



MENEMUKAN ARAH: ANTISIPASI QUARTER LIFE CRISIS DALAM PROSES KOMUNIKASI PADA DEWASA AWAL

**Novi Andayani Praptiningsih
Silvie Mil**



MENEMUKAN ARAH: ANTISIPASI QUARTER LIFE CRISIS DALAM PROSES KOMUNIKASI PADA DEWASA AWAL

**Novi Andayani Praptiningsih
Silvie Mil**



MENEMUKAN ARAH: ANTISIPASI QUARTER LIFE CRISIS DALAM PROSES KOMUNIKASI PADA DEWASA AWAL

Tim Penulis:

Novi Andayani Praptiningsih, Silvie Mil

Desain Cover:

Usman Taufik

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Aas Masruroh

ISBN:

978-634-246-167-9

Cetakan Pertama:

Oktober, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: @penerbitwidina

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai upaya akademik untuk membahas secara kritis dan komprehensif dinamika krisis identitas dan eksistensial yang dialami individu pada rentang usia 20 hingga awal 30-an tahun, khususnya dalam konteks komunikasi generasi milenial di era digital. Fenomena *Quarter life crisis* (QLC) merupakan topik multidisipliner yang bersinggungan dengan ilmu komunikasi, psikologi perkembangan, dan sosiologi. Dalam konteks generasi milenial, yang lahir dan tumbuh di tengah transformasi teknologi, perubahan nilai-nilai sosial, serta ketidakstabilan ekonomi dan relasi interpersonal, peran komunikasi menjadi sangat sentral. Komunikasi tidak hanya sebagai sarana ekspresi diri dan pencarian makna, tetapi juga sebagai medium pembentukan identitas, negosiasi relasi sosial, hingga ruang untuk merespons tekanan psikososial yang muncul selama fase transisi dewasa awal.

Buku ini disusun berdasarkan telaah teoritis dan analisis empirik terhadap perilaku komunikasi milenial, dengan mempertimbangkan konteks budaya digital, perubahan pola komunikasi interpersonal, tantangan emosional yang menyertai proses kedewasaan, serta pembahasan pengalaman kasus kisah nyata. Penulis berharap buku ini dapat memperkaya khazanah keilmuan komunikasi dan memberikan kontribusi bagi para akademisi, mahasiswa, peneliti, praktisi konseling, serta para pembuat kebijakan yang berkepentingan terhadap isu-isu generasi muda dan kesehatan mental. Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyusunan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Segala bentuk kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat dan mendorong dialog yang lebih luas mengenai pentingnya pendekatan komunikasi dalam memahami dan mengatasi *Quarter life crisis*.

Penulis
Oktober, 2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 MENGENAL QUARTER LIFE CRISIS	1
A. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	1
B. Karakteristik dan Gejala Umum <i>Quarter Life Crisis</i>	3
C. Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	6
BAB 2 PSIKOLOGI KOMUNIKASI PERKEMBANGAN DEWASA AWAL	9
A. Tahapan Perkembangan Dewasa Awal	9
B. Konflik Identitas dan Peran Sosial	14
C. Tuntutan Masa Transisi Dari Remaja Ke Dewasa	15
BAB 3 TANTANGAN UMUM DAN SUMBER KRISIS	21
A. Ketidakpastian Karier dan Pekerjaan	21
B. Isu Finansial dan Tekanan Ekonomi	23
C. Hubungan Interpersonal dan Ekspektasi Keluarga	24
D. Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri	25
BAB 4 STRATEGI ANTISIPASI DAN PENCEGAHAN	29
A. Pentingnya <i>Self-Awareness</i> dan Evaluasi Diri	29
B. Menetapkan Tujuan Jangka Pendek dan Jangka Panjang	32
C. Keterampilan Adaptif: Manajemen Stres, Komunikasi Asertif	34
D. Peran Mentoring dan Komunitas Suportif	35
BAB 5 MEMBANGUN KETAHANAN PSIKOLOGIS (RESILIENSI)	39
A. Teknik <i>Mindfulness</i> dan <i>Journaling</i>	39
B. Kesehatan Mental: Kapan Harus Mencari Bantuan Profesional	43
C. Menumbuhkan <i>Growth Mindset</i>	45
BAB 6 STUDI KASUS DAN KISAH NYATA	47
A. Pengalaman Individu Yang Berhasil Melewati <i>Quarter Life Crisis</i>	47
B. Pelajaran Yang Bisa Dipetik	49
C. Refleksi dan Analisis QLC Dalam Kerangka Holistik-Sistemik	55

BAB 7 PERAN LINGKUNGAN SOSIAL DAN KELUARGA.....	61
A. Dukungan Sosial Sebagai Pelindung Dari Krisis	61
B. Membangun Komunikasi Yang Sehat Dengan Orangtua dan Pasangan	67
BAB 8 DARI KRISIS MENUJU MAKNA	73
A. Mengubah Krisis Menjadi Momentum Pertumbuhan Pribadi	73
B. Menemukan Arah Hidup dan Makna Personal	76
C. Pentingnya Antisipasi dan Penanganan <i>Quarter Life Crisis</i>	86
D. Rekomendasi Untuk Individu, Keluarga dan Lembaga Pendidikan ..	87
DAFTAR PUSTAKA	89
PROFIL PENULIS	98

BAB 1

MENGENAL *QUARTER LIFE CRISIS*

A. DEFINISI *QUARTER LIFE CRISIS*

Quarter life crisis atau krisis seperempat abad merupakan sebuah istilah yang akhir-akhir ini sering menjadi bahasan dalam kehidupan seseorang. *Quarter life crisis* sendiri merupakan sebuah istilah yang mendeskripsikan sebuah periode masa kehidupan seorang manusia, di mana periode tersebut dipenuhi dengan ketidakpastian, rasa khawatir dan bingung yang dialami oleh seseorang dimasa dewasa awal. Krisis seperempat abad ini umumnya muncul saat seseorang memasuki tahap dewasa awal atau di usia dua puluhan. Gangguan emosional yang terjadi pada masa ini dikenal juga dengan istilah “*twenty something*” karena sering terjadi di usia dua puluhan (Joan D Atwood and Scholtz 2008). Pada usia tersebut biasanya seseorang mulai memiliki gambaran tentang kehidupan yang akan dijalannya, termasuk perencanaan masa depan terkait pendidikan, karier dan pernikahan.

Terdapat beberapa pendapat terkait dengan definisi tentang apa itu *quarter life crisis*. Alexander Robbins dan Abby Wilner dalam buku mereka yang berjudul *Quarter life crisis: the Unique Challenge in Your Twenties* (Pamungkas and Hendrastomo 2024) menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa kecemasan dan ketidakpastian yang dialami oleh seseorang pada masa dewasa awal (Lestari, Masluchah, and Mufidah 2022), yang merupakan respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya.

Pendapat yang sama juga dinyatakan oleh Nichole dan Carolyn (2011) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah kondisi ketidakstabilan yang disebabkan oleh perubahan dinamis yang banyak, disertai rasa cemas dan ketidakberdayaan pada diri individu. Pada periode ini seseorang bisa mengalami berbagai gejala yang berbeda-beda, seperti rasa cemas yang berlebihan, serangan panik yang tiba-tiba, perasaan sedih yang mendalam

atau depresi kebingungan mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, ketidakstabilan emosional, serta seseorang memasuki masa dewasa awal, di mana mereka mulai merasakan ketakutan tentang masa depan yang akan dijalani.

Atwood dan Scholtz (2008) menyatakan *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier dan kehidupan sosial yang terjadi di rentang usia dua puluhan. Pada masa ini individu merasa cemas dan khawatir karena belum jelas bagaimana masa depan mereka akan berjalan, terutama dalam hal berhubungan dengan orang lain (relasi) pekerjaan atau karier, serta kehidupan sosial. Ketidaktahuan tentang hal-hal penting tersebut membuat mereka bingung dan gelisah karena harus membuat keputusan besar yang akan mempengaruhi hidupnya ke depan.

Thorspecken mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai kebingungan terhadap diri sendiri dan mulai mempertanyakan pilihan karier serta identitas diri yang berujung pada depresi dan gangguan kecemasan. Pada masa dua puluhan, seseorang sering mempertanyakan apakah jalan yang dipilih sudah benar dan cocok dengan dirinya. Kebingungan ini bisa membuat seseorang merasa sangat sedih, stres atau bahkan mengalami depresi dan gangguan kecemasan sehingga masa ini menjadikan seseorang tidak yakin akan dirinya dan masa depannya serta nantinya akan berdampak pada kesehatan mentalnya

Quarter life crisis disebutkan juga merupakan perasaan khawatir yang muncul akibat ketidakpastian kehidupan di masa depan, khususnya terkait dengan relasi, karier dan kehidupan sosial yang dialami oleh individu pada usia 20-an tahun (Fischer 2008). Kondisi ini merupakan fase di mana individu merasa cemas dan bingung menghadapi berbagai tuntutan dan pilihan hidup yang kompleks sehingga menimbulkan stres emosional yang cukup berat. Fischer menekankan bahwa *quarter life crisis* adalah hal yang wajar dialami namun jika tidak tertangani dengan baik dapat berujung pada masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi.

Byock (2010) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai hasil benturan antara memasuki realitas masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya begitu banyak pilihan yang harus diambil seorang individu antara lain pilihan terkait dengan

pekerjaan, hubungan interpersonal, serta interaksi dengan lingkungan sekitar. Byock menekankan krisis ini muncul Ketika individu menghadapi tekanan untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan dewasa sambil mengejar kehidupan yang bermakna dan kreatif di tengah banyaknya pilihan yang tersedia. Dalam fase ini, individu akan merasa terombang-ambing antara tuntutan stabilitas hidup seperti pekerjaan tetap, tempat tinggal, hubungan yang stabil serta keinginan untuk mengejar makna hidup yang lebih dalam dan petualangan.

Dari definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah kondisi yang dialami oleh individu pada usia 20-an hingga 30-an yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional akibat perubahan hidup yang cepat dan banyaknya pilihan yang harus dihadapi oleh seorang individu. Pada masa ini seseorang sering merasa cemas, bingung dan tidak berdaya dalam menghadapi tantangan hidup terutama berkaitan dengan identitas diri dan pilihan karier. Kondisi ini bisa memicu perasaan panik, kebingungan mendalam serta berpotensi menyebabkan gangguan mental.

B. KARAKTERISTIK DAN GEJALA UMUM *QUARTER LIFE CRISIS*

Quarter life crisis merupakan fase penting yang dialami oleh banyak individu di usia 20 -30an. Perasaan terjebak, kurang motivasi serta rasa cemas akibat ketidakpastian masa depan dan perbandingan capaian pribadi dengan capaian teman sebaya menjadikan seorang individu memiliki gejala emosi yang cukup intens. Dengan memahami karakteristik dan gejala umum dari *quarter life crisis*, diharapkan individu dapat lebih siap dalam mengenali dan mengelola fase ini secara lebih sehat dan produktif:

Berikut adalah karakteristik dan gejala umum yang dialami selama periode *quarter life crisis*:

1. Perasaan bingung dan tidak termotivasi terhadap masa depan (Pamungkas and Hendrastomo 2024). Pada kondisi ini individu sering merasa ragu dan kesulitan untuk menentukan arah hidupnya, baik dalam hal karier, hubungan maupun tujuan pribadi lainnya. Mereka cenderung mengalami kebingungan yang mendalam ketika harus membuat keputusan penting sehingga merasa terjebak dalam situasi

yang tidak diinginkan dan kehilangan semangat untuk menjalani rutinitas sehari-hari. Ketidakpastian ini menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang berkelanjutan, membuat individu merasa tidak percaya diri dan khawatir akan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tantangan hidup ke depan

2. Kesulitan dalam pengambilan keputusan (Fischer 2008; Robbins and Wilner 2001). Pada masa *quarter life crisis*, seseorang sering mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, terutama ketika harus memilih di antara banyak pilihan yang semuanya berpengaruh pada masa depannya. Hal ini membuat individu merasa bingung dan ragu karena takut salah dalam mengambil langkah yang bisa berdampak besar pada karier, hubungan atau kehidupan pribadinya.
3. Merasa teras terjebak di situasi sulit dan ketidakmampuan untuk keluar dari kondisi yang tidak diinginkan. Mereka merasa tidak punya cara atau kemampuan untuk mengubah keadaan tersebut atau keluar dari masalah yang dihadapi. Perasaan terjebak ini membuat mereka merasa putus asa, stres dan bingung karena tidak tahu harus berbuat apa agar hidupnya menjadi lebih baik.
4. Kecemasan dan rasa takut gagal yang berlebihan (Pamungkas and Hendrastomo 2024). Pada masa *quarter life crisis*, seseorang sering merasa sangat cemas dan takut gagal dalam menghadapi hidupnya. Ketakutan ini tidak hanya wajar, tetapi bisa menjadi berlebihan ketika membuat mereka ragu untuk mengambil langkah penting, terutama yang berkaitan dengan karier, hubungan dan masa depan. Perasaan takut gagal ini membuat mereka merasa tertekan dan khawatir terus menerus sehingga sulit untuk fokus dan merasa tenang.
5. Penilaian diri rendah dan keraguan pada kemampuan diri sendiri (Dian Novita Siswanti et al. 2023; Pamungkas and Hendrastomo 2024). Pada masa ini individu cenderung menilai dirinya secara negatif, merasa tidak cukup baik dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap sukses atau lebih mampu. Perasaan rendah diri ini membuat mereka sulit mengambil keputusan dan merasa tidak yakin apakah mereka bisa mengatasi masalah yang dihadapi. Kondisi ini dapat memperburuk stres dan kecemasan sehingga memperbesar risiko mengalami depresi atau perasaan tidak berharga.

6. Perasaan putus asa dan tekanan emosional (Dian Novita Siswanti et al. 2023). Seseorang sering merasa sangat putus asa karena menghadapi ketidakpastian dan kesulitan dalam hidupnya. Mereka merasa seolah-olah tidak ada jalan keluar dari masalah yang dihadapi, sehingga kehilangan harapan dan semangat untuk melanjutkan. Tekanan emosional yang dirasakan sangat berat, membuat mereka merasa stres, sedih dan kewalahan secara mental dan dapat membuat seseorang merasa terisolasi.
7. Munculnya keraguan terhadap tujuan hidup dan identitas diri (Hestari, Kumala 2020). Individu sering mempertanyakan nilai-nilai, keyakinan serta arah hidupnya sehingga merasa kehilangan arah dan tidak yakin dengan pilihan yang telah dibuat. Keraguan ini bisa membuat mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri dan hidup yang dijalani sehingga menimbulkan perasaan gelisah dan kebingungan yang cukup berat.
8. Perasaan iri terhadap pencapaian teman sebaya dan kekecewaan terhadap pencapaian pribadi yang dirasa kurang memuaskan. Perasaan iri ini sering muncul terutama saat membandingkan diri dengan teman sebaya baik secara langsung maupun melalui media sosial, yang sering menampilkan kesuksesan dan kehidupan yang tampak lebih baik. Akibatnya individu merasa kecewa dan kurang percaya diri terhadap apa yang telah dicapainya sendiri sehingga menimbulkan rasa tidak puas dan bahkan stres. Kondisi ini dapat memperburuk perasaan tidak aman dan kebingungan tentang masa depan yang sedang dihadapi dalam fase *quarter life crisis*.
9. Perasaan kesepian, terisolasi dan menarik diri dari interaksi sosial akibat pikiran negatif terhadap diri sendiri. Pikiran-pikiran tersebut membuat seorang individu merasa bahwa orang lain tidak menyukainya atau tidak bisa memahami apa yang sedang dialaminya. Akibatnya, ia merasa sendirian dan berbeda dari teman-temannya yang tampak lebih sukses atau sudah lebih mapan. Perasaan ini membuatnya enggan bergaul atau ikut dalam kegiatan sosial, sehingga semakin memperkuat rasa kesepian dan isolasi yang dirasakan.
10. Sulit merasa bahagia meskipun secara objektif memiliki banyak hal untuk disyukuri. Seseorang merasa tidak puas atau sedih walaupun sebenarnya dia sudah memiliki banyak hal baik dalam hidupnya

seperti pekerjaan, keluarga atau teman-teman. Perasaan ini muncul karena pikiran dan perasaan bingung atau cemas tentang masa depan membuat dia sulit menikmati atau menghargai apa yang sudah dimiliki saat ini. Jadi, meskipun secara nyata hidupnya cukup baik, dia tetap merasa gelisah dan tidak bahagia.

Respon perilaku seperti menunda keputusan, berhenti dari pekerjaan atau menghindari perubahan sebagai usaha keluar dari krisis (Pamungkas and Hendrastomo 2024). Saat menghadapi banyak pilihan penting yang membingungkan dan menimbulkan kecemasan, seseorang mungkin merasa takut untuk membuat keputusan yang salah sehingga memilih menunda mengambil langkah. Selain itu stres dan kebingungan bisa membuat mereka memutuskan berhenti dari pekerjaan atau hubungan yang sedang dijalani sebagai bentuk pelarian sementara dari situasi yang dirasa sulit. Menghindari perubahan juga menjadi cara untuk mengurangi tekanan emosional, meskipun sebenarnya hal ini bisa memperpanjang masa kebingungan dan ketidakpastian.

C. PENYEBAB *QUARTER LIFE CRISIS*

Penyebab *quarter life crisis* menurut para ahli dapat dikategorikan menjadi dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal

1. Faktor internal

Faktor internal berasal dari dalam individu itu sendiri dan berkaitan dengan kondisi psikologis serta pengalaman pribadi. Arnett (2000) menyebutkan faktor internal meliputi perasaan ketidakpastian, kecemasan dan konflik identitas yang muncul saat individu menghadapi transisi dari masa remaja ke dewasa awal. Pada masa ketika seseorang beralih dari remaja menuju dewasa awal, mereka sering mengalami perasaan tidak pasti tentang masa depan, merasa cemas atau khawatir serta mengalami kebingungan tentang siapa diri mereka sebenarnya.

Perasaan-perasaan ini merupakan reaksi emosional dan psikologis yang timbul dari dalam diri saat menghadapi masa transisi penting tersebut. Selain itu intoleransi terhadap ketidakpastian dan pertumbuhan pribadi yang kurang optimal juga menjadi penyebab *quarter life crisis* (Melati 2024). *Quarter life crisis* bisa terjadi karena seseorang sulit

menerima atau merasa tidak nyaman dengan keadaan hidup yang penuh ketidakpastian dan perubahan yang terus berlangsung. Ketidakmampuan untuk menghadapi hal-hal yang belum jelas dan belum pasti membuat mereka merasa cemas dan bingung tentang masa depan.

Individu yang sering mengalami *overthinking* atau berpikir berlebihan tentang masa depan yang menimbulkan stres dan kebingungan juga dapat menyebabkan munculnya *quarter life crisis* (Pamungkas and Hendrastomo 2024). Demikian juga dengan konflik antara ekspektasi diri dan realitas yang dialami juga memperparah kondisi ini termasuk rasa takut gagal dan ketidakpuasan terhadap pencapaian diri (Robbins and Wilner 2001).

Seseorang yang terlalu banyak memikirkan masa depannya sampai merasa stres dan bingung bisa mengalami *quarter life crisis*. Terlalu banyak berpikir atau *overthinking* membuat pikiran menjadi berat dan sulit fokus, sehingga menimbulkan perasaan cemas. Selain itu ketika harapan atau ekspektasi yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri berbeda jauh dengan kenyataan yang dialami, hal ini juga bisa membuat situasi menjadi lebih buruk. Misalnya, rasa takut gagal dan merasa tidak puas dengan apa yang sudah dicapai akan semakin menambah tekanan dan kebingungan dalam hidup.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar individu seperti tekanan sosial, tuntutan keluarga dan pengaruh budaya. Arnett (2000) menyoroti pentingnya relasi sosial sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*, di mana kurangnya dukungan sosial dan rasa kesepian (*loneliness*) dapat memperburuk krisis ini. Tekanan dari lingkungan seperti pertanyaan-pertanyaan sensitif mengenai pencapaian hidup ("kapan lulus?", "kapan menikah?" dan sebagainya) serta ekspektasi sosial dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Media sosial juga berperan sebagai faktor eksternal yang memperburuk *quarter life crisis* karena individu cenderung membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain (Alkatiri and Aprianty 2024). Di media sosial, banyak orang menampilkan momen-momen sukses dan kebahagiaan mereka, seolah-olah hidup mereka selalu lebih baik. Hal ini membuat pengguna lain merasa minder dan kurang percaya diri karena merasa pencapaian mereka

sendiri tidak sebanding atau kurang memuaskan. Perbandingan ini menimbulkan tekanan emosional, kecemasan dan rasa tidak cukup baik yang akan memperparah perasaan bingung dan stres yang sudah ada selama *quarter life crisis*. Selain itu perubahan zaman menuntut segala sesuatu serba cepat dan instan juga menjadi tekanan eksternal yang signifikan (Robbins and Wilner 2001). Di zaman sekarang, segala hal terasa harus dilakukan dengan cepat dan hasilnya harus segera terlihat. Misalnya, orang ingin sukses dalam waktu singkat, mendapatkan pekerjaan dengan cepat, atau membangun hubungan dengan singkat juga. Tekanan untuk selalu cepat dan instan ini membuat banyak orang merasa terburu-buru dan stres karena harus selalu mengikuti kecepatan perubahan yang ada. Kondisi ini menjadi tekanan dari luar (tekanan eksternal yang cukup besar dan bisa membuat seseorang merasa tertekan, terutama saat mereka menghadapi masa-masa sulit.

BAB 2

PSIKOLOGI KOMUNIKASI

PERKEMBANGAN DEWASA AWAL

A. TAHAPAN PERKEMBANGAN DEWASA AWAL

Masa dewasa awal adalah masa penyesuaian di mana individu mulai meninggalkan Tahapan remaja dan mulai melepas ketergantungannya dengan orangtua. Menjadi dewasa berarti secara fisik organ-organ fisik sudah matang dan secara psikologis terdapat perubahan seiring dengan berubahnya usia. Selama masa dewasa, seorang individu melalui beberapa tahapan menurut para ahli .

1. Menurut Erik Erikson

a. Dewasa awal (*intimacy vs isolation*)

Santrock (2008) menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah masa perubahan yang cukup rumit. Pada tahap ini seseorang mengalami perubahan fisik seperti tubuh yang semakin matang dan berkembang. Tahap ini biasanya berlangsung pada usia 20-40 tahun. Individu mulai berusaha menjalin hubungan dekat dan akrab dengan orang lain, seperti pasangan, sahabat atau keluarga. Jika pada tahap ini mereka berhasil membangun hubungan yang harmonis dan saling percaya, mereka akan merasakan cinta, kebahagiaan dan merasa terhubung dengan orang lain (*intimacy*). *Intimacy* dalam konteks hubungan manusia merupakan perasaan akrab, dekat, terhubung secara fisik, emosional dan psikologis. Tetapi jika individu gagal membangun hubungan yang baik, mereka akan merasa kesepian, terasing dan sulit percaya pada orang lain (*isolation*). Pada tahap ini kemampuan untuk menjalin hubungan yang dekat sangat penting agar seseorang tidak merasa sendirian.

b. Dewasa tengah (*generativity vs stagnation*)

Tahapan ini berada pada rentang usia 40-65 tahun) dimana pada tahap ini seseorang mulai memikirkan bagaimana caranya bisa memberi manfaat atau berkontribusi untuk keluarga , pekerjaan dan masyarakat (*generativity*). Erikson percaya bahwa tahap generativitas, merupakan tahapan yang paling panjang dari seluruh tahapan yang dilalui oleh seorang manusia. *Generativity* berarti keinginan dan kemampuan seseorang untuk memberikan kontribusi positif kepada generasi selanjutnya (McLeod 2023). Generativitas juga merupakan cara manusia dalam mempertahankan siklus kehidupan dengan menghubungkan diri mereka dengan generasi yang akan datang melalui berbagai bentuk keterlibatan dan kontribusi sosial. Jika seorang individu berhasil melakukannya, ia akan merasa hidupnya berguna, produktif dan membanggakan. Jika seseorang tidak bisa berkontribusi atau tidak melakukan hal yang berarti, mereka bisa merasa hidupnya mandek, tidak berkembang dan kurang bermakna. Rasa stagnasi muncul ketika seseorang tidak aktif lagi dalam hal-hal yang generatif.

c. Dewasa akhir (*integrity vs despair*)

Tahap ini biasanya dimulai dari usia 65 tahun , di mana pada tahap ini seorang manusia mulai melihat kembali dan memikirkan seluruh perjalanan hidupnya. Jika mereka merasa puas dan menerima apa yang telah terjadi dalam hidupnya, maka mereka akan merasa tenang, bijaksana dan bangga dengan kehidupannya dan mencapai *integrity*. Bila individu mencapai ini, maka ia akan merasa puas, utuh, mampu menerima kenyataan hidup, termasuk kematian dengan rasa damai dan kebijaksanaan (Auliya et al. 2023). Sebaliknya jika seseorang merasa banyak penyesalan, kegagalan atau kehilangan makna dalam hidupnya, maka ia akan mengalami keputusasaan yang ditandai oleh rasa takut akan kematian dan ketidakpuasan terhadap hidupnya.

2. Menurut Daniel Levinson

Daniel Levinson adalah seorang psikolog yang lahir pada 28 Mei 1920 di New York dan dikenal sebagai salah satu pelopor dalam bidang perkembangan dewasa positif. Levinson sangat tertarik mempelajari tahapan perkembangan manusia dewasa, terutama bagaimana kehidupan seseorang berbagi dalam siklus-siklus yang memiliki tugas dan tantangan tertentu (Levinson 2021). Teori *season of life* yang dikembangkan Levinson menjelaskan bahwa manusia memiliki beberapa tahap utama yang masing-masingnya memiliki ciri khas dan tugas perkembangan tertentu.

Adapun tahapan kehidupan dewasa menurut Levinson adalah sebagai berikut (Levinson 2021):

a. *Early adult transition*

Tahap *early adult transition* menurut Levinson adalah masa peralihan penting yang terjadi antara usia 17-22 tahun. Pada tahap ini, seseorang mulai meninggalkan dunia remaja dan mulai memasuki kehidupan dewasa. Pada tahap ini individu mulai membuat keputusan awal yang penting tentang masa depannya, seperti memilih pendidikan, pekerjaan atau cara hidup yang ingin dijalani. Pada tahap ini orang belajar untuk lebih mandiri, mulai bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan membentuk identitas dewasa yang lebih jelas.

b. *Entering the adult world*

Tahap ini terjadi pada usia 22-28 tahun, di mana seseorang mulai membuat pilihan yang lebih nyata dan konkret tentang kehidupannya seperti menentukan pekerjaan yang ingin dijalani, membangun hubungan serius dan menetapkan gaya hidup yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi individu tersebut. Pada tahap ini individu berusaha membentuk fondasi kehidupan dewasa yang stabil dan mandiri dengan mengambil Keputusan penting yang akan mempengaruhi masa depan mereka.

c. *Age 30 transition*

Tahap ini terjadi pada usia 28-33 tahun. Pada tahap ini individu mulai mengevaluasi kembali pilihan-pilihan yang telah dibuat selama masa dewasa awal, seperti pekerjaan, hubungan dan gaya

hidup. Individu menilai apakah hidupnya sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan. Bila ada yang masih kurang memuaskan, tahap ini menjadi waktu untuk melakukan penyesuaian dan perubahan agar kehidupan menjadi lebih seimbang dan bermakna.

d. *Settling down*

Mulai usia 33-40 tahun, seorang individu mulai mengalami tahap *settling down*. Pada tahap ini seseorang mulai membangun kehidupan yang lebih stabil dan mapan, terutama dalam hal karier dan keluarga. Individu berusaha mengukuhkan posisinya di pekerjaan, mengembangkan hubungan yang lebih serius atau memperkuat keluarga, mengembangkan hubungan yang lebih serius atau memperkuat keluarga serta menetapkan rutinitas hidup yang konsisten. Tujuannya adalah menciptakan fondasi yang kokoh untuk masa depan dan merasa lebih aman serta puas dengan pilihan hidup yang dibuat.

e. *Mid-life transition*

Disebut juga dengan masa paruh baya, yang dialami pada usia 40-45 tahun. Pada periode ini individu mulai merenungkan kembali dan menyesuaikan tujuan hidupnya. Pada masa ini individu sering menilai ulang apa saja yang sudah dicapai selama hidupnya dan mempertimbangkan kembali apakah masih ingin melanjutkan atau mengubah arah hidupnya. Masa ini sering dikaitkan dengan krisis paruh baya, yaitu perasaan bingung, stres atau merasa tidak puas. Ketidakpuasan ini bisa terjadi karena individu merasa melewatkan hal-hal di masa lampau atau karena penundaan hal-hal di masa lampau. Masa transisi ini penting bagi seorang individu dalam menemukan makna baru dalam hidup dan menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, psikologis dan sosial yang terjadi di usia paruh baya.

f. Entering middle adulthood

Pada tahap ini, seseorang mulai membangun struktur hidup yang baru, yang terjadi pada usia 45-50 tahun. Pada tahap ini individu menghadapi tuntutan dan tanggung jawab baru yang datang seiring bertambahnya usia, mulai dari peran sebagai orangtua yang lebih dewasa, perubahan karier atau persiapan menghadapi hari tua. Tahap ini juga sering menjadi waktu refleksi untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan mencari makna baru dalam hidup.

g. Late adulthood

Pada tahap ini seseorang mulai melakukan refleksi kembali perjalanan hidupnya, mengenang Pengalaman, pencapaian dan tantangan yang berhasil dilewati.. Fase ini dilalui pada usia 60 tahun ke atas. Individu juga melakukan penyesuaian terhadap perubahan fisik yang dialami, sosial dan peran yang dimiliki diusia lanjut seperti pensiun, perubahan hubungan keluarga dan kesehatan. Pada tahap ini penting bagi individu untuk menerima hidup dengan puas dan damai serta mempersiapkan diri menghadapi akhir kehidupan dengan bijaksana.

Secara keseluruhan, tahapan kehidupan dewasa menurut Levinson menggambarkan bagaimana setiap periode dalam hidup memiliki tugas dan tantangan unik yang harus dihadapi. Mulai dari masa peralihan menjadi dewasa, membangun karier dan keluarga hingga menghadapi perubahan di usia matang dan refleksi di masa tua, setiap tahap membantu individu tumbuh dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Memahami Tahapan ini dapat membantu kita lebih siap menjalani hidup dengan penuh kesadaran, menerima perubahan dan terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik di setiap fase kehidupan.

Tahapan perkembangan dewasa ini baik menurut Erikson dan Levinson sama-sama melihat masa dewasa sebagai rangkaian Tahapan yang berisi tugas perkembangan yang penting, mulai dari membangun identitas dan hubungan, berkontribusi pada masyarakat dan keluarga sehingga melakukan refleksi dan penyesuaian di usia lanjut. Walaupun

Erikson dan Levinson membagi tahapan perkembangan dewasa menjadi beberapa tahap yang berbeda, fokus yang diangkat juga berbeda. Erikson lebih menekankan pada konflik psikososial yang harus diatasi untuk perkembangan kepribadian dan makna hidup. Berbeda dengan Levinson yang lebih menyoroti perubahan struktural dan peran yang dialami individu dalam siklus hidupnya secara rinci dan bertahap.

B. KONFLIK IDENTITAS DAN PERAN SOSIAL

Pada masa dewasa awal, individu mengalami berbagai perubahan penting, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, perubahan sosial juga terjadi terutama berkaitan dengan peran mereka dalam masyarakat dan hubungan dengan lain (Santrok 2012). Pada masa ini individu mulai beralih pemikiran dari yang hanya memikirkan diri sendiri menjadi lebih bisa memahami perasaan dan sudut pandang orang lain. Menurut Erikson (McLeod 2023), fase identitas diri merupakan gambaran tentang siapa diri seseorang yang mencakup tujuan, nilai dan keyakinan yang dipegang teguh secara konsisten dari waktu ke waktu. Pada masa remaja dan dewasa awal, fase ini akan dieksplorasi dalam berbagai pilihan hidup seseorang. Jika seseorang tidak berhasil melewati fase ini, maka ia akan mengalami yang dinamakan konflik identitas atau krisis identitas.

Konflik identitas atau krisis identitas merupakan kondisi di mana seseorang merasa bingung atau kehilangan arah tentang siapa dirinya yang sebenarnya dan apa tujuan hidupnya. Pada saat mengalami konflik ini, individu merasa tidak yakin dengan nilai, keyakinan atau peran yang selama ini dipegang sehingga menimbulkan kebingungan mendalam terkait identitas diri. Pada masa ini, individu sering menghadapi perubahan besar seperti memilih karier, membangun hubungan atau menyesuaikan diri dengan harapan sosial yang berbeda dari keinginan pribadinya. Ketika harapan diri sendiri tidak sesuai dengan kenyataan atau tekanan dari lingkungan terlalu berat, seseorang bisa merasa kehilangan arah dan mempertanyakan nilai-nilai serta peran yang selama ini dipegang. Kondisi ini menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan keraguan yang membuat individu sulit menentukan identitas dan arah hidupnya secara jelas.

Pada masa dewasa awal, individu juga harus bisa menyesuaikan diri dengan peran baru seperti pekerja, pasangan atau orangtua. Tuntutan dan harapan sosial serta tanggung jawab yang berbeda dan terkadang bertentangan dalam berbagai aspek kehidupan sering kali menyebabkan stres, keterasingan sosial dan konflik internal karena sulitnya menyeimbangkan berbagai peran tersebut. Hal ini terjadi karena sulitnya menyeimbangkan berbagai peran tersebut dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pernikahan dan pekerjaan. Jika seseorang gagal menyesuaikan diri dengan peran baru ini, hal itu dapat menimbulkan masalah serius dalam hidupnya. Kurangnya persiapan, dukungan atau bantuan saat menghadapi tantangan dalam peran baru dapat membuat individu kesulitan beradaptasi pada masa dewasa awal (Paputungan 2023).

Konflik identitas dapat menyebabkan *quarter life crisis* yaitu krisis yang dialami pada masa dewasa awal ketika individu merasa bingung dan tertekan dalam menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru. Meskipun konflik identitas ini terasa menantang, sebenarnya ini adalah bagian alami dari proses perkembangan dewasa. Melalui proses ini, individu memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan menemukan jati diri yang lebih kuat serta mengembangkan tujuan hidup yang lebih bermakna.

C. TUNTUTAN MASA TRANSISI DARI REMAJA KE DEWASA

Masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang biasanya terjadi pada rentang usia 18-25 tahun merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan psikologis seseorang. Periode ini sering disebut sebagai *emerging adulthood* atau masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu berada pada tahap kritis di mana mereka mulai mengeksplorasi identitas diri dan mencari tahu siapa diri mereka sebenarnya. Eksplorasi ini mencakup berbagai aspek penting, seperti hubungan cinta, pilihan karier serta pandangan dan nilai-nilai hidup yang akan membentuk arah masa depan mereka. Masa ini ditandai oleh banyak perubahan dan tantangan karena individu mencoba berbagai Pengalaman baru untuk menemukan identitas yang paling sesuai dengan diri mereka. Proses pencarian ini sangat penting karena membantu mereka membangun pondasi yang kuat

untuk kehidupan dewasa yang mandiri dan bermakna. Dengan demikian, masa transisi ini bukan hanya sekadar perubahan usia tetapi juga periode penting untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan jati diri.

Pada masa dewasa awal, individu mulai menjalani proses eksplorasi identitas yang intens, di mana mereka berusaha mengambil Keputusan penting dan matang terkait berbagai aspek kehidupan, seperti karier, hubungan interpersonal dan tujuan hidup secara keseluruhan. Proses pengambilan keputusan ini bukanlah hal yang sederhana, karena menuntut kemampuan refleksi diri yang mendalam. Individu perlu memahami siapa diri mereka sebenarnya, apa yang mereka inginkan serta nilai-nilai yang mereka pegang. Selain itu, mereka juga harus mampu mengelola emosi yang muncul selama proses ini karena sering kali Keputusan-keputusan tersebut membawa tekanan, kebingungan dan ketidakpastian. Pengelolaan emosi yang baik sangat penting agar individu dapat berpikir jernih dan membuat pilihan yang sesuai dengan kebutuhan dan aspirasi mereka. dengan demikian eksplorasi identitas dan pengambilan keputusan pada masa ini menjadi tahap krusial yang membantu dan membentuk arah hidup dan membangun fondasi yang kuat untuk masa depan.

Perubahan yang cukup besar dalam hubungan sosial dan emosional juga terjadi di periode dewasa awal ini, terutama dengan keluarga. Individu mulai merasa lebih mandiri dan berusaha mengurangi ketergantungan pada orangtua, baik secara fisik maupun emosional. Mereka ingin mengambil kendali atas hidupnya sendiri dan membuat Keputusan secara mandiri. Namun, proses ini tidak Selalu mudah dan seiring menimbulkan perasaan ambivalen atau campuran. Di satu sisi, ada kebanggaan dan rasa percaya diri karena bisa berdiri sendiri, tetapi di sisi lain muncul kecemasan dan ketidakpastian tentang siapa diri mereka sebenarnya dan bagaimana masa depan akan berjalan. Perasaan seperti cemas dan depresi bisa muncul karena tekanan untuk menyesuaikan diri dengan peran baru dan harapan semakin besar, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, masa ini menjadi periode yang penuh tantangan emosional, di mana individu belajar mengelola perasaan mereka sambil membangun hubungan yang lebih dewasa dengan keluarga dan orang-orang sekitarnya.

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan utama yang harus diselesaikan oleh individu. Salah satu tugas penting adalah menerima perubahan fisik dan emosional yang dialami pada masa ini. Misalnya pertumbuhan tubuh dan perubahan perasaan yang kadang naik turun. Selain itu, remaja juga harus mulai mencapai kemandirian emosional, yaitu mampu mengatur perasaan dan mengambil keputusan tanpa terlalu bergantung pada orang tua atau orang dewasa lainnya. Pada masa ini, kemampuan komunikasi interpersonal juga perlu dikembangkan agar remaja dapat berinteraksi dengan baik dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Tugas lainnya adalah membentuk identitas diri, di mana remaja mencari tahu siapa mereka sebenarnya, apa nilai-nilai yang mereka pegang, dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Terakhir pengendalian diri menjadi aspek penting yang harus diperkuat, agar remaja mampu mengelola dorongan dan emosi sehingga dapat bertindak dengan bijak dan bertanggung jawab. Semua tugas perkembangan ini saling berkaitan dan membantu remaja tumbuh menjadi individu dewasa yang sehat secara fisik, emosional dan sosial.

Pada masa remaja, kemampuan berpikir mengalami perkembangan yang signifikan, terutama dalam hal berpikir abstrak dan logis. Remaja mulai mampu memahami konsep-konsep yang lebih kompleks, memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang belum terjadi serta membuat perencanaan untuk masa depan. Namun, disisi lain, emosi mereka sering kali tidak stabil dan mudah berubah-ubah. Ketidakseimbangan antara perkembangan kognitif dan emosional ini dapat mempengaruhi cara mereka mengambil keputusan dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Karena itu, remaja membutuhkan dukungan yang baik dari lingkungan sekitar, seperti keluarga guru dan teman sebaya agar mereka dapat mengelola emosi dengan baik dan mengembangkan kemampuan berpikir secara optimal. Lingkungan yang positif dan penuh pengertian sangat penting untuk membantu remaja melewati masa yang penuh tantangan ini dengan sehat secara psikologis.

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal juga merupakan periode yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Pada tahap ini, individu sering mengalami stres, kecemasan dan depresi yang disebabkan oleh tekanan dari berbagai aspek kehidupan. Tuntutan sosial, seperti harapan dari keluarga, teman dan masyarakat dapat membuat mereka merasa terbebani untuk memenuhi standar tertentu. Selain itu, tekanan akademik juga menjadi sumber stres yang signifikan, terutama ketika mereka harus menentukan pilihan karier dan menghadapi persaingan di dunia pendidikan atau pekerjaan. Proses pencarian identitas diri yang sedang berlangsung juga menambah kompleksitas emosi yang mereka rasakan. Ketidakpastian tentang siapa diri mereka dan apa tujuan hidup yang ingin dicapai sering menimbulkan kebingungan dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi individu di masa transisi ini untuk mendapatkan dukungan emosional dan lingkungan yang mendukung agar mereka dapat mengatasi tantangan kesehatan mental dengan lebih baik dan menjalani proses perkembangan secara sehat.

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar memegang peranan yang sangat penting dalam membantu individu melewati masa transisi dari remaja ke dewasa awal dengan sehat secara psikologis. Keluarga yang memberikan perhatian, pengertian dan dorongan positif dapat menjadi sumber kekuatan utama bagi individu saat menghadapi berbagai tantangan dan perubahan. Teman sebaya juga berperan sebagai tempat berbagi pengalaman, memberikan rasa diterima serta membantu mengurangi rasa kesepian dan kecemasan. Selain itu, lingkungan sosial yang mendukung seperti sekolah, komunitas atau kelompok kegiatan, dapat menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri dan belajar mengelola emosi. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, individu akan merasa lebih percaya diri dalam hidupnya. Oleh karena itu, membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif sangat penting untuk kesehatan mental dan perkembangan psikologis yang optimal selama masa transisi ini.

Pada masa transisi menuju dewasa, banyak individu merasa seolah-olah mereka dipaksa untuk menjadi lebih serius dan mandiri secara tiba-tiba. Perubahan ini bisa terasa berat karena mereka harus segera mengambil tanggung jawab yang sebelumnya belum pernah mereka

hadapi seperti mengatur keuangan sendiri, membuat keputusan penting tentang karier atau membangun hubungan yang lebih dewasa. Karena perubahan ini terjadi dengan cepat, tanpa persiapan yang cukup, individu bisa merasa kewalahan dan stres. Oleh karena itu, proses adaptasi yang bertahap sangat penting agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan baru tersebut secara perlahan dan lebih nyaman. Dengan adaptasi yang baik, risiko mengalami krisis identitas- di mana seseorang merasa bingung tentang siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya- dapat di minimalisir. Selain itu, adaptasi yang sehat juga membantu mencegah isolasi sosial, karena individu akan lebih mampu membangun hubungan yang positif dan mendukung selama masa perubahan ini. Dengan dukungan dan waktu yang cukup, individu dapat menjalani masa dewasa awal dengan lebih percaya diri dan stabil secara emosional.

BAB 3

TANTANGAN UMUM DAN SUMBER KRISIS

A. KETIDAKPASTIAN KARIR DAN PEKERJAAN

Masa transisi dari remaja ke dewasa sering menjadi periode yang penuh dengan kebingungan dalam pekerjaan. Pada tahap ini, banyak individu merasa belum yakin dengan jalan karier yang harus diambil atau merasa belum yakin dengan jalan karier yang harus diambil atau merasa belum menemukan pekerjaan yang benar-benar sesuai dengan minat dan *passion* mereka. Ketidakpastian ini dapat menimbulkan tekanan mental karena mereka merasa harus segera menentukan masa depan yang stabil dan memuaskan, baik secara profesional maupun finansial. Selain itu, tuntutan dunia kerja yang dinamis dan persaingan yang ketat membuat proses pencarian pekerjaan dan penyesuaian diri menjadi semakin menantang. Kondisi ini sering kali menyebabkan stres dan kekhawatiran berlebihan. Jika tidak dikelola dengan baik bisa berdampak negatif pada kesehatan psikologis individu. Oleh karena itu masa transisi karier ini membutuhkan dukungan dan strategi yang tepat agar individu dapat menemukan jalur yang sesuai dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan pekerjaan.

Banyak individu pada masa transisi menuju dewasa merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak sesuai dengan *passion* atau minat mereka. Mereka mungkin menjalani pekerjaan hanya karena kebutuhan finansial atau tekanan sosial. Bukan karena merasa pekerjaan tersebut memberikan kepuasan atau makna pribadi. Kondisi ini sering menimbulkan rasa frustrasi dan ketidakpuasan yang diperpanjang, karena pekerjaan yang dijalani tidak mampu memenuhi harapan profesional ampun kebutuhan finansial yang memadai. Akibatnya, individu merasa kurang termotivasi dan kurang bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Perasaan tidak menemukan pekerjaan yang memuaskan ini juga dapat membuat seseorang merasa bingung dan ragu akan masa depannya,

sehingga penting bagi mereka untuk terus mencari peluang yang lebih sesuai dengan minat dan kemampuan agar dapat meraih kepuasan dan kesejahteraan dalam karier.

Ketidakpastian dalam memilih karier dan pekerjaan seringkali menimbulkan stres yang cukup berat bagi banyak individu. Terutama pada masa transisi menuju dewasa. Perasaan tidak yakin akan masa depan dan takut gagal dalam mengambil keputusan dapat membuat seseorang merasa cemas dan tertekan secara terus menerus. Tekanan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi mental, tetapi juga bisa memperburuk kesehatan psikologis secara keseluruhan. Selain itu, beban kerja yang berlebihan, terutama ketika seseorang mencoba memenuhi harapan tinggi dari diri sendiri maupun lingkungan, dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang dikenal sebagai *burnout*. *Burnout* ini membuat individu merasa sangat lelah, kehilangan motivasi dan sulit untuk fokus sehingga produktivitas dan kualitas hidup mereka menurun. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda stres dan *burnout* sejak dini serta mencari cara untuk mengelola tekanan tersebut agar kesehatan mental tetap terjaga.

Pada usia 20-an hingga awal 30-an, banyak individu menghadapi tekanan besar yang berasal dari proses pencarian pekerjaan yang menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia kerja yang terus berubah dan dinamis. Di masa ini, mereka tidak hanya harus mampu beradaptasi dengan lingkungan kerja yang seringkali menuntut kecepatan, fleksibilitas dan keterampilan baru. Perubahan teknologi, persaingan yang ketat, serta ekspektasi tinggi dari perusahaan membuat proses ini semakin menantang. Banyak yang merasa terbebani karena harus membuktikan diri dan memenuhi target yang kadang sulit dicapai. Tekanan ini menimbulkan stres dan kecemasan, terutama jika hasil yang diharapkan belum tercapai. Oleh karena itu, masa ini menjadi periode penting di mana individu belajar mengelola tekanan, mengembangkan kemampuan baru dan membangun mental agar dapat bertahan dan berkembang dalam dunia kerja yang penuh tantangan.

B. ISU FINANSIAL DAN TEKANAN EKONOMI

Tekanan ekonomi menjadi salah satu beban yang cukup besar bagi individu yang sedang menjalani masa transisi dari remaja ke dewasa. Ketidakstabilan finansial, seperti penghasilan yang belum tetap atau pengeluaran yang melebihi pemasukan, seringkali membuat mereka merasa khawatir dan stres. Selain itu, kebutuhan untuk hidup mandiri – seperti membayar biaya tempat tinggal, kebutuhan sehari-hari dan tanggung jawab lainnya – menambah beban yang harus mereka tanggung. Banyak dari mereka yang belum memiliki pengalaman mengelola keuangan dengan baik, sehingga kesulitan dalam mengatur pengeluaran dan tabungan. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa cemas yang berkelanjutan dan membuat mereka merasa tidak siap menghadapi masa depan. Oleh karena itu, tekanan ekonomi menjadi tantangan nyata yang harus dihadapi dan diatasi agar individu dapat menjalani proses transisi dengan lebih tenang dan percaya diri.

Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan pribadi terutama pada masa transisi menuju dewasa. Ketidakmampuan mengatur pengeluaran, menabung atau merencanakan keuangan jangka panjang seringkali membuat mereka merasa cemas dan khawatir. Selain itu, rasa takut gagal secara ekonomi – seperti takut tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup atau membayar tagihan – menambah tekanan psikologis yang mereka rasakan. Kecemasan dan stres yang terus-menerus muncul akibat masalah keuangan ini dapat mengganggu kesejahteraan mental dan membuat individu sulit fokus pada aspek lain dalam hidupnya. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk belajar mengelola keuangan dengan baik dan mencari dukungan agar dapat mengurangi beban psikologis yang disebabkan oleh ketidakpastian ekonomi.

Perasaan tidak mampu mencapai ketidakstabilan finansial sesuai dengan harapan yang ditetapkan oleh masyarakat dan diri sendiri dapat memperkuat rasa ketidakpastian terhadap masa depan. Ketika individu merasa tertinggal atau tidak mampu memenuhi standar kesuksesan finansial yang seringkali dipamerkan di sekitar mereka, hal ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kecemasan dan pesimisme. Rasa ketidakpastian ini tidak hanya mempengaruhi pandangan mereka tentang

masa depan karier dan ekonomi, tetapi juga dapat merambat pada aspek-aspek lain dalam kehidupan. Misalnya hubungan sosial dan kebahagiaan pribadi. Akibatnya, individu merasa semakin sulit untuk merencanakan masa depan atau bahkan menikmati momen saat ini karena dihantui oleh kekhawatiran akan ketidakmampuan finansial.

C. HUBUNGAN INTERPERSONAL DAN EKSPEKTASI KELUARGA

Pada masa transisi menuju dewasa, individu mengalami perubahan yang signifikan dalam hubungan sosial dan interpersonal mereka. Salah satu tantangan utama adalah tekanan untuk membangun hubungan romantis yang stabil dan mandiri, terutama karena harapan dari keluarga. Keluarga sering menginginkan agar anak-anaknya segera menikah dan menjalani kehidupan yang mandiri sehingga individu merasa terbebani untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial juga tidak kalah besar, terutama terkait pencapaian karier yang sukses, pernikahan dan kemandirian finansial. Ekspektasi-ekspektasi ini seringkali menambah beban psikologis yang membuat individu merasa stres dan cemas. Mereka harus berjuang untuk menyeimbangkan keinginan pribadi dengan harapan keluarga dan masyarakat. Terkadang hal ini dapat menimbulkan konflik batin dan kebingungan dalam menentukan jalan hidup yang sesuai dengan diri mereka sendiri.

Ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial sering kali menjadi beban psikologis yang cukup berat bagi individu. Terutama dalam hal pencapaian karier, pernikahan dan kemandirian. Keluarga biasanya memiliki harapan agar anak-anaknya segera sukses dalam pekerjaan, menikah pada usia tertentu dan mampu hidup mandiri secara finansial. Begitu pula lingkungan sosial, seperti teman dan masyarakat sekitar. Keduanya sering memberikan tekanan tidak langsung yang membuat individu merasa harus memenuhi standar tertentu agar dianggap berhasil. Tekanan ini dapat menimbulkan rasa cemas, stres dan bahkan kebingungan karena individu merasa harus menyesuaikan diri dengan harapan orang lain. Sementara, terkadang keinginan dan kondisi pribadinya belum siap atau berbeda. Akibatnya, beban psikologis ini bisa mengganggu kesehatan mental dan membuat proses transisi menuju kedewasaan menjadi lebih sulit. Oleh karena itu, penting bagi individu

untuk belajar mengenali dan mengelola ekspektasi tersebut, agar dapat menjalani masa transisi dengan lebih sehat dan percaya diri.

Kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan bermakna, serta perasaan terisolasi atau kesepian yang muncul dapat mengakibatkan perasaan bingung dan cemas yang dialami oleh individu memburuk. Ketika seseorang merasa tidak memiliki dukungan sosial yang cukup, mereka cenderung merasa lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam menghadapi masalah. Kurangnya interaksi sosial yang positif juga dapat membuat mereka merasa tidak berharga atau tidak dipahami. Yang pada akhirnya memperkuat perasaan cemas dan bingung tentang diri sendiri dan masa depan. Oleh karena itu, menjaga hubungan baik dengan keluarga, teman dan komunitas sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Terutama pada masa-masa sulit atau penuh perubahan.

Konflik antara keinginan pribadi dan harapan keluarga seringkali menimbulkan dilema yang membingungkan dan bahkan memicu krisis identitas pada individu. Banyak orang merasa tertekan ketika harus memilih antara mengikuti jalan hidup yang mungkin berbeda dengan keinginan mereka. Situasi ini membuat mereka merasa terjebak dan sulit menentukan siapa sebenarnya diri mereka. Ini disebabkan karena mereka harus menyenangkan orangtua atau anggota keluarga lainnya. Konflik semacam ini tidak hanya menimbulkan kebingungan, tetapi juga menyebabkan stres emosional yang mendalam. Ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan proses pembentukan identitas diri yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menemukan cara agar dapat mengelola konflik ini dengan bijak. Sehingga individu dapat menjalani hidup sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi tanpa kehilangan hubungan yang harmonis dengan keluarga.

D. PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERSEPSI DIRI

Media sosial memiliki peranan yang sangat besar dalam membentuk cara seseorang memandang dirinya sendiri. Melalui berbagai konten yang diposting oleh teman, selebriti atau orang lain di platform seperti Instagram, Facebook dan Tiktok, individu sering kali tanpa sadar membandingkan dirinya dengan orang lain. Sayangnya, perbandingan ini

sering bersifat negatif karena apa yang ditampilkan di media sosial biasanya adalah sisi terbaik atau paling sempurna dari kehidupan seseorang. Perbandingan ini membuat orang lain merasa kurang atau tidak cukup baik. Perasaan tidak mampu memenuhi standar yang tampak di media sosial ini dapat menimbulkan rasa rendah diri, kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Akibatnya, media sosial bisa menjadi sumber tekanan psikologis jika tidak digunakan dengan bijak. Disadari bahwa apa yang terlihat di layer bukanlah gambaran lengkap dari kehidupan nyata.

Eksposur terus-menerus terhadap kesuksesan orang lain di media sosial dapat memperkuat perasaan kecemasan, ketidakpuasan dan tekanan untuk memenuhi standar sosial yang sangat tinggi. Ketika seseorang melihat berbagai unggahan yang menampilkan kehidupan yang tampak sempurna – mulai dari karier yang gemilang, gaya hidup mewah hingga hubungan sosial yang ideal- mereka cenderung membandingkan diri secara negatif dengan apa yang mereka lihat. Perbandingan sosial semacam ini sering kali membuat individu merasa kurang dan tidak cukup baik sehingga memicu rasa cemas yang berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens, terutama pada remaja dan dewasa muda, berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan sosial dan penurunan harga diri akibat perbandingan tersebut. Tekanan untuk selalu tampil sempurna dan memenuhi ekspektasi yang tidak realistis ini dapat menimbulkan stres psikologis yang serius. Bahkan berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seperti depresi dan *burnout*. Oleh karena itu, penting bagi pengguna media sosial untuk menyadari dampak negatif dari perbandingan sosial dan mengelola penggunaan media sosial dengan bijak agar kesehatan mental tetap terjaga.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan mental dan kehidupan sosial seseorang jika tidak dikelola dengan baik. Ketika seseorang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial, mereka cenderung mengurangi interaksi langsung dengan keluarga, teman atau lingkungan sekitar. Hal ini dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kesepian. Hal ini karena hubungan sosial yang nyata menjadi berkurang. Selain itu, terlalu sering

membandingkan diri dengan orang lain di media sosial juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan stres. Jika kebiasaan ini terus berlanjut tanpa adanya pengelolaan yang bijak, kesejahteraan mental seseorang bisa menurun secara signifikan. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan media sosial secara seimbang. Dengan tetap menjaga hubungan sosial di dunia nyata, dan membatasi waktu penggunaan, kesehatan mental dapat terjaga.

Media sosial tidak hanya membawa dampak negatif, tetapi juga menjadi sumber dukungan yang sangat berharga jika digunakan dengan cara yang positif dan selektif. Dengan memilih konten yang membangun dan mengikuti komunitas atau orang-orang yang memberikan inspirasi, motivasi serta informasi yang bermanfaat, seseorang dapat merasakan manfaat sosial dan emosional dari media sosial. Misalnya media sosial bisa menjadi tempat untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari orang-orang yang menghadapi masalah serupa. Atau belajar hal-hal baru yang membantu perkembangan pribadi. Selain itu, interaksi positif di media sosial dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang bijak dan selektif sangat penting agar platform ini dapat menjadi alat yang mendukung kesehatan mental dan memperkaya kehidupan sosial seseorang.

BAB 4

STRATEGI ANTISIPASI DAN PENCEGAHAN

A. PENTINGNYA *SELF-AWARENESS* DAN EVALUASI DIRI

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan aspek fundamental dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja yang merupakan fase transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis dan sosial yang cepat dan kompleks. Pada tahap ini kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri menjadi sangat penting. Dengan membangun *self-awareness*, remaja dapat meningkatkan kemandirian, mengelola emosi dengan lebih baik serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam membangun *self-awareness*, remaja dapat meningkatkan kemandirian, mengelola emosi dengan lebih baik serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Selain itu, evaluasi diri yang konsisten membantu mereka mengenali kekuatan dan kelemahan, sehingga dapat mengambil Keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kesadaran tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan sosial dan emosional serta lebih siap Menyusun masa depan yang positif dan bermakna (Suzanna et al. 2024). Oleh karena itu, pengembangan *self-awareness* menjadi kunci utama dalam mendukung pertumbuhan psikologis dan sosial remaja agar mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan lebih matang dan adaptif.

1. Definisi dan manfaat *self-awareness*

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami dan menerima diri secara menyeluruh termasuk potensi, emosi, pikiran dan Perilaku yang dimilikinya (Agniarahmah, Yulia, and Stevani 2023). Menurut Desmita (20025) dan Damasio (2000), *self-awareness* didasari oleh keadaan sadar yang terjaga dan perhatian yang berfokus pada kondisi internal individu, sehingga memungkinkan individu untuk mengevaluasi dan mengontrol pikiran,

perasaan serta tindakannya secara efektif (Hafizha 2022). Ferari (2001) menambahkan bahwa individu dengan *self-awareness* yang baik mampu mengarahkan pikiran dan Tindakan serta melakukan kritik diri secara konstruktif (Hafizha 2022).

Goleman (1996) menguraikan beberapa indikator *self-awareness* seperti kemampuan mengenali perasaan dan Perilaku diri sendiri, memahami kelebihan dan kekurangan, memiliki sikap mandiri, mampu membuat keputusan yang tepat, serta mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jelas. Selain itu, *self-awareness* juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan pengetahuan diri serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial (Agniarahmah, Yulia, and Stevani 2023).

Self-awareness berperan sangat penting dalam pengembangan pribadi serta interaksi sosial. Berikut adalah manfaat *self awareness* secara akademis:

- a. Mengenali dan mengelola emosi.
Self-awareness memungkinkan seseorang untuk memahami perasaan dan emosi yang dialaminya sehingga dapat mengendalikan reaksi emosional dengan lebih baik. Hal ini membantu mengurangi stres dan menjaga ketenangan saat menghadapi situasi sulit atau masa krisis
- b. Meningkatkan kecerdasan emosional dan sosial
Dengan kesadaran diri, seseorang dapat memahami bagaimana orang lain melihatnya dan mengenali harapan serta kebutuhan orang lain. Ini memperkuat empati dan kemampuan berinteraksi sosial secara efektif.
- c. Pengambilan keputusan yang lebih baik.
Self-awareness membantu individu untuk mengevaluasi kekuatan, kelemahan, nilai dan dorongan diri sendiri secara objektif. Dengan demikian, mereka dapat membuat Keputusan yang lebih tepat dan bijaksana dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk karier.
- d. Meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja.
Kesadaran diri membentuk seseorang mengenali potensi dan keterbatasannya sehingga dapat bekerja dengan lebih cerdas dan efisien, serta mengoptimalkan hasil kerja.

- e. Mendorong perubahan dan pengembangan diri
Self-awareness merupakan dasar untuk refleksi diri yang mendalam, memungkinkan individu melakukan evaluasi dan perubahan ke arah yang lebih baik secara berkelanjutan.
- f. Membangun hubungan yang lebih baik.
Dengan memahami diri sendiri dan orang lain, seseorang dapat membangun komunikasi yang jelas dan hubungan interpersonal yang harmonis.
- g. Meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup
Kesadaran diri yang baik membuat individu lebih mampu menikmati hidup, hidup di masa kini (*mindfulness*) dan merasakan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupannya.

Self-awareness pada akhirnya berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini menjadikannya sebagai fondasi utama dalam mencapai keseimbangan dan kebermaknaan hidup.

2. Proses evaluasi diri

Proses evaluasi diri merupakan kegiatan yang melibatkan refleksi rutin dan introspeksi mendalam terhadap diri sendiri. Dalam proses ini, seseorang secara sadar meninjau kembali tindakan, sikap dan hasil yang telah dicapai untuk mengenali kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Selain itu penerimaan diri menjadi bagian penting agar individu mampu melihat kekurangan tanpa rasa takut atau malu. Melainkan sebagai peluang untuk berkembang.

Dengan cara ini, evaluasi diri tidak hanya membantu mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, tetapi juga mendorong terbentuknya pola pikir yang terbuka terhadap perubahan dan pembelajaran. Melalui proses tersebut, seseorang dapat terus meningkatkan kualitas diri secara berkelanjutan dan mencapai tujuan hidup dengan lebih efektif.

3. Dampak pada pengelolaan emosi dan komunikasi

Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik biasanya mampu mengelola emosinya dengan lebih efektif. Mereka tidak mudah terbawa perasaan negatif ketika menghadapi kritik atau masukan dari orang lain. Melainkan menerima kritik tersebut dengan sikap terbuka dan konstruktif. Kemampuan ini sangat penting karena membantu mereka untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam berbagai situasi. Sehingga dapat menghindari reaksi emosional yang berlebihan. Selain itu, kesadaran diri juga mempengaruhi cara seseorang berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Dengan memahami perasaan sendiri, individu dapat menyampaikan pendapat dan perasaannya dengan jelas dan tepat. Serta lebih peka terhadap perasaan orang lain. Hal ini menciptakan komunikasi yang lebih efektif dan hubungan sosial yang harmonis, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

B. MENETAPKAN TUJUAN JANGKA PENDEK DAN JANGKA PANJANG

Tujuan dalam pengembangan diri dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang, yang masing-masing memiliki fungsi dan peran yang berbeda.

1. Tujuan jangka pendek,

Bersifat operasional. Artinya fokus pada langkah-langkah konkret yang harus dilakukan dalam waktu dekat untuk mencapai hasil yang langsung terlihat. Misalnya, menyelesaikan sebuah proyek, meningkatkan keterampilan tertentu atau memperbaiki kebiasaan buruk dalam beberapa minggu atau bulan. Tujuan ini membantu seseorang untuk tetap termotivasi karena pencapaiannya dapat segera dirasakan.

2. Tujuan jangka panjang.

Tujuan jangka panjang bersifat strategis dan berfungsi sebagai panduan utama dalam perjalanan pengembangan diri secara keseluruhan. Tujuan ini biasanya mencakup visi besar atau aspirasi hidup yang ingin dicapai dalam jangka waktu yang lebih lama. Seperti karier yang diimpikan, membangun kehidupan yang seimbang, atau mencapai tingkat kebahagiaan dan kepuasan yang lebih tinggi.

Dengan memiliki tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang jelas, seseorang dapat mengatur langkah-langkah kecil yang terukur sambil tetap menjaga fokus pada arah besar yang ingin dicapai, sehingga proses pengembangan diri menjadi lebih terarah dan efektif.

Penetapan tujuan memiliki manfaat yang sangat penting dalam proses pengembangan diri. Dengan menetapkan tujuan yang jelas, seseorang dapat memfokuskan energi dan sumber daya yang dimilikinya pada hal-hal yang benar-benar penting dan relevan. Hal ini membantu menghindari pemborosan waktu dan usaha pada aktivitas yang kurang berarti. Selain itu, tujuan juga berfungsi sebagai sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan.

Ketika tujuan sudah ditetapkan, setiap pencapaian kecil akan memberikan rasa keberhasilan yang memperkuat semangat untuk melangkah lebih jauh. Selain itu, tujuan juga menjadi tolok ukur yang berguna untuk mengevaluasi perkembangan diri secara objektif. Dengan membandingkan hasil yang dicapai dengan tujuan yang telah ditetapkan, seseorang dapat menilai sejauh mana kemajuan yang telah dibuat. Serta menentukan langkah-langkah perbaikan yang diperlukan agar pengembangan diri berjalan dengan efektif dan terarah.

Strategi penetapan tujuan yang efektif sangat penting agar tujuan yang dibuat dapat dicapai dengan baik. Salah satu cara yang paling umum digunakan adalah dengan menerapkan prinsip **SMART**. Yaitu tujuan harus *Spesific* (spesifik), *Measurable* (terukur), *Achievable* (dapat dicapai), *Relevant* (relevan), dan *Time Bound* (berbatas waktu).

Membuat tujuan yang spesifik menjadikan seseorang dapat lebih jelas mengenai apa yang ingin dicapai tanpa kebingungan. Tujuan yang terukur memungkinkan kemajuan dapat dipantau secara objektif, sehingga mudah mengetahui apakah sudah mencapai target atau belum. Selain itu, tujuan harus realistis dan dapat dicapai agar tidak menimbulkan rasa frustrasi dan kehilangan motivasi. Tujuan juga harus relevan dengan kebutuhan dan prioritas hidup agar usaha yang dilakukan benar-benar memberikan manfaat. Terakhir, menetapkan batas waktu. Ini dilakukan untuk menjaga fokus dan disiplin dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan mengikuti

prinsip SMART, proses penetapan tujuan menjadi lebih terstruktur dan memungkinkan pencapaian yang lebih efektif dan efisien.

C. KETERAMPILAN ADAPTIF: MANAJEMEN STRES, KOMUNIKASI ASERTIF

1. Manajemen stres

Manajemen stres merupakan keterampilan penting yang melibatkan pengenalan terhadap berbagai pemicu stres dalam kehidupan sehari-hari, baik dari lingkungan maupun dari diri sendiri. Dengan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan stres, individu dapat lebih siap untuk menghadapinya secara efektif. Salah satu cara yang sering digunakan dalam manajemen stres adalah teknik relaksasi. Misalnya pernapasan dalam, meditasi dan Latihan *mindfulness* yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh.

Selain itu, pengelolaan waktu yang baik juga sangat berperan dalam menjaga keseimbangan antara tugas dan waktu istirahat. Sehingga seseorang dapat tetap produktif tanpa merasa terbebani. Dengan menguasai manajemen stres, individu tidak hanya mampu menjaga kesehatan mentalnya tetap stabil, tetapi juga meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup secara lebih positif dan konstruktif.

2. Komunikasi asertif

Komunikasi asertif merupakan keterampilan penting yang melibatkan kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan kebutuhan secara jelas dan tegas, tanpa menyinggung atau menyakiti perasaan orang lain. Dengan komunikasi asertif, seseorang dapat mengungkapkan apa yang dirasakan atau diinginkan dengan cara yang jujur dan terbuka, namun tetap menghormati hak dan perasaan lawan bicara. Selain itu, komunikasi asertif juga menuntut kemampuan mendengarkan secara aktif. Yaitu memberikan perhatian penuh dan memahami sudut pandang orang lain. Sikap ini membantu membangun empati, sehingga tercipta hubungan yang saling menghargai dan saling pengertian. Dengan menguasai komunikasi asertif, individu dapat mengatasi konflik dengan lebih efektif,

memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Keterampilan adaptif memiliki dampak yang sangat penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan situasi dan tantangan yang muncul. Sehingga lebih mudah mengelola stres dan menyelesaikan konflik secara efektif.

Selain itu, keterampilan adaptif juga berperan dalam memperkuat hubungan interpersonal. Hal ini dikarenakan individu yang adaptif, cenderung lebih terbuka, komunikatif dan mampu memahami perasaan serta sudut pandang orang lain. Hal ini menciptakan suasana yang harmonis dan mendukung kerjasama yang baik dalam berbagai konteks sosial maupun profesional. Dengan demikian, mengembangkan keterampilan adaptif menjadi kunci penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan membangun hubungan yang sehat di tengah dinamika kehidupan yang terus berubah.

D. PERAN MENTORING DAN KOMUNITAS SUPTIF

Dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa transisi menuju dewasa, peran mentoring dan komunitas suportif menjadi sangat penting untuk membantu individu berkembang secara pribadi dan profesional. Mentor tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi dan bimbingan, tetapi juga membantu individu menemukan potensi tersembunyi. Selain itu mentor juga memberikan umpan balik yang konstruktif serta mendukung perencanaan karier dan pengembangan diri jangka panjang.

Selain itu, keberadaan mentor dan komunitas yang suportif menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman, mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Komunitas yang positif juga memberikan akuntabilitas, motivasi dan kesempatan belajar bersama. Sehingga individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tekanan dan perubahan dalam hidupnya. Dengan demikian, mentoring dan komunitas suportif menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan dan kesuksesan di masa depan.

Seorang mentor berperan sebagai sumber inspirasi dan bimbingan yang sangat berharga bagi individu. Terutama dalam masa-masa penting seperti transisi karier dan pengembangan diri. Mentor membantu seseorang untuk mengenali dan menggali potensi tersembunyi yang mungkin belum disadari sebelumnya. Sehingga individu lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Selain itu, mentor memberikan umpan balik yang konstruktif dan jujur, yang membantu individu memperbaiki kekurangan dan mengembangkan kemampuan secara lebih efektif. Tidak hanya itu, mentor juga mendukung perencanaan karier dengan memberikan arahan dan strategi yang tepat agar tujuan jangka panjang dapat tercapai dengan lebih terstruktur dan realistis. Dengan bimbingan dari mentor, individu tidak hanya mendapatkan motivasi, tetapi juga panduan praktis yang memudahkan mereka dalam mengambil keputusan penting dan meraih kesuksesan di masa depan.

Mentor dan komunitas suportif menyediakan dukungan emosional yang sangat penting bagi individu. Terutama saat menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam hidup. Mereka menciptakan ruang diskusi yang aman, di mana seseorang bisa dengan bebas berbagi pengalaman, keluh kesah serta kekhawatiran tanpa takut dihakimi. Dengan adanya tempat seperti ini, individu merasa didengar dan dipahami, sehingga beban stres yang dirasakan dapat berkurang secara signifikan. Selain itu, dukungan dari mentor dan anggota komunitas juga membantu meningkatkan rasa percaya diri. Karena individu akan mendapatkan dorongan positif, saran yang membangun dan penguatan emosional. lingkungan yang suportif ini menjadi sumber kekuatan yang mendorong individu untuk terus berkembang dan menghadapi masalah dengan lebih tenang dan percaya diri.

Komunitas suportif adalah kelompok atau lingkungan yang positif dan saling mendukung yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Dalam komunitas seperti ini, setiap anggota saling memberikan akuntabilitas artinya mereka saling mengingatkan dan mendukung agar tetap konsisten dalam mencapai tujuan masing-masing. Selain itu, komunitas juga menjadi sumber motivasi yang mendorong setiap individu untuk terus berusaha dan tidak menyerah. Lebih dari itu, komunitas suportif menyediakan peluang belajar bersama,

di mana anggota dapat berbagi pengalaman, pengetahuan dan solusi atas masalah yang dihadapinya. Dengan adanya komunitas ini, individu merasa tidak sendirian dalam perjalanan mereka, sehingga beban dan tekanan yang dirasakan menjadi lebih ringan dan semangat untuk maju semakin kuat.

BAB 5

MEMBANGUN KETAHANAN PSIKOLOGIS (RESILIENSI)

A. TEKNIK *MINDFULNESS* DAN *JOURNALING*

Mindfulness adalah suatu kondisi di mana seseorang secara sadar hadir di saat ini, menyadari pikiran, perasaan dan lingkungan tanpa menghakimi (Spiegler and Guevremont 2010). Praktik *mindfulness* membantu individu untuk lebih terhubung dengan diri sendiri, sehingga mampu memahami dan menerima apa yang sedang dialami secara utuh. Riset menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup dengan cara meningkatkan kesadaran diri dan regulasi diri (Dhamayanti and Yudiarso 2020).

Selain *mindfulness*, *journaling* juga merupakan metode yang bermanfaat untuk refleksi diri. *Journaling* adalah kegiatan menulis secara teratur tentang pengalaman, pikiran dan perasaan yang bertujuan untuk merefleksikan dan memahami diri sendiri dengan lebih baik (Susilo and Anggapuspa 2024). Berbeda dengan menulis jurnal biasa yang hanya mencatat peristiwa sehari-hari, *mindful journaling* menekankan pada proses menulis dengan penuh kesadaran, tanpa penilaian dan berfokus pada apa yang benar-benar dirasakan dan dipikirkan saat itu. Studi menunjukkan bahwa *mindful journaling* dapat melatih kesadaran diri (*self-awareness*), membantu mengelola emosi, meredakan stres serta memperbaiki suasana hati melalui proses refleksi yang terstruktur dan interaktif (Susilo and Anggapuspa 2024). Dengan *mindful journaling*, seseorang dapat mengekspresikan emosi dan pikiran secara sehat, meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesadaran diri. Kombinasi antara *mindfulness* dan *journaling* bukan hanya membantu mengelola stres, tetapi juga mendukung proses pengembangan diri secara menyeluruh.

Terdapat beberapa teknik dasar *mindfulness* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesadaran dan mengelola stres secara efektif. Salah satu teknik yang paling umum adalah pernapasan sadar (*breath awareness*), dimana individu secara sengaja memperhatikan napas masuk dan keluar dengan penuh perhatian tanpa mengubah pola napas. Teknik ini membantu menenangkan pikiran dan menurunkan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa (Beddoe and Murphy 2004; Santoso and Rinaldi 2022). Selain itu teknik *body scan* juga sering digunakan, yaitu dengan mengarahkan perhatian secara sistematis ke berbagai bagian tubuh untuk mengenali sensasi fisik yang muncul, seperti ketegangan atau rasa nyaman. Teknik ini membantu meningkatkan kesadaran tubuh dan meredakan ketegangan otot, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang (Segal, Teasdale, and Williams 2013).

Meditasi singkat atau meditasi *mindfulness* selama beberapa menit juga sangat bermanfaat untuk melatih fokus dan menghadirkan kesadaran penuh pada saat ini. Latihan ini dapat dilakukan kapan saja, misalnya dengan duduk tenang selama 5-10 menit, mengamati pikiran dan perasaan yang muncul tanpa menilai, lalu kembali fokus pada napas. Penelitian oleh Goyal dkk (2014) dalam *JAMA Internal Medicine* menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat membantu regulasi emosi dan menurunkan kecemasan secara signifikan. Di Indonesia, penelitian Dhamayanti dan Yudiarto (2020) juga mendukung efektivitas teknik *mindfulness* dalam mengurangi tekanan psikologis pada generasi muda melalui pernapasan dan meditasi singkat.

Agar praktik *mindfulness* menjadi konsisten dan efektif, teknik ini dapat dipadukan dengan strategi pengelolaan waktu dan penciptaan ruang khusus untuk latihan. Salah satu teknik sederhana yang mudah diingat adalah teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) yang membantu individu untuk menghentikan aktivitas sejenak, menarik napas dalam, mengamati kondisi saat ini dan melanjutkan dengan kesadaran penuh (A. R. Yuliana, Safitri, and Ardiyanti 2022). Dengan menerapkan teknik-teknik dasar ini secara rutin, individu dapat meningkatkan kesadaran diri, mengurangi reaksi impulsif terhadap stres dan menjaga kesehatan mental secara optimal.

Teknik *mindful journaling* juga dapat dimulai dengan beberapa langkah praktis yang sederhana namun efektif untuk membangun kebiasaan menulis yang penuh kesadaran:

1. Menetapkan waktu dan tempat. Pilih waktu dan tempat yang tenang agar pikiran dapat fokus dan tidak terganggu oleh aktivitas lain. Lingkungan yang nyaman membantu seseorang lebih mudah mengarahkan perhatian pada proses menulis dan refleksi diri.
2. Menetapkan niat. Sebelum mulai menulis, tetapkan niat yang jelas. Misalnya ingin memahami perasaan tertentu, mengelola stres atau sekadar mengekspresikan pikiran tanpa takut dinilai.
3. Menulis tanpa penilaian. Saat menulis, lakukan tanpa kritik atau menyensor diri sendiri. Tuliskan apa pun yang muncul dalam pikiran dan perasaan secara jujur. Hal ini memungkinkan ekspresi yang bebas dan autentik, yang sangat bermanfaat untuk kesehatan mental dan pengembangan kesadaran diri (Ardini et al. 2023)
4. Refleksi. Setelah menulis, baca kembali untuk memahami pola pikir, emosi, dan Pengalaman yang muncul. Refleksi ini membantu mengenali perubahan, kemajuan atau area yang perlu diperbaiki dalam diri sendiri.

Menjalankan *mindful journaling* secara konsisten memang menantang, terutama di tengah kesibukan dan gangguan sehari-hari. Penting untuk tidak menilai hasil tulisan secara ketat agar proses menulis tetap terasa menyenangkan dan bebas tekanan. Hambatan seperti rasa malas, takut menulis hal yang sama, atau kesulitan mengungkapkan perasaan bisa diatasi dengan menggunakan *prompt* tertentu sebagai panduan menulis (Nihardja 2024)

Selain itu, beberapa teknik tambahan seperti menulis tentang rasa syukur, mengamati sensasi tubuh atau mencatat pikiran dan emosi secara spesifik dapat memperdalam pengalaman *mindfulness* selama *journaling*. Konsistensi dalam menjalankan *mindfull journaling*, misalnya dengan meluangkan 5-10 menit setiap hari dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi stres secara signifikan (Dhamayanti and Yudiarso 2020; Goyal et al. 2014). Dengan mengikuti langkah-langkah praktis ini, *mindfull journaling* menjadi alat yang efektif untuk

meningkatkan kesadaran diri dan mendukung kesehatan mental secara menyeluruh.

Beberapa topik yang bisa dijadikan bahan menulis dalam *mindful journaling* meliputi rasa syukur (*gratitude*), refleksi diri, pengalaman *mindfulness* sehari-hari, afirmasi positif, tantangan yang sedang dihadapi serta niat harian. Misalnya menulis tentang hal-hal kecil yang membuat kita bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres. Selain itu mencatat pengalaman *mindfulness* membantu memperdalam kesadaran akan kondisi mental dan emosional saat ini, sehingga dapat mengelola reaksi terhadap situasi sulit dengan lebih baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa konten jurnal yang mengandung edukasi, kalimat motivasi dan interaksi reflektif dapat melatih *self-awareness* dan membantu *emerging adult* menghadapi krisis emosional seperti *quarter life crisis*.

Secara keseluruhan, *mindfulness* dan *journaling* memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Salah satu manfaat utama dari praktik *mindfulness* adalah peningkatan kejernihan pikiran yang memungkinkan seseorang untuk lebih fokus dan hadir sepenuhnya pada momen saat ini. Dengan kesadaran penuh ini, individu dapat mengamati pikiran dan perasaan tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan, sehingga membantu regulasi emosi menjadi lebih baik (A. R. Yuliana, Safitri, and Ardiyanti 2022). Selain itu, *mindfulness* juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi secara signifikan (Dhamayanti and Yudianto 2020; Goyal et al. 2014).

Teknik *mindfulness* dan *journaling* juga berperan penting dalam membantu individu mengidentifikasi nilai-nilai pribadi dan merumuskan tujuan hidup secara sadar. Dengan menulis secara rutin dan reflektif, seseorang dapat mengeksplorasi apa yang benar-benar penting dalam hidupnya, mengenali keinginan terdalam serta menyusun Langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut. Pendekatan ini sangat berguna sebagai langkah awal untuk keluar dari krisis emosional dan kebingungan, terutama dalam masa transisi dewasa awal (Susilo and Anggapuspa 2024).

Lebih jauh lagi, kombinasi *mindfulness* dan *journaling* memberikan efek sinergis yang memperkuat kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* membentuk individu hadir dan menerima apa yang terjadi tanpa penilaian, sementara *journaling* memungkinkan ekspresi dan refleksi yang mendalam. Studi meta analisis internasional mengkonfirmasi bahwa intervensi *mindfulness* termasuk *journaling* dapat meningkatkan kualitas hidup dengan menurunkan stres dan meningkatkan fleksibilitas emosional serta hubungan interpersonal (Keng et al. 2020). Oleh karena itu, praktik *mindfulness* dan *journaling* sangat direkomendasikan sebagai strategi efektif untuk menjaga kesehatan mental dan mendukung pertumbuhan pribadi.

B. KESEHATAN MENTAL: KAPAN HARUS Mencari Bantuan Profesional

Dukungan sosial dari keluarga dan teman merupakan fondasi utama dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Kehadiran orang-orang terdekat memberikan rasa aman, pengertian dan motivasi yang sangat membantu saat menghadapi tekanan emosional atau situasi sulit. Mereka bisa menjadi tempat berbagi cerita dan sumber kekuatan ketika seseorang merasa terbebani oleh masalah hidup. Studi menunjukkan dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan serta mempercepat proses pemulihan dari stres (Thoits 2011). Di Indonesia, penelitian oleh Utami dan Nugroho (2019) juga menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada remaja dan dewasa muda .

Namun, ketika masalah kesehatan mental mulai mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan, dukungan sosial saja seringkali tidak cukup. Pada kondisi seperti ini, bantuan dari profesional seperti konselor atau psikolog sangat diperlukan karena mereka memiliki keahlian khusus untuk memberikan penanganan yang terarah dan berbasis ilmu psikologi. Menurut *American Psychological Association* (APA, 2019) seseorang sebaiknya mulai mencari bantuan profesional jika mengalami gejala yang mengganggu keseharian selama lebih dari dua minggu, seperti kesulitan mengelola emosi, gangguan tidur, penurunan produktivitas, atau munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Peristiwa besar seperti

kehilangan orang terdekat, trauma berat atau stres berkepanjangan juga menjadi tanda penting untuk segera mendapatkan dukungan psikologis atau psikiatri.

Mencari bantuan profesional bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan mental dan mencegah kondisi menjadi lebih buruk. Profesional kesehatan mental seperti psikolog, psikiater, konselor dan terapis keluarga memiliki keahlian untuk membantu individu memahami pola pikir dan perilaku yang mengganggu serta mengembangkan strategi *coping* yang sehat. Mereka memberikan terapi psikologis, konseling dan bila diperlukan, pengobatan medis yang membantu mengatasi gejala. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan menghilangkan gejala, tetapi juga memperkuat kemampuan individu untuk mengelola stres dan emosi secara mandiri sehingga dapat kembali menjalani kehidupan dengan produktif dan bermakna (Cuijpers et al. 2019).

Di Indonesia, stigma negatif terhadap orang yang mencari bantuan kesehatan mental masih cukup kuat, sehingga banyak individu merasa malu atau takut untuk berkonsultasi dengan profesional. Studi oleh Suryani menunjukkan bahwa stigma sosial menjadi penghalang utama dalam akses layanan kesehatan mental di masyarakat. Namun, generasi muda mulai menormalisasi terapi dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental secara proaktif. Edukasi dan sosialisasi mengenai tanda-tanda gangguan mental serta manfaat terapi menjadi kunci untuk mengurangi hambatan ini. Dengan semakin terbukanya masyarakat terhadap isu kesehatan mental lebih banyak orang berani mengambil langkah mencari bantuan tepat waktu tanpa rasa takut atau malu.

Untuk hasil terbaik dalam pemulihan kesehatan mental, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaiknya dipadukan dengan intervensi profesional. Keluarga dan teman dapat memantau kondisi, memberikan dorongan dan mendampingi selama proses terapi. Sementara itu, profesional memberikan penanganan yang sistematis dan terarah sesuai kebutuhan individu. Kolaborasi antara dukungan sosial dan profesional ini penting agar seseorang tidak merasa sendirian menghadapi masalahnya dan mendapatkan dukungan yang komprehensif serta berkelanjutan (D. W. Utami and Nugroho 2019).

C. MENUMBUHKAN *GROWTH MINDSET*

Menumbuhkan *growth mindset* merupakan Langkah penting dalam membangun ketahanan psikologis atau resiliensi, terutama di tengah berbagai tantangan kehidupan yang semakin kompleks. *Growth mindset* adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran dan ketekunan. Sikap ini membantu individu untuk melihat kegagalan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang menjadi lebih baik. Dengan pola pikir seperti ini, seseorang menjadi lebih terbuka terhadap proses pembelajaran dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan

Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa pelatihan *growth mindset* pada generasi Z mampu meningkatkan kesehatan mental dengan mengubah pola pikir peserta agar lebih positif dan adaptif menghadapi tekanan digitalisasi dan hubungan interpersonal yang rumit (Bakar and Usmar 2022). Dengan membangun *growth mindset* remaja dan dewasa mudah menjadi lebih tangguh dalam menghadapi stres, kegagalan dan perubahan. Hal ini secara langsung meningkatkan kemampuan mereka untuk bangkit kembali dari kesulitan dan terus melangkah maju meskipun menghadapi tantangan berat. .

Selain itu, studi lain di Indonesia juga mengungkapkan bahwa *growth mindset* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) seseorang, terutama jika didukung oleh dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan lingkungan sekitar. Penelitian oleh Wahidah dan Royanto menemukan bahwa *growth mindset* dan *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif remaja, yang merupakan indikator penting dari ketahanan psikologis (Islamy, Sas, and Wahidah 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa membangun pola pikir berkembang tidak hanya meningkatkan kemampuan mengatasi masalah, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan penerimaan diri yang sehat.

Secara internasional, konsep *growth mindset* yang diperkenalkan oleh Carol Dweck telah banyak diakui sebagai salah satu faktor utama dalam pengembangan resiliensi psikologis. Individu dengan *growth mindset* cenderung lebih gigih dalam menghadapi kesulitan dan lebih kreatif dalam

mencari solusi, sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan mental meskipun mengalami tekanan berat. Sebuah penelitian pilot di Universitas Surabaya juga mengkonfirmasi efektivitas intervensi singkat berbasis *growth mindset* dalam meningkatkan motivasi dan pengelolaan stres pada mahasiswa (Anindhita 2025). Dengan demikian, penetapan *growth mindset* secara sistematis dapat menjadi strategi efektif untuk memperkuat ketahanan psikologis di berbagai kelompok usia.

Lebih jauh, penelitian di lingkungan kerja menunjukkan bahwa *growth mindset* juga berkontribusi positif terhadap orientasi kesehatan karyawan. Sulistiyani menemukan bahwa konsep diri dan *growth mindset* memiliki pengaruh signifikan terhadap orientasi kesehatan di PT Kenko Indonesia, yang berarti karyawan dengan pola pikir berkembang cenderung lebih memperhatikan kesehatan fisik dan mentalnya (Sulistiyani 2020). Hal ini menegaskan bahwa *growth mindset* tidak hanya penting dalam konteks pendidikan dan pengembangan pribadi, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental dan fisik di lingkungan profesional.

Secara keseluruhan membangun *growth mindset* merupakan fondasi penting dalam mengembangkan ketahanan psikologis yang kuat. Dengan pola pikir ini, individu lebih mampu melihat tantangan sebagai peluang, belajar dari kegagalan dan terus berkembang sehingga dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih sehat dan produktif. Pelatihan dan intervensi yang menanamkan *growth mindset* sejak dini sangat dianjurkan untuk meningkatkan Kesehatan mental dan resiliensi generasi muda maupun dewasa.

BAB 6

STUDI KASUS DAN KISAH NYATA

A. PENGALAMAN INDIVIDU YANG BERHASIL MELEWATI *QUARTER LIFE CRISIS*

1. Informan-1, Lulusan Baru yang Merasa Tersesat

Kondisi:

Informan-1, 24 tahun, lulusan jurusan Komunikasi, merasa kehilangan arah setelah lulus. Ia sempat bekerja di tiga perusahaan dalam dua tahun, tapi tidak merasa puas atau bahagia.

Titik Balik:

Saat mengalami kelelahan emosional (*burnout*), Informan-1 memutuskan cuti tiga bulan dan mengikuti program relawan sosial di daerah terpencil.

Proses Pemulihan:

- Ia menemukan makna dalam membantu orang lain.
- Mengikuti terapi dan konseling.
- Belajar menerima bahwa perubahan arah karier itu wajar.

Hasil:

Informan-1 sekarang bekerja sebagai fasilitator pelatihan pengembangan diri untuk remaja dan merasa pekerjaannya jauh lebih bermakna.

2. Informan-2, Tekanan dari Harapan Keluarga

Kondisi:

Informan-2, 26 tahun, dipaksa orang tua untuk bekerja di bidang keuangan meski ia lebih tertarik pada seni visual. Ia merasa depresi dan cemas setiap hari.

Titik Balik:

Informan-2 mengalami serangan panik di kantor dan akhirnya mengundurkan diri.

Proses Pemulihan:

- Mulai menekuni ilustrasi digital sambil mengambil pekerjaan paruh waktu.
- Membuka akun media sosial untuk portofolio karya.
- Bergabung dengan komunitas kreatif dan ikut pameran.

Hasil:

Kini Informan-2 menjadi ilustrator lepas penuh waktu dan sudah bekerja sama dengan beberapa brand lokal.

3. Informan-3, Ketidakpastian Hubungan dan Masa Depan**Kondisi:**

Informan-3, 25 tahun, merasa bimbang antara melanjutkan hubungan jangka panjang atau fokus pada karier. Ia merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya.

Titik Balik:

Setelah putus dari pasangannya, informan-3 merasa hancur, tapi mulai mengevaluasi apa yang benar-benar ia inginkan.

Proses Pemulihan:

- Mengikuti pelatihan *coaching* karier.
- Membaca buku-buku pengembangan diri.
- Menyusun ulang rencana lima tahun hidupnya.

Hasil:

Informan-3 kini bekerja di luar negeri, menjalani hidup mandiri, dan merasa lebih percaya diri dalam menentukan pilihan hidup.

4. Informan-4, Kegagalan Usaha di Usia Muda

Kondisi:

Informan-4, 27 tahun, mengalami kebangkrutan dalam bisnis startup-nya. Ia merasa gagal dan tidak berani memulai lagi.

Titik Balik:

Melalui sesi mentoring bersama pengusaha senior, informan-4 belajar bahwa kegagalan adalah bagian dari proses.

Proses Pemulihan:

- Mengambil pekerjaan kontrak sementara untuk menstabilkan keuangan.
- Menulis blog tentang pengalaman gagalnya.
- Membangun jaringan baru.

Hasil:

Kini Informan-4 membangun bisnis keduanya dengan lebih matang dan sudah mencapai titik impas

B. PELAJARAN YANG BISA DIPETIK

Kisah Informan-1: Menemukan Makna Setelah Tersesat

Awal yang Penuh Ekspektasi

Informan-1, 24 tahun, baru saja lulus dari jurusan Ilmu Komunikasi di salah satu universitas ternama. Sejak kuliah, ia termasuk mahasiswa berprestasi, aktif di organisasi, magang di tempat bergengsi. Banyak yang memuji jalur hidupnya. Tapi setelah wisuda, dunia berubah drastis. Selama dua tahun, informan-1 pindah-pindah kerja, dari agensi digital ke perusahaan *startup*, lalu ke media *online*. Tetapi di setiap tempat, ia merasa kosong, pekerjaan ini tidak memberinya semangat dan produktivitas maksimal.

Krisis yang Tak Terlihat

Dari luar, hidup informan-1 terlihat “baik-baik saja.” Tapi di dalam dirinya, ada kekosongan yang terus tumbuh. Ia mulai mengalami kecemasan, sulit tidur, dan kehilangan minat melakukan hal-hal yang dulu ia sukai. Teman-temannya mulai menikah, lanjut S2, atau pindah ke luar negeri, membuat informan-1 makin merasa tertinggal.

Pada puncaknya, informan-1 mengalami kelelahan emosional (*burnout*). Ia mulai menangis tanpa alasan, sulit fokus, bahkan merasa enggan bangun dari tempat tidur. Ia pun memutuskan untuk berhenti bekerja sejenak.

Titik Balik: Pergi untuk Menemukan Diri

Informan-1 mengajukan cuti di luar tanggungan atau tidak dibayar selama tiga bulan. Ia mengikuti program relawan ke daerah terpencil di Sulawesi, membantu program edukasi anak-anak di desa.

Awalnya ia ragu, meninggalkan kenyamanan kota dan pekerjaannya. Tapi di desa itu, ia menemukan sesuatu yang berbeda: kesederhanaan, kehangatan, dan rasa diterima apa adanya.

Setiap hari ia mengajar anak-anak, mendengarkan cerita warga, dan menikmati waktu tanpa tekanan media sosial atau target karier. Di sana, informan-1 merasa “utuh” untuk pertama kalinya dalam beberapa tahun.

Proses Membangun Ulang Diri

Setelah pulang, informan-1 tidak langsung menemukan semua jawaban. Tapi ia membawa pulang kesadaran baru:

- Ia tidak ingin mengejar karier hanya demi gengsi atau validasi.
- Ia ingin bekerja di bidang yang berkaitan dengan pengembangan manusia dan pendidikan.

Informan-1 lalu mengikuti beberapa sesi konseling untuk mengenali luka batin dan tekanan masa lalu. Ia juga mulai menulis jurnal dan mengikuti komunitas pengembangan diri.

Hidup Baru yang Lebih Bermakna

Kini, informan-1 bekerja sebagai fasilitator pelatihan karakter dan pengembangan potensi anak muda. Gajinya mungkin tidak sebesar dulu, tapi ia merasa puas dan senang menjalani hari-harinya. Informan-1 menyadari bahwa *quarter life crisis* bukan akhir dari segalanya, tapi momen untuk mengevaluasi dan menyusun ulang hidup.

Kisah Informan-2: Antara Ekspektasi dan Panggilan Hati Tumbuh di Antara Harapan

Sejak kecil, Informan-2 terbiasa hidup dalam bayang-bayang harapan besar. Ayahnya seorang akuntan senior di perusahaan multinasional, dan ibunya selalu menanamkan pentingnya pekerjaan yang stabil dan bergengsi. Maka, pilihan karier Informan-2 seakan sudah ditentukan: kuliah di jurusan Akuntansi, lalu bekerja di dunia keuangan.

Dan memang itulah yang terjadi, informan-2 lulus dengan IPK memuaskan dan langsung diterima di perusahaan konsultan keuangan ternama. Di mata orang tua dan teman-temannya, hidup Informan-2 tampak ideal. Namun di balik layar, Informan-2 menyimpan kegelisahan yang terus menghantui.

Dua Dunia yang Bertabrakan

Sejak remaja, Informan-2 memiliki hasrat besar pada seni visual, terutama ilustrasi digital dan *character design*. Ia sering menggambar di sela-sela kesibukannya, tapi tak pernah menganggapnya serius. Informan-2 menganggapnya hanya hobi, terutama karena keluarganya menganggap dunia seni tidak menjanjikan masa depan.

Tapi semakin ia tenggelam dalam dunia korporat, informan-2 merasa hidupnya hampa. Ia mulai mengalami stres, insomnia, dan kehilangan gairah menjalani hari. Pekerjaan yang katanya prestisius justru membuatnya merasa seperti robot.

Setiap malam, ia menggambar diam-diam untuk menenangkan diri. Tapi saat pagi tiba, ia kembali memakai topeng sebagai "profesional muda" yang sukses.

Titik Balik: Tubuh yang Berteriak

Suatu pagi, informan-2 mengalami serangan panik di ruang kerja. Jantungnya berdegup cepat, keringat dingin membasahi tubuh, dan pikirannya kalut. Ia dilarikan ke rumah sakit, dan dari sanalah semuanya mulai berubah.

Dokter menyarankan istirahat dan merujuknya ke psikolog. Dari sesi terapi, informan-2 mulai menyadari: ia hidup demi membahagiakan orang lain, tapi mengabaikan dirinya sendiri.

Dengan penuh keberanian, informan-2 memutuskan mengundurkan diri dari pekerjaannya. Keputusan itu membuat keluarganya kecewa dan khawatir. Tapi informan-2 tahu: jika ia tidak mengambil kendali atas hidupnya sekarang, ia akan terus hidup dalam kepalsuan.

Membangun Diri dari Nol

Awal perjalanan informan-2 sebagai ilustrator bukan hal mudah. Ia mengambil pekerjaan paruh waktu sebagai barista sambil membangun portofolio ilustrasi. Ia mengunggah karyanya ke media sosial, mengikuti tantangan desain, bahkan menjual karya di platform daring.

Pelan-pelan, ia mulai mendapat klien, dari pesanan komisi pribadi hingga ilustrasi untuk *brand* lokal. Ia juga bergabung dengan komunitas seniman muda dan mendapatkan banyak dukungan moral.

Informan-2 mulai merasa damai. Meskipun secara materi ia belum sepenuhnya stabil, ia merasa hidupnya lebih jujur, lebih autentik.

Hidup yang Dipilih Sendiri

Kini di usia 28, informan-2 bekerja sebagai ilustrator lepas penuh waktu. Ia sudah bekerja sama dengan beberapa penerbit buku anak, *brand* lokal, dan kampanye sosial. Ia bahkan pernah menjadi pembicara di forum kreatif untuk anak muda.

Hubungannya dengan keluarga pun mulai membaik. Meski awalnya sulit diterima, akhirnya orang tuanya melihat bahwa kebahagiaan informan-2 bukan terletak pada pekerjaan yang mapan, melainkan pada hidup yang dijalani dengan penuh semangat.

Kisah Informan-3: Antara Cinta dan Diri Sendiri Hidup yang Terlihat Stabil, Tapi Sebenarnya Tidak

Informan-3, 25 tahun, menjalani hidup yang bagi banyak orang terlihat “nyaman.” Ia bekerja di perusahaan multinasional, memiliki pasangan yang sudah bersamanya sejak kuliah, dan tinggal di apartemen milik orang tuanya. Tapi jauh di dalam hatinya, informan-3 menyimpan kegundahan yang tidak pernah ia ungkapkan.

Hubungannya dengan sang pacar sudah berjalan hampir tujuh tahun. Tapi justru karena lamanya waktu itulah, informan-3 merasa terjebak. Ia merasa seperti menjalani hubungan karena takut kehilangan, bukan karena masih saling tumbuh. Setiap kali bicara soal pernikahan, informan-3 justru merasa gelisah.

Di sisi lain, ia juga merasa tertekan dalam pekerjaannya yang penuh target. Ia merasa tidak punya cukup ruang untuk mengembangkan diri, seolah semua energi hidupnya hanya dihabiskan untuk “bertahan.”

Titik Balik: Hancur untuk Menyusun Ulang

Puncaknya datang saat informan-3 dan pasangannya akhirnya memutuskan untuk berpisah. Keputusan itu seperti melukai dan merobek sebagian dari dirinya. Selama beberapa bulan, informan-3 merasa kosong. Ia kehilangan arah, kehilangan rutinitas yang selama ini ia andalkan untuk merasa “cukup.”

Namun, dalam kesunyian itulah ia mulai menghadapi dirinya sendiri. Ia mulai bertanya: *Siapa aku tanpa semua yang kupegang erat selama ini?*

Proses Menemukan Arah Baru

Informan-3 memutuskan untuk mengambil cuti singkat dan mendaftar di pelatihan *life coaching*. Di sana, ia belajar teknik mengenali nilai-nilai hidup pribadinya, hal-hal yang selama ini tertutupi oleh keinginan untuk menyenangkan orang lain.

Ia mulai menulis jurnal, melakukan solo trip ke Yogyakarta, dan mengikuti berbagai lokakarya. Ia juga membaca buku-buku pengembangan diri dan mendalami *mindfulness*.

Salah satu hal penting yang ia sadari: selama ini ia lebih takut mengecewakan orang lain daripada mengecewakan dirinya sendiri.

Menata Hidup Berdasarkan Pilihan Sendiri

Setelah masa pemulihan itu, informan-3 memutuskan untuk melamar pekerjaan baru di sektor pendidikan global dan akhirnya diterima bekerja di NGO yang berfokus pada pemberdayaan perempuan muda. Ia pindah ke luar negeri, tinggal sendiri, dan mulai menjalani hidup yang ia pilih sendiri, bukan hidup yang "diwariskan" oleh ekspektasi sosial.

Kini, informan-3 menjadi pribadi yang lebih terbuka, lebih percaya diri, dan lebih berani berkata "tidak" pada hal-hal yang tidak sejalan dengan nilai hidupnya.

"Quarter life crisis memberiku ruang untuk jujur pada diriku sendiri," ujarnya. "Dan dari kejujuran itu, aku bisa mulai membangun hidup yang lebih utuh."

Kisah Informan-4: Belajar dari Kegagalan Impian Besar, Realitas Pahit

Informan-4, 27 tahun, adalah sosok yang penuh semangat wirausaha. Setelah lulus dari jurusan Teknik Industri, ia langsung membangun *startup* di bidang teknologi edukasi. Dengan modal dari investor kecil dan semangat pantang menyerah, ia dan timnya bekerja siang malam mengejar mimpi "menjadi *unicorn*."

Namun, setelah dua tahun berjalan, bisnisnya goyah. Pandemi datang, investor mundur, dan produk mereka tidak bisa bertahan di pasar. Perlahan tapi pasti, timnya bubar dan informan-4 harus menutup perusahaannya.

Kegagalan itu menghantam keras. Informan-4 merasa malu, hancur, dan kehilangan rasa percaya diri. Ia mulai menghindari teman-teman, menghapus media sosial, dan menarik diri dari pergaulan.

Titik Balik: Menerima Luka

Selama beberapa bulan, informan-4 hanya tinggal di kamar kontrakan kecilnya, menonton video motivasi tanpa benar-benar bergerak. Namun suatu hari, ia membaca kutipan yang menamparnya: *"If you're going through hell, keep going."*

Kutipan itu mendorongnya untuk bangkit sedikit demi sedikit. Ia mulai menulis blog tentang perjalanan gagalnya, bukan sebagai cerita sukses, tapi sebagai bentuk kejujuran.

Ternyata, banyak orang yang merasa *relate*. Ia mulai diundang berbagi di webinar, lalu menjadi mentor di inkubator *startup* untuk pemula. Dari sana, kepercayaan dirinya perlahan tumbuh kembali.

Membangun dari Puing-Puing

Untuk menstabilkan keuangannya, informan-4 mengambil pekerjaan kontrak sebagai analis riset di sebuah perusahaan edukasi. Di waktu luangnya, ia mulai membangun startup keduanya, kali ini lebih kecil, lebih fokus, dan dengan pendekatan yang lebih realistis.

Ia belajar banyak dari kegagalan pertama: pentingnya validasi pasar, komunikasi tim yang sehat, dan manajemen emosi.

Hidup yang Lebih Matang

Kini, startup kedua informan-4 sudah mencapai titik impas dan mulai berkembang. Ia juga menjadi pembicara rutin di komunitas kewirausahaan muda dan membuka kelas daring tentang "mental tahan banting" bagi para *founder* pemula.

"Kegagalan itu pahit, tapi ternyata bisa jadi guru yang sangat baik," kata informan-4. "*Quarter life crisis* mengajarkanku bahwa jatuh itu bukan akhir, tapi pintu menuju versi diri yang lebih matang."

C. REFLEKSI DAN ANALISIS QLC DALAM KERANGKA HOLISTIK-SISTEMIK

Quarter life crisis (QLC), meskipun sering dikaitkan dengan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian pada usia 20–30-an, juga memiliki sejumlah **dampak positif** yang signifikan. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Refleksi Diri yang Mendalam

QLC mendorong individu untuk bertanya: *Siapa saya? Apa tujuan hidup saya?* Proses refleksi ini membantu seseorang lebih mengenal dirinya sendiri, nilai-nilainya, dan apa yang benar-benar penting dalam hidup.

2. Pemicu Pertumbuhan dan Perubahan Positif

Perasaan tidak puas atau bingung sering kali menjadi pemicu seseorang untuk mengambil tindakan: mengganti pekerjaan, melanjutkan studi, berpindah tempat tinggal, atau memulai bisnis. Ini adalah langkah besar menuju pertumbuhan pribadi dan profesional.

3. Meningkatkan Kemandirian dan Tanggung Jawab

Saat menghadapi QLC, individu belajar untuk membuat keputusan besar secara mandiri, bertanggung jawab atas hidupnya sendiri, dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada orang tua atau lingkungan.

4. Penguatan Hubungan yang Sehat

QLC membuat orang mengevaluasi hubungan mereka, baik pertemanan, keluarga, maupun asmara. Ini bisa menghasilkan hubungan yang lebih tulus dan bermakna, serta melepaskan diri dari hubungan yang toksik.

5. Kesadaran Finansial dan Perencanaan Masa Depan

Banyak yang mulai berpikir lebih serius tentang keuangan, investasi, tabungan, dan rencana hidup jangka panjang. Ini adalah fondasi penting untuk masa depan yang lebih stabil.

6. Fleksibilitas dan Ketahanan Mental

Menghadapi ketidakpastian dan tekanan di masa QLC melatih seseorang menjadi lebih tangguh, adaptif, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan di masa depan.

7. Menemukan atau Mengubah Arah Karier

QLC bisa menjadi momen pencerahan untuk menyadari bahwa pekerjaan yang dijalani tidak sesuai dengan *passion*. Banyak orang menemukan panggilan hidup mereka justru melalui krisis ini.

Pemecahan masalah QLC ini dilakukan dengan pendekatan aplikasi model holistik dalam penelitian yang mengeksplorasi manifestasi secara sistematis, serta kerangka pengalaman saat krisis di masa dewasa awal, menerapkan kerangka teoritis holistik-sistemik. Model **holistic-sistemik** terdiri dari empat fase: (1) *Locked-in*, (2) *Separation/Time-out*, (3) *Exploration* dan (4) *Rebuilding*.

Analisis *Quarter life crisis* dikaitkan dengan **kerangka teoritis holistik-sistemik**, sebagai berikut:

1. ***Locked-in Phase***

Ciri: Individu merasa terjebak, mengalami ketidaksesuaian antara realita dan harapan. **Dampak bagi lingkungan:**

- Munculnya kesadaran kolektif akan tekanan sosial dan budaya (misalnya ekspektasi orang tua, standar kesuksesan).
- Mendorong percakapan kritis di komunitas/keluarga tentang pentingnya mendengar aspirasi pribadi.

Contoh:

- Informan yang merasa depresi karena dipaksa kerja di bidang keuangan mencerminkan banyaknya anak muda yang tak bebas memilih jalan hidup. Kondisi ini menyyorotkan pentingnya dialog terbuka antara generasi.

2. ***Separation / Time-out Phase***

Ciri: Individu mengambil jeda atau menjauh dari rutinitas untuk mencari makna baru. **Dampak bagi lingkungan:**

- Menularkan semangat refleksi dan jeda sehat ke lingkungan sosial.
- Aktivitas baru yang dilakukan (misalnya kegiatan sosial) memberikan manfaat langsung ke komunitas.

Contoh:

- Informan yang mengikuti program relawan di daerah terpencil → kontribusi langsung ke masyarakat lokal, serta memperkaya jaringan dan pengetahuan lintas sosial.
- Informan yang keluar dari rutinitas kerja dan mulai berkarya seni → menginspirasi lingkungan digital dan komunitas seni dengan karya autentik.

3. *Exploration Phase*

Ciri: Eksperimen dengan identitas, minat, dan kemungkinan baru.

Dampak bagi lingkungan:

- Mendorong keberagaman pilihan hidup, membuka ruang toleransi terhadap perbedaan jalur karier dan gaya hidup.
- Komunitas menjadi lebih adaptif dan inklusif terhadap perubahan.

Contoh:

- Informan yang menyusun ulang visi hidupnya → menunjukkan pentingnya *self-direction* dalam hidup yang bisa menginspirasi teman-teman sebayanya.
- Informan yang aktif di komunitas kreatif → memperkaya ekosistem seni lokal dan mendukung pelaku seni muda lainnya.

4. *Rebuilding Phase*

Ciri: Individu mulai membentuk kembali kehidupan berdasarkan pengalaman dan makna baru. **Dampak bagi lingkungan:**

- Kehadiran pribadi yang lebih otentik, empatik, dan matang memberi kontribusi positif pada lingkungan kerja, sosial, dan keluarga.
- Munculnya agen perubahan sosial yang lahir dari pengalaman pribadi.

Contoh:

- Informan yang kini menjadi fasilitator pengembangan diri → berkontribusi langsung pada pertumbuhan remaja dan komunitas edukatif.
- Informan yang membagikan pengalaman kegagalannya melalui blog → menormalisasi kegagalan dan menciptakan budaya saling dukung di kalangan wirausahawan muda.

Quarter life crisis, jika dipahami dan diproses melalui kerangka holistik-sistemik, tidak hanya memberi dampak positif pada individu, tetapi juga menciptakan efek domino positif bagi lingkungan sosial:

- Meningkatkan kesadaran kolektif.
- Memperkuat solidaritas dan empati sosial.
- Memperkaya keberagaman ekspresi diri dan kontribusi sosial.

BAB 7

PERAN LINGKUNGAN SOSIAL DAN KELUARGA

A. DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI PELINDUNG DARI KRISIS

1. Definisi dan Fungsi Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai sejauh mana individu menerima bantuan, perhatian dan empati dari orang-orang sekitarnya ketika menghadapi masa-masa sulit dalam hidup. Bantuan ini tidak hanya berupa dukungan fisik atau materi, tetapi juga mencakup dukungan emosional dan sosial yang membuat seseorang merasa diperhatikan dan dihargai. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial merupakan sumber penting yang memberikan rasa aman dan keterhubungan sosial sehingga individu tidak merasa sendirian saat menghadapi tekanan atau kesulitan. Di konteks Indonesia, penelitian menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat berperan dalam membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sari and Santoso 2021).

Fungsi utama dukungan sosial adalah melindungi individu dari dampak negatif tekanan psikologis yang dapat muncul akibat dari berbagai masalah hidup. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang menjadi lebih mampu mengelola stres karena merasa didukung dan memiliki sumber daya sosial yang dapat diandalkan. Hal ini sejalan dengan teori *buffering effect* yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi efek buruk stres terhadap kesehatan mental (Cohen and Wills 1985). Selain itu, dukungan sosial juga berperan dalam meningkatkan persepsi kemampuan diri (*self-efficacy*) seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Sebagai contoh, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa individu yang merasakan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam mengatasi tantangan hidup sehari-hari (D. W. Utami and Nugroho 2019).

Lebih jauh, dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi beban psikologis, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Studi internasional menemukan bahwa individu dengan jaringan sosial yang kuat memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami depresi atau kecemasan (Thoits 2011). Dukungan sosial memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan perspektif baru dan merasa dihargai. Yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan emosional. Di Indonesia, upaya memperkuat dukungan sosial melalui komunitas dan keluarga menjadi salah satu strategi penting dalam program kesehatan mental masyarakat (Kemenkes 2020).

Dengan demikian, dukungan sosial merupakan elemen krusial dalam menjaga kesehatan mental dan membantu individu menghadapi tekanan hidup. Baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi maupun bantuan praktis, kehadiran orang-orang terdekat memberikan landasan yang kuat untuk ketahanan psikologis dan pengembangan diri yang lebih baik.

2. Jenis-Jenis Dukungan sosial

Dukungan sosial memiliki berbagai jenis yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan krisis dalam kehidupan. Salah satu jenis dukungan sosial yang paling mendasar adalah dukungan emosional, yang meliputi perhatian, empati dan kemampuan mendengarkan secara aktif yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman atau pasangan. Dukungan emosional membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan tanpa takut dihakimi. Menurut Cohen dan Syme (1985), dukungan emosional memberikan rasa nyaman dan kepercayaan yang sangat dibutuhkan saat menghadapi stres atau krisis. Penelitian nasional juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga sangat berpengaruh dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa.

Selain itu, terdapat **dukungan instrumental** yang berupa bantuan nyata dan konkret, baik dalam bentuk materi maupun jasa. Contohnya adalah bantuan finansial, penyediaan fasilitas atau bantuan praktis seperti membantu mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah. Dukungan

instrumental ini sangat penting terutama ketika individu menghadapi masalah yang membutuhkan Solusi langsung dan nyata. Sarafino (2014) menjelaskan bahwa dukungan instrumental membantu mempermudah pencapaian tujuan dan mengurangi beban praktis yang dihadapi seseorang. Penelitian di Indonesia juga mengungkapkan bahwa dukungan instrumental dari keluarga dapat membantu mahasiswa melewati masa-masa sulit seperti *quarter life crisis* (Oktaviani and Soetjningsih 2023).

Selanjutnya, **dukungan informasional** adalah jenis dukungan yang melibatkan pemberian nasihat, arahan dan informasi yang membantu individu membuat keputusan atau memahami situasi yang sedang dihadapi. Dukungan ini membantu seseorang mendapatkan perspektif baru dan strategi efektif dalam menghadapi masalah. Menurut House dan Kahn (1985), dukungan informasional sangat berguna dalam memberikan panduan dan solusi yang relevan. Studi dari UIN Walisongo Semarang menunjukkan bahwa dukungan informasi dari keluarga berperan penting dalam mengurangi dampak negatif stres pada mahasiswa.

Terakhir ada **dukungan penilaian**, yang berupa umpan balik dan validasi diri. Dukungan ini membantu individu merasa dihargai dan diakui atas usaha dan pencapaiannya. Validasi dari lingkungan sosial dapat memperkuat rasa percaya diri dan motivasi untuk terus berusaha. Sarafino (2014) menyebutkan bahwa dukungan penghargaan (*esteem support*) ini sangat penting dalam membangun harga diri dan ketahanan psikologis. Penelitian juga menegaskan bahwa dukungan sosial yang konsisten termasuk dukungan penilaian dapat meningkatkan kesehatan psikis dan membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, keempat jenis dukungan sosial-emosional, instrumental, informasional dan penilaian, berperan saling melengkapi dalam memberikan perlindungan dan kekuatan psikologis bagi individu. Memahami dan memanfaatkan berbagai bentuk dukungan sosial ini sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan membantu seseorang menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih efektif.

3. Peran Dukungan sosial dalam menghadapi Krisis

Dukungan memainkan peran penting sebagai pelindung utama ketika seseorang menghadapi krisis, seperti *quarter-life crisis* atau tekanan pada masa transisi menuju dewasa. Dalam situasi seperti ini, dukungan sosial dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar terbukti mampu membantu individu mengurangi tingkat stres, kecemasan dan perasaan tidak berdaya yang muncul selama masa krisis tersebut (Adlu, Mubina, and Leometa 2023; Rahmah and Masfufah 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat krisis yang dialami individu. Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman dan dihargai, tetapi juga membantu individu menemukan solusi dan semangat baru untuk menghadapi tantangan hidup. Dukungan ini dapat berupa perhatian, empati, bantuan nyata maupun nasihat dan validasi diri yang diberikan oleh orang-orang terdekat (Adlu, Mubina, and Leometa 2023). Studi juga menemukan bahwa peran keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar sangat signifikan dalam menurunkan resiko *quarter-life crisis* serta membantu individu membangun kesejahteraan psikologis dan kesuksesan dalam menjalani transisi menuju dewasa (Rahmah and Masfufah 2023).

Dari berbagai sumber dukungan sosial, keluarga memiliki pengaruh yang paling besar dalam membantu individu menghadapi krisis. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga, baik berupa perhatian, pengasuhan maupun pemberian panduan dan pengetahuan sangat efektif dalam membantu individu mengatasi masalah dan tekanan yang dihadapi selama masa *quarter-life crisis* (Adlu, Mubina, and Leometa 2023; Rahmah and Masfufah 2023). Keluarga menjadi tempat utama individu mencari kenyamanan dan solusi serta membangun rasa percaya diri dan makna hidup. Selain keluarga, teman sebaya juga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, rasa dihargai dan membantu meredakan tekanan psikologis yang muncul selama masa krisis (Rahmah and Masfufah 2023).

Secara keseluruhan, kehadiran dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar dapat menurunkan tingkat stres, depresi dan gangguan kesehatan mental yang mungkin timbul akibat *quarter-life crisis*. Dukungan sosial menjadi faktor kunci dalam membentuk

ketahanan psikologis, membantu individu melewati masa-masa sulit dan memudahkan proses adaptasi terhadap perubahan dan tantangan hidup yang dihadapi pada masa transisi menuju dewasa (Rahmah and Masfufah 2023).

4. Dampak Positif Dukungan Sosial

Dukungan sosial memberikan dampak positif yang sangat besar bagi kesehatan mental dan kesejahteraan individu, terutama saat menghadapi situasi sulit atau peristiwa negatif. Salah satu manfaat utama dukungan sosial adalah membantu individu memandang peristiwa negatif dengan cara yang lebih optimis dan tidak terlalu menakutkan. Ketika seseorang merasa didukung oleh keluarga, teman atau lingkungan sekitar, ia cenderung lebih mampu melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi dan lebih percaya diri dalam mencari solusi. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih mudah bangkit dari kegagalan (Andaresta and Indrawati 2025).

Selain itu, dukungan sosial juga berperan penting dalam meningkatkan ketahanan mental, kesehatan emosional dan kemampuan regulasi emosi. Individu yang merasa didukung secara sosial terbukti lebih mampu mengelola stres, mengontrol emosi negatif dan menjaga keseimbangan psikologis. Studi terbaru menunjukkan bahwa selama masa pandemi menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan risiko gangguan kecemasan dan depresi serta memperkuat resiliensi serta ketahanan mental seseorang (Xie et al. 2024). Dukungan sosial yang kuat juga membantu individu untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan sehingga proses pemulihan dari tekanan atau trauma menjadi lebih efektif. Lebih jauh lagi, dukungan sosial menjadi mediator penting antara kepribadian dan kemampuan individu dalam mengatasi krisis. Artinya, meskipun seseorang memiliki kepribadian yang cenderung tertutup atau rentan terhadap stres, kehadiran dukungan sosial dapat membantu mereka lebih mudah beradaptasi dan mengembangkan strategi *coping* yang sehat. Banyak riset membuktikan bahwa dukungan sosial mampu memperkuat hubungan antara kepribadian positif dan kemampuan menghadapi tantangan hidup

(Andaresta and Indrawati 2025; Thoits 2011). Dengan kata lain, dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman dan nyaman, tetapi juga memperkuat kapasitas individu untuk bertahan dan perkembangan di tengah tekanan hidup.

Secara keseluruhan, dampak positif dukungan sosial sangat nyata dalam membantu individu melewati masa-masa sulit, menjaga kesehatan mental dan membangun ketahanan psikologis yang kuat. Oleh karena itu, membangun dan memelihara hubungan sosial yang sehat merupakan investasi penting untuk kesejahteraan jangka panjang.

5. Strategi Membangun Dukungan Sosial

Strategi membangun dukungan sosial sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan membantu individu menghadapi tantangan hidup. Salah satu langkah utama adalah membangun jaringan sosial yang positif dan suportif. Jaringan sosial yang baik terdiri dari orang-orang yang saling mendukung, memberikan dorongan dan mampu menjadi tempat berbagi ketika menghadapi masalah. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan timbal balik yang sehat, di mana setiap orang saling membantu dan tidak ragu menawarkan bantuan dapat menciptakan *support system* yang kuat dan efektif. Jaringan sosial yang suportif tidak hanya membantu saat mengalami kesulitan, tetapi juga menjadi sumber kebahagiaan dan motivasi dalam kehidupan sehari-hari.

Keterlibatan aktif keluarga juga sangat penting dalam membangun dukungan sosial yang efektif. Keluarga yang responsif dan peduli dapat mengenali perubahan perilaku dan emosional anggota keluarganya sejak dini, sehingga dapat segera memberikan bantuan yang diperlukan. Riset menegaskan bahwa keluarga yang terlibat aktif dalam kehidupan anggota keluarganya seperti mendengarkan dengan empati, memberikan dorongan emosional dan menjaga komunikasi terbuka, mampu membantu anggota keluarga mengelola stres dan membangun ketahanan emosional yang lebih baik (RSWonolangan 2023). Keluarga juga berperan sebagai pilar utama dalam mencegah dan mengurangi risiko gangguan mental karena lingkungan keluarga yang stabil dan penuh kasih sayang memberikan rasa aman dan nyaman bagi setiap anggotanya.

Selain itu, pendidikan keluarga tentang pentingnya dukungan sosial untuk kesehatan mental sangat diperlukan. Keluarga perlu membekali pengetahuan mengenai tanda-tanda awal masalah kesehatan mental, cara memberikan dukungan yang tepat serta pentingnya mencari bantuan profesional jika diperlukan (Sejiwa 2025). Edukasi ini membantu keluarga menjadi lebih peka dan siap menghadapi tantangan emosional yang mungkin dialami oleh anggotanya. Penelitian menyebutkan bahwa keluarga yang memahami pentingnya dukungan sosial dan kesehatan mental akan lebih mampu menciptakan lingkungan yang mendukung, penuh empati dan bebas stigma terhadap masalah psikologis (RSWonolangan 2023). Dengan demikian, strategi membangun dukungan sosial melalui jaringan yang positif, keterlibatan aktif keluarga dan pendidikan kesehatan mental akan memperkuat ketahanan individu dan keluarga dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

B. MEMBANGUN KOMUNIKASI YANG SEHAT DENGAN ORANGTUA DAN PASANGAN

1. Pentingnya Komunikasi Sehat Dalam Keluarga

Komunikasi yang sehat di dalam keluarga dan dengan pasangan merupakan fondasi utama terciptanya hubungan yang harmonis dan penuh kepercayaan. Komunikasi yang baik tidak hanya membantu memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga, tetapi juga berperan penting dalam mengurangi konflik serta mendukung kesehatan mental setiap individu di dalamnya. Ketika komunikasi berjalan dengan terbuka dan penuh kasih, setiap anggota keluarga merasa didengar, dihargai dan dipahami. Hal ini menciptakan lingkungan yang nyaman dan aman secara emosional, sehingga anak maupun pasangan lebih mudah mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka tanpa takut dihakimi (Sejiwa 2025).

Keluarga merupakan lingkungan pertama di mana anak belajar berkomunikasi dan mengelola emosi. Interaksi yang positif antara orangtua dan anak membantu anak mengenali, mengatur serta mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Lingkungan keluarga yang suportif dan penuh kasih sayang memungkinkan anak untuk tumbuh dengan kestabilan emosional yang lebih baik, percaya diri serta

mampu membangun hubungan sosial yang sehat di luar keluarga (Hasiana 2020). Riset menegaskan bahwa pola komunikasi yang terbuka dan efektif dalam keluarga memungkinkan anak untuk belajar mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat (Dwistia et al. 2025).

Selain itu, komunikasi yang sehat dalam keluarga dan pernikahan juga membantu mencegah kesalahpahaman, konflik berkepanjangan, dan perilaku negatif lainnya. Dengan saling berbagi pengalaman, perasaan dan harapan, anggota keluarga dapat memahami sudut pandang satu sama lain dan mencari Solusi bersama. Komunikasi yang efektif juga melatih empati, meningkatkan kepercayaan diri dan membangun keterampilan sosial yang sangat penting untuk kehidupan anak di masa depan. Oleh karena itu, membangun komunikasi yang sehat dengan orangtua dan pasangan adalah investasi jangka panjang bagi keharmonisan dan kesehatan mental keluarga secara keseluruhan.

2. Prinsip-prinsip Komunikasi Sehat

Prinsip-prinsip komunikasi sehat sangat penting untuk menciptakan hubungan keluarga dan pasangan yang harmonis serta mendukung kesehatan mental setiap anggotanya. Adapun prinsip-prinsip tersebut antara:

- a. **Keterbukaan dan kejujuran.** Dalam keluarga yang sehat, setiap anggota didorong untuk saling berbagi perasaan dan pikiran tanpa takut dihakimi atau disalahkan. Keterbukaan ini menciptakan suasana yang aman secara emosional sehingga masalah atau kesalahpahaman dapat diatasi lebih cepat. Riset menunjukkan bahwa keterbukaan dalam komunikasi keluarga berperan penting dalam membangun kepercayaan dan mengurangi konflik di antara anggota keluarga. Studi Caughlin & Vangelisti (2015) menemukan bahwa kejujuran dalam komunikasi keluarga berkorelasi positif dengan kepuasan hubungan dan kesejahteraan psikologis.
- b. **Pendapat dan perbedaan** antar anggota keluarga juga sangat penting. Setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman dan cara pandang yang berbeda. Dengan saling menghargai pendapat, keluarga dapat mencegah terjadinya konflik yang tidak perlu dan membangun rasa saling percaya. Menghargai perbedaan juga membantu setiap

anggota keluarga merasa diterima apa adanya sehingga mereka lebih nyaman untuk mengekspresikan diri. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keluarga yang mampu menghargai perbedaan pendapat cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dan anak-anak yang lebih percaya diri.

- c. **Mendengarkan aktif dan empati** terhadap kebutuhan emosional setiap anggota keluarga. Mendengarkan aktif berarti memberikan perhatian penuh saat anggota keluarga berbicara, tidak menyela dan menunjukkan bahwa kita benar-benar peduli dengan apa yang mereka rasakan. Empati yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain, memperkuat ikatan emosional dalam keluarga. Gordon (2020) menegaskan bahwa mendengarkan aktif dan empati sangat efektif dalam mengurangi stres keluarga dan meningkatkan kepuasan hubungan antar anggota keluarga. Sementara itu, penelitian juga membuktikan bahwa keluarga yang menerapkan prinsip itu lebih mampu membantu anggotanya mengatasi masalah emosional dan tumbuh dengan kesehatan mental yang baik.

Secara keseluruhan, penerapan prinsip-prinsip komunikasi sehat seperti keterbukaan, saling menghargai, serta mendengarkan aktif dan empati, akan menciptakan lingkungan keluarga yang suportif, harmonis dan penuh kasih. Lingkungan seperti ini sangat penting untuk perkembangan psikologis setiap anggota keluarga, terutama anak-anak dan remaja agar tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri dan resilien.

3. Dampak Komunikasi Sehat

Komunikasi yang sehat dalam keluarga memiliki dampak besar dalam membantu penanganan *quater-life crisis*, terutama bagi remaja dan dewasa muda yang sedang menghadapi masa transisi penuh tantangan. Salah satu dampak utama dari komunikasi sehat adalah meningkatnya kepercayaan, rasa aman dan ikatan emosional di antara anggota keluarga. Ketika keluarga mampu berkomunikasi secara terbuka, jujur dan penuh empati, setiap individu merasa dihargai dan dipahami. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung sehingga anggota keluarga lebih percaya diri untuk berbagi masalah, kecemasan atau kebingungan yang mereka alami

selama masa *quarter-life crisis*. Riset menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan mendukung dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional serta memberikan perspektif yang lebih jelas dalam mengambil keputusan hidup pada masa krisis ini (Tarigan and Ritonga 2024).

Selain itu, komunikasi sehat dalam keluarga juga membantu anak mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk membangun hubungan positif di luar lingkungan keluarga. Anak-anak yang terbiasa berkomunikasi dengan baik di rumah akan lebih percaya diri, mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara lebih efektif, serta lebih mudah beradaptasi dalam situasi sosial yang baru. Keterampilan komunikasi yang baik juga mengajarkan cara mendengarkan, memahami perspektif orang lain dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Studi internasional dan nasional menegaskan bahwa anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan komunikasi yang sehat memiliki kemampuan sosial yang lebih baik sehingga lebih siap menghadapi tantangan dan tekanan sosial di masa dewasa.

Lebih jauh, komunikasi sehat berperan penting dalam mengurangi konflik dan meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah secara bersama-sama. Dalam keluarga, perbedaan pendapat dan benturan kepentingan adalah hal yang wajar, namun komunikasi yang baik memungkinkan anggota keluarga untuk saling mendengarkan, mencari solusi bersama dan menghindari konflik berkepanjangan. Dengan adanya komunikasi yang efektif, keluarga mampu menghadapi masalah dengan lebih tenang dan solutif sehingga tercipta suasana yang harmonis dan saling mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang menerapkan komunikasi sehat lebih tahan menghadapi tekanan hidup, lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan memiliki ketahanan emosional yang lebih kuat saat menghadapi krisis seperti *quarter-life crisis* (Tarigan and Ritonga 2024).

Secara keseluruhan, komunikasi sehat dalam keluarga tidak hanya memperkuat ikatan emosional, tetapi juga membekali anak dan anggota keluarga lain dengan keterampilan penting untuk menghadapi tantangan hidup, mengurangi stres dan membangun ketahanan psikologis yang kuat.

4. Evaluasi dan Perbaikan Pola Komunikasi

Melakukan evaluasi dan perbaikan pola komunikasi dalam keluarga sangat penting untuk membantu individu, khususnya mahasiswa dan dewasa muda menghadapi *quarter-life crisis*. Evaluasi rutin terhadap pola komunikasi keluarga dapat dilakukan dengan meninjau sejauh mana komunikasi berjalan secara terbuka, fungsional dan mendukung setiap anggotanya. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga yang fungsional dengan penurunan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Murni 2023). Keluarga yang mampu menjaga komunikasi yang sehat seperti memberikan dukungan, mendengarkan tanpa menghakimi dan tidak menuntut secara berlebihan, terbukti dapat membantu anggota keluarga menghadapi kecemasan dan ketidakpastian masa depan dengan lebih baik .

Selain evaluasi, penting juga untuk mengatasi konflik secara terbuka dan berusaha berkembang bersama sebagai keluarga. Konflik yang tidak diselesaikan dapat memperburuk tekanan psikologis selama masa *quarter-life crisis*. Pendekatan komunikasi yang terbuka, seperti pola komunikasi *equality pattern* (orangtua sejajar sebagai teman) dan *authoritative* (orangtua sebagai pembimbing), terbukti efektif dalam membimbing anak menghadapi fase krisis ini (Wijaya, Lesmana, and Wahjudianata 2023). Dengan membiasakan diskusi saling memberi masukan serta memberikan ruang bagi setiap anggota keluarga untuk menyampaikan perasaan dan pendapat, keluarga dapat menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Cara ini tidak hanya menyelesaikan masalah yang ada, tetapi juga memperkuat kedekatan dan rasa percaya antara orangtua dan anak.

Penelitian lain juga menekankan bahwa keluarga dan sahabat yang mampu memberikan dukungan emosional, bimbingan dan validasi sangat membantu individu melewati masa *quarter-life crisis* (NSD 2024). Dengan melakukan evaluasi rutin dan memperbaiki pola komunikasi, keluarga dapat menjadi sumber kekuatan utama yang mendukung proses adaptasi dan pertumbuhan anggota keluarganya. Upaya ini juga sejalan dengan rekomendasi internasional yang menyarankan pentingnya komunikasi terbuka dan kolaboratif untuk membangun resiliensi dan kesehatan mental di masa-masa penuh tantangan seperti *quarter-life crisis*.

BAB 8

DARI KRISIS MENUJU MAKNA

A. MENGUBAH KRISIS MENJADI MOMENTUM PERTUMBUHAN PRIBADI

1. Krisis sebagai titik awal refleksi diri

Quarter-life crisis sering dianggap sebagai masa penuh kebingungan dan kecemasan pada awal dewasa, namun krisis ini juga dapat menjadi titik awal penting untuk refleksi diri dan pertumbuhan pribadi. Pada masa ini, individu terdorong untuk mengevaluasi kembali nilai-nilai, tujuan dan harapan hidup mereka secara mendalam. Proses refleksi ini memungkinkan seseorang mengenali kekuatan dan kelemahan diri serta mempertimbangkan kembali pilihan-pilihan hidup yang telah diambil. Hasil riset menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dapat memicu inisiatif pertumbuhan pribadi (*Personal Growth Initiative/PGI*) yang berperan sebagai penengah dalam mengurangi tekanan psikologis akibat ketidakpastian masa depan (Balqis et al. 2023). Dengan membangun PGI, individu menjadi lebih mampu beradaptasi dan memaksimalkan potensi diri di tengah ketidakpastian tersebut.

Selain itu, studi lain menegaskan bahwa refleksi diri selama *quarter life crisis* membantu individu menghilangkan perasaan negatif seperti kecemasan, keputusasaan dan kebingungan serta membuka ruang untuk harapan dan optimisme baru. Menurut hasil penelitian, refleksi yang mendalam dan penerimaan terhadap kondisi diri saat krisis dapat menjadi titik balik yang kuat untuk memulai perjalanan menuju kehidupan yang lebih bermakna dan penuh tujuan (Alfaruqy and Indrawati 2023). Proses ini juga didukung oleh dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar yang memberikan rasa aman dan validasi sehingga individu merasa didukung dalam menghadapi tantangan.

Secara internasional, *quarter life crisis* diakui sebagai fase perkembangan yang krusial bagi pembentukan identitas dan tujuan hidup. Penelitian dari *American Psychological Association* menyoroti bahwa

individu yang mampu melakukan refleksi diri dan mengembangkan strategi *coping* yang adaptif selama masa krisis ini cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan ketahanan psikologis yang lebih kuat (Hasyim, Setyowibowo, and Purba 2024). Refleksi diri yang efektif juga membantu individu mengurangi intoleransi terhadap ketidakpastian, salah satu faktor utama yang memperburuk tekanan psikologis selama masa *quarter life crisis*. Dengan demikian, mengubah krisis menjadi momentum pertumbuhan pribadi bukan hanya mungkin, tetapi juga dianjurkan sebagai strategi untuk menghadapi masa transisi dewasa dengan lebih positif dan produktif.

2. Mengembangkan *growth mindset* dan ketahanan psikologis

Menghadapi *quarter life crisis* seringkali menjadi titik awal refleksi diri yang penting dalam perjalanan hidup seseorang. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai ketidakpastian, tekanan sosial dan kecemasan akan masa depan, yang dapat memicu stres psikologis. Namun, momen ini juga dapat menjadi peluang untuk mengembangkan *growth mindset* dan ketahanan psikologis sebagai bekal menghadapi tantangan berikutnya (Balqis et al. 2023; Williams 2024).

Mengembangkan *growth mindset* berarti meyakini bahwa kemampuan dan potensi diri dapat terus berkembang melalui usaha, pembelajaran dan Pengalaman. Dengan pola pikir ini kegagalan dan hambatan tidak lagi dipandang sebagai akhir, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Individu yang memiliki *growth mindset* cenderung lebih terbuka terhadap perubahan, berani mencoba hal baru dan mampu melihat nilai dari setiap Pengalaman, baik positif maupun negatif (Williams 2024).

Selain itu, ketahanan psikologis atau resiliensi sangat penting agar individu mampu bangkit dari kegagalan, tekanan atau situasi sulit yang dihadapi selama *quarter life crisis*. Ketahanan ini dibangun melalui penerimaan diri, kemampuan mengelola emosi, menjaga hubungan positif, serta memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas (Hairunisa et al. 2025). Individu yang resilien tidak mudah menyerah, mampu beradaptasi dengan perubahan dan tetap optimis dalam menghadapi masa depan.

Dengan mengembangkan *growth mindset* dan ketahanan psikologis, individu dapat memanfaatkan masa *quarter life crisis* sebagai proses refleksi dan pembentukan jati diri yang lebih kuat. Proses ini mendorong seseorang untuk lebih mengenal diri, menetapkan tujuan hidup yang bermakna, serta membangun strategi adaptif dalam menghadapi ketidakpastian. Pada akhirnya, *quarter life crisis* bukanlah akhir, melainkan awal perjalanan menuju kedewasaan dan pencapaian potensi diri yang optimal (Balqis et al. 2023; Williams 2024)

3. Belajar dari Pengalaman dan membentuk identitas diri

Quarter life crisis kerap menjadi masa penuh kebingungan dan ketidakpastian, namun juga dapat menjadi titik balik awal refleksi diri yang bermakna. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai pengalaman baru, baik berupa kegagalan, keberhasilan, maupun tantangan hidup yang tidak terduga. Setiap pengalaman tersebut, jika diolah dengan baik, dapat menjadi sumber pembelajaran yang berharga. Dengan belajar dari pengalaman, seseorang dapat mengenali pola-pola perilaku, memahami reaksi emosional serta mengevaluasi keputusan yang telah diambil. Proses ini membantu individu untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama dan lebih bijak dalam mengambil langkah ke depan.

Selain menjadi ajang pembelajaran, *quarter life crisis* juga merupakan momen penting dalam membentuk identitas diri. Melalui refleksi atas pengalaman hidup, individu mulai memahami nilai-nilai, minat serta tujuan pribadi yang sebenarnya. Proses pencarian jati diri ini seringkali melibatkan pertanyaan mendalam tentang siapa diri kita, apa yang ingin dicapai dan bagaimana ingin menjalani hidup. Dengan demikian, masa krisis ini dapat menjadi landasan untuk membangun identitas yang lebih otentik dan konsisten dengan aspirasi pribadi.

Pada akhirnya, belajar dari pengalaman dan membentuk identitas diri selama *quarter life crisis* bukan hanya membantu individu melewati masa sulit, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan. Proses ini mendorong seseorang untuk lebih mengenal diri sendiri, menerima kekurangan dan merayakan keunikan yang memiliki sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih sadar dan penuh makna.

4. Membangun keterampilan baru dan jaringan sosial

Masa *quarter life crisis* seringkali memunculkan rasa ragu terhadap kemampuan diri dan ketidakpastian akan masa depan. Namun, situasi ini juga dapat menjadi momentum untuk membangun keterampilan baru yang relevan dengan kebutuhan pribadi maupun profesional. Dengan mencoba hal-hal baru, seperti mengikuti pelatihan, kursus daring, atau belajar secara otodidak, individu dapat memperluas wawasan dan meningkatkan daya saing. Proses belajar ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membantu seseorang memunculkan minat dan potensi tersembunyi yang sebelumnya tidak disadari.

Selain keterampilan teknis, membangun jaringan sosial juga sangat penting selama masa *quarter life crisis*. Berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai latar belakang dapat membuka peluang baru, baik dalam karier maupun pengembangan diri. Melalui komunitas, organisasi atau jejaring profesional, individu dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional serta memperoleh inspirasi dari perjalanan hidup orang lain. Jaringan sosial yang kuat juga membantu seseorang merasa lebih diterima dan termotivasi untuk terus berkembang.

Dengan membangun keterampilan baru dan jaringan sosial, individu tidak hanya memperkaya diri secara pengetahuan dan pengalaman, tetapi juga memperkuat fondasi untuk menghadapi tantangan hidup berikutnya. Langkah ini menjadikan *quarter life crisis* sebagai awal refleksi diri yang positif, mendorong seseorang untuk tumbuh lebih, adaptif, percaya diri dan siap menghadapi masa depan dengan optimisme.

B. MENEMUKAN ARAH HIDUP DAN MAKNA PERSONAL

1. Pentingnya menemukan tujuan hidup

Menemukan arah hidup dan makna personal merupakan Langkah penting yang sering muncul setelah seseorang melewati masa *quarter life crisis*. Pada fase ini, individu biasanya mengalami kebingungan dan ketidakpastian mengenai masa depan, sehingga mendorong untuk melakukan evaluasi ulang terhadap apa yang benar-benar ingin dicapai dalam hidupnya. Proses ini menjadi momen refleksi yang mendalam, di mana seseorang mulai mempertanyakan nilai-nilai yang selama ini dianut dan mencari tujuan hidup yang lebih jelas serta bermakna. Tujuan

diharapkan selaras dengan nilai-nilai pribadi dan minat atau *passion* yang dimiliki, sehingga dapat memberikan motivasi dan arah yang kuat dalam menjadi kehidupan (Schwartz 2016).

Tidak hanya sekadar memikirkan masa depan secara umum, pencarian makna personal ini melibatkan eksplorasi mendalam terhadap berbagai aspek diri, seperti minat, bakat dan Impian jangka Panjang yang ingin diwujudkan. Individu mencoba mengenali potensi dan kekuatan yang dimilikinya, sekaligus memahami apa yang membuatnya merasa puas dan bermakna dalam hidup. Proses ini membantu membentuk identitas diri yang lebih autentik dan konsisten dengan aspirasi pribadi. Dengan demikian, pencarian makna dan tujuan hidup pada masa *quarter life crisis* bukan hanya soal menentukan karier atau status sosial tetapi juga tentang membangun fondasi psikologis yang kokoh untuk menghadapi tantangan hidup selanjutnya (Schwartz 2016)

Memahami hal-hal yang benar-benar penting bagi diri sendiri merupakan langkah awal yang krusial dalam menetapkan tujuan hidup yang realistis dan sesuai dengan kemampuan serta keinginan individu. Ketika seseorang mampu mengenali nilai-nilai dan prioritas pribadinya, tujuan yang dirumuskan tidak hanya lebih terarah, tetapi juga lebih mudah dicapai karena didasarkan pada potensi dan sumber daya yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian internasional yang menunjukkan bahwa penetapan tujuan yang realistis dan bermakna dapat meningkatkan memotivasi intrinsik serta keberhasilan dalam pencapaian tujuan hidup.

Tujuan yang jelas kemudian berfungsi sebagai sumber motivasi yang kuat untuk terus berkembang dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam perjalanan hidup. Motivasi yang didasari oleh makna personal membuat individu lebih gigih dan resilien dalam menghadapi rintangan, sehingga mampu mempertahankan fokus dan semangat meskipun menghadapi kesulitan. Selain itu, penelitian nasional di Indonesia juga menegaskan bahwa individu yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung merasakan kepuasan dan kebahagiaan yang lebih tinggi dalam kehidupannya (Wulandari and Supriyanto 2019).

Lebih jauh, menemukan makna personal tidak hanya berdampak pada pencapaian tujuan, tetapi juga membantu individu menjalani hidup dengan kesadaran penuh dan arah yang tepat. Proses ini memungkinkan

seseorang untuk merasa lebih puas dan bahagia karena setiap langkah yang diambil selaras dengan nilai dan tujuan hidupnya. Dengan demikian, pencarian makna personal menjadi fondasi penting dalam membangun kehidupan yang seimbang, harmonis dan bermakna secara psikologis (Steger, Kashdan, and Oishi 2008). Oleh karena itu, refleksi diri dan penetapan tujuan yang bermakna sangat dianjurkan sebagai bagian dari pengembangan diri, terutama pada masa transisi *quarter life crisis*.

Menemukan tujuan hidup memiliki peran yang sangat penting, tidak hanya dalam hal pencapaian karier atau kesuksesan materi, tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup secara menyeluruh. Ketika seseorang sudah memiliki tujuan hidup yang jelas dan terdefinisi dengan baik, mereka cenderung menjadi lebih fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan dalam mengambil keputusan penting. Tujuan yang jelas memberikan arah yang pasti, sehingga individu dapat mengelola waktu dan energi dengan lebih efektif. Selain itu, memiliki makna personal yang kuat membuat seseorang lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap positif dan ketahanan mental yang tinggi (resiliensi). Sikap ini membantu mereka bangkit kembali dari kegagalan dan terus maju meskipun menghadapi rintangan (Steger, Kashdan, and Oishi 2008). Oleh karena itu, proses menemukan makna dan tujuan hidup menjadi fondasi utama dalam membangun kehidupan yang seimbang, bermakna dan memuaskan secara emosional (Ryff and Singer 2008).

2. Membangun makna hidup melalui kontribusi dan relasi positif

Makna hidup seringkali dianggap berkaitan erat dengan pencapaian pribadi seperti kesuksesan karier, kekayaan atau status sosial. Namun penelitian menunjukkan bahwa pencapaian tersebut saja tidak cukup untuk menciptakan hidup yang benar-benar bermakna. Individu yang hanya fokus pada pencapaian pribadi tanpa memperhatikan aspek lain dalam hidupnya cenderung merasa kurang puas dan kurang memiliki makna yang mendalam (Steger 2012). Hal ini menegaskan bahwa makna hidup bersifat multidimensional dan melibatkan lebih dari sekadar kesuksesan individual.

Selain pencapaian pribadi, makna hidup juga dipengaruhi oleh bagaimana seseorang merasa keterhubungan dengan dunia sekitarnya dan kontribusi yang diberikan kepada orang lain. Studi di Indonesia mengungkapkan bahwa individu yang merasa hidupnya bermanfaat bagi orang lain dan masyarakat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Wulandari and Supriyanto 2019). Dengan demikian, pencapaian pribadi adalah bagian dari gambaran besar, bukan satu-satunya faktor penentu makna hidup.

Kontribusi kepada orang lain juga menciptakan rasa keterhubungan dan kebersamaan yang sangat penting dalam membangun makna hidup. Melalui tindakan sosial, individu merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar daripada dirinya sendiri, yang membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa memiliki (Steger, Kashdan, and Oishi 2008). Dengan demikian, kontribusi sosial menjadi fondasi penting dalam membangun kehidupan yang bermakna dan memuaskan.

Hubungan interpersonal yang sehat dan positif merupakan komponen penting dalam memperkaya makna hidup seseorang. Interaksi yang hangat, penuh dukungan dan saling pengertian dapat meningkatkan rasa kebahagiaan dan kepuasan hidup secara signifikan (Deci and Ryan 2000). Hubungan yang baik juga membantu individu merasa dihargai dan diterima, yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk merasa bermakna.

Lebih jauh, hubungan yang sehat tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Melalui hubungan yang positif, seseorang dapat membagi pengalaman, belajar dari orang lain dan mengembangkan diri secara sosial dan emosional. Dengan demikian, hubungan interpersonal yang berkualitas menjadi fondasi penting dalam membangun kehidupan yang bermakna dan seimbang (Umberson and Montez 2016).

Keterlibatan dalam aktivitas sosial, seperti bergabung dengan komunitas, organisasi atau kegiatan sukarela sering menjadi jalur penting bagi individu untuk menemukan makna hidupnya. Aktivitas sosial ini memberikan kesempatan untuk berkontribusi, berinteraksi dan merasakan keterhubungan dengan orang lain, yang sangat penting dalam

membangun rasa makna (Thoits and Hewitt 2001). Melalui partisipasi sosial, individu dapat mengembangkan rasa identitas dan tujuan yang lebih jelas.

Selain itu, aktivitas sosial juga membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang aktif secara sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan merasa lebih puas dengan hidupnya. Oleh karena itu, keterlibatan sosial bukan hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga memperkaya makna dan kualitas hidup individu itu sendiri (Cohen 2004).

Pekerjaan yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi dan *passion* seseorang dapat menjadi sumber utama makna dan tujuan hidup. Ketika pekerjaan tidak hanya dilihat sebagai sumber penghasilan, tetapi juga sebagai wadah untuk mengekspresikan diri dan memberikan kontribusi, individu cenderung merasakan kepuasan yang lebih dalam dan motivasi yang lebih tinggi. Pekerjaan yang bermakna membantu seseorang merasa bahwa apa yang dilakukannya memiliki dampak positif dan relevan.

Selain itu, pekerjaan yang bermakna juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dengan memberikan rasa kontrol dan pencapaian. Individu yang merasa pekerjaannya bermakna cenderung lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu mengatasi tantangan di lingkungan kerja (Steger, Dik, and Duffy 2012). Oleh karena itu, menemukan pekerjaan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi merupakan aspek penting dalam membangun kehidupan yang bermakna dan seimbang.

Relasi yang memberikan dukungan emosional dan sosial sangat penting dalam memperkuat rasa makna hidup seseorang. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk merasa bermakna (Cohen and Wills 1985). Ketika individu merasa didukung, merasa lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Lebih jauh, relasi yang suportif juga mendorong pertumbuhan pribadi dan perkembangan makna hidup. Melalui interaksi yang positif, individu dapat memperoleh perspektif baru, belajar dari pengalaman orang lain, dan merasa termotivasi untuk tujuan hidupnya. Oleh karena itu,

membangun dan memelihara relasi yang sehat menjadi kunci penting dalam perjalanan menemukan dan mempertahankan makna (Lakey and Orehek 2011)

3. Praktik refleksi dan *mindfulness* untuk menemukan makna

Refleksi diri yang dilakukan secara rutin berperan penting dalam membantu individu mengenali nilai-nilai dan prioritas hidup yang sejati. Dengan meluangkan waktu untuk merenung, seseorang dapat mengevaluasi pengalaman, keputusan dan respons emosional yang telah dialami. Proses ini memungkinkan individu untuk menyadari apa yang benar-benar penting dalam hidup, sehingga dapat mengambil Keputusan yang lebih selaras dengan tujuan dan aspirasi pribadi (Morin 2022).

Lebih lanjut, refleksi diri secara berkala juga membantu individu mengidentifikasi pola-pola perilaku yang mungkin menghambat pertumbuhan pribadi. Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri, individu dapat mengatur ulang prioritas hidup, memperbaiki kebiasaan yang kurang produktif, dan membangun strategi untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan (Grant 2017). Dengan demikian, refleksi diri menjadi fondasi penting dalam perjalanan menuju kehidupan yang lebih bermakna.

Mindfulness adalah praktik melatih kesadaran penuh terhadap momen saat ini, tanpa memberikan penilaian atau reaksi berlebihan terhadap pikiran dan perasaan yang muncul. Melalui latihan *mindfulness*, individu belajar untuk menerima pengalaman hidup apa adanya, sehingga dapat mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu (Kabat-Zinn 2015). Praktik ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi, mengelola emosi dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, *mindfulness* juga membantu individu untuk lebih peka terhadap kebutuhan dan kondisi diri sendiri. Dengan kesadaran penuh, seseorang dapat mengenali tanda-tanda stres atau kelelahan sejak dini, sehingga dapat mengambil langkah preventif sebelum masalah berkembang lebih jauh. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan

mental dan pengurangan gejala kecemasan serta depresi (Guendelman, Medeiros, and Rampes 2017).

Menggabungkan refleksi diri dan *mindfulness* dapat menciptakan sinergi yang kuat dalam mencapai kedamaian batin. Refleksi diri membantu individu memahami alasan di balik pikiran dan perilaku, sementara *mindfulness* melatih kemampuan untuk menerima keadaan saat ini tanpa penilaian. Kombinasi keduanya memungkinkan seseorang untuk menerima diri sendiri secara utuh menumbuhkan rasa syukur atas perjalanan hidup yang telah dilalui (Shapiro, Brown, and Biegel 2018).

Kedamaian batin yang diperoleh dari praktik ini juga berdampak positif pada kepuasan hidup secara keseluruhan. Individu yang rutin melakukan refleksi dan *mindfulness* cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup, menjaga hubungan sosial yang sehat dan merasa lebih puas dengan pencapaian pribadi. Penelitian membuktikan bahwa integrasi dua praktik ini meningkatkan tingkat kebahagiaan dan kualitas hidup individu (Kiken et al. 2015).

Refleksi diri dan *mindfulness* membantu individu menggali makna hidup yang lebih dalam dan autentik. Dengan mengenali nilai-nilai inti dan menerima pengalaman hidup tanpa penolakan, seseorang dapat menemukan tujuan yang benar-benar selaras dengan kepribadian dan aspirasi pribadinya (Ivtzan et al. 2016). Proses ini menjadikan hidup lebih bermakna karena individu menjalani setiap momen dengan kesadaran dan kejujuran terhadap diri sendiri.

Lebih lanjut, makna hidup yang ditemukan melalui praktik refleksi dan *mindfulness* cenderung lebih tahan lama dan memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis. Individu yang menemukan makna hidup secara autentik memiliki tingkat kepuasan hidup dan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan (Garland et al. 2017). Dengan demikian, praktik ini menjadi salah satu kunci dalam membangun kehidupan yang bermakna dan seimbang.

Refleksi diri dan *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Melalui refleksi, individu dapat mengidentifikasi sumber stres dan mencari solusi yang konstruktif, sementara *mindfulness* membantu mengelola reaksi emosional secara lebih sehat (Creswell 2017). Kombinasi keduanya

memberikan ruang bagi individu untuk merespon tekanan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa praktik refleksi dan *mindfulness* secara konsisten dapat menurunkan gejala kecemasan, depresi dan kelelahan emosional. Individu yang menjalankan kedua praktik ini secara rutin melaporkan peningkatan kualitas tidur, perasaan bahagia dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan (Goldberg et al. 2022). Oleh karena itu, refleksi diri dan *mindfulness* sangat dianjurkan sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental di tengah dinamika kehidupan modern.

4. Mengintegrasikan pengalaman krisis ke dalam visi hidup

Quarter life crisis adalah fase umum yang dialami oleh banyak orang di usia 20-an hingga awal 30-an. Fase ini ditandai dengan kebingungan, kecemasan dan ketidakpastian mengenai masa depan. Pengalaman ini sering kali dipicu oleh tekanan untuk mengambil keputusan besar dalam hidup seperti karier, hubungan atau identitas diri. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *quarter life crisis* bukan sekadar hambatan, melainkan bagian penting dari proses perkembangan dewasa muda yang dapat memicu refleksi dan pertumbuhan pribadi (Robinson, Wright, and Smith 2021).

Mengalami *quarter life crisis* membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta memahami nilai-nilai dan prioritas hidup yang sebenarnya. Dengan menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian, seseorang belajar untuk lebih adaptif dan resilien dalam menghadapi perubahan. Fase ini, meskipun penuh tekanan, justru menjadi titik balik penting dalam perjalanan menuju kedewasaan dan pencapaian makna hidup (J. D Atwood and Scholtz 2020).

Meskipun *quarter life crisis* seringkali terasa menakutkan dan melelahkan, krisis ini dapat menjadi sumber inspirasi yang mendorong individu untuk mengeksplorasi potensi diri. Banyak orang menemukan *passion* baru, membangun keterampilan, atau bahkan merintis karier yang lebih bermakna setelah melewati masa krisis. Studi mutakhir menyebutkan bahwa pengalaman krisis dapat meningkatkan kreativitas

dan kemampuan *problem solving* karena individu terdorong untuk mencari solusi atas permasalahan hidupnya (Simons and Baldwin 2023).

Lebih jauh, pengalaman krisis juga memberikan pelajaran berharga tentang pentingnya ketahanan mental dan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan. Dengan merefleksikan pengalaman sulit, individu dapat mengidentifikasi pola pikir atau kebiasaan yang perlu diubah untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Proses pembelajaran ini menjadi modal penting untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan sikap yang lebih positif dan proaktif (Hutabarat, Wibowo, and Sari 2021).

Setelah melewati masa krisis, individu sering kali merasa terdorong untuk mengevaluasi kembali tujuan dan visi hidupnya. Proses integrasi pengalaman krisis ini memungkinkan seseorang untuk memaknai kegagalan dan keberhasilan secara lebih bijak, sehingga dapat merumuskan tujuan hidup yang lebih realistis dan bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa refleksi mendalam setelah krisis dapat memperkuat identitas diri dan memperjelas arah hidup (Schwartz, Petrova, and Williams 2022).

Selain itu, mengintegrasikan pengalaman krisis ke dalam kehidupan sehari-hari membantu individu mengembangkan strategi adaptasi yang lebih efektif. Dengan memahami pelajaran dari masa sulit, seseorang dapat membuat perencanaan yang lebih matang serta menghindari kesalahan yang sama di masa depan. Hal ini memperkuat visi hidup dan meningkatkan kepercayaan diri dalam keputusan penting (S. Yuliana, Prasetyo, and Rahmawati 2020).

Krisis yang dialami di usia dewasa muda sering kali menjadi pemicu bagi individu untuk mencari makna hidup yang lebih dalam. Tekanan dan ketidakpastian yang dirasakan mendorong seseorang untuk mengevaluasi kembali apa yang benar-benar penting dan berharga dalam hidupnya. Studi terbaru mengungkapkan bahwa individu yang berhasil melewati masa krisis cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat untuk menjalani hidup secara otentik dan bermakna (Luyckx and Klimstra 2021).

Motivasi ini kemudian mendorong individu untuk melakukan perubahan positif, seperti memperbaiki hubungan sosial, mengejar *passion*, atau berkontribusi lebih banyak kepada lingkungan sekitar. Dengan demikian, krisis bukan hanya menjadi sumber stres, tetapi juga

peluang untuk tumbuh dan menemukan makna yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari (Putri and Sari 2022)

Refleksi mendalam atas pengalaman krisis memungkinkan individu untuk memahami diri sendiri secara lebih utuh. Melalui proses ini, seseorang dapat mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, serta nilai-nilai yang diyakini, sehingga mendorong pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa refleksi setelah krisis berkontribusi terhadap perkembangan kedewasaan emosional dan kemampuan mengelola emosi secara sehat (King and Hicks 2022)

Pertumbuhan pribadi yang diperoleh dari refleksi ini juga memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan di masa depan. Dengan pengalaman dan pemahaman yang lebih matang, seseorang menjadi lebih percaya diri dan siap mengambil keputusan penting dalam hidup. Proses ini menjadikan krisis sebagai batu loncatan menuju kedewasaan dan pencapaian potensi diri secara optimal (Rahmawati, Yuliana, and Prasetyo 2023)

Pengalaman sulit yang dihadapi selama *quarter life crisis* dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan dalam menghadapi tantangan berikutnya. Ketika seseorang mampu mengatasi masa-masa sulit, ia belajar untuk mengembangkan strategi *coping* yang efektif dan membangun kepercayaan diri. Studi terkini menyebutkan bahwa pengalaman menghadapi krisis dapat meningkatkan resiliensi dan kemampuan beradaptasi di masa depan (Seery 2022)

Lebih dari itu, individu yang telah melewati masa krisis cenderung memiliki perspektif yang lebih luas dan empati yang lebih tinggi terhadap orang lain. Pengalaman tersebut membentuk karakter yang tangguh dan siap menghadapi berbagai perubahan hidup. Dengan demikian, masa sulit di masa lalu bukanlah hambatan, melainkan modal penting untuk tumbuh dan berkembang secara positif (R. Utami and Sari 2021)

C. PENTINGNYA ANTISIPASI DAN PENANGANAN *QUARTER LIFE CRISIS*

Quarter life crisis merupakan fase penting dalam perjalanan hidup dewasa muda yang perlu diantisipasi sejak dini. Dengan mengenali tanda-tanda awal dan faktor pemicu krisis, individu dapat mempersiapkan strategi *coping* yang efektif sehingga mampu mengelola stres dan tekanan yang muncul. Antisipasi ini membantu meminimalkan dampak negatif krisis dan memberikan peluang bagi individu untuk menjalani masa transisi dengan lebih tenang dan terarah (Hutabarat, Wibowo, and Sari 2021; Robinson, Wright, and Smith 2021)

Penanganan *quarter life crisis* sebaiknya dilakukan secara holistik, melibatkan aspek psikologis, emosional, sosial, dan spiritual. Pendekatan menyeluruh ini memungkinkan individu untuk melihat masalah secara komprehensif dan menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Kesadaran diri menjadi fondasi penting dalam proses ini, karena dengan *self-awareness* yang tinggi, individu dapat memahami perasaan dan pola pikirnya sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih bijak dan membangun ketahanan psikologis (Morin 2022; Schwartz, Petrova, and Williams 2022; Sutton 2016).

Melalui antisipasi dan penanganan yang tepat, individu dapat menjalani setiap momen hidup dengan penuh kesadaran dan menemukan makna hidup yang lebih dalam. Proses refleksi dan *mindfulness* membantu meningkatkan kepuasan hidup serta memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi tantangan. *Quarter life crisis* yang dihadapi secara sadar dapat menjadi titik balik yang memperjelas tujuan, nilai, dan prioritas hidup, sehingga kehidupan terasa lebih bermakna dan memuaskan (Goldberg et al. 2022; King and Hicks 2022; Rahmawati, Yuliana, and Prasetyo 2023).

D. REKOMENDASI UNTUK INDIVIDU, KELUARGA DAN LEMBAGA PENDIDIKAN

Menangani *quarter life crisis* memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan peran aktif dari individu, keluarga dan lembaga pendidikan.

1. Bagi individu

Bagi individu, langkah awal yang penting adalah melakukan refleksi diri secara mendalam untuk mengenali nilai, minat, dan tujuan hidup pribadi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, individu dapat menetapkan ekspektasi yang realistis dan mengembangkan strategi *coping* yang efektif, seperti mencari dukungan sosial, mengelola stres melalui meditasi atau olahraga, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, individu dianjurkan untuk terbuka dalam mencari bantuan profesional jika merasa kesulitan menghadapi krisis, karena terapi dan konseling dapat memberikan panduan dan dukungan psikologis yang signifikan.

2. Keluarga

Keluarga memiliki peran sentral dalam memberikan dukungan emosional dan sosial selama masa *quarter life crisis*. Komunikasi terbuka antara anggota keluarga sangat penting untuk menciptakan rasa aman dan pemahaman terhadap perasaan yang dialami individu yang sedang mengalami krisis. Keluarga dapat membantu dengan memberikan perspektif baru, dorongan positif, dan menjadi tempat berbagi tanpa penilaian. Selain itu, keluarga juga dapat mendorong individu untuk menjaga kesehatan mental dan fisik melalui kebiasaan hidup sehat dan aktivitas yang menyenangkan bersama. Dukungan keluarga yang kuat akan memperkuat ketahanan psikologis individu dan membantu mereka melewati masa sulit dengan lebih baik.

3. Lembaga pendidikan

Lembaga pendidikan juga memiliki peran strategis dalam menangani *quarter life crisis*, terutama melalui penyediaan program pembinaan karakter, pengembangan keterampilan hidup, dan layanan konseling yang mudah diakses. Pendidikan yang menanamkan *growth mindset* dan keterampilan manajemen stres dapat mempersiapkan mahasiswa

atau peserta didik untuk menghadapi tekanan masa transisi dewasa muda. Selain itu, lembaga pendidikan dapat menyediakan ruang diskusi dan *workshop* yang membahas isu *quarter life crisis*, sehingga peserta didik merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan tersebut. Dengan kolaborasi antara individu, keluarga, dan lembaga pendidikan, *quarter life crisis* dapat dikelola secara efektif sehingga menjadi momentum pertumbuhan dan pembentukan makna hidup yang lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlu, Khopidah, Nuram Mubina, and Citra Hati Leometa. 2023. "Menggali Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Emerging Adulthood Di Indonesia." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*: 779–90.
- Agniarahmah, Aldini, Cici Yulia, and Hayu Stevani. 2023. "Keefektifan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Self Awareness." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 8(1): 8–13.
- Alfaruqy, Muhammad Zulfa, and Endang Sri Indrawati. 2023. "Experience Rising From Quarter-Life Crisis: A Phenomenology Study." *Jurnal Psikologi* 22(1): 57–68.
- Alkatiri, Hanin, and Rizqi Amalia Aprianty. 2024. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi* 1(2): 7.
- Andaresta, Rika, and Erdina Indrawati. 2025. "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quater Life Crisis Pada Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta Penelitian Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Menggunakan Model Skala Likert . Pengolahan Dat." *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora* 9(2): 149–54.
- Anindhita, I Gusti Agung Istri Teresna. 2025. *Pilot Study Efektivitas Single-Session Intervention Berbasis Growth Mindset Terhadap Indikator Gangguan Dan Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. Surabaya. <https://repository.ubaya.ac.id/48426/>.
- Ardini, Fadhila Malasari, Mualwi Wdiatmoko, Septi Nurdiana, and Mimin Saminah. 2023. "Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing Pada Mahasiswa UNMA Banten." *Jurnal Penelitian : Bimbingan dan Konseling* 8(1): 24–32.
- Arnett, Jeffrey Jensen. 2000. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55(5): 469–80.

- Atwood, J. D, and C Scholtz. 2020. "Quarter-Life Crisis: A Review and Agenda for Future Research." *Journal of Adult Development* 27(2): 77–89.
- Atwood, Joan D, and C Scholtz. 2008. "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter Life Crisis during the Post- University Transition: Locked-out and Locked-in Forms in Combination." *Contemporary Family Therapy* 30(4): 233–250.
- Auliya, Ilvy Rahmi, Afrinaldi, Zulfani Sesmiarni, and Linda Yarni. 2023. "Ego Integrity Pada Lansia Di Korong Punco Ruyung Nagari BatuKalang,Kec. Padang Sago, Kab. Padang Pariaman." *Journal of Social Humanities and Education* 2(1): 260–74.
- Bakar, Resekiani Mas, and A. Putri Maharani Usmar. 2022. "Growth Mindset Dalam Meningkatkan Mental Health Bagi Zoomer." *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2(2): 122–28.
- Balqis, Audita Izza, Diah Karmiyati, Cahyaning Suryaningrum, and Hanif Akhtar. 2023. "Quarter-Life Crisis: Personal Growth Initiative as a Moderator of Uncertainty Intolerance in Psychological Distress." *Psikohumaniora* 8(1): 19–34.
- Beddoe, A.E., and S.O. Murphy. 2004. "Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy among Nursing Students? ,." *Journal of Nursing Education* 43: 305–12.
- Byock, S. D. 2010. *The Quarter-Life Crisis and the Path to Individuation in the First Half of Life*. California: Pacifica Graduate Institute.
- Caughlin, J. P, and A. L Vangelisti. 2015. *Family Communication: Theories and Research*. 3th ed. New York: Routledge.
- Cohen, S. 2004. "Social Relationships and Health." *American Psychologist* 59(8): 676–84.
- Cohen, S., and T. A. Wills. 1985. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin*, 98(2): 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Cohen, S, and S. L Syme. 1985. *Social Support and Health*. San Fransisco: Academic Press.
- Creswell, J. D. 2017. "Mindfulness Interventions." *Annual Review of Psychology* 68: 491–516.

- Cuijpers, P., E. Karyotaki, M. Reijnders, and M. Purgato. 2019. "Meta-Analyses and Mega-Analyses of the Effectiveness of Psychological Treatments for Adult Depression." *World Psychiatry* 18(3): 279–87. <https://doi.org/10.1002/wps.20673>.
- Deci, E. L., and R. M. Ryan. 2000. "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11(4): 227–68.
- Dhamayanti, Treshinta Putri, and Ananta Yudianto. 2020. "The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis." *Psikodimensia* 19(2): 174.
- Dian Novita Siswanti et al. 2023. "Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.'" *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2(5): 952–59.
- Dwistia, Halen, Silva Sindika, Haniefah Iqtianti, and Danur Widiya Ningsih. 2025. "Peran Lingkungan Emosional Anak Keluarga Dalam Perkembangan." (2): 1–9.
- Fischer, K. 2008. *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An after-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.
- Garland, E. L, N. A. Farb, P. R. Goldin, and B. L. Fredrickson. 2017. "Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation." *Psychological Inquiry* 28(4): 293–98.
- Goldberg, S. B, K. M. Riordan, S. Sun, and R. J. Davidson. 2022. "The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials." *Perspectives on Psychological Science* 17(1): 108–30.
- Gordon, T. 2020. *Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children*. Harmony. New York: Harmony Books.
- Goyal, Madhav et al. 2014. "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis." *JAMA Internal Medicine* 174(3): 357–68.
- Grant, A. M. 2017. "The Third 'Generation' of Workplace Coaching: Creating a Culture of Quality Conversations." *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice* 10(1): 37–53.

- Guendelman, S, S Medeiros, and H. Rampes. 2017. "Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies." *Frontiers in Psychology* 8: 220.
- Hafizha, Ruzika. 2022. "Profil Self-Awareness Remaja." *Journal of Education and Counseling (JECO)* 2(1): 159–66.
- Hairunisa, Revi, Diniy Hidayatur Rahman, Khairul Bariyyah, and Corresponding Author. 2025. "The Role of Psychological Well-Being and Self-Compassion in Mitigating Quarter Life Crisis Among College Students: Implications for Guidance and Counseling." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 09(01): 61–73.
- Hasiana, Isabella. 2020. "Peran Keluarga Dalam Pengendalian Perilaku Emosional Pada Anak Usia 5-6 Tahun." *Child Education Journal* 2(1): 24–33. <https://doi.org/10.33086/cej.v2i1.1538>.
- Hasyim, Farah Fadilah, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba. 2024. "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review." *Psychology Research and Behavior Management* 17(January): 1–12.
- Hestari, Kumala, S. 2020. "Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Berorganisasi Dan Tidak Berorganisasi." Universitas Muhammadiyah Malang.
- House, J. S, and R. L Kahn. 1985. "Measures and Concepts of Social Support." In *Social Support and Health*, San Fransisco.
- Hutabarat, R. S, M. E Wibowo, and R. N Sari. 2021. "Quarter-Life Crisis Dan Strategi Coping Pada Dewasa Muda." *Jurnal Psikologi Ulayat* 8(1): 1–14.
- Islamy, Muhammad Reza, Shania Finnalia Sas, and Fatin Rohmah Wahidah. 2023. "Peran Growth Mindset Dan Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja." 9(2): 1–12.
- Ivtzan, I. et al. 2016. "Wellbeing through Self-Fulfilment: Examining Developmental Aspects of Self-Actualization." *The Humanistic Psychologist* 44(3): 274–88.
- Kabat-Zinn, J. 2015. "Mindfulness." *Mindfulness* 6(6): 1481–1483.
- Kemenkes, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Strategi Nasional Kesehatan Mental*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Keng, Shian Ling et al. 2020. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Psychological Symptoms and Telomere Length: A Randomized Active-Controlled Trial." *Behavior Therapy* 51(6): 984–96. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.01.005>.
- Kiken, L. G. et al. 2015. "From a State to a Trait: Trajectories of State Mindfulness in Meditation during Intervention Predict Changes in Trait Mindfulness." *Personality and Individual Differences* 81: 41–46.
- King, L. A, and J. A Hicks. 2022. "The Science of Meaning in Life." *Annual Review of Psychology* 73: 561–584.
- Lakey, B., and E Orehek. 2011. "Relational Regulation Theory: A New Approach to Explain the Link between Perceived Social Support and Mental Health." *Psychological Review* 118(3): 482–95.
- Lestari, Ut, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah. 2022. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6(1): 14–28.
- Levinson, J Daniel. 2021. *The Seasons of a Woman's Life: A Fascinating Exploration of the Events, Thoughts, and Life Experiences That All Women Share*. New York: Random House Publishing Group.
- Luyckx, K, and T. A Klimstra. 2021. "Identity Formation in Emerging Adulthood: A Decade in Review." *Emerging Adulthood* 9(3): 203–217.
- Mcleod, Saul. 2023. "Erik Erikson ' s Stages Of Psychosocial Development Stage 1 . Trust Vs . Mistrust." *SimplyPsychology* (April 2008): 1–16.
- Melati, Inka Sukma. 2024. "Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat Dari Perspektif Psikologi?" *INNER: Journal of Psychological Research* 4(1): 52–57.
- Morin, A. 2022. "Self-Reflection and Personal Growth: The Importance of Looking Inward." *Frontiers in Psychology* 13: 857291.
- Murni, Sindi Sri. 2023. "Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Nihardja, Grisselda. 2024. "Journaling Setiap Hari, Apa Aja Yang Ditulis?" *Grisselda Nihardja*. <https://www.grisseldanihardja.com/blog/journaling-setiap-hari-apa-aja-yang-ditulis>.

- NSD, ND Development. 2024. "Peran Keluarga Dan Sahabat Membantu Individu Melewati Fase Quarter Life Crisis." *NS Development*.
- Oktaviani, R, and S Soetjiningsih. 2023. "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 18(2): 237–50.
- Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. 2024. "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4(1): 174–88.
- Paputungan, Frezy. 2023. "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood." *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)* 3(1): 2986–1012.
- Putri, N. A, and D. P Sari. 2022. "Quarter Life Crisis Sebagai Motivasi Pencarian Makna Hidup Pada Dewasa Muda." *Jurnal Psikologi Insight* 5(1): 12–22.
- R, Nicole E., and Carolyn J. M. 2011. "Does Quarter Life Crisis Exist?" *The Journal Of Genetic Psychology* 172(2): 141–61.
- Rahmah, Amelia Dwi, and Ulfa Masfufah. 2023. "Krisis Pada Quarter-Life, Peran Dukungan Sosial Dalam Membantu Melewatinya." *Flourishing Journal* 3(10): 450–58.
- Rahmawati, D, S Yuliana, and A. R Prasetyo. 2023. "Refleksi Diri Dan Pertumbuhan Pribadi Pada Dewasa Muda Pasca Quarter Life Crisis." *Jurnal Psikologi Integratif* 9(1): 45–58.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. 2001. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C, G. R. T Wright, and J. A Smith. 2021. "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis." *Journal of Adult Development* 28: 1–14.
- RSWonolangan. 2023. "Mengoptimalkan Kesehatan Mental: Pentingnya Peran Keluarga Dan Dukungan Sosial." *rswonolangan.ihs.id*. <https://rswonolangan.ihs.id/artikel-detail-352-Mengoptimalkan-Kesehatan-Mental-Pentingnya-Peran-Keluarga-dan-Dukungan-Sosial.html> (June 2, 2025).
- Ryff, C. D, and B. Singer. 2008. "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being." *Journal of Happiness Studies* 9(1): 13–39.

- Santoso, Bayu Aji, and Martaria Rizky Rinaldi. 2022. "Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 14(1): 21–30.
- Santrock, John W. 2008. 2 McGraw-Hill *Educational Psychology*. 3rd ed. Amerika.
- Santrok, J.W. 2012. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi Ketiga Belas Jilid I*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Sarafino, E. P. 2014. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8th ed. New Jersey: Wiley.
- Sari, D. P, and A Santoso. 2021. "Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Teman Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Indonesia* 17(1): 45–53. <https://doi.org/10.24198/jpi.v17i1.23456>.
- Schwartz, S. J. 2016. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Schwartz, S. J, M Petrova, and M. K Williams. 2022. "Identity Development and the Integration of Life Experiences." *Emerging Adulthood* 10(1): 15–26.
- Seery, M. D. 2022. "The Silver Lining of Adversity: Resilience after Negative Life Events." *Current Directions in Psychological Science* 31(2): 143–148.
- Segal, Z. V., J. D Teasdale, and M. Williams. 2013. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press.
- Sejiwa, Klinik Utama. 2025. "Meningkatkan Kesehatan Mental Dalam Keluarga: Tips Dan Strategi Efektif." *kliniksejiwaku.com*. <https://kliniksejiwaku.com/meningkatkan-kesehatan-mental-dalam-keluarga-tips-dan-strategi-efektif/> (June 2, 2025).
- Shapiro, S. L, K. W Brown, and G. M Biegel. 2018. "Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training." *Training and Education in Professional Psychology* 12(1): 1–10.
- Simons, J, and D Baldwin. 2023. "Crisis and Creativity: How Life Transitions Foster Innovation." *Journal of Creative Behavior* 57(1): 45–56.
- Spiegler, M. D, and D. C. Guevremont. 2010. *Contemporary Behavior Therapy*. 5th ed. USA: Wadsworth-Cengage Learning.

- Steger, M. F. 2012. "Making Meaning in Life." *Psychological Inquiry* 23(4): 381–85.
- Steger, M. F., B. J. Dik, and R. D. Duffy. 2012. "Measuring Meaningful Work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment* 20(3): 322–37.
- Steger, M. F., T. B. Kashdan, and S. Oishi. 2008. "Meaning in Life across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood." *Journal of Positive Psychology* 3(4): 153–64.
- Sulistiyan, N. 2020. *Effect of the Self Concept and Growth Mindset to the Orientation of Health Employees PT Kenko Indonesia Region Jakarta*. Jakarta. <https://repository.mercubuana.ac.id/32863/2/Abstrak.pdf>.
- Susilo, Ikrimah Nurhalimah, and Meirina Lani Anggapuspa. 2024. "Perancangan Mindfulness Journal Sebagai Upaya Melatih Self-Awareness Pada Emerging Adult." *Barik* 6(2): 128–44.
- Sutton, A. 2016. "Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire." *Europe's Journal of Psychology* 12(4): 645–658.
- Suzanna, Ella et al. 2024. "Membangun Self-Awareness Remaja Dan Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya Di DAYah Darul Falah." *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS* 2(5): 1689–96.
- Tarigan, Rani Hartati, and Elfi Yanti Ritonga. 2024. "Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Remaja." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora* 8(2): 289–97.
- Thoits, P. A. 2011. "Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health." *Journal of Health and Social Behavior* 52(2): 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>.
- Thoits, P. A., and L. N. Hewitt. 2001. "Volunteer Work and Well-Being." *Journal of Health and Social Behavior* 42(2): 115–31.
- Umberson, D., and J. K. Montez. 2016. "Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy." *Journal of Health and Social Behavior* 51(5): S54–66.

- Utami, D. W, and H Nugroho. 2019. "Peran Dukungan Sosial Keluarga Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Sosial*, 17.(1): 45–55. <https://doi.org/10.24198/jps.v17i1.19876>.
- Utami, RP, and DP Sari. 2021. "Resiliensi Pada Dewasa Muda Setelah Mengalami Quarter Life Crisis." *Jurnal Psikologi Insight* 4(2): 78–89.
- Wijaya, Ricky Abraham, Fanny Lesmana, and Megawati Wahjudianata. 2023. "Pola Komunikasi Keluarga Single Parent Dalam Membimbing Anak Yang Sedang Mengalami Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal E-Komunikasi* 11(1): 1–11.
- Williams, Dayne. 2024. "Thriving Through the Quarter-Life Crisis: Strategies for Self-Discovery and Personal Growth." 2024. <https://daynewilliams.co.za/2023/06/28/quarter-life-crisis/> (June 24, 2025).
- Wulandari, D. A, and A. Supriyanto. 2019. "Makna Hidup Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Indonesia." *Jurnal Psikologi* 16(2): 123–34.
- Xie, Fang et al. 2024. "How Social Support and Resilience Impact Mental Health: The Moderating Role of Time in Isolation during the COVID-19 Pandemic." *Heliyon* 10(11): e31783. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31783>.
- Yuliana, Alvi Ratna, Wahyu Safitri, and Yulia Ardiyanti. 2022. "Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 11(2): 154.
- Yuliana, S, A. R Prasetyo, and D Rahmawati. 2020. "Quarter Life Crisis Dan Pembentukan Tujuan Hidup Pada Dewasa Muda." *Jurnal Psikologi Integratif* 8(2): 99–110.

PROFIL PENULIS



Novi Andayani Praptiningsih, lahir di Jakarta 17 November 1965. Penulis menempuh pendidikan S1 jurusan Ilmu Komunikasi Institut Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (IISIP) Jakarta, Magister Ilmu Komunikasi (S2) di Universitas Indonesia (UI), dan S3 program Doktorat Ilmu Komunikasi di Universitas Padjadajaran (UNPAD). Penulis merupakan dosen tetap Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR.

HAMKA (UHAMKA) sejak tahun 1998. Novi pernah menjabat Dekan FISIP UHAMKA dua periode selama 8 tahun. Saat ini, Novi juga bertugas sebagai asesor Sertifikasi Kompetensi Profesi BNSP sejak 2019. Penulis merupakan pengurus ISKI (Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia) dan anggota PERHUMAS, ADRI, Forkapi dan ICA (International Communication Association). Bidang keahlian penulis adalah public relations dan komunikasi pemasaran digital, psikologi komunikasi, *toxic relationship*, studi media, komunikasi organisasi, komunikasi antar budaya, dan isu gender. Novi merupakan penulis aktif di berbagai jurnal bereputasi internasional dan jurnal nasional terakreditasi, juga sebagai reviewer beberapa jurnal nasional. Novi enam kali memenangkan hibah Kemdikbudristek Saintek Dikti. Hibah Skema Penelitian Doktor pada 2015, skema Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi (PDUPT) multi years (3 tahun) pada 2017-2020, dan hibah pengabdian Masyarakat selama dua tahun berturut-turut (2021-2022). Pada 2024, Novi memenangkan hibah Riset Muhammadiyah (RisetMu) berskala nasional. Pembaca dapat berkomunikasi dengan penulis melalui instagram @noviap1711 dan email novi.ap@uhamka.ac.id.



Silvie Mil, lahir di Payakumbuh, 9 Desember 1980. Penulis pernah menempuh pendidikan S1 jurusan Manajemen di Universitas Indonesia, Magister Pendidikan Anak Usia Dini/PAUD (S2) di Universitas Negeri Jakarta dan S3 program Doktor PAUD di Universitas yang sama. Saat ini penulis merupakan salah seorang dosen tetap Program Studi S1 PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dan juga

salah seorang tutor di Universitas Terbuka Program Studi PAUD semenjak tahun 2014. Sebelumnya penulis pernah bekerja dan mengajar sebagai staf pengajar luar biasa di Program Diploma III Perumahsakitan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada tahun 2002-2011. Selain menjadi dosen, penulis aktif menulis di berbagai jurnal bereputasi nasional serta internasional bereputasi. Selain itu penulis juga aktif sebagai narasumber dalam bidang parenting serta berbagai kegiatan pengabdian masyarakat lainnya. Bidang keahlian penulis adalah pendidikan anak usia dini khususnya tentang kesejahteraan anak (*child well-being*); pengasuhan ayah (*fathering*); permasalahan anak dan modifikasi perilaku anak. Pembaca dapat berkomunikasi dengan penulis dengan alamat email silviesahara@uhamka.ac.id

MENEMUKAN ARAH: ANTISIPASI QUARTER LIFE CRISIS DALAM PROSES KOMUNIKASI PADA DEWASA AWAL

Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang penuh tantangan, di mana individu menghadapi berbagai tekanan sosial, ekspektasi diri, dan pencarian jati diri. Fenomena quarter life crisis (QLC) sering kali muncul dalam periode ini, ditandai dengan kebingungan arah hidup, kecemasan akan masa depan, dan ketidakpastian dalam mengambil keputusan penting. Fenomena Quarter life crisis (QLC) merupakan topik multidisipliner yang bersinggungan dengan ilmu komunikasi, psikologi perkembangan, dan sosiologi. Dalam konteks generasi milenial, yang lahir dan tumbuh di tengah transformasi teknologi, perubahan nilai-nilai sosial, serta ketidakstabilan ekonomi dan relasi interpersonal, peran komunikasi menjadi sangat sentral. Komunikasi tidak hanya sebagai sarana ekspresi diri dan pencarian makna, tetapi juga sebagai medium pembentukan identitas, negosiasi relasi sosial, hingga ruang untuk merespons tekanan psikososial yang muncul selama fase transisi dewasa awal.



SCANME

www.penerbitwidina.com
@penerbitwidina
penerbit widina
penerbitwidina@gmail.com
widina store
widina bookstore

0815-7000-699

Pengembangan Diri

ISBN 978-634-246-167-9



9

786342

461679