BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Generasi merupakan suatu konstruksi sosial yang di dalamnya terdapat sekelompok orang yang memiliki kesamaan umur dan pengalaman historis yang sama. Kebiasaan setiap generasi memiliki karakteristik masing masing sesuai dengan perkembangan zaman (Hale, 2023). Dalam penelitian Twenge, (2013) menyebutkan terdapat generasi Z yang lahir setelah generasi milenial mereka lahir rentang tahun 1995 sampai 2012. Generasi Z atau penduduk asli era digital lahir di dunia digital dengan teknologi lengkap, yang dominan berinteraksi sosial secara online. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, (2025) jumlah penduduk Indonesia menurut kelompok umur, dari data jumlah penduduk mencapai sekitar 284 juta jiwa, dengan Gen Z diperkirakan sekitar 74,93 juta jiwa atau sekitar 27,94% dari total penduduk. Dengan demikian Generasi Z dinilai mendominasi sebagai penduduk di Indonesia.

Menurut Erikson (1968), masa remaja merupakan tahap kelima dalam perkembangan psikososial manusia, yaitu tahap *Identity versus Role Confusion* yang berlangsung pada rentang usia sekitar 12–20 tahun. Pada fase ini, individu menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk identitas diri yang utuh, keberhasilan remaja dalam menyelesaikan krisis ini akan menghasilkan perasaan yang jelas tentang siapa dirinya dan arah hidup yang ingin ditempuh, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan kebingungan peran, ketidakjelasan identitas, dan kesulitan dalam menentukan tujuan hidup. Dalam penelitin (Santri et al., 2025)

ketidaksiapan masa remaja yang belum selesai seperti belum terbentuknya identitas pekerjaan yang jelas, belum adanya nilai dan tujuan hidup yang kuat, serta belum tercapainya kepuasan dalam aspek identitas seksual dapat menjadi faktor predisposisi munculnya *quarter life crisis*.

Perubahan zaman yang pesat membawa Gen Z pada berbagai permasalahan internal. Generasi ini seringkali merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, takut mengambil risiko, serta belum memiliki tujuan yang jelas (Sadri, 2023). Selain itu, Gen Z menghadapi tekanan sosial yang tinggi, seperti tuntutan untuk mandiri secara finansial, berhasil dalam pendidikan dan karier, serta membangun hubungan yang stabil. Tekanan-tekanan tersebut membuat generasi ini lebih rentan mengalami stres dan masalah kesehatan mental (Arifiani & Ardy Wiratama, 2025). Lebih jauh lagi, lingkungan tempat tumbuhnya generasi Z juga memengaruhi pola pikir dan proses transisi menuju kedewasaan, yang sering kali memicu perilaku dengan kecenderungan perbandingan sosial (Ayub & Fuadi, 2024). Akibatnya, fenomena transisi yang dihadapi Generasi Z di tengah tekanan psikologis dari lingkungan sosial dan akademis memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres, yang berisiko menimbulkan *quarter life crisis* (Ratih & Winta, 2024).

Quarter life crisis merupakan fenomena transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang sering kali menjadi pengalaman yang mengejutkan dan sulit bagi banyak orang di rentan usia 20-an. Ketidaksiapan menghadapi perubahan ini memicu perasaan tak berdaya, kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan (Robbins & Wilner, 2001). Masa *quarter life crisis* menjadi periode penuh

ketidakpastian dan kebimbangan, terutama individu yang baru memasuki tahap kematangan dan kedewasaan, di mana individu dihadapkan pada krisis emosional saat harus mengambil keputusan penting terkait pekerjaan, tujuan hidup, keuangan, aspirasi, dan hubungan dengan orang lain (Asti, 2021). *Quarter life crisis* muncul sebagai respond terhadap kondisi hidup yang penuh ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, terlalu banyak pilihan, serta perasaan panik akibat ketidakberdayaan. Kondisi ini memicu perubahan signifikan yang dapat menyebabkan ketidakstabilan psikologis terutama jika individu merasa tidak mampu menyesuaikan diri (Robbins & Wilner, 2001). Pada dasarnya, *quarter life crisis* adalah periode ketidakpastian, krisis identitas yang menimbulkan berbagai emosi saling bertentangan. Selama masa ini, individu mempertanyakan pilihan karier, hubungan romantis, serta hubungan dengan keluarga dan teman, disertai tekanan finansial yang sering menjadi sumber stres utama (Asti, 2021).

Penelitian Robbins dan Wilner, (2001) mengatakan *quarter life crisis* merupakan kondisi yang mencakup 7 gejala seperti tingkat tekanan emosional di kalangan usia dewasa muda, termasuk keraguan diri dalam mengambil keputusan, khawatir tentang hubungan antar pribadi, perasaan cemas, merasa tertekan dengan tuntutan yang ada, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, dan putus asa.

Survei LinkedIn (2017) mengungkapkan bahwa 75% generasi usia 20 hingga 25 tahun mengalami *quarter life crisis*, menunjukkan tingginya prevalensi kebingungan dan tekanan psikologis yang dihadapi. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian Agustina et al., (2022), mengungkapkan bahwa prevalensi *quarter life crisis* di Indonesia sangat tinggi khususnya pada Gen Z, di mana 98% dari 125

partisipan penelitian mengalami gejala *quarter life crisis*. Lebih lanjut, tekanan keuangan yang tidak stabil menjadi faktor dominan, sebagaimana diakui oleh 82% partisipan, diikuti oleh 79% yang merasa tidak layak mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Lebih lanjut hasil penelitian Riyanto dan Arini, (2021) menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* pada generasi era sekarang tergolong cukup tinggi, di mana sebanyak 86% responden pernah mengalami krisis identitas. Dari persentase tersebut, hanya 13,9% responden yang termasuk dalam kategori *quarter life crisis* rendah, sementara mayoritas, yaitu 67%, berada pada tingkat menengah, dan 19,1% lainnya mengalami *quarter life crisis* pada level tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa individu generasi Z menunjukkan karakteristik *quarter life crisis* sebagaimana dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), yang ditandai dengan adanya keraguan dalam pengambilan keputusan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, kecemasan, tekanan akibat berbagai tuntutan kehidupan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit, serta munculnya rasa putus asa. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh ketidakpastian mengenai masa depan, khususnya yang berkaitan dengan karier, serta tekanan yang berasal dari lingkungan sosial.

Partisipan D (22 tahun) menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, khususnya terkait hubungan pernikahan yang belum memperoleh restu dari orang tua. Selain itu, partisipan merasakan tekanan yang berasal dari tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan sekaligus memenuhi kebutuhan keluarga. Kondisi tersebut memunculkan kecemasan, dan perasaan terjebak dalam situasi yang sulit.

Partisipan L (22 tahun) mengalami kecemasan dan tekanan dalam menghadapi transisi dari kehidupan mahasiswa menuju dunia kerja. Kehilangan figur ayah sebagai sumber dukungan dan arahan membuat partisipan merasa terjebak dalam situasi yang sulit serta menimbulkan perasaan putus asa. Kondisi tersebut juga menyebabkan munculnya keraguan dalam menentukan pilihan yang berkaitan dengan karier dan kemandirian finansial.

Partisipan W (20 tahun) merasakan tekanan yang berasal dari tuntutan orang tua dan lingkungan sosial untuk segera menikah. Tekanan tersebut menimbulkan kecemasan karena partisipan merasa belum siap secara mental maupun finansial. Selain itu, partisipan menunjukkan perasaan putus asa, serta keraguan dalam mengambil keputusan terkait rencana hidup yang akan dijalani.

Partisipan I (24 tahun) menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi hingga berdampak pada kondisi fisik. Kehilangan ayah dan beban utang yang harus dihadapi menimbulkan tekanan yang besar serta membuat partisipan merasa terjebak dalam keadaan yang sulit. Kondisi tersebut memunculkan perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, dan keraguan dalam mengambil keputusan terkait karier maupun masa depan ungkapnya.

Sementara itu, partisipan P (18 tahun) mengalami kecemasan dan tekanan yang berkaitan dengan masa transisi dari sekolah menuju perguruan tinggi serta dunia kerja. Komunikasi keluarga yang kurang baik juga menimbulkan kekhawatiran dalam hubungan interpersonal. Kondisi tersebut membuat partisipan merasa terjebak dalam situasi yang sulit, merasakan putus asa, dan mengalami keraguan dalam mengambil keputusan mengenai masa depannya.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa individu generasi Z mengalami masa transisi yang mengarah pada *quarter life crisis*. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian mengenai masa depan, tuntutan akademik dan pekerjaan, permasalahan keluarga, tekanan sosial, serta kehilangan figur yang memiliki peran penting dalam kehidupan.

Quarter life crisis pada generasi Z seharusnya tergolong dalam kategori rendah, mengingat generasi ini lebih sadar dan aktif dalam mencari bantuan dari ahli profesional terkait permasalahan kesehatan mental (Istiqomah, 2025). Generasi Z pada fase *quarter life crisis* seharusnya sudah mampu memotivasi dirinya sendiri untuk menetapkan tujuan yang jelas guna mengenali kompetensi diri (Sadri, 2023). Selama masa krisis, generasi Z sebaiknya mengambil langkah spesifik yang selaras dengan redefinisi kesuksesan, membangun hubungan autentik, serta berkontribusi positif pada masyarakat (Istiqomah, 2025).

Perasaan khawatir akan masa depan yang dialami generasi Z memiliki dampak signifikan, di mana individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung kesulitan menemukan tujuan hidup dan merasa tertekan oleh ekspektasi sosial (Arifiani & Ardy Wiratama, 2025). Akibatnya, *quarter life crisis* berdampak negatif terhadap kestabilan emosi dan arah hidup seseorang, dengan individu yang mengalaminya sering merasa kehilangan pijakan serta kebingungan dalam menentukan tujuan hidup (Karpika & Wayan, 2021). Hal ini menyebabkan generasi Z yang terdampak signifikan oleh *quarter life crisis* juga cenderung merasakan tekanan emosional intens, seperti kecemasan dan ketidakpastian, sehingga menjadi lebih rentan terhadap stres (Ratih & Winta, 2024). Lebih jauh lagi, *quarter life crisis*

menimbulkan efek negatif seperti kecemasan, kesedihan mendalam, penurunan harga diri, ketidakpercayaan diri, serta kesulitan dalam menyelesaikan masalah hidup. Dampak jangka panjang dari kondisi ini adalah penurunan kualitas hidup dan harga diri (Annisa et al., 2024).

Menurut Hasyim et al., (2024) faktor-faktor yang memicu *quarter life crisis* sangat beragam, baik dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungan (eksternal). Faktor internal antara lain meliputi rasa takut akan kegagalan, rendahnya komitmen terhadap tujuan hidup, kecemasan, kurangnya keyakinan diri. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan sosial, rendahnya dukungan sosial, persaingan di dunia kerja, dan perubahan yang cepat dalam lingkungan sekitar. Sejalan dengan pendapat Robbins dan Wilner, (2001) bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yaitu penundaan keputusan hidup, jaringan dukungan dari keluarga dan kerabat yang dulunya andal kini kurang efektif, meninggalkan individu merasa sendirian menghadapi tantangan.

Hasil penelitian Salsabila et al., (2025) menunjukkan bahwa keluarga memberikan dukungan sosial yang penting bagi penurunan *quarter life crisis* pada orang berusia 20 hingga 30 tahun. Dari analisis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa dukungan keluarga berkontribusi sekitar 11,2% dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis*. Ini berarti semakin besar dukungan yang diberikan keluarga, semakin kecil tekanan *quarter life crisis* yang dirasakan individu. Bentuk dukungan seperti perhatian, pengakuan, arahan, saran, dan dukungan emosional sangat membantu individu mengatasi stres psikologis saat menghadapi masa transisi dewasa.

Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Madinah dan Nofriza, (2024) menyatakan, individu yang menerima dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Dalam konteks ini, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*, yang berarti peningkatan dukungan sosial berbanding terbalik dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, ketika dukungan sosial rendah, tingkat *quarter life crisis* biasanya akan lebih tinggi.

Pada penelitiannya, House et al., (1988) mengemukakan bahwa dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai keberadaan dan ketersediaan bantuan yang bersumber dari tiga pihak utama, yaitu keluarga, teman, serta individu yang dianggap memiliki peran penting (*significant other*). Sementara itu, definisi Cobb menekankan bahwa dukungan sosial keluarga adalah ikatan emosional yang menumbuhkan rasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai, yang menjadi dasar kesejahteraan psikologis individu (Uchino, 2004). Lebih lanjut, dukungan sosial secara umum adalah segala bentuk bantuan yang diperoleh seseorang dari jaringan sosialnya, yang tampak baik dalam keterikatan atau keanggotaannya dengan kelompok/keluarga, maupun dalam bantuan nyata yang diberikan, seperti nasihat, informasi, atau perhatian yang menenangkan secara emosional (Uchino, 2004). Artinya, dukungan sosial keluarga dimaknai sebagai penilaian terhadap interaksi sosial yang dianggap membantu, sehingga tidak hanya dilihat dari tindakan nyata, tetapi juga dari bagaimana bantuan itu dirasakan dan dimaknai oleh penerima dalam konteks hubungan kekeluargaan (Funch et al., 1986 dalam Neufeld & Harrison, 2010).

House et al., (1988) memberikan pendapatnya mengenai aspek dari dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga merujuk pada sejauh mana individu merasakan dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informasional, dan dukungan instrumental.

Dukungan keluarga sangat membantu individu yang sedang memasuki periode *quarter life crisis*. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama yang harmonis antara individu yang berani menyatakan kebutuhan bantuannya dan keluarga yang siap serta tidak enggan memberikan pertolongan (Afifah Primala Wijaya & Sofiyana Noor Saprowi, 2022). Hal ini menjadi penting karena dukungan sosial terbukti efektif dalam mengatasi *quarter life crisis* dengan menentukan tingkat keparahan dan kemampuan individu untuk menetapkan arah masa depan (Astanu et al., 2022).

Lebih jauh lagi, dukungan emosional dari keluarga membantu individu melewati masa *quarter life crisis* dengan lebih stabil dan percaya diri. Perasaan dicintai dan dihargai oleh keluarga memiliki peran krusial dalam mengurangi tekanan psikologis serta memotivasi individu dalam menghadapi tantangan masa depan (Hasiolan, 2020). Oleh sebab itu, dengan adanya dukungan dari keluarga yang intens membuat individu memiliki tingkat pengaruh *quarter life crisis* lebih rendah (Hasiolan, 2020).

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

   Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada gen z.

2. Manfaat

   a. Manfaat teoritis

      Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memperkaya khasanah ilmu psikologi perkembangan, khususnya terkait dinamika psikososial pada generasi z serta peran penting dukungan sosial keluarga dalam menghadapi krisis identitas. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji isu serupa.

   b. Manfaat Praktis

      Penelitian ini adalah memberikan rekomendasi bagi keluarga, untuk meningkatkan peran dukungan sosial keluarga dalam membantu generasi z menghadapi *quarter life crisis*.