

QUARTER LIFE CRISIS

Rr. Dini Diah Nurhadianti
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Meningkatnya kasus Covid-19 di Indonesia membawa kekhawatiran tersendiri bagi masyarakat. Kekhawatiran terbesar adalah tidak mengetahui berapa lama kondisi ini akan berlangsung dan bagaimana efeknya setelah masa pandemi ini berakhir. Segala aspek kehidupan, mulai dari ekonomi hingga pendidikan merasakan dampak dari masa pandemi ini. Kekhawatiran juga banyak dirasakan oleh berbagai kalangan dan usia. Tidak terkecuali mereka yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang disebut sebagai beranjak dewasa atau emerging adulthood, di mana pada masa ini menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi.

Dalam memasuki tahap perkembangan, individu akan mengalami masa transisi dan akan menghadapi berbagai krisis, baik fisik maupun psikologis. Melihat adanya perbedaan karakteristik dan masa transisi yang di alami setiap individu, salah satu masa yang menjadi perhatian banyak kalangan adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa, karena pada masa ini individu mulai merencanakan tujuan hidup dan masa depan, sehingga masa transisi remaja menuju dewasa menjadi sangat unik dan dipenuhi oleh drama-drama kehidupan.

Quarter Life Crisis atau krisis usia seperempat abad merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kebingungan menentukan arah hidup. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini, serta banyak pilihan dan kemungkinan, sehingga mengalami kebingungan untuk memilih (Tirto.id, 2020).

Dibandingkan dengan krisis kehidupan yang sering ditandai dengan perasaan gagal untuk mencapai tujuan dan cita-cita yang diinginkan, quarter life crisis cenderung pada kenyataan bahwa individu belum memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya atau memiliki tujuan yang tidak realistis. Apalagi dengan situasi yang tidak menentu seperti saat ini yang terjadi hampir di seluruh dunia, semakin meningkatkan kekhawatiran tentang masa depan, pencapaian karir dan kehidupan selanjutnya.

Levinson (dalam Sari Purwitasari, 2018) berpendapat bahwa individu dengan rentang usia 17 sampai 33 tahun akan mengalami banyak perubahan dan transisi ketika membangun struktur kehidupan (life structure) yang stabil untuk masa dewasanya. Struktur kehidupan, menurut Levinson, adalah integrasi dari struktur internal diri seperti nilai, tujuan, keyakinan, yang kemudian akan berkesinambungan dengan struktur eksternal seperti peran, komitmen, dan aktivitas.

Selama masa transisi menuju masa dewasa, individu akan banyak mengeksplor baik itu struktur internal maupun eksternal diri yang diharapkan akan membentuk kehidupan di masa dewasa kelak. Pada masa itu juga individu akan berani membangun tujuan hidup yang besar hingga tidak takut mencoba berbagai peran atau mencari berbagai kegiatan untuk memberikan nilai lebih pada hidupnya. Ketika suatu saat individu menyadari bahwa tujuan yang akan dibangunnya, peran yang dieksplor, atau nilai hidup yang diberikan pada dirinya sendiri kurang baik atau bahkan tidak baik sama sekali, maka individu akan diliputi perasaan kecewa, tidak aman, depresi, hingga kehilangan arah dan mempertanyakan eksistensinya di dunia ini.

Beberapa aspek yang menjadi pemicu quarter life crisis umumnya berkaitan dengan karier, hubungan, hingga keinginan untuk memiliki properti. Umumnya, pertanyaan tentang langkah apa yang akan diambil akan muncul setelah kelulusan dan mulai menapaki jenjang karier. Lalu, pertanyaan lainnya juga akan menyusul untuk memberikan keyakinan bahwa langkah yang diambil seorang sudah dirasa tepat. Hal ini melatar belakangi tingkat depresi yang dialami usia 20-an saat ini lebih tinggi daripada generasi sebelumnya (Beaton, 2017).

Robinson (2015) menjelaskan pada saat seseorang beranjak pada usia 20-an, baik secara sadar maupun tidak sadar seseorang akan mengalami beberapa keadaan emosional pada dirinya. Berdasarkan penelitiannya, ada empat tahapan sebelum seseorang merasakan quarter life crisis, yaitu: 1) perasaan terjebak dalam suatu situasi, 2) pikiran bahwa perubahan mungkin saja terjadi, 3) membangun kembali hidup yang baru dan 4) mengukuhkan komitmen terkait ketertarikan, aspirasi, dan nilai-nilai yang dipegang.

Sudah semestinya individu di masa emerging adulthood memiliki rancangan kehidupan masa depan yang sesuai dengan kemampuannya. Beberapa strategi yang bisa dilakukan untuk menghadapi quarter life crisis antara lain: tidak membandingkan diri dengan orang lain, sesuaikan tujuan hidup dengan realita, menerima keadaan dan bertukar pikiran dengan orang lain. Penting juga bagi individu untuk mengembangkan keyakinan diri, meningkatkan rasa percaya diri, pantang

menyerah, serta meningkatkan kemampuan yang dimiliki agar semakin tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan yang ada.

Selain itu, diperlukan juga sikap optimisme dalam menghadapi kehidupan ini. Quarter life crisis yang terjadi karena masa transisi dari remaja menuju dewasa bisa mengarah pada hal yang salah jika individu tidak mempunyai konsep, bekal pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi kehidupan.

Referensi:

Beaton, Caroline. "Why Millennials Need Quarter-Life Crises"

Robinson, Oliver. "Quarterlife Crisis: An overview of theory and research"

Santrock, J.W. (2012). Life-span development (Terjemahan). Edisi Ketigabelas Jilid 2. Penerbit Erlangga: Jakarta

Sari Purwitasari. (2018). "Membendung Krisis Seperempat Abad dengan Pandangan Hidup Islam"

Tirto.id. "Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang"