**Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)** eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue November, 2026 pp. 1194-1199 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

# Quarter life crisis pada fase dewasa awal

**Anggun Solikhah**
*Program Stud Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*
*e-mail: 250401110093@student.uin-malang.ac.id*

***Kata Kunci:***
*Quarter life crisis, dewasa awal, kecemasan, perkembangan psikologis, kesehatan mental.*

**Keywords:**
Quarter life crisis, early adulthood, anxiety, psychological development, mental healt.

***A B S T R A K***

*Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penuh dengan proses penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tanggung jawab dan tututan masyarakat. Tuntutan tersebut dapat memicu munculnya quarter life crisis, yaitu kondisi yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan dan keraguan terhadap arah kehidupan, serta perannya dalam masyarakat. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji fenomena quarter life crisis pada dewasa awal, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji teori psikologi perkembangan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa quarter life crisis pada dewasa awal dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Fenomena ini dapat meinmbulkan dampak negatif berupa stres, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri. Meskipun demikian, fenomena ini dapat menjadi bagian penting dalam proses pembentukan jati diri dan kedewasaan individu apabila dihadapi dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan pemahaman diri, dukungan sosial, serta pengelolaan emosi agar individu mampu melewati dan membangun identitas diri yang lebih matang dan positif.*

**A B S T R A C T**

Eerly adulthood is a developmental phase characterized by various processes of adjustment to life changes and demands. During this phase, individuals are faced with various responsibilities and societal demands. These demands may trigger the emergence of a quarter life croiss, a condition marked by confusion, anxiety, and uncertainty regarding life direction and one`s role in society. This article aims to examine the phenomenon of quarter life crisis in early adulthood, that factors that influence it, its impact on mental health, and the efforts that can be made to overcome it. The method used is aliterature review examing developmental psychology theory. The results of the discussion indicate that quarter life crisis in early adulthood can be insfluenced by internal and external factors. This phenomenon can have negative impacts such as stress, anxiety, and decreased self confidence. Nevertheless, it can also serve as an important part of the process of identity formation and individual maturity when managed properly. Therefore, self understanding, social support, and emotional regulation are needed to help induviduals navigate this phase and develop a more mature and positive identity.

## Pendahuluan

Menurut Santrock dalam Hidayati & Muttaqien (2020) Manusia merupakan makhluk peralihan, dimana pada setiap tahap kehidupan memiliki tantangannya masing-masing. Mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Dalam kajian psikologi perkembangan, tahapaan dewasa dibagi menjadi tiga yaitu dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir. Salah satu tahap perkembangan yang penting adalah masa dewasa awal, yaitu masa transisi dari masa remaja menuju kehidupan dewasa yang ditandai berbagai perubahan dan penyesuaian diri. Pada fase ini individu mulai menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan hidup yang lebih kompleks dibandingkan

*This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.*
*Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*

tahap sebelumnya. Individu dianggap sudah mempunyai tanggung jawab untuk mengatur kehidupannya sendiri. Individu mulai belajar untuk mandiri, menentukan arah dan tujuan hidup, membangun hubungan, serta mempersiapkan masa depan. Individu yang menginjak masa dewasa harus selalu siap untuk menghadapi tantangan sosial yang memandang mereka sebagai orang dewasa.

Fenomena quarter life crisis menjadi salah satu tantangan yang banyak dialami individu pada masa dewasa awal. Banyak anak muda yang mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, tujuan masa depan, maupun hubungan sosial. Berbagai pertanyaaan dan tuntutan sosial sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang membuat individu merasa cemas terhadap masa depan yang belum pasti. Serta banyaknya pilihan di era modern ini sering kali membuat individu semakin merasa kebingungan dalam menentukan arah hidup dan mengambil keputusan. Selain itu, perkembangan media sosial juga menyebabkan individu lebih mudah membandingkan pencapaiannya dengan orang lain sehingga muncul perasaan tertinggal, tidak percaya diri dan mulai mempertanyakan kelayakan diri sendiri.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, fenomena quarter life crisis pada masa dewasa awal dapat dijelaskan dengan beberapa teori perkembangan. Menurut teori Erik Erikson, masa dewasa merupakan tahap kehidupan yang penuh dengan proses pencarian identitas dan pemaknaan hidup. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti mencapai kematanan emosional, dan menjalin hubungan yang sehat, serta memahami tujuan hidup(Tampubolon, et al., 2025).Tidak semua individu mampu melewati tantangan pada tahap perkembangan ini. Bagi individu yang telah mempersiapkan diri dengan matang, umumnya mampu menjalani fase ini dengan lebih baik dan merasa siap memasuki kehiduoan dewasa. Namun, tidak sedikit individu yang menganggap masa dewasa awal sebagai fase yang penuh tantangan dan kecemasan. Kesulitan dalam menghadapi perubahan serta tuntutan kehidupan dapat menimbulkan tekanan emosi dan memicu munculnya respon negative dalam diri individu(Wulandari & Julaihah, 2020).Kondisi tersebut dapat memperngaruhi kesehatan mental dan proses pencarian jati diri pada dewasa awal. Oleh karena itu, fenomena quarter life crisis menjadi penting untuk dikaji karena perkembangan psikologis, pembentukan identitas diri, serta kesiapan individu dalam menghadapi kehidupan dewasa. Melalui pembahasan ini, diharapkan individu dapat memahami dinamika quarter life crisis serta mampu menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal.

## Pembahasan

Menurut Santrock , masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang berlangsung pada rentang usia sekitar 20-40 tahun. Selain itu terdapat konsep emerging adulthood atau masa dewasa yang sedang tumbuh, yaitu periode secara khusus mencakup usia 18-25 tahun. Menurut teori Erik Erikson, pada masa remaja hingga dewasa awal individu berada pada tahap *identity vs role confusion,* yaitu fase ketika individu mulai mencari dan membentuk identitas dirinya. Pda tahap ini, individu berusaha memahami dirinya, menentukan tujuan hidup, serta memilih nilai dan peran apa yang akan dijalani dalam masyarakat sosial. Apabila individu gagal menyelesaikan

tugas pada tahap ini dengan baik, maka dapat menimbulkan kebingungan identitas dan sulit menentukan arah hidup selanjutnya. Selanjutnya, pada masa dewasa awal individu akan memasuki tahap *intimacy vs isolation*, yaitu tahap ketika individu mulai membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain. Apabila individu mengalami kegagalan dalam membangun hubungan sosial yang sehat maka bisa muncul perasaan kesepian, terisolasi, dan tekanan emosional.

*Quarter life crisis* adalah istilah yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosioemosional individu pada masa dewasa awal. Istilah ini mengarah pada kondisi krisis yang umumnya dialami individu ketika memasuki usia seperempat abad atau sekitar 25 tahun. Pada usia ini, individu mulai menghadapi berbagai perubahan kehidupan, pendidikan, pekerjaan, dan perubahan pola pikir yang lebih matang dari remaja menuju dewasa. Kondisi tersebut sering membuat individu mulai mempertanyakan kehidupannya, merasa ragu terhadap pilihan yang telah diambil, mulai meninjau masa lalu, dan memikirkan kehidupan yang akan dihadapi dimasa depan(Herawati & Hidayat, 2020). Quarter qife crisis merupakan perasaan yang timbul pada individu dan ditandai dengan munculnya perasaan takut dan cemas terhadap kehidupan di masa depan yang berkaitan dengan pekerjaan, Pendidikan, finansial, hubungan romatis dan relasi sosial. *Quarter ife crisis* juga dipahami sebagai respons individu terhadap ketidakstabilan hidup, perubahan yang terus terjadi, banyak pilihan hidup, serta munculnya perasaan tidak berdaya dan kepanikan yang umum dialami pada usia 20-an(Febriani & Fikry, 2023).

**Faktor Penyebab Quarter Life Crisis**

**Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Salah satu faktor yang sering muncul adalah kebingungan identitas, yaitu kondisi kondisi ketika individu belum memahami tujuan hidup, potensi yang berada dalam dirinya, maupun arah masa depannya. Selain itu kecemasan terhadap karier, hubungan sosial, serta pencapaian hidup juga memengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Ekspektasi diri yang terlalu tinggi turut memperburuk kondisi tersebut karena individu cenderung terlalu tinggi menetapkan standar keberhasilannya. Sehingga merasa mudah gagal dan tidak puas terhadap dirinya sendiri.

**Faktor Eksternal**

*Quarter Life Crisis* juga dipenaruhi oleh factor eksternal yang berasal dari lingkungan disekitarnya. Tuntutan dari keluarga terhadap pendidikan, karier, maupun pernikahan sering kali menjadi sumbere tekanan bagi individu di masa dewasa awal. Selain itu, ekspetasi dan standar keberhasilan yang berkembang di masyarakat dapat menimbulkan perasaan tertekan serta keraguan terhadap kemampuan diri. Di sisi lain, perkembangan media sosial membuat individu membandngkan kehidupannya dengan orang lain, yangpada akhirnya dapat memunculkan perasaan tertinggal dan kurang berharga. Persaingan karier yang semakin ketat serta kondisi ekonomi yang tidak stabil turut menjadi factor yang memperbesar munculnya *quarter life crisis* pada masa dewasa awal.

***Dampak Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal***

Dampak *quarter life crisis* terhadap kesehatan mental dapat terlihat dari meningkatnya tekanan emosional dan kecemasan yang dialami individu. Kondisi ini sering muncul ketika seseorang menghadapi berbagai tuntutan dan peruhahan pada masa dewasa awal. Ketika menghadapi **quarter life crisis** ditemukan bahwa orang-orang dengan gelar sekolah menengah atas dan perguruan tinggi mengalami kecemasan yang lebih besar. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik umumnya mampu mengelola stress dengan lebih efektif karena memandang tantangan dan perubahan sebagai bagian dari psoses perkembangan diri. Kemampuan beradaptasi terhadap situasi baru, disertai dengan pola pikir positif, dapat membantu individu menghadapai berbagai kesulitan yang muncul selama *fase quarter life crisis*(Ayqina Mafazania et al., 2024).

**Dampak Negatif**

*Quarter life crisis* dapat menimbulkan tekanan emosional yang bisa memnegaruhi kesehatan mental individu. Berbagai tuntutan dan ketidakpastian hidup dapat memicu munculnya stress, kecemasan, perpikir berlebihan *(overthingking*). Induvidu juga dapat mengalami penurunan motivasi, merasa bingung tergadap arahdan tujuan hidupnya, serta kehilangan kemampuan percaya kepada dirinya.

**Dampak Positif**

Quarter life crisis juga dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan individu. Fase ini bisa menjadi waktu untuk lebih mengenal diri sendiri, memahami potensi yang dimiliki, dan refleksi diri tujuan hidup yang ingin dicapai. Pengalaman menghadapai berbagai tantangan serta tuntutan juga dapat membantu individu menjadi lebih matang secara emosional dan meningkatkan kemampuan mengambil keputusan secara tepat. Degan demikian, *quarter life crisis* dapat menjadi proses pembelajaran yang mendorong pertumbuhan dan pengembangan diri menjadi versi terbaik dari diri individu.

**Upaya Menghadapi Quarter Life Crisis**

*Quarter life crisis* dapat diatasi dengan berbagai upaya yang membantu individu beradaptasi dengan berbagai tantangan yang terjadi dimasa deawasa awal. Salah satu langkah yang penting yaitu meningkatkan *self-awarness* atau kesadaran agar individu mampu memahami potensi, keterbatasan, serta tujuan hidupnya. Dukungan social dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar juga berperan penting dalam membantu individu. Dalam menghadapi kompleksitas *quarter life crisis*, metode *self-healing* dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu mengelola emosi serta mencapai keseimbangan dalam kehidupan. Self-healing merupakan proses pemulihan diri yang diilakukan melalui refleksi dan pemahaman terhadap diri sendiri serta didukung oleh lingkungan sekitar. Proses ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti komunikasi intrapersonal dan praktik spiritual yang membantu individu memperoleh ketenangan dan makna hidup(Pratama et al., 2024). Adanya kesabaran dalam diri individu dianggap sebagai salah satu cara membantu menjaga kesehatan mental karena membantu individu menghadapi derbagai tekanan dengan lebih tenang(Walid et al., 2024).

## Kesimpulan dan Saran

*Quarter life crisis* merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada fase dewasa awal sebagai respons terhadap berbagai perubahan, tuntutan, dan ketidakpastian kehidupan. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan perasaan cemas, kebingunan, ragu terhadap pilihan hidup, serta tekanan emosi yang berdampak pada kesehatan mental. Munculnya quarter life crisis dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Faktor internal meliputi kebingungan identitas, kecemasan, ekspetasi diri yang tinggi, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup. Sementara itu faktor eksternal mencakup tekanan dari keluarga, tuntutan sosial, media sosial, dan kondisi ekonomi. Meskipun dapat menimbulkan dampak negative sepeti stress dan overthinking, *quarter life crisis* juga dapat menjadi kesempatan bagi individu untuk mengenal dirinya lebih dalam serta mencapai kematangan emosi. Oleh karena itu, *quarter life crisis* tidak selalu menimbulkan kerugian, melainkan sebagai bagian dari proses perkembangan menuju kedewasaan. Dengan adanya pemahaman diri yang baik, dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, penguatan aspek spiritual, individu dapat menghadapi quarter life crisis secara lebih adaptif dan menjadikan sarana untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi ynag lebih matang.

## Daftar Pustaka

Ayqina Mafazania, Hanum Syifa Rafsanjani, Jasmine Mutiara Bintang, & Juwita Putri Ananta. (2024). Quarterlife Crisiss Pada Masa Dewasa Awal. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, *4*(2), 25–30. https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i2.1231

Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(4), 1472–1487. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3649

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

Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2015. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *5*(1), 75. https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302 https://repository.uin-malang.ac.id/8383/

Pratama, R. H., Pratama, M. I., Alfredo, H. K., & Wibowo, A. (2024). *Mengatasi Quarter Life Crisis dan Meningkatkan Potensi Diri Melalui Metode Self-Healing*. *2*(2).

Tampubolon, D. R., Pane, E., Sinaga, S., & Aritonang, J. (2025). MEMUPUK IMAN DEWASA : PERAN PAK DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI TANTANGAN HIDUP. *Voice*, *4*(2). https://doi.org/10.54636/teologi.v3i2.60

Walid, M., Najah, A. T. S., Ula, N. K., & Turrohmah, N. S. (2024). Strategic Management of Hybrid Counseling: A Novel Approach to Addressing Quarter-Life Crisis Among University Students in Indonesia. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *8*(3), 971–986. https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i3.9119 https://repository.uin-malang.ac.id/20578/

Wulandari, A., & Julaihah, U. (2020). Quarterlifecrisisdan toxicrelationshippada Mahasiswa; Studi Kasus Se-Jabodetabek Raya di Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, *8*(1), 103. https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016 https://repository.uin-malang.ac.id/20638/