Fenomena *Quarterlife Crisis* Dalam Menyongsong Revolusi Industri 5.0

Almizanul Khair Fansyuri¹, Siti Atiyatul Fahiroh²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya^{1,2}

Email: almizan.khair@gmail.com¹

Abstrak. Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan manusia. Sebagaimana dalam tahap-tahap dalam periode perkembangan yang lain yang memiliki krisis, masa dewasa awalpun memiliki krisis. Krisis yang dialami pada masa dewasa awal adalah krisis usia seperempat hidup (*quarterlife crisis*). Banyak masyarakat yang belum mengenal dan menyadari keberadaan *quarterlife crisis* ini pada masa dewasa awal. *Quarterlife crisis* bila tidak tertangani dapat melatarbelakangi munculnya depresi. Sebagaimana tahap-tahap perkembangan lain masa dewasa awal pada masa ini juga akan menghadapi era revolusi industri 5.0, era yang selain menghadapi kecanggihan teknologi juga harus dapat menyeimbangkannya dengan mensejahterakan masyarakat. Dalam tulisan ini akan disampaikan pengertian *quarterlife crisis*, gejala-gejala, penyebabnya, dan bagaimana menghadapinya di masa periode menyongsong era revolusi industri 5.0.

Kata Kunci: Dewasa Awal¹, *Quarterlife Crisis*², Revolusi Industri³

PENDAHULUAN

Masa-masa dewasa awal adalah masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang, istilah *adult* atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Dalam setiap masa perkembangannya, individu pasti akan mengalami kendala, termasuk dalam masa transisi ini, respon serta reaksi yang dirasakan masing-masing individu pun berbeda, ada yang merasa senang dan antusias karena merasa matang dan siap dalam menghadapi masa dewasa, akan tetapi ada juga individu yang merasa cemas dan takut karena merasa belum memiliki bekal dan persiapan yang cukup. Kondisi saat reaksi tersebut bermunculan disebut dengan istilah *emerging adulthood*.

Istilah *emerging adulthood* pertama kali dikemukakan oleh Arnett, *emerging adulthood* adalah masa transisi dari perkembangan remaja menuju dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun Arnett (2000). Respon terhadap *emerging adulthood* pun berbeda-beda pada setiap individu, bagi individu yang mempersiapkan masa ini dengan baik, merasa siap untuk menjadi dewasa. Sebagian lain yang merasa fase ini sulit dan penuh dengan kegelisahan. Individu merasa tidak mampu untuk menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*. Hal ini kemudian memunculkan krisis emosional ataupun respon negatif dalam diri individu. Krisis ini oleh Robbins dan Wilner (2001) disebut sebagai *quarterlife crisis*.

Quarterlife crisis merupakan fenomena yang dialami individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan terus menerus, banyaknya pilihan dan juga rasa panik akibat tidak berdaya (Robbins dan Wilner, 2001). *Quarterlife crisis* juga dialami pada usia

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

rentang yang sama dengan *emerging adulthood* yaitu 18 sampai 29 tahun. *Quarterlife crisis* pun dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu meliputi kebingungan atas pencapaian karir, situasi finansial, serta ketakutan menjalin hubungan bahkan dapat menimbulkan respon stres, cemas, sampai depresi. Ditambah pada era ini kita akan menyongsong era revolusi industri 5.0 atau *society 5.0*, Era Ketika Kembali pada peradaban lama yakni berorientasi pada kesejahteraan manusia dengan mengikuti kemajuan teknologi yang semakin maju. Peradaban yang berorientasi pada kesejahteraan manusia tetapi dengan menggunakan teknologi yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulisan makalah ini didapatkan dari penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya dari literatur ilmiah yang membahas terkait dengan *quarterlife crisis* bahwa fenomena *quarterlife crisis* disebabkan oleh banyak faktor dari mulai faktor internal hingga faktor eksternal, faktor internal dapat meliputi resiliensi ataupun *self efficacy* dan faktor-faktor internal, sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan lingkungan, pekerjaan dan lainnya.

Fenomena *quarterlife crisis* dikarakteristikan dengan perasaan gelisah yang berkaitan dengan hubungan dan dunia pekerjaan, kebingungan identitas, rasa tidak aman dengan apa yang dikerjakan sekarang serta apa yang akan terjadi di masa depan. *Quarterlife crisis* menimbulkan stress bahkan sampai depresi pada seseorang yang sedang mengalami fenomena ini dan akan semakin parah apabila orang tersebut mengalami tekanan dari orang-orang sekitarnya, seperti keluarga atau teman-teman. Misalnya paksaan untuk bekerja di bidang tertentu atau tuntutan dari lingkungan, atau bisa juga diperparah oleh diri sendiri, seperti beberapa orang tertentu terlalu keras dan menciptakan target yang terlalu idealis bagi dirinya. Beberapa cara agar dapat melewati fase *quarterlife crisis* adalah :

1. Memfokuskan pada tujuan serta menikmati prosesnya
Menetapkan tujuan hidup secara spesifik dan menetapkan target mulai dari target terdekat (target-target kecil) sampai dengan target jangka panjang.
2. Mengenal diri
Tahu kelemahan dan potensi diri. Dengan mengetahui kelemahan diri, kita menjadi tahu cara untuk mengatasi kelemahan tersebut, serta tahu batasan diri sehingga tidak menuntut diri secara berlebihan. Dengan mengetahui potensi diri, akan memudahkan seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan memaksimalkannya pada suatu tugas tertentu.
3. Memilih lingkungan yang suportif
Menyadari lingkungan sekitar dan memilih lingkungan yang positif serta memisahkan diri dari lingkungan yang tidak memberikan pengaruh yang baik.
4. Diet sosmed, agar tidak membandingkan diri dengan kehidupan orang lain
Membandingkan diri dengan kehidupan orang lain tentunya akan memperparah perasaan khawatir dan cemas yang muncul. Padahal kehidupan sosmed orang lain belum tentu sama dengan kehidupan nyata nya
5. Bercerita dengan orang yang dipercaya
Berbagi cerita dengan orang lain yang dipercaya dapat membantu untuk meluapkan emosi atau perasaan khawatir. Atau dengan bercerita dengan orang yang dipercaya dapat memberikan sudut pandang lain dari permasalahan.

Beberapa cara tersebut memiliki pengaruh kedepan apalagi era revolusi industri 4.0 akan bergeser menuju revolusi industri 5.0 atau *society 5.0*, seperti yang diketahui bahwa *society 5.0* berorientasi pada kesejahteraan manusia, tidak hanya pada kemajuan teknologi. Dalam

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

menyongsong revolusi industri 5.0, sebagai generasi milenial dan generasi Z dituntut untuk mampu memikirkan kesejahteraan masyarakat, agar hal tersebut menjadi penyeimbang antara kemajuan ekonomi dengan penyelesaian masalah sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas serta pembahasan, bahwa *quarterlife crisis* dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal, faktor eksternal dapat meliputi era perkembangan jaman, dalam hal ini revolusi industri 5.0 dan tidak dapat dipungkiri jika generasi millennial ataupun generasi Z tidak mampu beradaptasi dengan baik serta cepat, besar kemungkinan individu akan mengalami fenomena *quarterlife crisis* dikarenakan jika individu tidak dapat beradaptasi dengan baik, individu akan mengalami kegelisahan serta kebingungan atas karirnya dimana negara ini akan menyongsong revolusi industri 5.0 atau *society 5.0*. dan perlu diingat bahwa *quarterlife crisis* bukan sebuah keadaan yang menakutkan, namun terkadang melelahkan. Hanya satu cara yang pasti untuk melaluinya, yaitu introspeksi, kenali diri, serta lakukan dengan sepenuh hati.

Fenomena *quarterlife crisis* perlu menjadi pertimbangan bagi berbagai pihak untuk dikaji lebih dalam, apalagi fenomena *quarterlife crisis* akan dihadapi pula oleh generasi millennial ataupun Z dalam menyongsong revolusi industri 5.0, kita tahu bahwa era revolusi industry 5.0 akan berorientasi pada kesejahteraan masyarakat, salah satu upaya yang mungkin bisa dilakukan adalah mempersiapkan masyarakat untuk mengetahui upaya agar terhindar ataupun melewati *quarterlife crisis*, sehingga dapat menyongsong revolusi industri 5.0.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

Arnett, Jeffrey Jensen, "Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens, Second Edition", New York : Oxford University Press.

Robbins, A., Wilner, A. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, (New York: Tarcher Penguin, 2001).

Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *Genetic Psychology*. 172, 141-161.

[https://www.eposdigi.com/2020/10/19/internasional/menyongsong-revolusi-industri-5-0/#:~:text=Peradaban%20yang%20mau%20dibangun%20oleh,yang%20ada%20\(tech%20nology%20based\).&text=Revolusi%20Industri%205.0%20adalah%20penyeimbang,sej%20alan%20dengan%20berbagai%20perkembangan%20teknologi](https://www.eposdigi.com/2020/10/19/internasional/menyongsong-revolusi-industri-5-0/#:~:text=Peradaban%20yang%20mau%20dibangun%20oleh,yang%20ada%20(tech%20nology%20based).&text=Revolusi%20Industri%205.0%20adalah%20penyeimbang,sej%20alan%20dengan%20berbagai%20perkembangan%20teknologi) (diakses pada tanggal 9 maret 2021, pukul 22:14)

<https://republika.co.id/berita/pwmvbe282/siapkah-indonesia-menuju-industri-50> (diakses pada tanggal 15 maret 2021, pukul 16:53)