

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tahapan Perkembangan pada Usia Dewasa Awal

Masa awal dewasa adalah sebagai tahap perpindahan dari remaja ke arah kehidupan yang lebih mandiri. Pada tahap ini, individu mulai melepaskan diri dari ketergantungan dan berusaha untuk mandiri secara finansial, mengambil keputusan sendiri, serta memiliki pandangan yang lebih realistis terhadap masa depan. Periode ini juga dianggap sebagai puncak dalam perkembangan sosial pada tahap kehidupan dewasa.²⁴

Berbagai perubahan dialami oleh mereka yang sedang ada pada masa perpindahan remaja ke arah dewasa awal. Perubahan yang dialami itu diantaranya dari segi psikologis, sosial dan emosional. Dalam fase ini mereka biasanya menemukan banyak tantangan kehidupan, diantaranya pencarian jati diri, membangun hubungan interpersonal, serta mempersiapkan diri terhadap tanggung jawab akademik maupun profesional di masa mendatang.²⁵

Menurut Valliant dalam penelitian Aulia, menjelaskan jika periode dewasa awal adalah sebagai masa adaptasi terhadap kehidupan. Kondisi ini timbul pada umur 20 sampai 30 tahun, dalam kondisi ini individu mulai

²⁴Frezy Papatungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal," *Journal of Educaton and Culture (JEaC)* 3, no.1 (januari 2023):4.

²⁵Munatul Fuadah, "Karakteristik Religiusitas pada Remaja dan Dewasa Awal," *JoPS: Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (Mei 2024): 38.

mengembangkan diri, memiliki anak, menikah, mencapai kemandirian dan membentuk persahabatan yang sifatnya erat. Valliant mengidentifikasi empat karakteristik masa dewasa awal sebagai mekanisme adaptasi, yaitu: kematangan fisik dan mental, ketidakmatangan fisik, psikosis, dan neurosis.²⁶

Sejalan dengan teori Valliant, Levison dalam penelitian Ummul Aiman menjelaskan bahwa teori struktur perkembangan pada fase dewasa awal, yang terjadi pada kurun usia antara 21 sampai 40 tahun, adalah sebagai fase transisi yang melibatkan perubahan dalam perkembangan diri, karier, kehidupan keluarga, pembentukan hubungan interpersonal, serta penerimaan tanggung jawab yang lebih besar.²⁷

Menurut M. Nurhadi, terdapat beberapa aspek dalam tahap perkembangan kedewasaan yang digunakan oleh para ahli psikologi untuk menilai tingkat kedewasaan seseorang, yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Fisik

Aspek ini mencakup perubahan fisik yang berlangsung seiring pertambahan usia. Selama masa dewasa, tubuh mengalami berbagai penyesuaian, seperti pertumbuhan tinggi badan, keseimbangan berat

²⁶Aulia Nurpartiw, "Pengaruh Kematangan Emosi Dan Usia Saat Menikah Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Awal," 2010.

²⁷Ummul Aiman Sani, "Strategis Coping Ditinjau dari Spritualitas dan Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal," *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no.2 (2019):86.

badan, serta berlangsungnya pubertas yang menandai fase perkembangan ini.²⁸

Menurut Santrock dalam bukunya *Life-Span*, biasanya kinerja fisik seseorang puncaknya yaitu sudah diraih sebelum mereka menginjak usia 30 tahun, yang umumnya mereka alami pada kisaran umur 19 hingga 26 tahun. Pada masa dewasa awal, selain mencapai puncak performa fisik, tubuh juga mulai mengalami penurunan kemampuan fisik. Kisaran umur 30 tahun akan terjadi tanda-tanda penurunan pada kekuatan otot dan kesehatannya.²⁹

Puncak efisiensi fisik umumnya terjadi pada pertengahan usia 20-an, sehingga pada masa penyesuaian fisik ini, individu memiliki kemampuan dalam mengatasi dan menuntaskan berbagai permasalahan yang biasanya paling sulit dan dalam periode tersebut paling banyak timbul.³⁰

2. Aspek Mental

Usia dewasa awal merupakan tahap di mana seseorang mengalami pematangan mental dan psikologis selain perubahan fisik. Pada masa ini, banyak individu menghadapi masalah seperti depresi, stres, trauma, dan perasaan tidak aman. Namun, kemampuan dalam

²⁸Tim penulis Info Psikologi, "Aspek Kedewasaan Yang Digunakan Ahli Psikologi," *Info Psikologi*. (diakses 08 Oktober 2024)

²⁹John W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: Erlangga, 2012).

³⁰Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

mengelola emosi juga meningkat, sehingga individu menjadi lebih mampu mengambil keputusan yang matang serta memahami dampak emosional dari keputusan tersebut.³¹

Diperlukan kemampuan mental untuk selalu beradaptasi dan belajar tentang berbagai kondisi baru, dan juga harus mengingat kembali berbagai informasi yang pernah mereka pelajari, melakukan penalaran kritis dan berpikir secara kreatif untuk menggapai puncaknya di kisaran usia 20-an, lalu perlahan-lahan mengalami penurunan.³²

3. Aspek Sosial

Dalam buku yang ditulis oleh Mohammad Ali, Anna Alisyahbana menjelaskan bahwa hubungan sosial merupakan bentuk interaksi individu dengan orang-orang di sekelilingnya serta dampak dari interaksi tersebut terhadap dirinya. Hubungan ini mencakup proses adaptasi terhadap lingkungan, pembentukan komitmen dalam suatu kelompok, dan aspek serupa lainnya. Perkembangan sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh kemampuan beradaptasi dengan lingkungan serta kecakapan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.³³

Semakin tinggi keinginan seseorang di masa dewasa awal untuk meningkatkan status sosialnya, semakin besar pula upayanya untuk

³¹Laila Wu, "Mengenal Perkembangan Emosi: Tahapan, Faktor, Dan Cirinya," *Gramedia Blog*.(diakses 08 Oktober 2024).

³²Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

³³Mohammad Ali and Mohammad Asori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012).

aktif terlibat dalam organisasi masyarakat yang dapat mendukung pencapaian jenjang sosial yang lebih tinggi.³⁴

4. Aspek Spritualitas

Menurut Gunarsa, perkembangan moral memiliki karakteristik utama yaitu seiring dengan meningkatnya kemampuan kognitif menuju tahap berpikir secara operasional formal yang maksudnya adalah seseorang mulai bisa berpikir dengan abstrak untuk memecahkan masalah secara hipotesis serta pemikiran mereka terhadap suatu masalah tidak lagi terbatas oleh waktu, tempat, atau situasi, melainkan juga didasarkan pada sumber moral yang menjadi landasan hidup mereka.³⁵

B. Quarter Life Crisis

1. Pengertian Quarter Life Crisis

Alexandra Robbins dan Abby Wilner adalah tokoh paling pertama yang memperkenalkan istilah *quarter life crisis*, yang berasal dari kebingungan Walner tentang berbagai langkah kehidupan yang akan dipilihnya sesudah menuntaskan masa perkuliahannya. Masalah

³⁴Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

³⁵Ali and Mohammad Asori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*.

yang mereka hadapi meliputi hubungan asmara dengan lawan jenis serta kehidupan profesional dan karier.³⁶

Quarter life crisis dalam bahasa Indonesia berarti krisis seperempat abad. Istilah ini merujuk pada fase kehidupan seseorang di usia sekitar 18 hingga 30 tahun, di mana mereka merasa cemas, bingung, dan kehilangan arah akibat ketidakpastian mengenai masa depan, serta cenderung mengalami overthinking terkait perjalanan hidup selanjutnya.³⁷

Quarter life crisis merupakan respon emosional terhadap meningkatnya ketidakpastian, timbulnya perubahan yang berkelanjutan, semakin banyaknya pilihan kehidupan, dan timbulnya rasa ketidakberdayaan dan panik yang biasanya mereka alami pada kisaran usia 18 sampai 30 tahun.³⁸

Ketika seseorang mencapai usia 20 tahun, mereka mengalami perasaan yang disebut "*quarter life crisis*" ini terdiri dari perasaan takut, cemas, dan kekecewaan, dan dapat menyebabkan respons yang

³⁶Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan Psikologi Untuk Kasus Normal Bermasalah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021).

³⁷Tim Medis Siloam Hospitals, "Quarter life crisis: definisi, penyebab, dan cara mengatasi," <https://www.siloamhospitals.com> (diakses 28 september 2024).

³⁸Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan psikologi untuk kasus normal bermasalah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024), 217.

menimbulkan stress dan depresi, termasuk masalah dalam kehidupan sosial, pekerjaan, dan relasi.³⁹

Sesuai dengan penjelasan tersebut, bisa diketahui jika *quarter life crisis* adalah suatu fase yang individu alami pada tahap dewasa awal dan ditandai melalui munculnya kecemasan, kebingungan, serta kesulitan dalam mengambil keputusan terkait arah dan tujuan hidupnya.

2. Faktor penyebab Quarter Life Crisis

Disampaikan Robbins, sebagaimana dikutip dalam buku karya Dian Kristyawati, terdapat berbagai hal yang bisa berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Diantaranya yaitu munculnya berbagai pertanyaan yang diajukan individu terkait aspek-aspek penting dalam kehidupan mereka. Beberapa faktor tersebut antara lain adalah:

- a. *Hopes and dreams*, atau yang dikenal sebagai impian dan harapan, biasanya banyak menjadi bahan pertanyaan untuk individu karena berhubungan terhadap apa hal yang ingin mereka wujudkan di masa mendatang. Dalam prosesnya, muncul berbagai pertimbangan mengenai komitmen dalam

³⁹Ibid 217

hubungan maupun pekerjaan yang dirasa memberikan kepuasan. Tidak jarang, timbul pula keraguan terhadap keputusan yang akan diambil.

- b. *Religion and spirituality* (agama dan kepercayaan (*religion and spirituality*) merupakan faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap timbulnya *quarter life crisis*. Dalam fase usia dewasa awal, individu cenderung mulai mempertanyakan dan bersikap lebih kritis terhadap ajaran agama dan nilai-nilai spiritual yang selama ini mereka anut sejak masa kanak-kanak.. Mereka mungkin mulai mempertanyakan kebenaran ajaran yang diikuti serta merasa cemas tentang kemungkinan mengecewakan orang tua jika mereka tidak lagi mematuhi ajaran tersebut sepenuhnya. Mereka mungkin juga mempertimbangkan untuk pindah ke agama lain yang kadang-kadang tampak seperti Tuhan jauh dari mereka.

Adanya tekanan yang dirasakan oleh individu untuk selalu tampil religius dan memenuhi standar-standar tertentu, baik yang munculnya dari lingkungan sosial atau diri individu itu sendiri. Pertanyaan-pertanyaan mendalam tentang keberadaan Tuhan, makna hidup, dan tujuan agama bisa memicu keraguan dan rasa ketidakpastian.

Individu mungkin dihadapkan pada situasi di mana nilai-nilai agama bertentangan dengan tuntutan pekerjaan atau lingkungan sosial dan perubahan gaya hidup yang cepat dan pengaruh budaya populer bisa memunculkan pertentangan dengan nilai-nilai agama yang dianut.⁴⁰

- c. Identitas diri individu mulai dipertanyakan. Dalam hal ini, seseorang semakin memperhatikan penampilan, cara bersikap, serta ekspresi emosi yang mereka tunjukkan kepada orang di sekitarnya. Contohnya, mereka mungkin bertanya-tanya mengapa mudah merasa cemas terhadap berbagai hal.
- d. Tantangan akademis. Orang biasanya mulai mempertimbangkan kembali pilihan mereka untuk jurusan, apakah mereka telah mempelajari seluruhnya secara tepat, serta apakah jurusan tersebut bisa membuat mereka jadi terbantu pada bidang karirnya. Selain itu, orang-orang mulai mempertimbangkan untuk mengejar gelar pascasarjana sebagai langkah maju dalam karier mereka. Namun, mereka masih dihadapkan pada banyak pertanyaan dan kekhawatiran tentang apakah pengalaman kuliah akan memenuhi harapan mereka atau tidak.

⁴⁰Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan psikologi untuk kasus normal bermasalah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024), 217.

- e. Kehidupan pekerjaan. Orang-orang selama Pada fase ini, individu cenderung dihadapkan terhadap dilema antara pekerjaan yang menawarkan penghasilan yang lebih besar dan pekerjaan yang sesuai dengan passion atau minatnya.⁴¹

Thoules menjelaskan jika *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor dan secara umum bisa dibagi pada dua kategori utama, yakni adalah faktor internal dan eksternal. Munculnya faktor internal yaitu dari diri individu tersebut sendiri, cakupannya yaitu kemampuan intelektual dan kecerdasan emosional (emotional intelligence), keyakinan terhadap kemampuan diri (self-efficacy), religiusitas, serta ketahanan atau resiliensi. Lalu untuk faktor eksternal biasanya timbul dari luar diri individu, yang kaitannya terhadap lingkungan sosial dan dukungan sosial.⁴²

a. Faktor Internal

Terdapat berbagai faktor internal yang mengakibatkan timbulnya *quarter life crisis* pada individu⁴³ diantaranya:

- 1) Self-focused (berfokus pada diri sendiri), Situasi di mana seseorang lebih memfokuskan pada diri sendiri dalam

⁴¹Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan psikologi untuk kasus normal bermasalah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024), 218.

⁴²Ibid 219.

⁴³Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022).

menetapkan tujuan hidup, serta membuat keputusan tanpa melibatkan pendapat atau pengaruh dari orang lain.

- 2) Instability (ketidakstabilan), pada masa kedewasaan, secara terus-menerus seseorang mengalami berbagai perubahan karena beragam faktor, termasuk perubahan zaman. Jika seseorang tidak siap atau tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi perubahan tersebut, ia cenderung mengalami krisis dalam hidupnya.
- 3) Identity exploration (eksplorasi identitas), tahap di mana individu mulai mencari dan mengenali identitasnya secara serius sebagai persiapan memasuki kehidupan dewasa, seperti hubungan asmara dan dunia kerja. Biasanya tahap ini sering menimbulkan kecemasan dan kebingungan.
- 4) The age of possibilities (masa penuh peluang), saat individu dihadapkan pada banyak kemungkinan dan kesempatan pada lingkup pasangan hidup, pekerjaan atau perspektifnya tentang kehidupan sekarang ini, mimpi dan harapan mengenai masa depan yang begitu penting, namun juga memunculkan pertanyaan dan kekhawatiran tentang apakah harapan tersebut akan tercapai atau tidak sesuai dengan rencana sebelumnya.

- 5) Konflik internal, biasanya timbul saat raihan capaiannya tidak relevan terhadap harapan atau ekspektasi yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.⁴⁴ Adler berpendapat bahwa setiap individu memiliki keinginan dan harapan yang ingin dicapai. Ketika seseorang gagal mewujudkan harapan tersebut, muncul perasaan tidak nyaman yang disebut sebagai rasa rendah diri. Ketidakesesuaian antara harapan dan kenyataan ini dapat menimbulkan kekecewaan serta konflik batin. Konflik tersebut timbul karena adanya emosi yang ada dalam diri setiap manusia. Emosi ini sebagai respons terhadap kondisi sosial di sekitar individu, sehingga menyebabkan konflik internal. Wahyuni dalam penelitiannya menyatakan bahwa konflik batin yang dialami seseorang akan memengaruhi perilakunya. Konflik batin tersebut muncul akibat pertentangan antara keinginan dan kehendak yang tidak dapat dikendalikan oleh nalar.⁴⁵

Ketika individu mempertanyakan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami konflik batin. Pertanyaan tentang kemampuan diri seringkali diiringi oleh ketakutan dan

⁴⁴Fariza, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

⁴⁵Juidah, Imas, Nofrahadi Nofrahadi, and Achmad Sultoni. "Konflik batin tokoh utama dalam novel *Lelaki harimau* karya Eka Kurniawan: Tinjauan psikoanalisis Sigmund Freud." *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia* 6.1 (2021): 88-94.

kegagalan. Ketakutan ini dapat menghambat individu untuk mengambil tindakan dan menghambat individu untuk berusaha menyelesaikan masalah. Ketika individu dihadapkan pada masalah yang kompleks individu akan merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan masalahnya.⁴⁶

- 6) Masalah keuangan atau pekerjaan yang kurang memuaskan dapat menjadi pemicu terjadinya quarter life crisis. Kondisi ketidakstabilan ekonomi serta tantangan dalam mencapai kestabilan karier seringkali menyebabkan tekanan dan kecemasan pada individu.⁴⁷
- 7) Krisi identitas, pertanyaan tentang “siapa saya” dan “apa tujuan hidup saya” pertanyaan-pertanyaan seperti ini dapat membuat individu merasa kehilangan arah dan terombang-ambing.⁴⁸
- 8) Rasa takut dalam mengambil keputusan sering muncul karena kehidupan dewasa penuh dengan berbagai pilihan penting. Banyaknya opsi yang harus dipilih membuat seseorang merasa bingung dan akhirnya memilih untuk tidak bertindak atau tetap berada di zona nyaman.⁴⁹

⁴⁶Ibid

⁴⁷Tim Penulis Prudential, “Apa Itu Quarter Life Crisis? Penyebab, Gejala Dan Cara Mengatasinya,” *Prudential Financial*. (diakses 18 Oktober 2024)

⁴⁸Tim Blog Amarta, “Apa Itu Quarter Life Crisis? Ini Tanda Dan Cara Mengatasinya,” *Amarta*. (diakses 18 Oktober 2024)

⁴⁹Redaksi OCBC NISP, “Mengenal Quarter Life Crisis, Penyebab Dan Cara Mengatasinya,” *OCBC*, 2023. (diakses 18 Oktober)

b. Faktor Eksternal

Ada berbagai faktor eksternal yang menjadi penyebab *quarter life crisis*.⁵⁰ diantaranya:

- 1) Faktor lingkungan, yaitu ketika seseorang kerap menerima pertanyaan-pertanyaan sensitif dari orang-orang di sekitarnya, seperti “kapan lulus?” atau “kapan wisuda?”. Situasi semacam ini dapat menimbulkan tekanan psikologis dan mendorong individu untuk merasa terbebani dalam upaya memenuhi ekspektasi yang muncul dari komentar-komentar tersebut.
- 2) Faktor media sosial, di mana platform ini sering digunakan sebagai sarana untuk menampilkan pencapaian atau aktivitas pribadi. Kondisi tersebut bisa memicu diri individu muncul kecemasan akibat kecenderungan selalu membandingkan hidupnya terhadap apa yang orang lain tampilkan di media sosial.
- 3) Faktor perubahan zaman, di mana masyarakat semakin terbiasa dengan budaya serba instan dalam memenuhi keinginan. Seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* seringkali terdorong untuk membeli berbagai barang

⁵⁰Farikha Wahyu Lestari Siti Hasmah Fariza, Arri Handayani, “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal,” *jurnal pendidikan dan konseling* 5 no. 2 (2023): 5–6.

merk dan tampil modif demi menciptakan citra kesuksesan di hadapan orang lain.

- 4) Faktor sosial dan budaya yang memberikan pengaruh diantaranya adalah pertemanan dan keluarga, seseorang akan berkelanjutan memperoleh tekanan yang akhirnya bisa menimbulkan perspektif negatif terhadap dirinya sendiri.

3. Ciri-ciri Quarter Life Crisis

Berikut merupakan berbagai ciri dari *quarter life crisis* adalah diantaranya: ⁵¹

- a. Rasa ketidakpastian: rasa bingung tentang masa depan dan kebingungan dalam membuat keputusan penting. Menurut Santrock dalam penelitian yang dilakukan oleh Yoga, krisis identitas terjadi saat seseorang mudah merasa ragu tentang tujuan hidupnya dan tentang siapa dirinya. Dijelaskan oleh Erikson jika munculnya krisis identitas pada diri seseorang karena mereka gagal menyelesaikan konflik dalam kehidupannya dengan baik. Berbagai hal yang menyebabkan kondisi ini diantaranya adalah budaya populer yang membuat individu terpengaruh dari segi

⁵¹Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan Psikologi Untuk Normal Bermasalah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024).

perkembangan spiritual dan mempengaruhi pembentukan identitas khususnya terhadap generasi muda. Ketidakmampuan dalam menemukan identitas diri dapat menyebabkan isolasi sosial. Dampak negatif dari kebingungan identitas yang dialami individu yaitu mereka akan kesusahan dalam membangun hubungan intim dan kurang fokus untuk menjalani aktivitasnya.⁵²

Faktor perubahan sosial dan budaya turut memengaruhi terjadinya quarter life crisis, terutama di era modern yang ditandai dengan tuntutan serba instan dalam pemenuhan kebutuhan dan keinginan. Individu pada tahap ini sering kali merasa terdorong untuk membangun citra diri yang sukses melalui gaya hidup konsumtif, seperti tampil fashionable dan membeli barang-barang bermerek, sebagai bentuk penyesuaian terhadap standar sosial yang berkembang di masyarakat.

Berbagai faktor telah diidentifikasi memiliki kaitan dengan keraguan dalam pengambilan keputusan karier, termasuk perfeksionisme, kesadaran diri yang berlebihan (self-consciousness), ketakutan mengenai kecemasan, komitmen dan status identitas seperti moratorium (individu yang sedang

⁵²Alfonsius Yoga Pratama, Denny Firmanto, A. ., & Wijiyati Aluwesia , N. . (2022). Urgensitas Pembinaan Orang Muda Katolik terhadap Bahaya Krisis Identitas. *VOCAT: JURNAL PENDIDIKAN KATOLIK* , 1 (2), 78 - 85.

mengeksplorasi pilihan namun belum membuat komitmen) dan difusi (individu yang tidak melakukan eksplorasi maupun berkomitmen).⁵³

Keraguan untuk melakukan pengambilan keputusan karir merupakan kondisi di mana seseorang mengalami hambatan dan kesulitan saat mereka melanjutkan atau memulai tahap untuk mengambil keputusan terkait dengan karirnya, sehingga menimbulkan ketidakpastian dalam memilih jalur karier (Gati, Krausz, & Osipow). Proses keraguan ini biasanya berlangsung lebih lama, ditandai dengan kecenderungan menghindari atau menunda untuk mengambil keputusan, seringkali mereka menyerahkan kepada pihak lain untuk mengambil keputusan, timbul ketidakkonsistenan dalam pilihan, serta muncul perasaan cemas dan penyesalan terhadap keputusan yang diambil (Germeijs & De Boeck).

Keraguan dalam pengambilan keputusan karier dapat diukur melalui beberapa dimensi menurut penelitian Germeijs dan De Boeck, yaitu:

a) Lack of information — kondisi saat seseorang belum mempunyai berbagai pilihan alternatif karir yang jelas;

⁵³Sawitri, Dian Ratna. "Pengaruh status identitas dan efikasi diri keputusan karir terhadap keraguan mengambil keputusan karir pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Diponegoro." *Jurnal Psikologi Undip* (2009).

b) Valuation problem — kondisi di mana seseorang tidak memiliki keyakinan terhadap apa yang benar-benar mereka inginkan diakibatkan nilai kehidupan yang tidak jelas, serta mereka juga mempunyai berbagai tujuan karir yang berbeda yang mungkin juga memiliki perbedaan jalur juga;

c) Uncertainty about the outcomes — ketidakpastian mengenai hasil yang diperoleh karena terdapat kondisi tak terduga selama proses pemilihan karir.⁵⁴

- b. Pertanyaan identitas: pertanyaan mengenai tentang siapa diri mereka sesungguhnya serta di dalam hidup apa yang mereka inginkan.
- c. Kepuasan kerja: kebingungan atau ketidakpuasan terhadap pekerjaan atau karier saat ini, bahkan jika mereka mencapai kesuksesan profesional.
- d. Perubahan hubungan: keraguan tentang hubungan cinta atau pertemanan, sering kali dengan pertanyaan apakah pasangan atau teman-teman saat ini adalah yang tepat. Terkadang terdapat perbedaan pendapat atau nilai orang tua atau generasi yang lebih tua, menghadapi ekspektasi masyarakat terhadap peran gender atau pencapaian tertentu bisa menimbulkan tekanan bagi individu.

⁵⁴Cahyani, Wayan Nanda Prascita, and Ika Zenita Ratnaningsih. "Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan keraguan mengambil keputusan karier pada mahasiswa tahun pertama." *Jurnal Empati* 9.3 (2020): 234-241.

Selain itu tantangan yang sering dihadapi dalam perubahan hubungan ini adalah menyeimbangkan waktu antara pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial.

Menurut Erikson dalam penelitian yang dilakukan Widia menjelaskan jika seseorang yang sedang ada pada fase *quarter life crisis* cenderung kesulitan menjalani hubungan dekat dengan orang lain. Ketidakpastian tentang masa depan dapat membuat seseorang berkomitmen dalam hubungan, baik itu persahabatan maupun dengan orang di sekitar mereka.⁵⁵

Berbagai perubahan dinamis dalam berbagai aspek kehidupan dapat menimbulkan kerentanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kehidupan seseorang di masa depan, terutama setelah memasuki masa dewasa awal. Menurut Herlim, pada tahap dewasa awal, individu menghadapi sejumlah kesulitan, seperti kesulitan mengenali perasaan mereka sendiri, keterbatasan dalam berimajinasi, serta pandangan yang lebih berfokus pada hal-hal eksternal, yang semuanya dapat berdampak pada kehidupan sosial dan hubungan interpersonal mereka.⁵⁶

⁵⁵Ratih, Karina Widia, MULYA VIRGONITA ISWINDARI, and PRATIWI SHINTA. "MEMAHAMI FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI Z: TANTANGAN DAN PELUANG." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5.3 (2024): 8186-8193.

⁵⁶Wijaya, Rafi Bagus Adi. "Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 12.2 (2021): 179-193.

- e. Ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas yang biasanya dinikmati: kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya menyenangkan dan memuaskan.
- f. Gejala fisik: terkadang *quarter life crisis* menyebabkan gejala fisik seperti kelelahan, kecemasan, atau stres.
- g. Perubahan persepsi terhadap waktu: merasa tertekan terkait dengan usia dan perasaan bahwa waktu terus berjalan tanpa tujuan yang jelas.

Selain dari itu, *quarter life crisis* juga ditandai dengan adanya⁵⁷:

- a. Pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, individu mulai merasa cemas mengenai masa depan dan berupaya melakukan berbagai langkah untuk memastikan kehidupan mereka di masa mendatang lebih baik.
- b. Sering kali individu mempertanyakan perjalanan hidupnya, seperti apakah pilihan dan langkah yang telah diambil sudah benar atau belum, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan kebingungan terhadap kehidupannya sendiri.
- c. Perbedaan pendapat dengan orang tua biasanya menjadi salah satu pemicu timbulnya *quarter life crisis*, hal ini karena terdapat berbagai keinginan dan tujuan yang unik pada setiap diri individu. Kondisi tersebut akhirnya bisa menjadi sumber timbulnya konflik anak dan orang

⁵⁷Ni Wayan Segel I Putu Karpika, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *jurnal bimbingan dan konseling* 22 (2021).

tua yang akhirnya menyebabkan kebingungan untuk anak saat menentukan apakah mereka harus sesuai dengan keinginan orang tua atau bahkan mengutamakan keinginannya.

- d. Seringkali berpikir tentang perasaan gagal serta kehilangan motivasi adalah hal umum yang timbul. Motivasi yang minim pada diri akan menjadikan seseorang berpikir dirinya tidak berhasil.
- e. Ketika melihat teman-temannya yang sudah tampak sukses, individu tersebut mungkin merasa tertinggal dan bertanya-tanya mengapa dirinya masih berjuang menghadapi berbagai tantangan hidup.

Sesuai dengan berbagai penjabaran tersebut, bisa diketahui jika *quarter life crisis* memiliki ciri diantaranya mencakup ketidakpastian terkait arah hidup, pekerjaan, hubungan atau tujuan hidup. Seseorang biasanya masuk pada jebakan kondisi yang tidak memuaskan atau tidak relevan terhadap keinginannya, keram juga seseorang melakukan perbandingan antara dirinya terhadap teman sebaya yang mereka anggap lebih sukses darinya, serta mengalami perubahan suasana hati yang cepat, dari semangat menjadi sedih atau cemas.

C. Perkembangan Emosional

Perkembangan emosi melibatkan pembelajaran tentang apa itu perasaan dan emosi, memahami mengapa dan bagaimana timbul perasaan

tersebut, mengenali perasaan dari orang lain dan diri sendiri, serta memperluas cara yang efektif dalam mengelola perasaan tersebut.⁵⁸

Menurut Erik Erikson, teori perkembangan emosi dewasa adalah tahap perkembangan psikososial yang disebut “keintiman versus isolasi”, Erikson mengatakan bahwa tugas utama masa dewasa awal adalah membangun hubungan intim dan tidak merasa terisolasi dari orang lain. Keintiman tidak selalu melibatkan romansa, tetapi juga lebih kepada kepedulian terhadap orang lain dan berbagai jati diri.⁵⁹

1. Pengertian Emosi

Du Preez, dalam bukunya Anthony, Emosi merupakan respons tubuh terhadap kondisi tertentu. Intensitas serta karakteristik emosi mayoritas begitu berhubungan terhadap proses berpikir atau kegiatan kognitif manusia yang timbul dari hasil persepsi mengenai kondisi tersebut. Maka bisa dikatakan jika emosi merupakan reaksi dan hasil kognitif terhadap kondisi atau peristiwa spesifik.⁶⁰

Daniel Goleman, dalam bukunya Mohammad Ali menjelaskan jika emosi dipahami sebagai seluruh pergolakan atau aktivitas pada perasaan, pikiran serta nafsu dan kondisi mental yang intens dan kuat.

Selain itu Daniel Goleman juga menjelaskan jika emosi mengacu

⁵⁸Beyond Blue, “perkembangan emosional,” <https://beyou.edu.au> (diakses 25 Oktober 2024)

⁵⁹Binus University, “pengembangan intimacy pada masa dewasa awal,” <https://psychology.binus.ac.id> (diakses 25 Oktober 2024)

⁶⁰Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management* (Jakarta: HR Excellency, 2008).

terhadap pikiran dan perasaan yang begitu khas, situasi psikologis dan biologis tertentu, dan berbagai rangkaian kecenderungan dalam melakukan tindakan.⁶¹

Daniel Goleman dalam Mohammad Ali Penjelasan mengenai beberapa jenis emosi meliputi:

a) Amarah, yang mencakup agresi, kemarahan hebat, kebencian, rasa jengkel, kesal, gangguan emosional, rasa pahit, permusuhan, kekerasan, serta kebencian patologis. b) Kesedihan, yang terdiri dari perasaan sedih, pedih, suram, murung, kesepian, melankolis, depresi, rasa ditolak, dan putus asa. c) Rasa takut, yang meliputi kecemasan, kegugupan, ketakutan, kekhawatiran, kewaspadaan, ngeri, kepanikan, ketidaksenangan, dan fobia. d) Kenikmatan, yang mencakup perasaan senang, puas, bahagia, bangga, terhibur, kagum, serta tercapainya harapan. e) Penerimaan, ditandai dengan persahabatan, kebaikan hati, rasa kedekatan, bakti, rasa hormat, jatuh cinta, dan kasih sayang sebagai ciri-ciri cinta. f) Terkejut, yang berarti perasaan takjub dan terpana. g) Jengkel, yang mencakup rasa hina, jijik, mual, muak, benci, dan ketidaksukaan. h) Malu, yang melibatkan perasaan bersalah, rasa malu, kesal, penyesalan, serta perasaan hancur.⁶²

2. Tahapan Perkembangan Emosi Dewasa Awal

⁶¹Mohammad Ali and Mohammad Asori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012).

⁶²Ali and Mohammad Asori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*.

Seringkali seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya serta mereka menemukan berbagai tantangan diantaranya adalah penurunan kesehatan dan kehilangan orang terkasih. Kaitan dari kepuasan emosional yaitu sampai mana seseorang berpikir bahwa hidup mereka sudah bermakna.⁶³

Dalam fase dewasa awal mayoritas seseorang menunjukkan minim perubahan kondisi hati dibandingkan pada saat mereka sedang menginjak fase remaja. Pada fase dewasa awal juga akan terlihat bahwa mereka akan minim untuk berperilaku atau bertingkah laku yang mengandung risiko dan mereka terlihat lebih bertanggung jawab.⁶⁴

Terjadi peningkatan kemampuan dalam melakukan pengelolaan emosi, sehingga mereka bisa mengambil keputusan secara bijaksana serta mengerti dampak emosional dari tindakannya. Selain itu pada tahap tersebut, kelompok dewasa akan belajar mengatasi masalah serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dalam hubungan pribadi maupun profesionalnya.⁶⁵

Biasanya pada fase dewasa awal seseorang sudah mampu menyelesaikan berbagai permasalahan dengan optimal, sehingga mereka mencapai kestabilan dan ketenangan emosional. Namun, jika

⁶³Laila, "Mengenal Perkembangan Emosi: Tahapan, Faktor Dan Cirinya," *Gramedia Blog*. (diakses 19 Oktober 2024)

⁶⁴John W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. (Jakarta:Erlangga, 2012).

⁶⁵Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

seseorang kesulitan dalam menghadapi tantangan besar dalam hidup, mereka sering kali merasa terganggu secara emosional, bahkan sampai terbesit keinginan atau mencoba untuk bunuh diri.⁶⁶

Perkembangan dewasa awal diantaranya memperoleh tantangan dalam mewujudkan kestabilan emosional yang dianggap sebagai indikasi dari kematangan seseorang. Dewasa mudah mulai menyadari bahwa ada beberapa yang benar dan beberapa yang salah dalam setiap keadaan.⁶⁷

3. Dampak Perkembangan Emosi

Berbagai dampak dari perkembangan emosi di masa dewasa awal diantaranya:

1. Kestabilan emosi: emosi menjadi lebih stabil secara emosional merupakan tanda kedewasaan.⁶⁸ Kondisi emosi yang stabil sangat penting untuk mendukung proses penyesuaian diri, yang menjadi harapan sekaligus tuntutan dalam menghadapi tantangan pada masa dewasa awal. Tantangan tersebut meliputi penerimaan dan adaptasi terhadap perubahan fisik, pencapaian dan

⁶⁶Ibid.

⁶⁷Lumen, "Perkembangan Rentang Hidup," *Lumenlearning*. (diakses pada 22 Oktober 2024).

⁶⁸Lumen, "Tugas Perkembangan di Usia Dewasa Awal," *lumenlearning*, <https://courses.lumenlearning.com> (diakses 09 Oktober 2024)

pemeliharaan prestasi dalam karier, serta penguatan peran sebagai orang dewasa. Kestabilan emosi yang optimal akan membantu keberhasilan dalam penyesuaian diri ini.

Hurlock menjelaskan bahwa kestabilan emosi merupakan kondisi dimana suasana hati atau emosi biasanya secara drastis sering mengalami perubahan dibandingkan dengan masa yang sebelumnya. Penjelasan ini sesuai dengan apa yang disampaikan Chaplin yang menjelaskan jika emosi yang stabil merupakan cerminan kemampuan individu untuk secara optimal mengendalikan emosional. Selanjutnya ditambahkan oleh Schneiders jika berbagai aspek kestabilan emosi ini mencakup keteguhan dan kemantapan emosi, pengendalian emosi dan keseimbangan emosi.⁶⁹

Ketidakstabilan emosi menyebabkan perbedaan respons antar individu. Menurut Nash & Murray, terdapat seseorang yang merasa

⁶⁹Apriliani, Dica Pramiarti, Salmah Lilik, and Rin Widya Agustin. "Hubungan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok usia dewasa awal di Kecamatan Jebres Surakarta." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa* 5.1 Jun (2016).

antusias dan senang karena tertantang melalui kondisi hidup baru yang sebelumnya belum pernah dialami, sementara di sisi lain ada yang merasa cemas, tertekan, dan kosong. Individu yang merespons secara negatif terhadap berbagai masalah yang timbul pada masa perkembangan sehingga beresiko terkena bermacam gangguan psikologis, seperti kebimbangan untuk menghadapi krisis ekonomi dan ketidakpastian yang biasa disebut juga dengan *quarter life crisis*. Kondisi ini merupakan hal yang wajar dialami, namun bisa menimbulkan dampak negatif bagi yang mengalami apabila tidak diatasi dengan optimal⁷⁰

2. Menetapkan karier berarti memutuskan dan mengejar jalur karier atau setidaknya menentukan arah karier serta melanjutkan pendidikan yang relevan. Proses pengambilan keputusan dalam menentukan karier merupakan langkah penting dalam perjalanan hidup seseorang. Saat memilih karier, individu tidak hanya sekadar memilih, tetapi juga harus

⁷⁰Nugsria, Athaya, Niken Titi Pratitis, and Isrida Yul Arifiana. "Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?." *INNER: journal of psychological research* 3.1 (2023): 1-10.

melakukan pertimbangan yang cermat agar keputusan yang diambil tepat dan tidak salah arah.⁷¹

Menurut Arnett & Sussman, masa dewasa awal merupakan periode di mana kehidupan seseorang memiliki fokus utama terhadap karir. Dijelaskan juga selanjutnya oleh Hurlock jika masa ini adalah sebuah tahap adaptasi pada harapan dan pola hidup baru yang menuntut terpenuhinya kemandirian secara ekonomi.

Agar pemilihan karier tepat, dibutuhkan perencanaan karier yang baik. Perencanaan karier melibatkan serangkaian tahapan agar seseorang bisa memahami berbagai hal yang relevan terhadap karier pribadi dan beragam tahap yang mendukung tercapainya tujuan karier tersebut. Maka bisa diartikan jika perencanaan karier merupakan proses dimana seseorang menentukan target karier dan memilih jalur yang relevan supaya keputusan yang diambil tidak salah.⁷²

Namun, saat seseorang tidak bisa mengambil keputusan karier yang diminatinya sehingga menimbulkan rasa cemas terhadap karirnya atau masa depannya.

Kecemasan terkait karier yang dialami individu sering membuat mereka merasa ragu dan bingung untuk memilih jalur

⁷¹Christania Gloria Tendeon, "Peran Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Perguruan Tinggi Jabodetabek," *Phronesis: Jurnal ilmiah psikologi terapan* 13 No. 2 (2024): 18.

⁷²Ramadani, Dian Novita, and Abdul Muhid. "Efektivitas pelatihan perencanaan karier untuk meningkatkan career decision self-efficacy pada fresh graduate: literature review." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 17.1 (2022): 56-63.

karir yang tepat untuk masa depannya. Berbagai masalah yang muncul dalam proses penentuan karier sering kali menghambat individu untuk mencapai potensi karier secara maksimal. Kecemasan ini menyebabkan tekanan emosional, sehingga membuat individu takut menghadapi masa depan dengan penuh keyakinan.⁷³

Bloomfield mengungkapkan jika perasaan cemas bisa menyebabkan ketakutan yang luar biasa, yang akhirnya menjadikan seseorang menjadi sangat cemas dan kehilangan kendali atas perasaannya. Individu yang tidak dapat mengatasi kecemasan dan ketakutan terkait pilihan karir masa depan seringkali merasa ragu terhadap kemampuannya. Mereka berpikir tidak bisa secara optimal menuntaskan tugasnya, berfikir bahwa mereka tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dan kurang menghargai dirinya sendiri. Kecemasan mengenai masa depan karir ini termasuk dalam jenis kecemasan yang bersifat realistis..⁷⁴

3. Mencapai kemandirian emosional. Kemandirian emosional diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memahami, mengenali serta mengelola berbagai emosi secara efektif.⁷⁵ Menurut Golman, kecerdasan emosional juga diartikan sebagai kemampuan dari seseorang untuk

⁷³Noviyanti, Arista. "Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir." *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional* 3.2 (2021): 46-59.

⁷⁴Ibid 74

⁷⁵Fadhilah Rahma, "Membangun Kemandirian Emosional Dalam Bimbingan Konseling," <https://www.kompasiana.com>, 2024 (diakses 09 Oktober).

memberikan motivasi terhadap dirinya sendiri serta tetap tangguh dalam menghadapi berbagai rasa frustrasi, mengontrol motivasi emosional tanpa berlebihan, menjaga stres supaya tidak sampai mengganggu kemampuan berpikir dan mengatur kondisi hatinya. Selain itu pada kecerdasan emosional juga dilibatkan kemampuan berempati dan berdoa, serta mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi agar individu dapat merespons setiap situasi dengan cara yang positif.⁷⁶

Pada masa dewasa awal, kemandirian emosi menjadi semakin penting karena individu mulai menghadapi berbagai tantangan hidup. Individu yang mandiri secara emosional lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan lebih mampu mengatasi tekanan hidup.

Menurut Nafila dalam penelitiannya, jika seseorang tidak optimal dalam pengembangan kemandirian emosionalnya, dampak buruknya adalah mereka mengalami kesulitan untuk berinteraksi dan tumbuh secara sosial. Rendahnya kemandirian emosional bisa memberikan dampak terhadap remaja yaitu timbulnya perilaku agresif serta berbagai tindakan yang menyebabkan kerugian. Saat individu tidak bisa memahami perasaan emosionalnya maka mereka akan membuat keputusan yang tidak rasional dan ketika individu

⁷⁶Maitrianti, Cut. "Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional." *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 11.2 (2021): 291-305.

tidak bisa mengelolah emosinya maka individu akan kesulitan dalam beradaptasi dengan berbagai situasi dan perubahan dalam hidup.⁷⁷

1. Mencapai peran sosial. Mencapai peran sosial meliputi, bagaimana memandang diri sendiri, membangun hubungan intim dan bagaimana membangun hubungan dengan orang disekitar lingkungan.⁷⁸ Cara yang digunakan untuk mewujudkan peran sosial dari individu yakni Dengan cara bagaimana membangun hubungan intim terhadap orang di sekelilingnya, serta bisa juga dengan cara berinteraksi dengan orang lain melalui pengembangan relasi yang positif.⁷⁹

Selain uraian di atas, individu juga dikatakan mencapai peran sosialnya ketika ia mampu untuk memandang dirinya sendiri atau mampu untuk mengenal dirinya sendiri. Menurut Aryati dalam penelitiannya ada Beberapa hal yang perlu diperhatikan individu dalam mengenal dirinya sendiri yakni, mempunyai konsep diri yang baik, percaya terhadap dirinya sendiri dan kematangan emosionalnya baik. Kecenderungan dari individu yang mempunyai kepercayaan diri yaitu mereka akan lebih aktif saat berinteraksi sosial serta dapat mengambil peran. Persepsi positif berkontribusi pada

⁷⁷Nafila, Ikrima, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Hubungan antara attachment (kelekatan) orang tua dengan kemandirian emosional pada remaja jalanan." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8.9 (2021): 37-47.

⁷⁸Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya."

⁷⁹Liana, "Perkembangan Psikososial pada Masa Dewasa Awal", iastate.pressbook.pub. (diakses 05 januari 2025)

kesejahteraan mental yang lebih baik, memungkinkan seseorang untuk menjalankan peran sosial dengan lebih efektif.⁸⁰

Menurut Masela dalam penelitiannya mengatakan bahwa hubungan antara konsep diri dan peran sosial yakni: tanggapan yang diberikan dalam interaksi sosial bisa menjadi refleksi untuk seseorang saat menilai dirinya. Konsep diri yang positif akan mempengaruhi perilaku positif dalam hubungan sosial. Sedangkan bagi konsep diri yang negatif bisa memberi dampak terhadap Tindakan yang kurang baik atau negatif dalam hubungan sosialnya, serta interaksi sosial yang baik bisa membentuk konsep diri yang positif.⁸¹

Adapun dampak yang ditimbulkan ketika individu tidak mampu untuk mengenal dirinya sendiri dan tidak mampu untuk membangun relasi atau hubungan yang baik terhadap orang di sekitarnya yaitu: sulit menentukan bagaimana berinteraksi dengan orang lain, merasa ragu dengan kemampuan diri sehingga sulit untuk mengambil inisiatif, merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar, serta mengalami permasalahan kesehatan mental diantaranya depresi atau kecemasan.

⁸⁰Aryati, S. indah, & Utami, NI (2021). Hubungan antara konsep diri dengan kematangan emosi pada masa dewasa awal. *Jurnal Spirit* , 12 (1), 9–14

⁸¹Minggus Salvinus Masela, "hubungan antara gaya hidup dan konsep diri dengan interaksi sosial pada remaja", *juornal PSIKOVIDYA*, Vol 23, No. 1 , April 2019

D. Prespektif Alkitab tentang *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis sesuai dengan perspektif teologi Alkitab Matius 6:25-34 dengan memanfaatkan analisis teologi ini, ditentukan prinsip yang bisa diimplementasikan dalam menghadapi seperempat krisis kehidupan. Diantaranya prinsip itu adalah: mengenal Tuhan (Allah), mengenal manusia (antropologi), Memiliki dasar yang kokoh (Iman), dan penghayatan akan bernilai-nilai Kerajaan Allah (Kerajaan Allah). Prinsip dalam menghadapi ketegangan utama seseorang pada tahap seperempat-kehidupan mencakup tiga hal penting: pertama, mengenal Allah sebagai arah hidup; kedua, memahami nilai diri berdasarkan perspektif antropologi; dan ketiga, menemukan identitas diri melalui iman serta pemahaman mengenai Kerajaan Allah. Ketiga aspek ini membantu seseorang menjawab pertanyaan-pertanyaan mendalam terkait hidup dan eksistensinya.⁸²

⁸²Eklis Sakai, "Quarter Life crisis dari sudut pandang teologi biblika matius 6:25-34", jurnal misioner, 3 No 2 (2023), hal. 138 – 159.