

QUARTER-LIFE CRISIS PADA USIA 20 TAHUN KEATAS: TINJAUAN LITERATUR DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Nofia Lolita

Universitas Sriwijaya
nofialolita26@gmail.com

Risma Anita Puriani

Universitas Sriwijaya
rismary@fkip.unsri.ac.id

Abstract

This study aims to examine the phenomenon of the quarter-life crisis among individuals aged 20 years and above through a literature review from the perspective of guidance and counseling. The issues addressed include the contributing factors, the forms of symptoms that arise, and the role of guidance and counseling services in helping individuals cope with this crisis. The research method used is a literature study with a qualitative descriptive approach by analyzing 20 scientific articles published within the last five years. The results indicate that the quarter-life crisis is influenced by internal factors, such as low self-confidence, unclear life goals, and low resilience, as well as external factors, such as social demands, environmental pressures, and economic instability. The symptoms include anxiety, identity confusion, uncertainty about the future, and emotional instability. From the perspective of guidance and counseling, services such as individual counseling, career guidance, and self-development have been proven effective in helping individuals understand themselves, improve decision-making skills, and plan their future more effectively. Therefore, guidance and counseling play a crucial role in helping individuals navigate the quarter-life crisis in an adaptive manner.

Keywords: *Quarter-life crisis, early adulthood, identity crisis, guidance and counseling.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *quarter-life crisis* pada usia 20 tahun ke atas melalui tinjauan literatur dalam perspektif bimbingan dan konseling. Permasalahan yang dikaji meliputi faktor penyebab, bentuk gejala yang muncul, serta peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu individu mengatasi krisis tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui analisis terhadap 20 artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya kepercayaan diri, ketidakjelasan tujuan hidup, dan rendahnya resiliensi, serta faktor eksternal, seperti tuntutan sosial, tekanan lingkungan, dan ketidakstabilan ekonomi. Gejala yang muncul meliputi kecemasan, kebingungan identitas, ketidakpastian masa depan, serta ketidakstabilan emosi. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, layanan seperti konseling individu, bimbingan karier, dan pengembangan diri terbukti efektif dalam membantu individu memahami diri, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta merencanakan masa depan secara lebih matang. Dengan demikian,

peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam membantu individu melewati fase *quarter-life crisis* secara adaptif.

Kata Kunci : *Quarter-life crisis*, dewasa awal, krisis identitas, bimbingan dan konseling.

PENDAHULUAN

Masa usia 20 tahun keatas merupakan fase transisi penting dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan akademik. Pada tahap ini, individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti menentukan arah pendidikan, memilih karier, membangun relasi interpersonal, serta mengembangkan kemandirian dalam kehidupan. Fase perkembangan ini sering disebut sebagai *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2000, dalam Nita et al., 2025), *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang berada di antara masa remaja dan dewasa awal yang umumnya dialami oleh individu usia sekitar 20 tahun keatas. Pada fase ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam kehidupan, terutama yang berkaitan dengan identitas diri, pilihan karier, hubungan sosial, serta arah masa depan. Proses eksplorasi tersebut seringkali disertai dengan ketidakstabilan emosional, pencarian jati diri, serta berbagai proses pengambilan keputusan penting dalam kehidupan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kebingungan peran dan krisis identitas yang pada situasi tertentu berkembang menjadi fenomena *quarter-life crisis*.

Menurut Hamidah et al., (2024) *quarter-life crisis* adalah periode perubahan dalam kehidupan individu, khususnya pada rentang usia sekitar 20 tahun ke atas, yang ditandai dengan perasaan kebingungan, ketidakpastian, dan ketidakstabilan emosional. Pada fase ini, individu sering mengalami kecemasan, kebingungan identitas, serta ketakutan dalam menentukan arah hidup, seperti terkait karier, hubungan, dan tujuan masa depan. Selain itu, individu juga dapat merasa terjebak, kehilangan motivasi, dan kurang puas terhadap pencapaian hidup akibat banyaknya pilihan yang membingungkan serta tekanan dari lingkungan sosial. Fenomena ini semakin relevan pada generasi saat ini yang hidup di tengah kompetisi global, tuntutan media sosial, dan ketidakpastian ekonomi. Ketika individu tidak mampu mengelola tekanan tersebut secara adaptif, dampaknya dapat berupa kecemasan, stres, rendahnya harga diri, hingga gangguan kesejahteraan psikologis.

Kondisi ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* tidak hanya merupakan pengalaman subjektif yang bersifat individual, tetapi juga mencerminkan fenomena yang lebih luas dan sistemik dalam kehidupan dewasa awal. Perubahan sosial yang cepat, meningkatnya standar kesuksesan, serta ekspektasi lingkungan yang tinggi membuat individu semakin rentan mengalami tekanan psikologis dalam menghadapi transisi menuju kedewasaan. Individu tidak hanya dituntut untuk mampu mengenali potensi diri, tetapi juga harus segera mengambil keputusan penting yang berdampak jangka panjang, seperti memilih karier, membangun relasi, dan menentukan arah hidup.

Ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat memperkuat perasaan tidak pasti, kebingungan, dan kecemasan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, fenomena ini dapat dikatakan sebagai kondisi yang cukup umum dialami oleh individu pada fase dewasa awal dan memiliki tingkat prevalensi yang tinggi di berbagai konteks sosial. Hal ini kemudian diperkuat oleh berbagai temuan empiris yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa muda mengalami *quarter-life crisis* dalam berbagai tingkat intensitas.

Survei yang dilakukan oleh *LinkedIn* pada tahun 2017 menunjukkan bahwa sekitar 75% pengguna *LinkedIn* berusia 25–30 tahun mengalami *quarter-life crisis*, dengan faktor utama berupa kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat (61%) serta tekanan akibat membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih sukses (48%). Temuan ini menunjukkan bahwa tantangan dalam aspek karier dan perbandingan sosial menjadi pemicu dominan munculnya krisis pada masa dewasa awal. Individu tidak hanya dihadapkan pada tuntutan untuk memperoleh pekerjaan, tetapi juga tekanan untuk menemukan pekerjaan yang bermakna dan sesuai dengan passion, yang pada kenyataannya tidak selalu mudah dicapai.

Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Agustina (2022) di Indonesia yang menunjukkan bahwa 98% dari 125 partisipan mengalami *quarter-life crisis*, dengan 82% di antaranya mengaitkan kondisi tersebut dengan ketidakstabilan keuangan, 79% merasa tidak layak memperoleh kehidupan yang lebih baik, dan 65,6% merasa tertekan oleh tuntutan kehidupan dewasa. Hasil ini memperkuat bahwa fenomena *quarter-life crisis* tidak hanya terjadi dalam konteks global, tetapi juga sangat relevan dalam konteks lokal di Indonesia. Selain itu, data tersebut menunjukkan bahwa krisis yang dialami individu tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal seperti pekerjaan dan ekonomi, tetapi juga melibatkan aspek psikologis internal, seperti rendahnya kepercayaan diri dan perasaan tidak layak.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fenomena yang kompleks, yang melibatkan interaksi antara tekanan eksternal dan dinamika internal individu. Tekanan sosial, tuntutan ekonomi, serta ekspektasi terhadap pencapaian hidup berperan sebagai pemicu eksternal, sementara kondisi psikologis individu turut menentukan bagaimana tekanan tersebut dipersepsikan dan direspons. Oleh karena itu, untuk memahami fenomena ini secara lebih mendalam, diperlukan pendekatan teoretis yang mampu menjelaskan proses perkembangan psikologis yang terjadi pada individu dewasa awal.

Secara teoretis, fenomena ini dapat dipahami melalui teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (1968 dalam Sa'diya & Jannah, 2025), khususnya pada tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini individu berusaha membentuk identitas diri yang jelas, termasuk terkait nilai, tujuan hidup, dan peran sosial yang akan dijalani. Proses pembentukan identitas ini menjadi krusial karena individu mulai dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang menuntut komitmen jangka

panjang, seperti menentukan jalur karier, membangun hubungan yang lebih serius, serta mengembangkan kemandirian dalam kehidupan sosial dan ekonomi. Namun, tidak semua individu mampu melalui tahap ini secara optimal. Ketidakmampuan dalam membangun identitas yang stabil dapat menimbulkan kebingungan arah hidup, keraguan dalam mengambil keputusan, serta perasaan tidak pasti terhadap masa depan yang pada akhirnya memicu krisis psikologis pada masa dewasa awal.

Lebih lanjut, kondisi ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* tidak hanya berkaitan dengan tekanan eksternal, tetapi juga erat kaitannya dengan proses perkembangan identitas yang belum sepenuhnya matang (Ardian et al., 2025). Individu yang belum memiliki pemahaman diri yang kuat cenderung lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan, seperti ekspektasi sosial, tuntutan keluarga, maupun perbandingan dengan pencapaian orang lain. Hal ini dapat memperkuat perasaan tidak percaya diri, kebingungan peran, serta ketidakmampuan dalam menentukan pilihan hidup yang sesuai dengan potensi diri. Dengan demikian, krisis yang dialami individu pada fase ini merupakan hasil dari interaksi antara tuntutan perkembangan internal dan tekanan eksternal yang belum mampu diintegrasikan secara seimbang.

Pemahaman terhadap dinamika perkembangan ini menjadi penting sebagai dasar dalam menentukan bentuk intervensi yang tepat bagi individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, pendekatan yang tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada proses perkembangan individu secara menyeluruh sangat diperlukan.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, fenomena *quarter-life crisis* menjadi isu yang penting untuk diperhatikan karena individu usia dewasa awal, khususnya mahasiswa dan lulusan baru, merupakan kelompok yang masih berada dalam lingkup layanan konseling pendidikan dan karier. Konselor memiliki peran strategis dalam membantu individu mengembangkan pemahaman diri, merencanakan karier secara realistis, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta membangun strategi *coping* yang adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dewasa (Afriyati & Pasmawati, 2024). Oleh karena itu, kajian literatur mengenai *quarter-life crisis* dalam perspektif Bimbingan dan Konseling menjadi penting untuk memberikan landasan konseptual bagi pengembangan layanan konseling yang lebih responsif terhadap permasalahan perkembangan pada masa dewasa awal.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan suatu tinjauan literatur yang komprehensif untuk mengidentifikasi faktor penyebab *quarter-life crisis*, bentuk gejala *quarter life crisis*, serta peran Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan psikologis pada masa transisi menuju dewasa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis fenomena *quarter-life crisis* pada usia 20 tahun ke atas dalam perspektif Bimbingan dan Konseling berdasarkan berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap fenomena yang dikaji melalui interpretasi terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya, sehingga tidak hanya menggambarkan fenomena, tetapi juga menjelaskan hubungan antar variabel yang terlibat.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan pengumpulan artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian dari berbagai database akademik seperti *Google Scholar* serta sumber ilmiah lainnya. Proses penelusuran dilakukan secara sistematis dengan menggunakan kata kunci seperti *quarter-life crisis*, *early adulthood*, *identity crisis*, serta *guidance and counseling*. Selain itu, peneliti juga menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia untuk memperluas cakupan literatur yang diperoleh. Penelusuran dilakukan dengan mempertimbangkan relevansi judul, abstrak, serta isi artikel terhadap fokus penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, memiliki keterkaitan langsung dengan fenomena *quarter-life crisis*, serta membahas aspek-aspek seperti faktor penyebab, gejala yang muncul, dan upaya penanganan dalam konteks Bimbingan dan Konseling. Artikel yang digunakan juga harus berasal dari jurnal ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak memiliki kejelasan metodologi, serta sumber yang tidak terverifikasi secara ilmiah.

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis sebanyak 20 artikel jurnal ilmiah yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Sumber data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya. Artikel-artikel tersebut dipilih karena dinilai mampu merepresentasikan berbagai perspektif yang berkaitan dengan fenomena *quarter-life crisis*, baik dari sisi psikologis, sosial, maupun pendidikan. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran yang luas dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi, klasifikasi, komparasi, dan sintesis data. Pada tahap identifikasi, peneliti mengumpulkan dan menyeleksi artikel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, pada tahap klasifikasi, data dari masing-masing artikel dikelompokkan berdasarkan tema utama, seperti faktor penyebab *quarter-life crisis*, bentuk gejala yang muncul, serta peran Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan tersebut. Tahap berikutnya adalah komparasi, yaitu membandingkan hasil temuan antar penelitian untuk menemukan persamaan dan perbedaan yang signifikan.

Tahap terakhir adalah sintesis data, di mana peneliti mengintegrasikan berbagai temuan penelitian menjadi suatu kesimpulan yang utuh dan komprehensif. Proses sintesis dilakukan secara kritis dengan menghubungkan teori yang relevan dengan hasil penelitian yang dianalisis, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *quarter-life crisis*. Selain itu, peneliti juga menginterpretasikan temuan-temuan tersebut dalam konteks Bimbingan dan Konseling untuk mengidentifikasi implikasi praktis yang dapat diterapkan dalam layanan konseling.

Dengan demikian, metode penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan analisis yang sistematis dan mendalam mengenai fenomena *quarter-life crisis*, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam merancang layanan yang lebih responsif terhadap kebutuhan individu pada masa transisi menuju dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Hisyam Rizal Revansyah, dan Ritna Sandri, (2026). (Revansyah & Sandri, 2026)	400 mahasiswa berusia 18-25 tahun.	Kuantitatif dengan desain korelasional.	Menganalisis pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa.	Dukungan sosial keluarga sangat berpengaruh dalam mengurangi tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> yang dialami mahasiswa.
2.	Dinda Dewi Santri, Cholifatun Nurrochman, dan Hengki Hendra Pradana, (2025). (Santri et al., 2025)	3 mahasiswa dengan kriteria dewasa awal usia 20-21 tahun.	Kuantitatif dengan Teknik observasi dan wawancara mendalam.	Memperoleh pemahaman mengenai masalah yang dialami individu di usia dewasa awal, khususnya menghadapi dinamikan <i>quarter-life crisis</i> .	Semua informan mengalami <i>quert-life crisis</i> dengan varian respons <i>coping</i> , kecemasan karir, tekanan sosial, dan peran dukungan sosial terhadap stabilitas emosional.

3.	Rana Sahirah Usmi, Sarah Jumiaty Hasibun, Adzka Elkhallista, Tasya Ababil Harahap, dan Miftahuddin, (2025). (Usmi et al., 2025)	5 Mahasiswa di Kota Pekanbaru.	Kuantitatif deskriptif.	Memperoleh pengetahuan mengenai faktor pemicu terjadinya <i>quarter life crisis</i> pada individu dewasa awal.	<i>Quarter life crisis</i> pada mahasiswa dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan.
4.	Ichasan Virgiawan, Nita Rohayai, dan M. Choirul Ibad. (2025). (Virgiawan et al., 2025)	127 responden berusia 18-40 tahun.	Kuantitatif dengan desain asosiatif.	Dapat mengidentifikasi peran dukungan sosial sebagai pengaruh dari kesejahteraan psikologis pada dewasa awal di Karawang ketika mengalami QLC.	Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pada dewasa awal di Karawang yang mengalami QLC.
5.	Irna Rianti, Suhairi, dan Nuri Aslami, (2025). (Rianti et al., 2025)	Seluruh <i>fresh graduate</i> FEBI UIN Sumatera Utara tahun kelulusan 2023-2024.	Kuantitatif dengan desain korelasional.	Menguji pengaruh resiliensi dan kematangan karir terhadap QLC pada <i>fresh graduate</i> FEB UIN Sumatera Utara.	Reliensi dan kematangan karir berkontribusi signifikan dalam menurunkan <i>quarter life crisis</i> (QLC) pada lulusan baru FEBI UIN Sumatera Utara.
6.	Hayyu Fallah Al Fattah, dan Nur Aini Shofiyah Asy'ari, (2025). (Fattah & Asy'ar, 2025)	Lima karyawan J&T Cabang Buduran berusia 20-27 tahun.	Kualitatif.	Mengetahui bagaimana <i>self-disclosure</i> kurir JNT Cabang Buduran dalam menghadapi <i>Quarter Crisis of Life</i> .	<i>Selfdisclosure</i> berperan penting dalam mengelola tekanan emosional akibat QLC.
7.	Dayinta Hutabarat, dan Christian Samuel Pangaribun, (2025). (Hutabarat &	Karya-karya utama para filsuf eksistensial, buku-buku penafsiran	Kualitatif dengan pendekatan filsafat eksistensial dan	Mengetahui bagaimana pemikiran filsafat eksistensial dan gagasan absurditas dalam	<i>Quarter-life crisis</i> bukan sekadar krisis psikologis, tetapi merupakan

	Pangaribuan, 2025)	filsafat, dan artikel ilmiah yang relevan.	hermeneutika filosofis.	menganalisis fenomena <i>quarter-life crisis</i> .	peluang eksistensial untuk membangun identitas yang otentik dan makna hidup secara sadar.
8.	Alifa Rahima Az Zahra dan Sulisworo Kusdiyati, (2025). (Zahra & Kusdiyati, 2025)	409 responden.	Kualitatif.	Untuk mengetahui peran kesepian terhadap QLC pada <i>emerging adulthood</i> di Kota Bandung.	Semakin tinggi tingkat kesepian maka tingkat QLC seseorang akan semakin tinggi.
9.	Bagus Hafarinto, Selly Rahmayati, Salsabila Laurensia, Delvina Faulin, Alrefi , Minarsi, (2024). (Hafarinto et al., 2024)	Penelitian <i>Quarter Life Crisis</i> dalam 5 tahun terakhir.	Studi kepustakaan.	Mendapatkan wawasan lebih dalam mengenai dampak QLC terhadap generasi muda Indonesia.	<i>Quarter-life crisis</i> merupakan situasi krisis yang umum dialami oleh generasi muda di masa dewasa awal, termasuk pelajar di Indonesia.
10.	Amsal Qori Dalimunthe, Neng Nurcahyati Sinulingga, Annisaa'Fithrah, dan Juli Arimar, (2024) (Dalimunthe et al., 2024)	Penelitian terdahulu.	<i>Literatur review</i> .	Menganalisis sejauh mana keefektifan pemberian layanan konseling remaja terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalami masalah <i>quarter life crisis</i> .	Berdasarkan hasil penelitian pendekatan gestalt membantu individu menyadari mengenai dirinya, sehingga rasa khawatir, kecewa, sedih dan perasaan takut terkait dirinya akan masa depannya, cita-cita, karier dan

					pekerjaannya sebagai individu mampu bertanggung jawab dan berusaha keluar mencari Solusi agar memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu sukses.
11.	Arif Ainur Rofiq dan Zidni Ilma Atmagistri, (2025). (Rofiq & Atmagistri, 2025)(Rofiq & Atmagistri, 2025)	20 orang anggota dan pengurus karang taruna di Kedurus Dukuh 1, Surabaya.	Kuantitatif.	Mengetahui efektifitas konseling islam melalui terapi Syukur untuk mengatasi <i>quarter life crisis</i> pada orang dewasa awal di Surabaya.	Konseling Islam melalui Terapi Syukur efektif untuk mengatasi <i>Quarter Life Crisis</i> pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.
12.	Vania Yus Veda dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu, (2023). (Veda & Rahayu, 2023)	310 generasi Z usia 22-25 tahun.	Kuantitatif.	Untuk mengetahui pengaruh <i>emotional intelligence</i> terhadap <i>quarter-life crisis</i> pada generasi Z usia 22-25 tahun.	Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan antara <i>emotional intelligence</i> terhadap <i>quarter-life crisis</i> .
13.	Nur Diana Hamidah, Dian Pitaloka Priasmoro, dan Heny Nurmayunita, (2024). (Hamidah et al., 2024)	30 orang.	Kuantitatif.	mengetahui tingkat <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir prodi D III keperawatan ITSK RS dr Soepraoen Malang.	Tingkat <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa di ITSK RS dr Soepraoen Malang terdapat yang mengalami <i>quarter life crisis</i> tinggi yaitu sebanyak 9 responden

					(30%), yang mengalami <i>quarter life crisis</i> sedang yaitu sebanyak 15 responden (50%) dan yang mengalami <i>quarter life crisis</i> rendah yaitu sebanyak 6 responden (20%).
14.	Yudit Priyambudi dan Abdul Azis, (2022). (Priyambudi & Azis, 2022)	344 mahasiswa UNNES.	Kuantitatif	mengetahui pengaruh intensi berwirausaha terhadap orientasi masa depan pada mahasiswa UNNES dalam masa <i>quarter life crisis</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intensi berwirausaha terhadap orientasi masa depan pada mahasiswa UNNES dalam masa <i>quarter life crisis</i> .
15.	Getry Febriani dan Zulian Fikry, (2023). (Febriani & Fikry, 2023)	2 mahasiswa Tingkat akhir.	Kualitatif.	Melihat bagaimana gambaran <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah.	Mahasiswa Tingkat akhir yang mengakami <i>quarter life crisis</i> akan semakin merasa krisis ketika mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah.
16.	Venisyah Zahra Finantha, Nurwahyuni Nasir, dan Lenny Utama Afriyenti, (2025). (Finantha et al., 2025)	198 responden.	Kuantitatif.	Mengetahui pengaruh <i>quarter life crisis</i> terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas X.	<i>Quarter life crisis</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

17.	Rifqa Amalia Azyati dan Nida UI Hasanat, (2026). (Azyati & Hasanat, 2026)	301 Partisipan.	Kuantitatif.	Mengetahui bagaimana coping religius positif dan coping religius negatif memoderasi hubungan antara intoleransi ketidakpastian dan <i>quarter-life crisis</i> pada <i>emerging adult</i> di Indonesia.	Tingkat <i>quarter-life crisis</i> tidak ditentukan oleh jenis coping religius yang digunakan.
18.	Andia Kusuma Damayanti dan Alfredo Putut Prahoro, (2026). (Damayanti & Prahoro, 2026)	125 responden.	Kuantitatif.	Menganalisis pengaruh kematangan emosi dan pengambilan keputusan karir terhadap <i>quarter-life crisis</i> pada mahasiswa asal Sumba yang menempuh pendidikan di Kota Malang.	Hasil analisis menunjukkan bahwa kematangan emosi dan pengambilan keputusan karir berpengaruh signifikan terhadap <i>quarter-life crisis</i> , baik secara parsial maupun simultan.
19.	Achmad Nazhif Robbani dan Nafisatuzzahra, (2025). (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).	Artikel sepuluh tahun terakhir.	Studi literatur.	Menguraikan secara sistematis peran dukungan sosial dalam membantu individu dewasa awal mengatasi stres karier dan krisis <i>quarter-life</i> .	Dukungan sosial yang kuat berperan sebagai buffer terhadap tekanan karier, memperkuat kepercayaan diri, serta mempercepat adaptasi dalam masa transisi kehidupan.
20.	Lia Mita Syahri, Netrawati, dan Syahrial, (2022).	Artikel dan jurnal terkait dengan	Studi kepustakaan.	Membantu individu mengatasi	Dengan menggunakan pendekatan

	(Syahri et al., 2022)	konseling kelompok, pendekatan gestalt, dan <i>quarter life crisis</i> .		<i>quarter life crisis</i> dengan menggunakan pendekatan yang diberikan secara berkelompok.	<i>gestalt</i> dengan cara konseling kelompok efektif untuk membantu individu-individu yang sedang mengalami <i>quarter life crisis</i> .
--	-----------------------	--	--	---	---

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai penelitian yang relevan, fenomena *quarter-life crisis* pada usia 20 tahun keatas menunjukkan karakteristik yang kompleks dan multidimensional. Kondisi ini tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor internal individu dan faktor eksternal lingkungan.

Secara internal, faktor seperti rendahnya resiliensi, ketidakmatangan dalam pengambilan keputusan, serta rendahnya kepercayaan diri berkontribusi terhadap tingginya tingkat krisis. Penelitian Rianti et al. (2025) menegaskan bahwa resiliensi dan kematangan karier memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat krisis pada individu dewasa awal.

Sementara itu, faktor eksternal juga berperan besar, terutama dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan. Penelitian Revansyah & Sandri (2026) serta Virgiawan et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat *quarter-life crisis*. Selain itu, tekanan sosial seperti ekspektasi karier, perbandingan sosial, dan dinamika hubungan interpersonal turut memperburuk kondisi krisis. Hal ini diperkuat oleh penelitian Usmi et al. (2025) yang menyatakan bahwa faktor internal dan eksternal saling berinteraksi dalam memunculkan krisis pada dewasa awal.

Fenomena *quarter-life crisis* ditandai oleh berbagai gejala psikologis yang muncul pada individu dewasa awal. Penelitian Santri et al. (2025) menunjukkan bahwa gejala utama yang sering muncul meliputi kecemasan karier, tekanan sosial, serta ketidakstabilan emosional.

Selain itu, individu juga cenderung mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, ketidakpastian masa depan, serta perasaan tidak aman terhadap pencapaian diri. Kondisi ini mencerminkan adanya krisis identitas yang kuat, di mana individu merasa ragu terhadap pilihan hidupnya dan mengalami tekanan dalam memenuhi ekspektasi sosial.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, fenomena *quarter-life crisis* memerlukan intervensi yang komprehensif, baik secara preventif maupun kuratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi permasalahan psikologis pada masa transisi menuju dewasa.

Konselor dapat membantu individu dalam mengembangkan pemahaman diri, meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan, serta menyusun perencanaan karier yang realistis. Selain itu, penguatan resiliensi juga menjadi aspek penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup.

Penelitian Fattah & Asy'ari (2025) menunjukkan bahwa strategi *coping* seperti *self-disclosure* efektif dalam mengelola tekanan emosional. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu untuk mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi krisis.

Dengan demikian, layanan Bimbingan dan Konseling tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga perlu mengintegrasikan dukungan lingkungan sosial sebagai bagian dari proses intervensi. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip bahwa *quarter-life crisis* merupakan fenomena perkembangan yang dipengaruhi oleh konteks sosial secara luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *quarter-life crisis* merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh individu pada usia dewasa awal, khususnya usia 20 tahun ke atas, yang ditandai dengan kebingungan identitas, ketidakpastian masa depan, serta tekanan dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Fenomena ini bersifat kompleks dan multidimensional karena dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal, seperti rendahnya resiliensi, ketidakmatangan dalam pengambilan keputusan, serta rendahnya kepercayaan diri, dan faktor eksternal, seperti tekanan sosial, tuntutan karier, serta kondisi ekonomi dan lingkungan.

Gejala yang muncul dalam *quarter-life crisis* meliputi kecemasan, stres, ketidakstabilan emosi, kebingungan arah hidup, serta perasaan tidak puas terhadap pencapaian diri. Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis individu.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, fenomena ini menjadi isu penting yang memerlukan perhatian khusus. Layanan konseling memiliki peran strategis dalam membantu individu memahami diri, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, mengembangkan perencanaan karier yang realistis, serta membangun strategi *coping* yang adaptif. Oleh karena itu, kajian ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang komprehensif, baik secara preventif maupun kuratif, guna membantu individu melewati fase *quarter-life crisis* secara lebih sehat, adaptif, dan konstruktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyati, V., & Pasmawati, H. (2024). Keterampilan profesional konselor karier : kompetensi esensial untuk bimbingan yang efektif. *Journal of Educational Management and Strategy(JEMAST)*, 03(02), 173–181.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi deskriptif *quarter life crisis* pada fase *emerging adulthood* di kota Mataram saat masa pandemi. *Inquiry jurnal ilmiah psikologi*, 13(1), 60-71
- Aisyah, A., Fahmi, A., & Anuar, A. Bin. (2023). Pengaruh bimbingan karier berbantuan aplikasi bk almas terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 33–40. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11192>
- Ardian, M., Abdillah, S., & Raharusun, M. N. (2025). Pendekatan psikodiagnostik dalam mengkaji *quarter life crisis* pada mahasiswa generasi Z tingkat akhir. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 92–104.
- Azzyati, R. A., & Hasanat, N. U. (2026). *Quarter-life crisis* ditinjau dari intoleransi ketidakpastian pada *emerging adult* dengan *coping religius* sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(2), 186–212.
- Budi, F. O. D. S., Wandansari, Y., & Tedjawidjaja, D. (2025). *Quarter life crisis* dan *self-efficacy* pada lulusan perguruan tinggi usia dewasa awal yang menganggur. *Jurnal Experientia*, 13(2), 195–210. <https://doi.org/10.33508/exp.v13i2.7889>
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Annisaa'Fithrah, & Arimar, J. (2024). Layanan konseling remaja dalam mengatasi *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 1013–1025. <https://doi.org/10.47476/assyari.v6i1.6005>
- Damayanti, A. K., & Prahoro, A. P. (2026). Kematangan emosi dan pengambilan keputusan karir dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa sumba. *PSIKODINAMIKA : Jurnal Literasi Psikologi*, 6(1), 23–38.
- Fattah, H. F. A., & Asy'ar, N. A. S. (2025). *Self disclosure of gen z employees of JNT buduran branch in facing quarter crisis of life self disclosure gen z karyawan JNT cabang buduran dalam menghadapi quarter crisis of life*. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 14(1), 90–99. <https://doi.org/10.21070/kanal.v14i1.1946>
- 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.
- Finantha, V. Z., Nasir, N., & Afriyenti, L. U. (2025). *Engaruh quarter life crisis* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di universitas X. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 15(1).
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, & Minarsih. (2024). Pemahaman terhadap *quarter life crisis* yang terjadi dimasa perkembangan dewasa awal: suatu kajian literatur. *Journal Society of Counseling*, 2(1), 1–13.
- Hamidah, N. D., Priasmoro, D. P., & Nurmayunita, H. (2024). Krisis seperempat baya (*quarter life crisis*) pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan di itsk rs. Dr. Soepraoen malang. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 10(2), 232–238.
- Hutabarat, D., & Pangaribuan, C. S. (2025). Analisis filsafat eksistensial mengenai *quarter-lifecrisis*. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 10(5), 1–11.

- Nita, D. E., Fikrie, & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* terhadap *Quarter Life Crisis* *The Impact Intolerance of Uncertainty on Quarter Life Crisis*. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan (AJPP)*, 4(3), 142–152.
- Priyambudi, Y., & Azis, A. (2022). Intensi Berwirausaha Terhadap Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa UNNES dalam Masa *Quarter Life Crisis*. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(1), 19–26.
- Revansyah, H. R., & Sandri, R. (2026). *Quarter life crisis* masa dewasa awal pada mahasiswa ditinjau daridukungan sosial keluarga. *Seminar Nasional Psikologi (SINOPSI 3)*, 3(1), 1–9.
- Rianti, I., Suhairi, & Aslami, N. (2025). Resiliensi dan kematangan karier terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* UIN Sumatera Utara. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, Dan Entrepreneurship*, 14(2), 830–848.
- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra. (2025). Dukungan sosial sebagai penyangga stres karier pada dewasa awal: telaah literatur tematik tentang *quarter-life crisis*. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 73–82. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3724>
- Rofiq, A. A., & Atmagistri, Z. I. (2025). Efektitas konseling islam melalui terapi syukur untuk mengatasi *quarter life crisis* pada orang dewasa awal di surabaya. *Helper: Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 42(1), 1–15.
- Sa'diya, H., & Jannah, S. N. F. (2025). Ontologi *attachment* dalam dinamika keluarga: peran orang tua dalam pembentukan identitas anak. *Jurnal educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 42–54. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3600>
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika *quarter life crisis* pada masa dewasa awal. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131.
- Syahri, L. M., Netrawati, & Syahril. (2022). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *gestalt* untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(2019), 13–20.
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhailista, A., Harahap, T. A., & Miftahuddin. (2025). Faktor penyebab *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa *factors causing quarter life crisis among students*. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 262–274.
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh *emotional intelligence* terhadap *quarter-life crisis* pada generasi Z usia 22-25 tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72.
- Virgiawan, I., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2025). *Quarter life crisis* pada dewasa awal di karawang : peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. *Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Karawang*, 8(3), 1093–1106.
- Zahra, A. R. A., & Kusdiyati, S. (2025). Pengaruh kesepian terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(1), 71–78.