

Kebingungan Arah Karier pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*: Studi Fenomenologi

Aisha Malika¹, Budi Sarasati², Nurwahyuni Nasir³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2,3}

Corresponding email: budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-06-2026

Review: 29-06-2026

Revised: 08-07-2026

Accepted: 09-07-2026

Published: 19-07-2026

Kata kunci

Quarter life crisis

Dewasa Awal

Pengambilan Keputusan Karier

Kebingungan Karier

Fenomenologi

ABSTRAK

Pengambilan keputusan karier merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang sering diwarnai ketidakpastian ketika individu mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman dewasa awal dalam memaknai kebingungan arah karier selama mengalami *quarter life crisis*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif untuk memahami pengalaman subjektif partisipan sebagaimana dimaknai dalam kehidupan mereka. Partisipan dipilih melalui *purposive sampling* dan melibatkan dua partisipan utama serta dua informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis fenomenologis tematik dengan kredibilitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebingungan arah karier terbentuk melalui interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial, meliputi perbandingan sosial, keraguan terhadap kompetensi diri, pengalaman kegagalan dalam transisi menuju dunia kerja, kecemasan finansial, serta ketidakpastian masa depan. Selain itu, *quarter life crisis* dimaknai sebagai proses refleksi diri yang mendorong individu mengenali potensi, mengevaluasi nilai personal, dan membangun arah karier yang lebih bermakna. Temuan ini memperkaya kajian *quarter life crisis* dalam konteks dewasa awal di Indonesia dengan menunjukkan bahwa kebingungan arah karier merupakan pengalaman multidimensional yang dipengaruhi dinamika psikologis dan sosial, sehingga diperlukan dukungan psikologis serta bimbingan karier untuk membantu individu menghadapi transisi menuju dunia kerja secara lebih adaptif.

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Pada tahap ini, individu mulai

dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan fase perkembangan sebelumnya, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, mencapai kemandirian finansial, membangun hubungan interpersonal yang lebih serius, serta merencanakan masa depan. Arnett (2000) menyebut periode ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu fase perkembangan pada rentang usia 18–29 tahun yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan pencarian arah kehidupan. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan masa dewasa awal sebagai periode transisi yang penuh tantangan karena individu dituntut untuk mengambil berbagai keputusan penting yang akan memengaruhi kehidupannya pada masa mendatang.

Meskipun masa dewasa awal sering dipandang sebagai periode yang penuh peluang dan eksplorasi diri, kenyataannya tidak semua individu mampu menjalani fase tersebut dengan lancar. Banyak individu mengalami tekanan psikologis akibat ketidakpastian masa depan, tingginya ekspektasi sosial, serta tuntutan untuk segera mencapai berbagai indikator keberhasilan yang dianggap ideal oleh masyarakat. Kondisi tersebut sering kali memunculkan perasaan cemas, bingung, tertekan, dan tidak yakin terhadap pilihan hidup yang sedang dijalani. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena ini semakin banyak dibahas dalam kajian psikologi perkembangan dan dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Quarter life crisis merupakan kondisi krisis psikologis yang umumnya dialami individu pada rentang usia dewasa awal ketika mereka menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan dan berbagai tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung menunjukkan berbagai reaksi emosional seperti kecemasan, kebingungan, keraguan diri, ketakutan terhadap kegagalan, serta perasaan tidak puas terhadap pencapaian yang dimiliki (Nurhadianti & Apriliani, 2024). *Quarter life crisis* juga dipahami sebagai fase ketika individu berusaha mengeksplorasi identitas diri, menentukan tujuan hidup, dan membangun pemaknaan terhadap konsep keberhasilan yang ingin dicapai dalam kehidupannya (Santri et al., 2025).

Fenomena *quarter life crisis* semakin relevan untuk dikaji karena perubahan sosial dan perkembangan teknologi telah menciptakan tantangan baru bagi generasi dewasa awal. Kemudahan akses informasi melalui media sosial memungkinkan individu untuk terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Berbagai pencapaian yang ditampilkan di media sosial, seperti keberhasilan karier, kemandirian finansial, maupun gaya hidup tertentu, sering kali menjadi standar keberhasilan yang digunakan individu untuk menilai dirinya sendiri. Akibatnya, banyak dewasa awal merasa tertinggal dibandingkan teman sebayanya dan mulai mempertanyakan kemampuan maupun arah hidup yang sedang dijalani. Kondisi ini dapat memperkuat munculnya tekanan psikologis dan memperburuk pengalaman *quarter life crisis* yang dialami.

Salah satu aspek kehidupan yang paling sering menjadi sumber tekanan pada masa *quarter life crisis* adalah karier. Karier tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan yang dijalani seseorang, tetapi juga berhubungan dengan identitas diri, pencapaian pribadi, kondisi finansial, serta harapan mengenai masa depan. Oleh karena itu, keputusan yang berkaitan

dengan karier sering kali dipersepsikan sebagai keputusan yang memiliki konsekuensi besar terhadap kehidupan individu. Hartono (2016) menjelaskan bahwa pengambilan keputusan karier merupakan proses yang dinamis dan berlangsung secara terus-menerus dalam memilih alternatif karier yang dianggap paling sesuai dengan kebutuhan, minat, dan tujuan hidup individu.

Dalam praktiknya, proses pengambilan keputusan karier tidak selalu berjalan secara mudah. Individu sering kali dihadapkan pada berbagai pilihan yang sama-sama memiliki peluang dan risiko. Di satu sisi, mereka ingin memilih jalur karier yang mampu memberikan kepuasan dan kesempatan berkembang, namun di sisi lain mereka juga mempertimbangkan aspek keamanan finansial, tuntutan keluarga, kondisi pasar kerja, serta harapan sosial yang berkembang di lingkungan sekitar. Kompleksitas pertimbangan tersebut menyebabkan banyak dewasa awal mengalami kebingungan dalam menentukan arah karier yang ingin ditempuh.

Situasi ini semakin diperkuat oleh kondisi pasar kerja yang kompetitif. Nabil (2026), melaporkan, berdasarkan data Badan Pusat Statistik, bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Indonesia pada tahun 2025 mencapai 4,74% dengan jumlah pengangguran sekitar 7,35 juta orang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persaingan dalam memperoleh pekerjaan masih cukup tinggi. Bagi individu dewasa awal, terutama *fresh graduate* yang baru memasuki dunia kerja, kondisi ini dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap peluang karier yang dimiliki. Tidak sedikit individu yang merasa ragu terhadap kompetensi diri, khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan dunia kerja, atau takut mengambil keputusan yang dianggap dapat memengaruhi masa depan mereka.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan sejumlah faktor psikologis maupun sosial. Penelitian Pamungkas dan Hendrastomo, (2024) menemukan bahwa tekanan sosial, tuntutan karier, kondisi finansial, dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis* pada dewasa awal. Selain itu, penelitian Ramadhina dan Sandra, (2026) menunjukkan bahwa keraguan terhadap kompetensi diri, ekspektasi masa depan, tekanan keluarga, serta keterbatasan peluang kerja menjadi faktor yang memengaruhi munculnya pengalaman *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Robinson et al. (2017) yang mengidentifikasi bahwa karier, pendidikan, finansial, dan hubungan sosial merupakan domain kehidupan yang paling sering memicu krisis pada dewasa awal di berbagai negara.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor penyebab, prevalensi, maupun strategi coping yang digunakan individu dalam menghadapi *quarter life crisis*. Penelitian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif individu ketika menghadapi kebingungan dalam menentukan arah karier masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Padahal, setiap individu dapat memiliki pengalaman yang berbeda dalam memaknai pilihan karier, menghadapi

ketidakpastian masa depan, dan mengelola konflik psikologis yang muncul selama proses pengambilan keputusan.

Penelitian mengenai *quarter life crisis* telah dilakukan melalui berbagai pendekatan dan fokus kajian. Agustiarini (2023) menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus untuk mengeksplorasi tantangan dan strategi *coping* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ketidakpastian masa depan, kecemasan, dan tekanan untuk berhasil dipengaruhi oleh faktor media sosial, keluarga, dan pekerjaan, sedangkan strategi yang digunakan individu untuk mengatasinya meliputi dukungan sosial, melakukan aktivitas yang menyenangkan, serta mencari bantuan profesional. Robinson et al (2017) melalui penelitian *mixed methods* di delapan negara menemukan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti karier, kondisi finansial, pendidikan, dan hubungan sosial, serta faktor internal berupa kecemasan, kebingungan, dan penilaian diri yang negatif. Handayani & Wibowo (2022) juga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tekanan sosial, budaya, kondisi pengangguran, dan ketidakpastian masa depan. Sementara itu, penelitian Ramadhina dan Sandra (2026) memfokuskan penelitian pada faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* pada *fresh graduate*, yaitu ekspektasi terhadap masa depan, keraguan terhadap kompetensi diri, tekanan keluarga, perbandingan sosial, keterbatasan peluang kerja, dan kekhawatiran terhadap ketidaksesuaian pekerjaan dengan nilai pribadi. Penelitian Pamungkas dan Hendrastomo (2024) juga menemukan bahwa tuntutan karier, kondisi finansial, pendidikan, dan hubungan interpersonal mendorong munculnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah memberikan pemahaman mengenai faktor penyebab, dinamika psikologis, maupun strategi *coping* pada individu yang mengalami *quarter life crisis*, sebagian besar penelitian masih berfokus pada identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *quarter life crisis* atau strategi individu dalam menghadapinya. Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana dewasa awal memaknai pengalaman subjektif kebingungan arah karier selama mengalami *quarter life crisis* melalui pendekatan fenomenologi deskriptif, khususnya dalam konteks Indonesia, masih terbatas. Padahal, *quarter life crisis* tidak hanya memengaruhi kondisi emosional individu, tetapi juga memengaruhi cara individu memaknai dirinya, merespons tekanan sosial, serta menentukan arah karier yang akan dijalani (Robinson et al., 2017). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman dewasa awal dalam memaknai kebingungan arah karier saat mengalami *quarter life crisis* menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami dan mendeskripsikan pengalaman subjektif individu sebagaimana dimaknai dalam kehidupan mereka sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis dalam proses pengambilan keputusan karier. Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: "Bagaimana dewasa awal memaknai kebingungan arah karier selama mengalami *quarter life crisis*?"

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami dan mendeskripsikan pengalaman subjektif dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dalam menentukan arah karier. Fenomenologi deskriptif berfokus pada eksplorasi pengalaman hidup individu sebagaimana dialami dan dimaknai oleh partisipan tanpa melakukan interpretasi yang berlebihan terhadap pengalaman tersebut (Kahija, 2018).

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian (Azwar, 2017). Penelitian melibatkan dua partisipan utama berusia 22 dan 24 tahun serta dua informan pendukung yang merupakan orang terdekat partisipan. Jumlah partisipan dipertahankan karena data yang diperoleh telah mencapai kedalaman informasi sesuai fokus penelitian dan tidak ditemukan tema baru yang substantif selama proses analisis. Adapun kriteria partisipan meliputi: (1) berusia 18–29 tahun, (2) mengalami *quarter life crisis*, (3) mengalami kebingungan atau kesulitan dalam menentukan arah karier, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Identifikasi kondisi *quarter life crisis* dilakukan melalui wawancara pendahuluan berdasarkan karakteristik *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), seperti munculnya kebingungan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap masa depan, keraguan terhadap diri sendiri, serta tekanan dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara tatap muka maupun melalui Google Meet sesuai kesediaan partisipan. Wawancara terhadap partisipan AKM dilakukan dalam dua sesi dengan durasi 21 menit dan 15 menit, sedangkan wawancara terhadap partisipan AS dilakukan dalam tiga sesi dengan durasi 33 menit, 35 menit, dan 21 menit. Wawancara dengan informan pendukung dilakukan masing-masing dalam satu sesi, yaitu selama 16 menit untuk informan NR dan 15 menit untuk informan ES. Pedoman wawancara berfokus pada pengalaman menghadapi *quarter life crisis*, kebingungan dalam menentukan arah karier, kecemasan terhadap masa depan, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses pengambilan keputusan karier. Seluruh wawancara dilakukan setelah partisipan memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) dan direkam menggunakan alat perekam. Rekaman suara, transkrip verbatim, dan dokumen penelitian disimpan dalam folder digital yang hanya dapat diakses oleh peneliti. Selama proses wawancara, peneliti juga membuat catatan lapangan mengenai respons, ekspresi, dan konteks yang mendukung interpretasi data.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis fenomenologis tematik mengacu pada tahapan yang dikemukakan oleh Creswell (2022), yaitu mengorganisasi dan mentranskrip data, membaca keseluruhan data secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, melakukan *coding* terhadap unit-unit makna, mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam kategori dan tema, serta menginterpretasikan hubungan antartema untuk memahami makna pengalaman partisipan. Seluruh proses

analisis didokumentasikan secara sistematis melalui transkrip verbatim, proses *coding*, pengelompokan kategori, hingga pembentukan tema sehingga setiap temuan dapat ditelusuri kembali pada data asli. Kredibilitas temuan dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari partisipan utama dan informan pendukung, *member checking*, serta penggunaan dokumentasi sebagai bahan pendukung. Untuk meminimalkan bias, peneliti melakukan refleksi secara berkelanjutan terhadap asumsi dan pengalaman pribadi selama proses penelitian agar interpretasi tetap berfokus pada pengalaman yang disampaikan partisipan, sebagaimana dianjurkan dalam penelitian fenomenologi (Kahija, 2018). Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi *informed consent*, kerahasiaan identitas, anonimitas, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja.

Hasil

Perbandingan Sosial dan Munculnya Perasaan Inferior

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berkontribusi terhadap munculnya perasaan inferior dan keraguan terhadap kemampuan diri. Meskipun demikian, bentuk perbandingan sosial yang dialami masing-masing partisipan muncul dalam konteks yang berbeda.

Pada AS, perbandingan sosial lebih banyak terjadi di lingkungan kerja. AS merasa dirinya sering dibandingkan dengan rekan kerja lain yang dinilai lebih cepat memahami pekerjaan dan memiliki performa yang lebih baik. Kondisi tersebut membuat AS meragukan kompetensi dirinya meskipun berusaha untuk tidak terlalu memedulikan penilaian orang lain.

"Iyaa kak ituu.. cukup sering kak. Cukup sering kali saya membandingkan dengan orang lain, dan kebanyakan yaa saya merasa aku masih kurang dari orang yang aku banding."
(AS1.1.110426:148–150)

Selain itu, AS juga mengaku sering dibandingkan dengan rekan kerja lain yang dinilai memiliki performa lebih baik sehingga memunculkan perasaan inferior.

"Ada kak, aku jadi merasa inferior mungkin yaa, ngerasa inferior karna dibandingin sama temen sebaya aku yang kurang lebih posisinya sama kayak aku tapi keilmuan dia di atas aku."
(AS1.1.110426:284–286)

Sementara itu, AKM lebih banyak melakukan perbandingan sosial dengan teman-teman sebayanya yang telah memperoleh pekerjaan tetap atau telah mencapai target karier tertentu setelah lulus kuliah. Paparan terhadap pencapaian teman sebaya, baik melalui interaksi langsung maupun media sosial, membuat AKM merasa tertinggal karena dirinya masih berada pada tahap mencari pekerjaan dan menentukan arah karier.

"Sering.. sering kalau misalkan lagi ngerasa capek, gagal, dan stuck di situ-situ terus aku sering ngerasa ngebandingin diri aku sama orang lain." (AKM1.1.100426:115–116)

Pernyataan tersebut diperkuat oleh informan NR yang mengungkapkan bahwa AKM sering merasa tertinggal ketika melihat teman-temannya telah berhasil memperoleh pekerjaan.

"Jadi dia takut belum berhasil... terus juga kadang dia suka ngebandingin dirinya sama temen-temen yang menurut dia sudah sukses." (NR.1.090626:162–165).

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua partisipan sama-sama mengalami perbandingan sosial, konteks yang melatarbelakanginya berbeda. Pada AS, perbandingan sosial lebih banyak dipengaruhi oleh interaksi di lingkungan kerja yang memunculkan evaluasi terhadap kompetensi dan performa kerja. Sebaliknya, pada AKM, perbandingan sosial lebih dipicu oleh pencapaian teman sebaya setelah lulus kuliah yang kemudian menimbulkan perasaan tertinggal dalam proses memasuki dunia kerja.

Pengalaman Kegagalan pada Masa Transisi Dunia Kerja

Tema berikutnya yang muncul dari pengalaman kedua partisipan adalah pengalaman kegagalan selama masa transisi menuju dunia kerja yang memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri serta memengaruhi cara mereka memaknai keputusan karier. Meskipun sama-sama mengalami *quarter life crisis*, bentuk pengalaman gagal yang dialami kedua partisipan berbeda.

Pada AS, pengalaman gagal muncul ketika pertama kali memasuki dunia kerja. Minimnya pengalaman dan tingginya tuntutan pekerjaan membuat AS merasa belum mampu memenuhi ekspektasi perusahaan.

"Disitu aku memang belum sama sekali bisa melakukan kerjaan dengan betul karna aku baru yaa pertama kali terjun." (AS1.1.110426:108).

AS juga mengungkapkan bahwa dirinya harus mengerjakan tugas yang belum pernah dipelajari sebelumnya sehingga memunculkan perasaan gagal.

"Tiba-tiba aku disuruh mengerjakan pekerjaan yang belum pernah aku coba dan diajarinnya itu cuma sesekali lah begitu, jadi itu sempet merasa gagal sih." (AS1.1.110426:110–112).

Pengalaman tersebut semakin diperkuat oleh komentar rekan kerja yang membuat AS mempertanyakan kompetensinya.

"Kayak berkali-kali aku ngerasa disinggung lah sama teman-teman kantor begitu, kayak kurang lebih intinya bisa kerja gasih lu, begitu, jadi aku ngerasa pernah ngerasa ada di posisi merasa gagal." (AS1.1.110426:112–115).

Berbeda dengan AS, pengalaman gagal pada AKM muncul selama proses transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Sebagai *fresh graduate*, AKM menghadapi proses pencarian kerja yang tidak berjalan sesuai harapan sehingga mulai mempertanyakan kesiapan dan kemampuan dirinya.

"Aku semangat kan lulus tepat waktu, kuliah 4 tahun. Tapi kok pas aku habis lulus kayak... bingung gini nih, bingung, capek, arahnya mau ke mana." (AKM2.100426:13–16).

AKM kemudian menjelaskan bahwa berbagai pertimbangan mengenai pilihan karier membuatnya takut mengambil keputusan yang keliru.

"Sempet mikir kayak begitu sih mau ngambil kerja apa bisnis yaa... pokoknya takut salah jalan aja kak." (AKM1.100426:67–71).

Pengalaman gagal tersebut membuat kedua partisipan memaknai masa transisi menuju dunia kerja sebagai periode yang penuh ketidakpastian. Pada AS, kegagalan lebih dimaknai sebagai tantangan untuk beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan baru meskipun sempat menimbulkan keraguan terhadap kompetensi dirinya. Sementara itu, pada AKM, pengalaman gagal memperoleh pekerjaan lebih banyak dimaknai sebagai ketidakpastian yang membuatnya terus mempertimbangkan berbagai alternatif karier karena khawatir mengambil keputusan yang tidak sesuai dengan harapan dan kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, pengalaman gagal tidak hanya memunculkan keraguan terhadap diri sendiri, tetapi juga memengaruhi proses pengambilan keputusan karier selama mengalami *quarter life crisis*.

Kecemasan Finansial dan Ketidakpastian Masa Depan

Tema lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah kecemasan mengenai kondisi finansial dan ketidakpastian masa depan. Kedua partisipan menunjukkan kekhawatiran yang kuat mengenai kemampuan mereka untuk mencapai kehidupan yang stabil secara ekonomi, meskipun sumber kecemasan yang dialami berbeda.

Pada AS, kecemasan finansial muncul ketika dirinya membandingkan kondisi ekonomi yang dimiliki saat ini dengan berbagai pencapaian orang lain yang dilihat melalui media sosial. Paparan tersebut membuat AS mempertanyakan apakah dirinya mampu mencapai berbagai target kehidupan pada masa dewasa, seperti memiliki rumah, kendaraan, dan keluarga yang sejahtera.

"Kalau aku ngeliat sering kali di sosial media zaman sekarang orang-orang kok kayaknya terkesannya gampang sekali cari uang, kayak mereka udah punya rumah, mereka sudah punya mobil. Padahal aku di sini juga kerja keras, tapi apakah mereka jauh lebih pekerja keras dari aku." (AS1.1.10426:192–196).

AS juga mengungkapkan bahwa kondisi tersebut membuatnya khawatir apakah penghasilan yang dimiliki saat ini mampu mendukung kehidupan yang diharapkannya pada masa depan.

"Bisa kah aku nanti di masa depan bisa settle atau independen tanpa bantuan orang tua aku dan bisa ngebahagiain aku dan keluarga kecil aku nanti gitu dengan pendapatan aku yang UMR."
(AS2.1.160426:100–102).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan finansial pada AS tidak hanya berkaitan dengan kondisi ekonomi saat ini, tetapi juga dengan kekhawatiran terhadap kemampuan mencapai kemandirian finansial dan memenuhi berbagai harapan kehidupan pada masa depan.

Berbeda dengan AS, kecemasan finansial pada AKM lebih banyak dipengaruhi oleh statusnya sebagai *fresh graduate* yang belum memperoleh pekerjaan. AKM merasa khawatir karena masih menganggur, sementara teman-teman sebayanya telah memperoleh pekerjaan dengan penghasilan tetap.

"Takut sih, Kak. Takut kayak nganggur lama.... Terus sekarang tuh masih nganggur, sedangkan teman-teman tuh udah dapat pekerjaan yang enak, gajinya UMR. Aku kayak... bingung, takut."
(AKM1.1.100426:34–35).

Kondisi tersebut juga membuat AKM merasa dirinya masih menjadi beban bagi keluarga sehingga muncul dorongan untuk segera memperoleh pekerjaan.

"Sempet kepikiran takut sama kondisi sekarang ini, jadi kayak ngerasa aku tuh masih jadi beban keluarga aku."
(AKM1.1.100426:170–171).

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan finansial tidak hanya berkaitan dengan kondisi ekonomi, tetapi juga memengaruhi cara partisipan menentukan arah karier. Pada AS, kebutuhan untuk mencapai stabilitas ekonomi dan memenuhi tanggung jawab terhadap keluarga membuatnya memandang pekerjaan sebagai sarana memperoleh keamanan finansial dalam jangka panjang. Sementara itu, pada AKM, kekhawatiran karena belum memperoleh pekerjaan serta perasaan menjadi beban keluarga mendorong munculnya tekanan untuk segera bekerja, sehingga keputusan karier tidak hanya didasarkan pada minat pribadi, tetapi juga pada kebutuhan memperoleh penghasilan dan mencapai kemandirian finansial.

Dinamika *Quarter life crisis* dalam Pengambilan Keputusan Karier

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dimaknai oleh AS dan AKM sebagai periode transisi yang ditandai oleh perbandingan sosial, keraguan terhadap kemampuan diri, pengalaman kegagalan dalam transisi menuju dunia kerja, kecemasan finansial, serta kebingungan dalam menentukan arah karier. Meskipun kedua partisipan berada pada tahap kehidupan yang berbeda, yaitu AS sebagai individu yang telah bekerja dan AKM sebagai *fresh graduate*, keduanya menunjukkan dinamika psikologis yang relatif serupa.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman tersebut tidak muncul secara terpisah, tetapi saling berkaitan dan membentuk proses pengambilan keputusan karier. Perbandingan sosial menjadi pemicu munculnya keraguan terhadap kompetensi diri. Keraguan tersebut semakin diperkuat oleh pengalaman kegagalan selama proses transisi menuju dunia kerja, baik berupa kesulitan beradaptasi dengan pekerjaan maupun kegagalan memperoleh pekerjaan. Kondisi tersebut kemudian memunculkan kecemasan terhadap stabilitas finansial dan masa depan, yang selanjutnya memengaruhi cara partisipan mempertimbangkan berbagai pilihan karier. Dengan demikian, pengambilan keputusan karier pada masa *quarter life crisis* merupakan proses yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan ekonomi.

Dalam perspektif fenomenologi, *quarter life crisis* tidak hanya dimaknai sebagai kesulitan menentukan pekerjaan, tetapi juga sebagai proses refleksi diri untuk memahami kompetensi, membangun identitas, menegosiasikan harapan pribadi dengan tuntutan sosial, serta menentukan arah kehidupan yang dianggap bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa kebingungan arah karier pada dewasa awal merupakan proses negosiasi identitas yang berlangsung di tengah kebutuhan memperoleh validasi sosial dan keamanan finansial.

Hubungan antartema yang ditemukan dalam penelitian ini dapat diringkas sebagaimana disajikan pada Table 1.

Table 1

Hubungan Antartema dalam Dinamika *Quarter life crisis* pada Pengambilan Keputusan Karier Dewasa Awal

Tema Temuan	Dampak Psikologis	Implikasi terhadap Pengambilan Keputusan Karier
Perbandingan sosial	Muncul perasaan <i>inferior</i> dan keraguan diri	Individu mulai mempertanyakan pilihan karier yang dimiliki
Keraguan terhadap kompetensi diri	Menurunnya keyakinan terhadap kemampuan	Kesulitan menentukan arah karier
Pengalaman kegagalan pada masa transisi kerja	Ketidakpastian dan rasa takut gagal	Individu menjadi lebih berhati-hati dalam memilih pekerjaan
Kecemasan finansial dan masa depan	Kekhawatiran terhadap stabilitas ekonomi	Pilihan karier dipengaruhi kebutuhan memperoleh keamanan finansial
Refleksi diri	Evaluasi nilai, tujuan, dan potensi diri	Penyusunan kembali tujuan dan arah karier yang lebih bermakna

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dalam proses pengambilan keputusan karier. Kebingungan arah karier yang dialami kedua partisipan tidak hanya berkaitan dengan kesulitan memilih pekerjaan, tetapi juga dipengaruhi oleh perbandingan sosial, keraguan terhadap kompetensi diri, pengalaman kegagalan pada masa transisi menuju dunia kerja, serta kecemasan terhadap kondisi finansial dan masa depan. Temuan ini memperlihatkan bahwa keputusan karier pada masa dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Robinson et al. (2017) yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti karier,

keuangan, pendidikan, dan hubungan sosial, serta faktor internal berupa kecemasan, kebingungan, dan evaluasi diri yang negatif.

Perbandingan sosial menjadi salah satu pengalaman yang paling menonjol pada kedua partisipan. Meskipun terjadi dalam konteks yang berbeda, yaitu lingkungan kerja pada AS dan pencapaian teman sebaya pada AKM, keduanya menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain memunculkan perasaan inferior dan keraguan terhadap kemampuan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustiarini (2023) yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial menjadi salah satu faktor yang memperkuat pengalaman *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hasil penelitian Tenggara dan Idulfilastri (2024) juga menunjukkan bahwa *social comparison* berperan dalam meningkatkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Generasi Z. Dengan demikian, perbandingan sosial tidak hanya memengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi keyakinan dalam menentukan arah karier.

Selain perbandingan sosial, pengalaman kegagalan selama masa transisi menuju dunia kerja juga menjadi faktor yang memengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Pada AS, pengalaman tersebut muncul ketika menghadapi tuntutan dan proses adaptasi di lingkungan kerja, sedangkan pada AKM muncul melalui pengalaman gagal memperoleh pekerjaan. Kedua pengalaman tersebut sama-sama memunculkan keraguan terhadap kompetensi diri dan ketidakpastian mengenai masa depan karier. Temuan ini mendukung penelitian Herawati dan Hidayat (2020) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal ditandai oleh kebingungan dalam menentukan arah hidup, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecemasan menghadapi tuntutan perkembangan. Hasil penelitian Ramadhina dan Sandra (2026) juga menunjukkan bahwa keraguan terhadap kompetensi diri dan ketidakpastian memasuki dunia kerja merupakan faktor yang memperkuat pengalaman *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Dengan demikian, pengalaman kegagalan dalam penelitian ini tidak hanya dimaknai sebagai hambatan, tetapi juga sebagai proses evaluasi diri dalam menentukan pilihan karier.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan finansial menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan dari pengambilan keputusan karier pada dewasa awal. Kedua partisipan memandang stabilitas ekonomi sebagai salah satu indikator keberhasilan yang ingin dicapai sehingga ketidakpastian terhadap pekerjaan turut memunculkan kecemasan mengenai masa depan. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Pamungkas dan Hendrastomo (2024) yang menunjukkan bahwa tuntutan karier dan kondisi finansial menjadi faktor yang mendorong munculnya *quarter life crisis*. Hasil penelitian Agustiarini (2023) juga menjelaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa keputusan karier tidak hanya dipengaruhi oleh minat terhadap pekerjaan, tetapi juga oleh harapan untuk mencapai kemandirian dan keamanan finansial.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dalam pengambilan keputusan karier merupakan proses refleksi diri yang dipengaruhi oleh

berbagai pengalaman psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Kebingungan arah karier yang dialami partisipan tidak hanya mencerminkan kesulitan memilih pekerjaan, tetapi juga menunjukkan proses memahami potensi diri, membangun identitas, serta menyesuaikan harapan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Temuan ini memperkuat hasil tinjauan sistematis Valentino dan Hendrawan (2025) yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan ekonomi yang saling berinteraksi. Selain itu, Santri et al. (2025) juga menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan pengalaman multidimensional yang melibatkan dinamika emosional, sosial, dan kognitif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai pengalaman subjektif dewasa awal dalam memaknai kebingungan arah karier selama mengalami *quarter life crisis*, khususnya pada konteks transisi menuju dunia kerja.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dalam proses pengambilan keputusan karier. Kebingungan arah karier tidak hanya berkaitan dengan kesulitan memilih pekerjaan, tetapi juga dipengaruhi oleh perbandingan sosial, keraguan terhadap kompetensi diri, pengalaman kegagalan pada masa transisi menuju dunia kerja, serta kecemasan terhadap stabilitas finansial dan masa depan. Seluruh pengalaman tersebut saling berkaitan dan membentuk proses refleksi diri dalam menentukan arah karier yang dianggap sesuai dengan nilai dan tujuan hidup.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian mengenai *quarter life crisis* dengan menunjukkan bahwa kebingungan arah karier pada dewasa awal merupakan proses negosiasi identitas yang dipengaruhi oleh interaksi faktor psikologis, sosial, dan ekonomi. Temuan ini memperlihatkan bahwa keputusan karier tidak hanya didasarkan pada pertimbangan rasional mengenai pekerjaan, tetapi juga pada kebutuhan memperoleh validasi sosial, membangun identitas diri, dan mencapai keamanan finansial dalam konteks transisi menuju kedewasaan di Indonesia.

Secara praktis, hasil penelitian mengindikasikan pentingnya pengembangan layanan konseling karier yang berfokus pada eksplorasi identitas diri, penguatan kepercayaan terhadap kompetensi diri, serta pendampingan dalam proses pengambilan keputusan karier. Selain itu, psikoedukasi mengenai *quarter life crisis*, pengelolaan perbandingan sosial, dan strategi pengambilan keputusan karier juga diperlukan, terutama bagi *fresh graduate* dan dewasa awal yang sedang memasuki dunia kerja.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan dua partisipan dari Kota Bekasi dengan karakteristik yang spesifik serta sebagian proses wawancara dilakukan secara daring, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada seluruh populasi dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai wilayah, latar belakang pendidikan, dan pekerjaan, serta menggunakan variasi metode pengumpulan data untuk memperoleh

pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *quarter life crisis* dalam pengambilan keputusan karier.

Referensi

- Agustiarini, R. (2023). Quarter Life Crisis: Exploring the Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 53(1), 1–19.
<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf><https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180><http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003><https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Handayani, J. D., & Wibowo, D. H. (2022). Quarter Life Crisis di Masa Dewasa Awal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(April), 1.
<https://qep.co.id/2022/03/25/mengenal-quarter-life-crisis-di-masa-dewasa-awal/>
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Prenada Media.
https://books.google.ru/books?id=eDa2DwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- 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>
- Kahija, Y. F. La. (2018). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. PT Kanisius.
https://books.google.co.id/books?id=Sy_oEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Nabil, H. A. (2026). *Tingkat Pengangguran di Indonesia 2024-2025*. GoodStats.
<https://data.goodstats.id/statistic/tingkat-pengangguran-di-indonesia-2024-2025-VD6ae#:~:text=Data Badan Pusat Statistik %28BPS%29 mencatat TPT pada,mencatatkan angka terendah dalam rentang dua tahun terakhir.>
- Nurhadianti, D. D., & Apriliani, Z. (2024). Self-Awareness dengan Quarter Life Crisis Dewasa Awal. *Ikraith-Humaniorakraith-Humaniora*, 2(3), 306–312.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.

- Ramadhina, H., & Sandra, I. (2026). *Faktor-Faktor Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate dalam Masa Transisi Menuju Dunia Kerja*. 9(3), 146–158.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis, The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (The Unique). Penguin Publishing Group.
<https://play.google.com/books/reader?id=0o2ams7ShwsC&pg=GBS.PP1>
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426–431.
<https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- 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.
<https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1706>
- Tenggara, V. R., & Idulfilastri, R. M. (2024). *Peran Social Comparison terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Generasi Z*. 8, 46044–46050.
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). *Tinjauan Sistematis : Gambaran Quarter-life Crisis , Dampak , serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya A Systematic Review : An Overview of Quarter-Life Crisis , Its Impacts , and Influencing Factors*. 33, 26–47.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>