandra Robbins, A. W. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0o2ams7ShwsC&oi=fnd&pg=PT20&ots=sFPw3mPfpk&sig=LsCu_J0I_S7969p93tE9n05rJo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Andi Thahir, E. . (n.d.). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035.

<https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Azka Trisnayani, M. A. B. S. (2019). Kontribusi Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Harga Diri. *Peran Profesi Konselor Pasa Era Society 5.0*, 3(1), 1–7.
- Budiantoro, W. (2018). Dakwah di Era Digital. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 11(2), 263–281. <https://doi.org/10.24090/komunika.v11i2.1369>
- Danuri, M. (2019). Development and transformation of digital technology. *Infokam*, XV(II), 116–123.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life 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>
- INDRIANIE, E. (2020). “*SURVIVE*” MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS (NIMAS (ed.)). BRILLIANT.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. 3rd.
- Neviyarni, A. (2020). Perkembangan Kognitif, Bahasa, Perkembangan Sosio-Emosional, Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Inovasi Pendidikan*, 7(2), 1–13. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i2.2380>
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Pujiono, A. (2021). Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.46445/djce.v2i1.396>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26.
- Sabrina, C. (2020). *Seni Memahami Wanita*. Bright Publisher.
- Sihotang, K. (2013). *Berpikir Kritis Kecakapan Hidup di Era Digital*. PT. KANISIUS