

Tinjauan Sistematis: Gambaran *Quarter-life Crisis*, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya

A Systematic Review: An Overview of Quarter-Life Crisis, Its Impacts, and Influencing Factors

Kenny Valentino¹, Donny Hendrawan*¹
¹Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

Naskah Masuk 1 Agustus 2024 Naskah Diterima 21 Januari 2025 Naskah Terbit 25 Juni 2025

Abstrak. *Quarter-Life Crisis* (QLC) bertindak sebagai faktor risiko tambahan bagi *emerging adult* yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Penelitian seputar QLC masih relatif baru, dan tinjauan sistematis ini bertujuan untuk membahas perkembangan penelitian QLC. Melalui sintesis artikel terpilih ($N = 7$), ditemukan bahwa jalur dari QLC terdiri dari lima fase yang mungkin dilalui, namun urutannya akan amat bergantung pada situasi dan kondisi yang dimiliki. QLC memiliki dampak negatif berupa pengalaman emosional negatif, khususnya terkait indikasi depresi yang tinggi dan rendahnya tingkat kesejahteraan. Dampak negatif tersebut terjadi pada kelima fase QLC, dan mengalami puncaknya pada fase yang disebut *locked-out*. Tinjauan ini juga menemukan bahwa budaya berperan dalam menentukan ekspektasi atau tuntutan sosial seperti apa yang menjadi sumber tekanan dari QLC. Penelitian ke depannya dapat mempertimbangkan untuk meneliti lebih lanjut seputar dampak dari tidak terselesaikannya QLC pada tahapan perkembangan berikutnya, faktor-faktor protektif, serta pengembangan alat ukur QLC.

Kata kunci: *emerging adult*; emosi; tahap perkembangan; QLC

Abstract. Quarter-life crisis (QLC) acts as an additional risk factor for emerging adults who are at-risk of experiencing psychological problems. Research on QLC is relatively new, and this systematic review aim to explore the development of its research. Through synthesizing selected articles ($N = 7$), it was found that the trajectory of the QLC consists of five phases that individuals may go through, with the sequence depending heavily on situations and conditions they face. QLC negatively impacts emotional experiences, particularly concerning high indications of depression and low well-being. Those consequences occur in all phases of QLC, and reach its peak in 'locked-out' phase. Culture plays a role in shaping expectations or social demands, acting as sources of pressure contributing to QLC. Future research may explore the impact of unresolved QLC on subsequent developmental stages, protective factors, and the development of QLC assessment tools.

Keywords: developmental stage; emerging adult; emotion; QLC

Pengantar

Perkembangan psikologis manusia umumnya dapat dibagi ke dalam beberapa kelompok rentang usia, mulai dari masa janin hingga masa dewasa tua atau *older adults* (Santrock, 2019). Tiap

*Alamat Korespondensi: kenny.valentino@office.ui.ac.id



Hak Cipta ©2025 oleh penulis. Artikel ini merupakan Akses Terbuka dan didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Creative Commons Atribusi (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

kelompok usia perkembangan tersebut memiliki sekumpulan tugas perkembangan dan capaian perkembangannya masing-masing (Miller, 2016; Santrock, 2019). Salah satu kelompok usia yang memiliki tugas perkembangan yang cukup banyak dan mengalami banyak perubahan ialah tahapan *emerging adulthood*, yaitu individu yang berusia 18–29 tahun, dan merupakan tahapan transisi dari remaja menuju dewasa muda (Arnett *et al.*, 2014; Mehta *et al.*, 2020).

Beberapa tuntutan atau tugas perkembangan yang terjadi pada masa *emerging adulthood* berupa pencarian dan pembentukan jati diri, mulai menjalani kehidupan mandiri yang bebas dari pengawasan orang tua, dan belajar untuk menjalin komitmen baru pada aspek kehidupan (Arnett & Mitra, 2020). Tahapan usia ini juga diisi dengan nuansa emosional negatif yang intens seperti ketidakpastian, ketidakstabilan, serta perasaan tertekan yang mengacu pada penilaian masa kini dan masa depan individu dalam aspek sosial, pekerjaan, dan akademik (Arnett *et al.*, 2014; Arnett & Mitra, 2020; Landberg *et al.*, 2019). Seluruh kondisi tersebut menempatkan kelompok *emerging adult* sebagai kelompok yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Sebagaimana yang ditemukan pada penelitian sebelumnya, *emerging adulthood* cenderung memiliki distres psikologis yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang buruk dibandingkan kelompok tahapan usia lainnya (Collins *et al.*, 2022; Matud *et al.*, 2020). Kelompok *emerging adult* juga lebih berisiko terlibat dalam perilaku yang mengganggu kesehatan (fisik dan psikologis) dibandingkan rentang/periode usia lainnya (Arnett, 2007; Arnett & Mitra, 2020; Hochberg & Konner, 2020).

Seiring berkembangnya zaman, terdapat sebuah istilah populer yang berhubungan dengan krisis perkembangan, yaitu *quarter-life crisis* (QLC). Salah satu yang pertama kali mempopulerkan istilah QLC adalah Hassler (2008) dan Hassler (2011) yang menjelaskan bahwa individu yang berusia 20-an, mengalami krisis yang begitu berat akibat banyaknya tuntutan serta ekspektasi budaya. QLC mulai mendapat perhatian dalam ranah ilmiah, salah satunya melalui penelitian yang dilakukan oleh Oliver C. Robinson (Robinson, 2015; Robinson, Wright, & Smith, 2013). Robinson (2015) dan Robinson (2019) mengembangkan sebuah teori *holistic model of quarter-life crisis* yang menjelaskan jalur (*trajectory*) QLC yang dialami *emerging adult*.

Jalur tersebut terdiri dari empat fase: 1) Fase *Locked-in*, yaitu ketika individu merasa terjebak dalam posisi/keadaan yang tidak lagi dia inginkan namun kesulitan untuk keluar akibat penilaian yang tidak realistis untuk keluar; 2) Fase *Separation*, di mana individu mulai memisahkan dirinya secara fisik dan psikis dari peran yang sebelumnya membuatnya terjebak; 3) Fase *Exploration*, yang muncul saat individu secara pro-aktif mengeksplorasi berbagai macam pilihan, posisi, dan tujuan baru; 4) Fase *Rebuilding*, yaitu saat individu, dengan kehadiran motivasi intrinsik, mengembangkan komitmen baru terhadap tujuan dan peran yang ia pilih. Namun Robinson, Wright, dan Smith (2013) menyatakan bahwa keempat fase tersebut tidak bersifat linear, yang berarti keempat fase tersebut bisa memiliki urutan kemunculan (alur) yang berbeda antara individu maupun kelompok.

Robinson (2015) juga menemukan bahwa kehadiran QLC perlu dipisahkan dari tahapan dewasa awal dalam teori perkembangan psikososial oleh Erikson (1968). QLC diasumsikan sebagai krisis perkembangan di mana individu berusaha untuk menumbuhkan komitmen terhadap peran serta tanggung jawab baru yang ia punya sekaligus mempertahankan rasa independen yang ia miliki,

sehingga menghasilkan konflik psikososial berupa *commitment vs. independence* (Robinson, 2015). Robinson (2015) lebih lanjut menemukan bahwa QLC memiliki fase unik lainnya, tidak hanya berupa *locked-in* tetapi juga terdapat fase *locked-out*. Fase *locked-out*, yang diasumsikan dimulai pada awal terjadinya QLC, adalah ketika individu merasa dan menilai bahwa dirinya kesulitan atau tidak mampu meraih posisi atau peran dari kehidupan dewasa (*adult roles*) yang ingin dia raih. Sedangkan fase *locked-in*, yang kini diposisikan hadir setelah fase *locked-out*, dimulai saat individu merasa dan menilai bahwa dirinya terjebak dalam posisi atau peran dunia dewasa sekaligus mempertanyakan apakah kondisi saat ini benar yang ia inginkan.

Konflik psikososial yang ditimbulkan oleh QLC mengimplikasikan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan QLC terjadi berhubungan dengan interaksi antara individu dan lingkungannya. Ini terefleksikan pada temuan oleh Robinson (2015) serta Robinson, Wright, dan Smith (2013), bahwa QLC muncul ketika seseorang mengalami kesulitan berkomitmen terhadap status/tanggung jawab yang dimiliki, dan/atau sulit memasuki peran-peran baru sebagai 'individu dewasa'. Tuntutan serta ekspektasi eksternal juga memengaruhi terbentuknya QLC, serta derajat intensitas dari dampak negatif QLC itu sendiri (Robinson, 2019). Temuan tersebut juga mengimplikasikan bahwa adanya peran budaya yang memengaruhi terbentuknya QLC, serta memengaruhi pengalaman emosional QLC itu sendiri. Kehadiran QLC memberikan pengalaman emosional negatif yang cukup memberatkan.

Kondisi kecemasan, indikasi depresi, rendahnya kesejahteraan, merasa terjebak, kehilangan arah dan makna hidup, menjadi beberapa tema awal yang ditemukan pada individu dengan QLC (Robinson, 2015; Robinson & Smith, 2010; Robinson, Wright, & Smith, 2013, 2013). Sumber pengalaman emosional tersebut umumnya ditemukan akibat kondisi ketidakpastian serta kebingungan individu dalam mengendalikan aspek-aspek kehidupannya, yang juga berhubungan dengan masa depan yang diinginkan (Robinson, 2015; Robinson, Wright, & Smith, 2013). Temuan ini mengimplikasikan bahwa kehadiran QLC pada *emerging adult*, menjadi faktor risiko terhadap perkembangan seseorang, khususnya aspek psikis dan emosional.

Krisis perkembangan pada dasarnya merupakan masa penting penuh tekanan, yang akan menentukan perkembangan individu pada tahapan usia berikutnya (Miller, 2016; Santrock, 2019). Kehadiran QLC menjadi risiko tambahan bagi kelompok *emerging adult* yang sudah berada dalam kondisi *at-risk* mengalami permasalahan psikologis. Namun perkembangan penelitian seputar QLC masih relatif baru, dan sampai telaah ini disusun, temuan yang ada didominasi oleh penelitian dampak serta faktor yang memengaruhi QLC (Balqis *et al.*, 2023; Habibie *et al.*, 2019; Robinson, 2019). Belum terdapat penelitian yang berusaha mensintesiskan temuan-temuan terkait faktor dan dampak QLC, ataupun gambaran fase-fase QLC yang sebelumnya diduga tidak linear. Tinjauan sistematis dibutuhkan untuk mendapatkan gambaran komprehensif QLC itu sendiri. Melalui tinjauan sistematis kita dapat mengidentifikasi pemahaman terkait suatu fenomena yang lebih kuat melalui sintesis temuan, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut (Siddaway *et al.*, 2019). Maka dari itu, tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menjawab dua pertanyaan penelitian utama: 1) Seperti apa gambaran besar jalur perkembangan serta dampak dari pengalaman QLC? 2)

Faktor-faktor apa saja yang berpotensi memengaruhi derajat intensitas QLC?

Metode

Metode dan prosedur tinjauan sistematis ini mengacu pada pedoman tinjauan sistematis yang diterbitkan oleh PRISMA (Page *et al.*, 2021). Pertama, identifikasi pertanyaan penelitian perlu dilakukan. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada pendahuluan, pertanyaan penelitian yang hendak dijawab adalah: 1) Seperti apa gambaran besar dampak dari pengalaman QLC? 2) Faktor-faktor apa saja yang berpotensi memengaruhi derajat intensitas QLC? Melalui pertanyaan tersebut, peneliti menentukan kata kunci (*keywords*) yang akan digunakan untuk menelusuri artikel-artikel yang berpotensi ditinjau dalam penelitian ini. Kata kunci yang akan digunakan adalah: “*quarter-life crisis*”, “*quarterlife crisis*”, “*emerging adult*”, dan “*emerging adulthood*”. Kriteria inklusi dari artikel yang akan ditinjau adalah sebagai berikut: 1) Secara eksplisit membahas QLC atau mengaitkannya dengan konsep QLC; 2) Diterbitkan dalam jurnal internasional bereputasi; 3) Artikel diterbitkan 10 tahun terakhir (2014–2023) untuk kebaruan temuan; 4) Artikel berbahasa Inggris; 5) Sampel penelitian diambil dari populasi umum atau non-klinis.

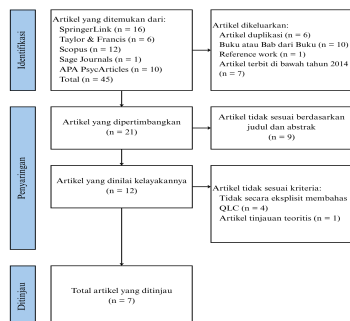
Pemilihan kriteria ini, khususnya populasi umum atau non-klinis, bertujuan untuk memberikan gambaran fenomena QLC yang lebih umum atau diekspektasikan terjadi pada individu *emerging adulthood*. Selain itu, terhitung disusunnya artikel ini, belum ditemukan penelitian yang secara eksplisit meneliti QLC pada kelompok klinis. Untuk kriteria eksklusi, adalah sebagai berikut: 1) Tidak membahas QLC secara eksplisit, hanya membahas krisis perkembangan; 2) Partisipan penelitian sudah melewati rentang usia *emerging adulthood*; 3) Penelitian merupakan bagian dari konferensi, tesis, atau disertasi; 4) Artikel bersifat tinjauan, *commentary*, dan sejenisnya. *Database* yang digunakan untuk pencarian artikel adalah APA PsycArticles, Sage Journals, Scopus, SpringerLink, dan Taylors & Francis. Melalui *database* terpilih, peneliti memasukan seluruh kata kunci yang ditentukan sebelumnya, ke dalam fitur “*advanced search*”. Sintaks yang dimasukkan ke dalam fitur *advanced search* adalah sebagai berikut: TITLE-ABS-KEY(“*quarterlife crisis*” OR “*quarter-life crisis*”) AND (“*emerging adult*” OR “*emerging adulthood*”). Lihat Diagram atau Gambar 1

Hasil

Tabel 1 menyajikan gambaran atau ringkasan umum dari tujuh artikel final yang ditinjau dan disintesis dalam penelitian ini. Tiga di antaranya merupakan penelitian kuantitatif, dua penelitian kualitatif, satu metode campuran (*mixed method*), dan satu penelitian menggunakan metode analisis linguistik pada media sosial yaitu Twitter. Enam artikel menyajikan data penelitian yang diambil dari populasi budaya Barat, dengan salah satu di antaranya membandingkan pengalaman QLC budaya Barat (Inggris Raya) dengan Timur (India). Terdapat satu penelitian yang berfokus di budaya Timur, yaitu Indonesia.

Gambar 1

Diagram PRISMA Alur Pemilihan Artikel melalui Databases dan Registers oleh Page et al. (2021)



Penelitian Agarwal *et al.* (2020) bertujuan mengeksplorasi konten bahasa yang digunakan oleh kelompok yang mengalami QLC dan dibandingkan dengan kelompok kontrol (akun media sosial yang tidak mengunggah konten bahasa bernuansa QLC) dalam media sosial Twitter, sekaligus menelusuri nuansa psikologis yang hadir di dalamnya. Agarwal *et al.* (2020) menemukan banyak kesamaan nuansa emosional yang sejalan dengan penjabaran teoritis terkait QLC oleh Robinson (2019) dan Robinson *et al.* (2021). Kesamaan tersebut dilihat dari tingginya korelasi penggunaan bahasa bernuansa kecemasan ($d = 0,631, p < 0,05$), kesedihan ($d = 0,501, p < 0,05$), dan risiko ($d = 0,453, p < 0,05$) pada kelompok QLC dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini lebih lanjut menemukan bahwa kelompok QLC cenderung menggunakan bahasa yang berfokus pada diri sendiri (*self-focused*) dan masa depan (*future-focused*), sekaligus aspek karier/pekerjaan dan keluarga yang juga sering muncul dalam tema bahasa dari kelompok QLC.

Satu-satunya penelitian di Indonesia, yang dilakukan oleh Balqis *et al.* (2023), menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang paling menonjol dari keberadaan QLC adalah perasaan serta penilaian ketidakpastian terhadap masa depan. Pengalaman emosional tersebut dapat berujung pada meningkatnya distress psikologis. Balqis *et al.* (2023) juga menunjukkan bahwa kondisi ini akan semakin diperparah ketika individu memiliki kecenderungan untuk tidak bisa menoleransi situasi yang penuh ketidakpastian. Di lain sisi, penelitian ini mengidentifikasi personal *growth initiative* (kecenderungan seseorang untuk secara aktif dan sadar mengubah dan mengembangkan dirinya) sebagai faktor yang berpotensi berperan protektif terhadap pengalaman QLC. Cirklová (2020) meneliti pengalaman QLC dari *emerging adult* yang menganut Buddhisme; Buddhisme dimaknai sebagai suatu variasi dari filosofi humanistik universal mengenai hak asasi manusia dan kesetaraan, atau sebagai metode untuk bekerja dengan pikiran manusia ketimbang sebuah ajaran agama (p.231). Penelitian ini menunjukkan bahwa QLC adalah periode yang diisi dengan penuh ketidakpastian dan masa mengeksplorasi diri serta dunia.

Nuansa atau pengalaman emosional yang menonjol berupa perasaan tertekan dan kebingungan, terutama yang berhubungan dengan ketidakpastian arah tujuan dari pilihan-pilihan

hidup yang telah dibuat. Penelitian ini lebih lanjut menemukan bahwa adanya konflik psikis internal yang dialami individu akibat adanya tuntutan atau ekspektasi sosial (khususnya dari orang tua) yang mereka dapatkan, tetapi bertentangan dengan tujuan atau keinginan pribadi yang dimiliki. Cirklová (2020) juga menemukan bahwa kehadiran Buddhism berpotensi menjadi faktor protektif dari QLC, melalui mekanisme dari kehadiran seperangkat sistem keyakinan dan nilai-nilai positif Buddhisme yang memberikan makna serta mengarahkan individu dalam menjalani kehidupan, serta proses pembentukan identitas yang positif.

Penelitian kualitatif oleh Duara *et al.* (2023) berusaha untuk menelusuri perbedaan pengalaman QLC antara budaya Barat (Inggris Raya) dan Timur (India). Penelitian ini menemukan bahwa tuntutan sosial/budaya menjadi faktor utama yang memengaruhi terjadinya QLC, sekaligus membedakan nuansa atau pengalaman dari QLC itu sendiri, antar-budaya. Duara *et al.* (2023) menemukan bahwa meskipun kedua budaya sama-sama mengalami keadaan emosional negatif – seperti cemas, khawatir, frustrasi, dan rendahnya harga diri akibat kesulitan memenuhi standar sosial dan merasa tertinggal –, *emerging adult* Inggris Raya lebih menekankan aspek pencapaian karier sebagai sumber masalah, sedangkan *emerging adult* India menekankan status pernikahan menjadi faktor perbandingan sosial yang paling signifikan. Martin dan Boecker (2022) meneliti perbedaan gambaran emosional dan psikologis dari *emerging adult* yang mengalami QLC, terhadap kelompok usia dewasa lainnya yaitu usia 29-39 tahun dan usia 40-67 tahun.

Penelitian tersebut menemukan bahwa individu yang mengalami QLC secara signifikan menunjukkan tingkat kecemasan serta indikasi depresi yang lebih tinggi dibandingkan dua kelompok usia dewasa tersebut. Kelompok QLC secara signifikan menunjukkan skor koping negatif [penggunaan zat (*substance use*), penyangkalan (*denial*), dan perilaku penarikan diri (*behavioral disengagement*)] yang lebih tinggi, sekaligus koping positif [religiusitas, perencanaan (*planning*), dan koping aktif (*active coping*)] yang lebih rendah dibandingkan kelompok usia lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa perlunya intervensi terhadap strategi koping dari *emerging adult* yang mengalami QLC, agar dapat berperan sebagai faktor protektif dari pengalaman emosional negatif serta gangguan psikologis dari QLC itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Robinson (2019) merupakan bagian dari penelitian longitudinal yang lebih besar yang dilakukan oleh Robinson *et al.* (2021). Kedua penelitian tersebut masuk ke dalam artikel-artikel final yang akan ditinjau, dan pada dasarnya kedua penelitian tersebut bertujuan untuk menegaskan gambaran teoritis dari pengalaman QLC.

Pada penelitian studi kasus terhadap satu partisipan yang dilakukan oleh Robinson (2019), ditemukan bahwa terdapat 2 dari 5 fase yang menjadi ciri khas QLC. Fase *locked-out* yaitu ketika individu merasa frustrasi, putus asa, cemas, dan tertekan berat akibat kesulitan menggapai status/posisi baru (dalam hal ini pekerjaan setelah lulus kuliah); fase *locked-in* yaitu ketika individu kesulitan berkomitmen dengan status/posisi baru yang ia miliki. Studi kasus ini juga menemukan bahwa pada fase *locked-out*, terjadi peningkatan gejala depresi yang paling tinggi sekaligus penurunan tingkat kesejahteraan psikologis yang paling rendah, dibandingkan fase-fase lainnya. Secara spesifik, dimensi kesejahteraan psikologis yang mengalami penurunan paling signifikan pada fase tersebut adalah otonomi diri (derajat penilaian kontrol diri yang individu miliki), penguasaan lingkungan

(*environmental mastery*) (penilaian seberapa besar kontrol terhadap lingkungan yang individu miliki), dan *positive relationships* atau keterlibatan individu dalam menjalin hubungan positif dan bermakna (Robinson, 2019). Temuan ini juga lebih lanjut memberikan gambaran bahwa kedua fase tersebut hanya akan terjadi ketika ada fenomena yang memicu fase tersebut; seperti baru saja lulus dan mencari pekerjaan akan memicu fase *locked-out*, sedangkan ketidakpastian dalam pekerjaan yang sudah didapatkan mampu memicu fase *locked-in*. Penelitian longitudinal yang dilakukan Robinson *et al.* (2021) menunjukkan bahwa *emerging adult* yang mengalami QLC menunjukkan tingkat indikasi depresi yang lebih tinggi, sekaligus kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Namun, hanya dua dimensi kesejahteraan psikologis yang secara signifikan berdampak oleh keberadaan QLC, yaitu dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*); dengan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) menunjukkan tingkat signifikansi yang lebih tinggi ($B = 0.51, p < 0.001$) dibandingkan penerimaan diri (*self-acceptance*) ($B = 0,34, p = 0,023$). Robinson *et al.* (2021) menjelaskan bahwa hal ini dapat dijelaskan akibat adanya fase *locked-out* dari QLC, di mana individu merasa kesulitan menjalankan tugas serta tanggung jawab baru, sekaligus kesulitan menggapai status/peran baru yang diakibatkan oleh penilaian bahwa dirinya kesulitan mendapatkan akses terhadap sumber daya yang memungkinkannya mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yang mengacu pada derajat penilaian individu terhadap kemampuannya dalam mengelola diri untuk memenuhi kebutuhannya.

Tabel 1

Gambaran Umum Artikel Terpilih

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Pendekatan dan Metode	Populasi Penelitian	N	Temuan Utama
1	<i>Examining the Phenomenon of Quarter-life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter</i>	Agarwal et al. (2020)	<i>Analisis linguistik; Open-vocabulary approach, Linguistic Inquiry Word Count (LIWC), dan analisis berbasis teori</i>	Inggris dan AS	2780 akun Twitter	Konten bahasa yang digunakan oleh kelompok QLC memiliki perbedaan signifikan dibandingkan kelompok kontrol, yaitu: 1) Korelasi tinggi dalam penggunaan tema kecemasan, kesedihan, dan risiko; 2) Enam belas dari dua puluh istilah yang mengacu pada teori QLC ditemukan berkorelasi dengan kelompok QLC terjebak, berusaha, meninggalkan, perubahan, menganggur, kesepian, putus asa, kewalahan, tidak adil, gagal, mengatasi, kegagalan, utang, makna, terperangkap, dan mencoba; 3) Penggunaan kata yang bernuansa/berhubungan dengan waktu, perubahan, dan pergerakan, berkorelasi dengan kelompok QLC; 4) Aspek kehidupan berupa keluarga, pekerjaan/karier, dan pendidikan/akademik juga muncul dalam kelompok QLC; 5) Bahasa yang digunakan cenderung berfokus pada diri sendiri dan berfokus pada masa depan

Tabel 1 (Lanjutan)*Gambaran Umum Artikel Terpilih*

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Pendekatan dan Metode	Populasi Penelitian	N	Temuan Utama
2	<i>Quarter-life Crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress</i>	Balqis et al. (2023)	Kuantitatif; <i>cross-sectional</i> , survei daring	Indonesia	309	<i>Emerging adult</i> dengan QLC mengalami perasaan ketidakpastian dan kecemasan terhadap masa depan, yang berujung pada distres psikologis yang lebih tinggi. <i>Personal growth initiative</i> bertindak sebagai faktor protektif dari hubungan tersebut, namun hanya pada kelompok perempuan.
3	<i>Coping with the Quarter-life Crisis the buddhist way in the Czech Republic</i>	Cirklová (2020)	Kualitatif; <i>Interpretative Phenomenological Analysis</i> (wawancara mendalam)	Republik Ceko	8	QLC dimaknai sebagai periode penuh tekanan dan ketidakpastian, merasa bahwa banyak hal di luar kendali individu. Periode ini juga diisi dengan masa eksplorasi, tetapi bersamaan dengan perasaan bingung dan ketidakpastian apakah pilihan yang telah diambil mengarahkan ke tujuan yang jelas QLC juga diisi oleh konflik internal, dimana individu kesulitan dan tertekan memenuhi ekspektasi sosial, khususnya yang berasal dari keluarga; yang biasanya perlu mengorbankan kebahagiaan sendiri Buddhisme berperan sebagai seperangkat sistem keyakinan dan values yang membantu mengarahkan dan memberikan makna dalam identitas dan kehidupan, sekaligus berpotensi berperan protektif terhadap krisis

Tabel 1 (Lanjutan)*Gambaran Umum Artikel Terpilih*

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Pendekatan dan Metode	Populasi Penelitian	N	Temuan Utama
4	<i>Quarterlife Crisis in the UK and India: Perceived Standards and Unfulfilled Expectations</i>	Duara et al. (2023)	Kualitatif; Interpretative Phenomenological Analysis (semi-structured interviews, time-lining, dan photo-elicitation)	Inggris dan India	18 (British) dan 6 (Indian)	Tema besar dari pengalaman QLC, yaitu perasaan keberhargaan diri yang terancam akibat kehadiran standar sosial serta ekspektasi yang tidak terpenuhi. Tema tersebut kemudian diturunkan ke dalam tiga sub-tema: 1) Cemas, khawatir, dan frustrasi akibat merasa tertinggal dengan standar dan ekspektasi sosial - berusaha untuk mengejar akibat perasaan tertinggal; 2) Perasaan tertekan dan merasa bertanggung jawab terhadap ekspektasi eksternal; 3) Perasaan tertekan yang berat untuk harus memenuhi ekspektasi atau standar sosial Terdapat perbedaan konteks (sumber perasaan/pengalaman negatif) dalam QLC antara budaya kolektifis (India) dan individualis (Inggris)

Tabel 1 (Lanjutan)*Gambaran Umum Artikel Terpilih*

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Pendekatan dan Metode	Populasi Penelitian	N	Temuan Utama
5	<i>Community College Student Well-Being and Implications for Care</i>	Martin dan Bohecker (2022)	Kuantitatif; Cross-sectional, survei daring	AS	807	Kelompok usia yang mengalami QLC secara signifikan memiliki skor kecemasan dan indikasi depresi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 29–39 dan 40–67. Kelompok usia 40–67 secara signifikan menunjukkan skor coping positif (<i>religious, planning</i> , dan coping aktif) yang lebih tinggi. Kelompok QLC secara signifikan menunjukkan skor coping negatif (<i>substance use, denial</i> , dan <i>behavioral disengagement</i>) yang lebih tinggi.
6	<i>A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-life Crisis During the Post-university Transition</i>	Robinson (2019)	metode campuran; Longitudinal (4 tahun, terdiri dari 6 kali pemberian asesmen), studi kasus (interview sebanyak dua kali; 18 bulan setelah lulus kuliah dan tiga tahun setelah pengambilan data pertama)	Inggris	1	Fase "locked-out" yaitu perasaan dan penilaian seseorang kesulitan menggapai posisi/status yang ia inginkan- menandakan tingkat indikasi depresi paling tinggi dan kesejahteraan paling rendah dibandingkan fase-fase lainnya. Pada fase "locked-out", dimensi kesejahteraan psikologis yang paling mengalami penurunan adalah <i>autonomy</i> , <i>environmental master</i> , dan <i>positive relationships</i> . Sifat pro-aktif digabungkan dengan tingginya <i>self-efficacy</i> , diduga dapat menjadi faktor protektif.

Tabel 1 (Lanjutan)*Gambaran Umum Artikel Terpilih*

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Pendekatan dan Metode	Populasi Penelitian	N	Temuan Utama
7	<i>Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study</i>	Robinson <i>et al.</i> (2021)	Kuantitatif; Longitudinal (12 bulan terdiri dari 3 fase), survei daring	Inggris	Fase 1 = 240 Fase 2 = 188 Fase 3 = 185 completion rate = 77%	Individu yang mengalami QLC menunjukkan tingkat indikasi depresi yang lebih tinggi, dan secara signifikan berdampak completion pada aspek penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>) dan penerimaan diri (<i>self-acceptance</i>) dari kesejahteraan psikologis; menandakan adanya fase "locked-out" Faktor-faktor yang berpotensi berperan sebagai faktor risiko terhadap indikasi depresi adalah tinggal bersama orang tua pasca lulus perkuliahan dan tidak bekerja

Sebagai temuan tambahan, peneliti juga menganalisis berbagai macam instrumen alat ukur yang digunakan oleh artikel-artikel terpilih. Ditemukan bahwa belum adanya alat ukur spesifik yang mengukur fenomena QLC. Dua penelitian (Robinson, 2019; Robinson *et al.*, 2021) menggunakan *Crisis Definition and Question* (CDQ) yang dikembangkan dan digunakan dalam penelitian Robinson *et al.* (2017) serta Robinson, Wright, dan Smith (2013). Alat ukur ini menyajikan definisi krisis –yang didapatkan melalui penelitian-penelitian kualitatif mendalam (*in-depth*) terhadap krisis perkembangan dewasa muda dan dewasa tua– yang kemudian partisipan kemudian diminta untuk menjawab (dengan pilihan ya atau tidak) apakah definisi tersebut merepresentasikan kondisi mereka saat ini. Penelitian yang dilakukan oleh Balqis *et al.* (2023) menggunakan *quarter-life crisis questionnaire* yang diadaptasi dari Agustin (2012) dan juga Petrov *et al.* (2022). Alat ukur final yang diadaptasi Balqis *et al.* (2023) terdiri dari 12 aitem yang terdiri dari respon 'Ya' atau 'Tidak'. Setelah penelusuran lebih lanjut, alat ukur yang dikembangkan oleh Agustin (2012) merupakan alat ukur yang mengadaptasi kuesioner yang dikembangkan oleh Hassler (2008, 2011); terdiri dari 25 aitem dengan 6 poin Likert, yang terbagi ke dalam tujuh dimensi. Peneliti menemukan bahwa alat ukur yang dikembangkan oleh Agustin (2012) juga telah cukup banyak digunakan di Indonesia dalam penelitian-penelitian non-eksperimental, *cross-sectional* (Habibie *et al.*, 2019; Ihsani & Utami, 2022; Korah, 2022; Suyono *et al.*, 2021). Peneliti menemukan bahwa kuesioner yang dikembangkan oleh Hassler (2008, 2011)

dipublikasi pada buku dan blogspot. Kuesioner tersebut tidak memiliki landasan teori yang jelas, dan tidak mempublikasikan nilai validitas dan reliabilitas. Alat ukur yang dikembangkan oleh Petrov *et al.* (2022) berusaha untuk menangkap gambaran krisis perkembangan pada berbagai kelompok usia dewasa (dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa tua), namun tidak secara spesifik mengukur QLC.

Pembahasan

Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk melihat dua hal yaitu gambaran besar jalur perkembangan serta dampak dari pengalaman QLC, sekaligus faktor-faktor apa saja yang bertindak dalam memengaruhi derajat intensitas dari QLC itu sendiri. Melalui tujuh artikel terpilih yang sudah ditinjau, ditemukan bahwa *emerging adult* yang mengalami QLC menunjukkan pengalaman emosional negatif yang lebih berat dibandingkan kelompok usia lainnya atau kelompok yang tidak mengalami QLC (Agarwal *et al.*, 2020; Martin & Bohecker, 2022). Pengalaman emosional yang paling menonjol pada QLC adalah perasaan tertekan, frustrasi, kecemasan, putus asa, kesedihan, dan indikasi depresi (Agarwal *et al.*, 2020; Cirklová, 2020; Martin & Bohecker, 2022; Robinson, 2019; Robinson *et al.*, 2021). Ketidakpastian, kecemasan, serta ketidakstabilan yang mengacu pada penilaian seberapa mampu individu dapat mengendalikan masa depan dan masa kini, menjadi tema besar lainnya dari pengalaman emosional QLC (Agarwal *et al.*, 2020; Duara *et al.*, 2023; Robinson, 2019; Robinson *et al.*, 2021). Seluruh temuan tersebut sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *emerging adulthood* merupakan masa di mana individu mengalami tekanan yang begitu intens akibat ketidakpastian serta ketidakstabilan, dikarenakan individu mulai belajar untuk menentukan jalan hidupnya secara mandiri (Arnett *et al.*, 2014; Robinson, 2015; Robinson, Wright, & Smith, 2013; Santrock, 2019).

Gambaran Teoritis dan Jalur Perkembangan dari QLC

Melaui tinjauan sistematis ini, keberadaan QLC secara teoritis semakin ditegaskan. Teori *holistic model of early adult crisis*/QLC (Robinson, 2015; Robinson, Wright, & Smith, 2013) awalnya menjelaskan bahwa QLC terdiri dari beberapa fase yaitu *locked-in*, *separation*, *exploration*, dan *rebuilding*. Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa terdapat satu fase lainnya yaitu *locked-out* –sudah diusulkan sebelumnya oleh Robinson (2015) – yang menjadi fase unik dari QLC. Fase-fase tersebut yang awalnya diduga akan dilalui secara berurutan (Robinson, 2015), kini dapat lebih dipahami sebagai fase-fase yang mungkin dialami oleh individu dengan urutan yang sangat bergantung pada pemicu (*triggers*) dan jalur kehidupan dari individu itu sendiri (Robinson, 2019). Seseorang yang baru saja lulus perkuliahan akan lebih berkemungkinan mengalami fase *locked-out* terlebih dahulu dikarenakan penilaian ketidakmampuan dan ketakutan untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan atau sesuai standar, tetapi tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri (Robinson, 2019; Robinson *et al.*, 2021). Di lain sisi, individu yang mungkin sebelumnya sudah memiliki pengalaman kerja yang begitu banyak selama masa *emerging adulthood*-nya, atau tidak berkuliah namun sudah terjun ke dalam dunia pekerjaan, bisa saja mengalami fase *locked-in* terlebih dahulu akibat merasa dirinya tidak

berkembang atau terjebak di dalam pekerjaan yang sama. Namun asumsi ini perlu diteliti lebih lanjut, dikarenakan partisipan dalam penelitian-penelitian QLC didominasi oleh kelompok mahasiswa dan/atau kelompok mahasiswa yang baru saja lulus (Robinson, 2015, 2019; Robinson & Smith, 2010; Robinson, Wright, & Smith, 2013; Robinson *et al.*, 2021). Jika dilihat dari jalur tingkat depresi dan kesejahteraan psikologis, puncak dari tingginya pengalaman emosional negatif dari QLC terjadi pada fase *locked-out* (Robinson, 2019; Robinson *et al.*, 2021). Temuan ini menandakan bahwa penilaian serta perasaan tidak mampu menggapai status/kondisi yang diinginkan individu, khususnya yang berhubungan dengan karier dan pekerjaan, menjadi stresor utama dari QLC. Kedua penelitian tersebut berfokus pada jalur perkembangan yang dialami individu yang baru menyelesaikan perkuliahan dan berusaha mencari pekerjaan, namun tidak begitu menelusuri aspek kehidupan lainnya. Mengingat bahwa tugas perkembangan *emerging adult* tidak hanya berada di aspek pekerjaan saja tetapi juga aspek akademik dan sosial (Arnett *et al.*, 2014; Arnett & Mitra, 2020; Mehta *et al.*, 2020), terdapat peluang bagi penelitian-penelitian berikutnya untuk membandingkan penghayatan QLC terhadap aspek kehidupan lainnya, untuk melihat apakah fase *locked-out* memang banyak mengandung elemen atau unsur karier/pekerjaan, atau terdapat fase *locked-out* lainnya yang hadir dalam aspek kehidupan individu lainnya (seperti sosial, akademik, keluarga, dst.). Fase *locked-out* dan *locked-in* yang terjadi pada QLC memiliki nuansa tekanan emosional atau konflik *commitment vs. independence*. Hal ini dapat dilihat dari tekanan berat yang dialami individu dalam berusaha mendapatkan pekerjaan baru yang sejalan dengan aspek mencari *commitment* (Robinson, 2019), sulit merasa berdaya akan dirinya sendiri (*independence*) dan merasa terjebak dengan kondisi saat ini (Duara *et al.*, 2023).

Konflik kemandirian juga muncul ketika individu tinggal bersama orang tua di mana mengalami kesulitan membangun rasa kemandirian, yang berpotensi menimbulkan indikasi depresi (Robinson *et al.*, 2021). Konflik *commitment vs. independence* tersebut merupakan usulan teoritis oleh Robinson (2015) dalam pengembangan teori perkembangan psikososial oleh Erik Erikson. Robinson (2015) menyatakan bahwa terdapat konflik psikososial yang unik dialami *emerging adult*, dimana individu merasakan tekanan untuk menumbuhkan rasa komitmen terhadap peran-peran baru, sekaligus menjaga rasa independen yang bebas dari kekangan peran/komitmen yang tidak sesuai dengan kondisi ideal yang dimiliki. Teori perkembangan psikososial oleh Erikson menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam meresolusikan konflik dari tahapan usia tertentu, akan memengaruhi perkembangan sosioemosional individu pada tahapan berikutnya (Erikson, 1968; Feist *et al.*, 2021; Miller, 2016; Santrock, 2019). Tetapi sejauh ini belum ada penelitian QLC yang meneliti jalur perkembangan individu yang mengalami kendala/kegagalan dalam mengatasi krisis tersebut (beserta konflik *commitment vs. independence* yang menyertainya), dibandingkan dengan individu yang berhasil melaluinya. Maka belum dapat ditarik kesimpulan sejauh mana fenomena QLC memengaruhi individu pada tahapan-tahapan perkembangan berikutnya.

Faktor Risiko bagi QLC

Dalam level individu, jenis kelamin berpotensi memengaruhi pengalaman QLC. Penelitian sebelumnya oleh Robinson, Wright, dan Smith (2013) melaporkan bahwa perempuan secara signifikan

mengalami krisis perkembangan pada usia dewasa muda (QLC) dan dewasa madya (*midlife crisis*). Balqis *et al.* (2023) menemukan bahwa peran moderasi dari *personal growth initiative* terhadap hubungan QLC dengan distres, hanya signifikan pada kelompok perempuan. Balqis *et al.* (2023) lebih lanjut menjelaskan bahwa hal ini diduga terjadi karena perempuan cenderung mengalami tuntutan gender yang lebih besar, seperti harus mengimbangi kehidupan antara pekerjaan, pernikahan, dan keluarga. Hal yang serupa dinyatakan oleh Arnett *et al.* (2014) serta Mehta *et al.* (2020) bahwa ekspektasi sosial dan gender yang dibebankan kepada perempuan, membuat perempuan lebih rentan mengalami kondisi penuh tekanan, dan bahkan berujung pada krisis perkembangan (Robinson, Wright, & Smith, 2013).

Faktor level individu lainnya seperti kepribadian atau kelekatan (*attachment*) yang dimiliki individu, tidak ditemukan dalam ketujuh artikel terpilih. Penelitian terkini menunjukkan bahwa neurotisisme, yaitu sifat yang mengacu pada seberapa reaktif individu terhadap stimulus stres, memiliki pengaruh signifikan terhadap distres psikologis seseorang (Chen *et al.*, 2022). Sedangkan sifat keramahan (*agreeableness*), kehati-hatian (*conscientiousness*), dan keterbukaan (*openness*), memengaruhi seberapa fleksibel seseorang meregulasi emosinya, dan berujung pada rendahnya distres psikologis (Chen *et al.*, 2022).

Studi longitudinal oleh Joshanloo (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi sifat ekstrasverasi dan kehati-hatian (*conscientiousness*) yang dimiliki seseorang, semakin rendah distres yang dialaminya dalam jangka waktu panjang. Terkait kelekatan, individu yang tidak memiliki kelekatan yang aman (*secure attachment*) semasa kecilnya, akan berpotensi mengalami permasalahan regulasi emosi dan rentan mengalami stres di tahapan usia berikutnya (Camras, 2022). Temuan-temuan ini mengimplikasikan bahwa kepribadian dan kelekatan masa kecil berpotensi bertindak sebagai faktor risiko ataupun protektif terhadap QLC. Penelitian ke depannya dapat menelusuri lebih dalam hubungan antara kedua faktor tersebut terhadap QLC.

Keberadaan QLC juga bergantung pada faktor budaya, sekaligus tuntutan atau ekspektasi sosial serta norma-norma yang hadir di dalamnya. Hal ini dapat dilihat dari temuan-temuan kualitatif yang menunjukkan bahwa tekanan, frustrasi, serta kecemasan yang individu alami hadir akibat ketakutan serta merasa tidak berharga. Perasaan tidak berharga tersebut muncul ketika individu kesulitan atau tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial, gagal memiliki pencapaian sesuai standar budayanya, dan/atau menilai dirinya tertinggal dibandingkan orang-orang seusianya (Agarwal *et al.*, 2020; Cirklová, 2020; Duara *et al.*, 2023). Penghayatan QLC akan berbeda antar-budaya. Sebagaimana yang ditemukan oleh Duara *et al.* (2023) bahwa budaya Barat yang lebih individualis akan menekankan pentingnya memenuhi ekspektasi atau standar sosial berupa pencapaian karier, sedangkan budaya Timur yang kolektivistis akan membuat individu lebih berfokus pada tuntutan relasional seperti membantu keluarga, menikah, membangun rumah tangga, dan sejenisnya.

Mengingat budaya memegang peranan penting dalam pembentukan norma, ekspektasi, serta tuntutan (Myers & Twenge, 2021), implikasi temuan ini adalah pentingnya mengidentifikasi tekanan seperti apa yang dihasilkan oleh budaya tertentu yang memengaruhi nuansa serta tuntutan pada fenomena QLC, guna mengembangkan tindakan/intervensi yang tepat sasaran. Sebagai contoh

jika mengacu pada temuan Duara *et al.* (2023), maka QLC pada *emerging adult* Inggris Raya dapat diatasi dengan melatih individu untuk melakukan perbandingan sosial yang sehat, dan fokus kepada pencapaian personal. Di lain sisi, *emerging adult* di India dapat terbantu dengan memberikan strategi membangun relasi sosial yang berkualitas dan bermakna, terutama dalam konteks hubungan yang lebih intim. Penelitian-penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi lebih jauh pengaruh budaya terhadap gambaran pengalaman QLC lintas budaya.

Perilaku membandingkan diri dengan kelompok sebaya, juga menjadi faktor risiko bagi individu yang mengalami QLC. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Duara *et al.*, 2023) bahwa salah satu sub-tema dari QLC adalah individu merasa tertinggal dan tidak memenuhi ekspektasi sosial dibandingkan dengan kelompok sebaya, menjadi sumber frustrasi, tertekan, dan kecemasan. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa dewasa muda memang cenderung melakukan perbandingan sosial (membandingkan diri dengan orang-orang yang umumnya seusianya) dibandingkan kelompok usia dewasa lainnya (Callan *et al.*, 2015). Reer *et al.* (2019) juga menyatakan bahwa kehadiran media sosial saat ini, berkorelasi positif dengan perilaku perbandingan sosial dan indikasi kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian.

Gerber *et al.* (2018) menjelaskan bahwa perbandingan sosial hanya berpotensi menghasilkan dampak negatif (e.g., rendahnya afek, keberhargaan diri (*self-esteem*), dan penilaian diri) ketika individu melakukan *upward comparison* (membandingkan diri dengan mereka yang dinilai “lebih tinggi” dibanding diri sendiri) ketimbang saat individu melakukan *downward comparison* (membandingkan diri dengan mereka yang dinilai “lebih rendah” dibanding diri sendiri). Melihat temuan Duara *et al.* (2023) menunjukkan bahwa pengalaman emosional individu yang membandingkan diri adalah akibat dari *upward comparison*, seluruh temuan tersebut mengimplikasikan perlunya penelitian terkait *downward comparison* yang mungkin berperan dalam menurunkan intensitas pengalaman QLC.

Faktor Protektif bagi QLC

Melalui tinjauan sistematis ini ditemukan beberapa faktor yang berpotensi memiliki peran protektif. *Personal growth initiative* ditemukan melemahkan pengaruh ketidakpastian dari QLC terhadap distress psikologis seseorang (Balqis *et al.*, 2023). Temuan ini mengimplikasikan bahwa keterampilan seseorang dalam mendorong dirinya secara proaktif untuk mengembangkan diri, sekaligus menumbuhkan niat atau intensi positif terhadap dorongan tersebut, akan membantunya mengalami jalur perkembangan dari QLC yang lebih positif. Sejalan dengan tema besar dari QLC –yaitu adanya penilaian kemampuan diri akan bisa atau tidaknya menggapai tujuan di masa depan atau kondisi ideal di masa kini– maka dorongan serta penilaian positif untuk terus berkembang dapat diasumsikan membantu seseorang mengembangkan seperangkat keterampilan untuk menggapai tujuan yang diinginkan.

Faktor protektif lainnya adalah seperangkat keyakinan (*belief system*) dan nilai-nilai personal (*personal values*), yang kehadirannya memberikan makna serta arahan bagi individu yang mengalami QLC (Cirklová, 2020). Mengingat bahwa kehadiran QLC juga berpotensi menimbulkan perasaan terjebak, kehilangan arah, atau takut akan masa depan, maka kehadiran makna serta arah/tujuan

hidup dapat diasumsikan sebagai dorongan positif yang membantu pengalaman QLC yang dijalani lebih terarah. Sebagaimana yang ditemukan oleh penelitian sebelumnya bahwa kehadiran makna serta tujuan hidup, memiliki peran protektif terhadap distres psikologis, tekanan berat, dan mampu mendorong individu menjadi lebih resilien (He *et al.*, 2023; Ostafin & Proulx, 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa filosofi kehidupan menjadi sumber makna dan tujuan hidup yang dapat membantu individu melewati QLC. Penelitian berikutnya dapat meneliti lebih jauh sumber lainnya yang menghasilkan makna serta tujuan hidup bagi individu yang mengalami QLC seperti agama, spiritualitas, dan sebagainya.

Bentuk strategi koping individu juga memiliki potensi faktor protektif sekaligus faktor risiko, tergantung bentuk koping yang dilakukan individu. Meskipun penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Bohecker (2022) bukanlah penelitian eksperimental yang menunjukkan sebab-akibat, tetapi korelasi signifikan antara kelompok yang mengalami QLC dengan tingkat penggunaan koping positif yang lebih rendah sekaligus koping negatif yang lebih tinggi, menjadi implikasi penting bahwa adanya urgensi untuk mengintervensi pembelajaran menggunakan strategi koping yang tepat, sebagai faktor protektif pengalaman emosional dari QLC. Penelitian ini menjadi temuan berharga untuk penelitian ke depannya dalam meneliti aspek perkembangan emosi berupa strategi regulasi emosi, khususnya mengidentifikasi strategi seperti apa yang secara spesifik menjadi tepat dalam menangani pengalaman emosional QLC.

Temuan Tambahan

Tinjauan sistematis ini menemukan bahwa belum adanya alat ukur yang secara spesifik mengukur QLC dengan landasan teori yang kuat serta jelas. Mengacu pada penjabaran sebelumnya bahwa faktor budaya memiliki peran dalam penghayatan dan nuansa emosional yang dihasilkan pada pengalaman QLC, temuan ini menunjukkan bahwa perlunya pengembangan alat ukur yang responsif dan sensitif terhadap konteks budaya pada masing-masing budaya yang hendak diteliti. Hal ini bertujuan untuk menangkap gambaran QLC yang lebih utuh dan objektif secara ilmiah pada budaya yang berbeda.

Limitasi dari tinjauan ini adalah penggunaan basis data sekaligus kriteria inklusi-eksklusi yang menyasar artikel-artikel internasional bereputasi. Peneliti tidak menutup mata bahwa terdapat penelitian-penelitian seputar QLC di negara Indonesia, maupun negara lainnya, yang terbit di jurnal nasional masing-masing. Penelitian-penelitian tersebut berpotensi memberikan gambaran faktor budaya yang lebih kaya. Namun demi menjaga kualitas tinjauan yang dilakukan, penetapan databases serta kriteria inklusi-eksklusi tersebut dinilai sebagai keunggulan dari tinjauan ini yang menyajikan hasil sintesis yang berkualitas dan reliabel. Perlu diperhatikan pula bahwa konsep QLC itu sendiri masih terhitung baru dalam ranah ilmiah, dan sebelumnya merupakan istilah populer dalam media massa, sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya. Maka dari itu generalisasi hasil dari tinjauan sistematis ini tetap perlu dilakukan dengan berhati-hati, dikarenakan penelitian ilmiah terkait QLC masih perlu dilakukan dengan intens terutama dalam konteks lintas budaya.

Kesimpulan

Sejauh pengetahuan peneliti, tinjauan sistematis ini adalah salah satu tinjauan pertama yang membahas fenomena QLC, yang masih terbilang baru di dunia ilmu pengetahuan psikologi. Ditemukan bahwa pengalaman emosional yang paling menonjol dari QLC adalah indikasi kesedihan, kecemasan, serta depresi, yang diakibatkan oleh ketidakpastian dan kebingungan dalam menghadapi masa depan serta peran/status baru di aspek pekerjaan, sosial, dan pendidikan. Jalur perkembangan dari QLC yang terdiri dari fase *locked-in*, *locked-out*, *separation*, *exploration*, dan *rebuilding*, bukanlah suatu alur yang universal dengan urutan yang pasti. Jalur tersebut akan amat bergantung pada kondisi individu masing-masing. Terlepas dari urutan tersebut, fase *locked-out* menjadi fase yang paling signifikan memberikan gejala emosional yang paling negatif; terlihat dari tingginya indikasi depresi dan rendahnya well-being dibandingkan fase-fase lain.

Berjenis kelamin perempuan, koping negatif, tuntutan budaya, dan perilaku perbandingan sosial bertindak sebagai faktor risiko bagi QLC. Beberapa faktor protektif dari QLC adalah dorongan internal (e.g., *personal growth initiative*), keyakinan dan nilai-nilai personal (e.g., filosofi hidup, Buddhisme, dan strategi koping terhadap emosi. Kehadiran budaya juga memengaruhi sumber tekanan atau pengalaman emosional QLC, sehingga penting untuk melakukan penelitian lintas budaya. Meski berbeda sumber, namun nuansa atau tema besar dari QLC tersebut tetaplah sama, yaitu merasa tertekan dan tertinggal dengan adanya tuntutan atau ekspektasi sosial.

Tinjauan sistematis ini mengimplikasikan bahwa QLC merupakan stresor tambahan bagi kelompok *emerging adult* yang rentan mengalami gangguan psikologis. Fenomena QLC bersifat multifaktorial, yang dapat dipengaruhi pada level individu, sosial, dan bahkan budaya. Memahami QLC yang berdampak pada perkembangan individu menjadi upaya awal untuk membantu kelompok *emerging adult* melalui krisis perkembangan sekaligus mengalami jalur perkembangan yang positif.

Saran

Secara praktis, tinjauan ini memberikan informasi terkini yang bersifat edukatif serta reflektif, terkait perkembangan konsep QLC dalam ranah ilmiah. Tinjauan ini juga dapat menjadi informasi bagi para praktisi psikologi dalam menyikapi kasus atau klien yang menyatakan atau menunjukkan karakteristik dari fenomena QLC yang telah dijabarkan. Secara teoritis, penelitian ke depannya perlu mengkaji lebih dalam kadar saintifik dari konsep QLC itu sendiri. Secara spesifik dan mengacu pada pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ke depannya dapat meneliti lebih jauh: 1) Dampak dari QLC yang tidak teresolusi terhadap tahapan perkembangan berikutnya; 2) Faktor-faktor lainnya yang berpotensi bertindak sebagai faktor protektif maupun risiko, khususnya pada level individu (kepribadian, *attachment*, dsb); 3) Karena budaya menjadi faktor yang sangat berpengaruh dan menarik untuk dikaji, dapat dilakukan fokus kajian QLC dari berbagai sudut pandang latar belakang budaya, baik di dalam Indonesia maupun internasional atau lintas negara; dan 4) Pengembangan alat ukur QLC.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Penulis utama ingin mengucapkan terima kasih kepada Donny Hendrawan, selaku penulis kedua dan dosen yang telah membimbing penyusunan naskah tinjauan sistematis ini.

Pendanaan

Dana yang digunakan pada penelitian ini bersumber dari dana pribadi penulis.

Kontribusi Penulis

Konseptualisasi: KV; Penyusunan draf awal: KV; Screening dan sintesis literatur: KV; Review artikel terpilih dan masukan: DH; Semua penulis membaca dan menyetujui versi final naskah.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Artikel ini tidak memiliki potensi konflik kepentingan dengan individu atau lembaga mana pun.

Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan

Penulis menyatakan tidak menggunakan kecerdasan buatan (seperti ChatGPT, Gemini, ataupun kecerdasan buatan lainnya) dalam penyusunan tulisan. Seluruh hasil tulisan disusun oleh penulis sendiri. Penulis bertanggung jawab penuh atas tulisan yang ditulis dalam artikel ini.

Orcid ID

Kenny Valentino  <https://orcid.org/0009-0003-7116-7043>

Donny Hendrawan  <https://orcid.org/0000-0001-9679-5001>

Daftar Pustaka

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of Twitter. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agustin, I. (2012). *Therapy with solution-focused approach for individuals who experienced quarter-life crisis* [Doctoral dissertation, Master Thesis, Universitas Indonesia].
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*, 569–576. www.thelancet.com/psychiatry
- Arnett, J. J. (2007). Suffering, selfish, slackers? Myths and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence, 36*, 23–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9157-z>

- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8, 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8, 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Callan, M. J., Kim, H., & Matthews, W. J. (2015). Age differences in social comparison tendency and personal relative deprivation. *Personality and Individual Differences*, 87, 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.003>
- Camras, L. A. (2022). *Emotional development across the lifespan*. The Guilford Press.
- Chen, L., Qu, L., & Hong, R. Y. (2022). Pathways linking the big five to psychological distress: Exploring the mediating roles of stress mindset and coping flexibility. *Journal of Clinical Medicine*, 11. <https://doi.org/10.3390/jcm11092272>
- Cirklová, M. J. (2020). Coping with the quarter-life crisis the Buddhist way in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism*, 21, 222–240. <https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>
- Collins, S., Dash, S., Allender, S., Jacka, F., & Hoare, E. (2022). Diet and mental health during emerging adulthood: A systematic review. *Emerging Adulthood*, 10, 645–659. <https://doi.org/10.1177/2167696820943028>
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2023). Quarterlife crisis in the UK and India: Perceived standards and unfulfilled expectations. *Qualitative Report*, 28, 392–416. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.5599>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Feist, G. J., Roberts, T.-A., & Feist, J. (2021). *Theories of personality* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144, 177–197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5, 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hassler, C. (2008). *20 something manifesto: Quarter-lifers speak out about who they are, what they want, and how to get it*. New World Library.
- Hassler, C. (2011, November). Are you having A quarterlife crisis? https://www.huffpost.com/entry/are-you-having-a-quarterl_b_326612
- He, X. X., qiang Wang, X., Steger, M. F., Ji, L. J., Jing, K., fan Liu, M., & juan Ye, B. (2023). Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104381>
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>

- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3, 31–37. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4109>
- Joshanloo, M. (2024). Longitudinal relationship between psychological distress and personality traits. *Stress and Health*, 40. <https://doi.org/10.1002/smi.3305>
- Korah, E. C. T. (2022). The role of family functioning in the quarter-life crisis in early adulthood during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7, 53–61. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.27184>
- Landberg, M., Lee, B., & Noack, P. (2019). What alters the experience of emerging adulthood? How the experience of emerging adulthood differs according to socioeconomic status and critical life events. *Emerging Adulthood*, 7, 208–222. <https://doi.org/10.1177/2167696819831793>
- Martin, L., & Bohecker, L. (2022). Community college student well-being and implications for care. *Community College Journal of Research and Practice*, 46, 560–572. <https://doi.org/10.1080/10668926.2021.1883487>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Mehta, C. M., Arnett, J. J., Palmer, C. G., & Nelson, L. J. (2020). Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, 75, 431–444. <https://doi.org/10.1037/amp0000600>
- Miller, P. H. (2016). *Theories of developmental psychology* (6th ed.). Worth Publishers.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2021). *Social psychology* (14th ed.). McGraw Hill.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress and Coping*, 33, 603–622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29, 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21, 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st century. In R. Žukauskiene (Ed.), *Emerging adulthood in a european context* (pp. 17–30). Routledge.

- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7, 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: A 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28, 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41, 426–431. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7, 170–191. <https://doi.org/10.1080/14780880802699084>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20, 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Santrock, J. W. (2019). *A topical approach to life-span development* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annu. Rev. Psychol*, 70, 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418>
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14, 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>