

Quarter-Life Crisis (QLC) dalam Budaya Indonesia: Analisis Konstruksi Sosial Peter Berger

Muhammad Zidan Abadi

Independent Researcher, Kudus, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: December 10, 2025

Revised: January 20, 2026

Accepted: March 28, 2026

Published: April 01, 2026

Keywords:

Quarter-Life Crisis (QLC);

Social Construction;

Identity Crisis;

Social Norms;

Psychosocial Pressure.

Corresponding Author:

Name: Muhammad Zidan Abadi

Email:

zidanmuhammadabadi@gmail.com

ABSTRACT

Quarter-Life Crisis (QLC) is a psychosocial phenomenon that is increasingly prominent among young Indonesians, especially in a cultural context laden with social expectations. This study aims to analyse QLC through the perspective of Peter L. Berger's social construction theory, highlighting how social norms, family pressure, and media representations shape individuals' subjective experiences. The research method used is qualitative analysis based on literature review, with an emphasis on the processes of habituation, objectification, and internalisation in constructing social reality related to QLC. The results of the analysis show that QLC arises as a consequence of the tension between institutionalised social expectations and the diverse actual conditions of individuals. Norms internalised within individuals often cause psychological pressure in the form of anxiety and identity crises. This study concludes that QLC in Indonesia is a socially constructed reality, thus requiring a more inclusive and adaptive socio-cultural approach to help the younger generation deal with this phase in a healthier and more reflective manner.

ABSTRAK

Quarter-Life Crisis (QLC) merupakan fenomena psikososial yang semakin menonjol di kalangan generasi muda Indonesia, khususnya dalam konteks budaya yang sarat ekspektasi sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis QLC melalui perspektif teori konstruksi sosial Peter L. Berger, dengan menyoroti bagaimana norma masyarakat, tekanan keluarga, dan representasi media membentuk pengalaman subjektif individu. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis kualitatif berbasis kajian literatur, dengan penekanan pada proses habituasi, objektivasi, dan internalisasi dalam membangun realitas sosial terkait QLC. Hasil analisis menunjukkan bahwa QLC muncul sebagai konsekuensi dari ketegangan antara ekspektasi sosial yang dilembagakan dan kondisi aktual individu yang beragam. Norma yang terinternalisasi dalam diri individu sering menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan dan krisis identitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa QLC di Indonesia merupakan realitas yang dikonstruksi secara sosial, sehingga diperlukan pendekatan sosial-budaya yang lebih inklusif dan adaptif untuk membantu generasi muda menghadapi fase ini secara lebih sehat dan reflektif.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. INTRODUCTION

Quarter-Life Crisis (QLC) telah menjadi salah satu isu yang semakin relevan dalam diskusi sosial dan budaya modern, terutama di kalangan generasi muda Indonesia. Fenomena ini mencerminkan periode ketidakpastian emosional dan kebingungan identitas yang sering dialami oleh individu pada usia 20-an hingga awal 30-an, ketika mereka berhadapan dengan

tuntutan hidup yang semakin kompleks (Rosyiddin & Afandi, 2023). Perubahan sosial yang dipicu oleh globalisasi, tekanan ekonomi, dan norma budaya yang terus berkembang menjadi faktor utama yang memperumit pengalaman QLC (Davidson et al., 2020). Generasi muda sering kali merasa terjebak di antara ekspektasi tradisional, seperti mengikuti jalur hidup yang mapan, dan dorongan untuk mengejar gaya hidup modern yang lebih fleksibel. Hal ini menciptakan tekanan yang signifikan dalam menentukan pilihan karier, hubungan, dan tujuan hidup (Akmal et al., 2022).

QLC tidak hanya berakar pada persoalan psikologis, tetapi juga mencakup aspek sosial dan budaya yang saling memengaruhi persepsi serta pengalaman individu. Secara psikologis, QLC sering kali ditandai dengan perasaan tidak berdaya, ketidakpastian, stres, hingga depresi yang disebabkan oleh tekanan untuk mengambil keputusan penting di usia dewasa awal. Individu yang mengalami QLC sering merasa terjebak dalam keraguan akan arah hidup, termasuk terkait karier, hubungan, dan tujuan pribadi (Hafarinto et al., 2024). Secara sosial, generasi muda menghadapi ekspektasi tinggi dari keluarga dan lingkungan untuk memenuhi standar keberhasilan tertentu, seperti memiliki pekerjaan stabil, kehidupan yang mapan, atau menikah pada usia tertentu. Tekanan ini, baik yang disampaikan secara langsung maupun tidak langsung, sering kali memperberat beban emosional mereka (Putri et al., 2022).

Di sisi lain, budaya turut memainkan peran penting dalam membentuk dinamika QLC. Pengaruh nilai-nilai global yang menekankan individualisme, kebebasan, dan kompetisi sering kali berbenturan dengan tradisi lokal yang menonjolkan kebersamaan, kepatuhan, dan hierarki sosial. Ketegangan antara kedua sistem nilai ini menciptakan dilema identitas yang kompleks, di mana generasi muda sering merasa terpecah antara mengikuti tradisi atau mengejar modernitas (Zharifa et al., 2023). Dalam konteks Indonesia, fenomena QLC mencerminkan tantangan unik yang dialami generasi muda yang hidup di tengah dinamika perubahan zaman. Perpaduan antara pengaruh modernisasi, globalisasi, dan tradisi lokal menjadikan pengalaman QLC di Indonesia berbeda dari negara lain. Generasi muda dihadapkan pada kebutuhan untuk menavigasi berbagai kontradiksi, seperti memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat tetapi tidak selalu diakui oleh masyarakat, atau menjalani gaya hidup modern yang bertentangan dengan norma agama dan budaya.

Penelitian mengenai QLC telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, *pertama*, penelitian yang dilakukan oleh (Robinson, 2019) menyoroti bahwa QLC sering kali disebabkan oleh ketidakpastian mengenai masa depan dan ketidaksesuaian antara ekspektasi sosial dengan kenyataan hidup. Mereka menemukan bahwa faktor sosial, seperti tekanan dari media sosial, memperburuk perasaan cemas dan ketidakpuasan pada individu. *Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh (Aisyah & Julaihah, 2024) mengkaji hubungan antara QLC dan *toxic relationships* pada mahasiswa, dengan fokus pada bagaimana konstruksi sosial memengaruhi persepsi dan pengalaman mereka. Penelitian ini mengungkapkan bahwa tekanan sosial dan ekspektasi terhadap hubungan interpersonal menjadi salah satu faktor utama yang memicu krisis ini. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan (Aryani et al., 2023) mengidentifikasi peran konsep diri dan dukungan sosial dalam memoderasi QLC pada wanita suku Batak yang memasuki fase *emerging adulthood*. Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman budaya dan nilai-nilai sosial dalam membantu individu mengelola krisis tersebut. *Keempat*, penelitian yang dilakukan (Agarwal et al., 2020) menunjukkan bahwa QLC sering dikaitkan dengan perasaan terjebak, keinginan untuk perubahan, dan kekhawatiran tentang karier, kesehatan, pendidikan, dan keluarga. *Kelima*, penelitian yang dilakukan (Hasyim et al., 2024) menunjukkan Faktor internal seperti komitmen terhadap

tujuan, spiritualitas, dan kecemasan, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, usia, dan jenis kelamin, juga berperan penting dalam mempengaruhi QLC.

Fenomena QLC semakin nyata di berbagai daerah di Indonesia, terutama di kalangan generasi milenial yang menghadapi ketidakpastian karier, hubungan sosial, dan tujuan hidup. Dampaknya tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga berpengaruh pada pilihan pekerjaan dan stabilitas ekonomi. Di Yogyakarta, sebagai kota pendidikan, mahasiswa sering mengalami kebingungan dalam menentukan arah karier pasca-kelulusan. Tekanan akademik, tuntutan pencapaian, serta ekspektasi untuk segera mandiri secara finansial membuat mereka cemas dan kehilangan arah. Banyak yang menunda kelulusan atau memilih bekerja paruh waktu, tetapi tetap merasa belum menemukan kepastian dalam hidup mereka (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Di Samarinda, faktor ekonomi dan ketidakstabilan pekerjaan menjadi pemicu utama QLC. Generasi muda di kota ini menghadapi tekanan untuk segera memperoleh pekerjaan tetap, sementara peluang kerja yang sesuai dengan latar belakang pendidikan mereka terbatas. Akibatnya, banyak yang merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak sesuai dengan harapan, memicu keresahan mental dan konflik sosial (Iqomah et al., 2023). Di Surabaya, QLC berkaitan erat dengan tingginya turnover intention di kalangan pekerja milenial. Studi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat QLC yang dialami, semakin besar kecenderungan mereka untuk berpindah kerja. Ketidakpuasan terhadap pekerjaan membuat mereka terus mencari peluang lain, yang berdampak pada tingginya angka *turnover* di perusahaan (Qonita & Pupitadewi, 2022). Di Bali, banyak mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial yang mendorong mereka untuk bekerja paruh waktu guna mencapai kemandirian finansial lebih awal. Ketidakstabilan emosional mereka sering kali dipicu oleh tuntutan hidup mandiri serta ekspektasi masa depan yang belum jelas (Perdania et al., 2024). Dari berbagai daerah ini, terlihat bahwa QLC memiliki manifestasi yang berbeda tergantung pada faktor sosial, ekonomi, dan budaya setempat. Kota pendidikan seperti Yogyakarta lebih didominasi oleh krisis identitas akademik, sementara di Samarinda dan Surabaya, QLC lebih berdampak pada kestabilan pekerjaan dan ekonomi. Adapun di Bali, tantangan utamanya adalah mencapai kemandirian finansial lebih cepat. Penelitian ini menjadi penting untuk memahami urgensi QLC di berbagai daerah agar dapat dirumuskan solusi yang kontekstual sesuai dengan tantangan generasi muda di setiap wilayah.

Kajian mengenai QLC dalam konteks budaya Indonesia masih tergolong terbatas, meskipun fenomena ini telah banyak dibahas dalam literatur internasional. Banyak penelitian yang lebih menekankan dimensi psikologis individu tanpa memperhitungkan pengaruh faktor sosial budaya yang lebih luas. Di Indonesia, faktor-faktor seperti norma sosial, peran keluarga, dan tekanan budaya memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana individu mengalami dan mengatasi QLC. Oleh karena itu, pemahaman tentang QLC dalam konteks Indonesia harus mencakup aspek sosial budaya yang membentuk persepsi dan pengalaman generasi muda, yang sering kali terhubung erat dengan ekspektasi sosial dan harapan yang ada dalam masyarakat. Dalam konteks ini, banyak pertanyaan muncul mengenai bagaimana QLC dapat dipahami sebagai realitas sosial yang dikonstruksi dalam budaya Indonesia. Untuk itu, penting untuk menggali lebih dalam faktor-faktor sosial budaya yang memengaruhi pengalaman dan persepsi QLC, seperti peran keluarga yang cenderung memberi tekanan terkait harapan terhadap karier atau kehidupan pribadi, serta pengaruh media sosial yang seringkali menambah kecemasan generasi muda tentang pencapaian hidup.

Artikel ini menawarkan perspektif baru dalam memahami QLC di Indonesia melalui teori konstruksi sosial Peter Berger. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana QLC terbentuk sebagai fenomena sosial budaya, bukan sekadar isu individu atau psikologis.

Dengan pendekatan ini, penelitian mengeksplorasi bagaimana tekanan sosial, norma budaya, dan ekspektasi masyarakat membentuk pengalaman generasi muda dalam menghadapi QLC. Secara spesifik, penelitian ini ingin mengkaji proses konstruksi sosial terhadap QLC melalui mekanisme habituasasi, objektivikasi, dan internalisasi, serta mengidentifikasi faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang memengaruhinya, seperti peran keluarga, ekspektasi sosial, media, pendidikan, dan tantangan ekonomi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami dampak norma sosial yang telah terinternalisasi terhadap individu yang mengalami QLC, terutama dalam hal kecemasan, krisis identitas, dan perasaan gagal akibat standar kesuksesan yang dilembagakan masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman lebih dalam tentang QLC dalam konteks sosial budaya Indonesia, tetapi juga membuka wawasan tentang pentingnya strategi sosial yang lebih inklusif dan adaptif bagi generasi muda dalam menghadapi tantangan hidup modern.

2. METHOD

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis kualitatif dengan kajian literatur untuk mengeksplorasi fenomena *Quarter-Life Crisis* (QLC) dan bagaimana konstruksi sosial membentuk pengalaman individu dalam konteks budaya Indonesia. Penelitian ini mengadopsi pendekatan analisis teoretis untuk memahami secara mendalam fenomena QLC dengan memperhatikan perspektif psikologis dan sosial-budaya, serta peran teori konstruksi sosial dari Berger dan Luckmann dalam menjelaskan proses pembentukan pengalaman QLC (Yusuf, 2014). Penelitian ini menggunakan kajian literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber yang relevan mengenai QLC, teori konstruksi sosial, serta faktor-faktor budaya yang berperan dalam membentuk fenomena ini di Indonesia. Kajian literatur ini bertujuan untuk membangun dasar teoretis, menggali pandangan psikologis terkait QLC, serta mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian terdahulu mengenai konstruksi sosial terhadap QLC. Data yang diperoleh dari kajian literatur akan dianalisis menggunakan analisis tematik. Peneliti akan mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema utama yang berkaitan dengan faktor psikologis, norma sosial, dan ekspektasi budaya yang mempengaruhi pengalaman QLC di Indonesia (Heriyanto, 2018). Peneliti juga akan menganalisis proses konstruksi sosial menurut Berger dan Luckmann, yaitu habituasasi, objektivikasi, dan internalisasi, yang berperan dalam membentuk pola pengalaman QLC di kalangan generasi muda Indonesia. Untuk memastikan validitas dan keandalan penelitian, digunakan triangulasi dengan mengandalkan berbagai sumber literatur yang relevan dan terkait dengan topik penelitian, baik dari perspektif psikologis, sosial, maupun budaya (Arikunto, 2013). Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pandangan yang komprehensif mengenai fenomena QLC di Indonesia, baik dari segi individu maupun konstruksi sosial yang ada dalam budaya Indonesia.

3. RESULTS AND DISCUSSION

3.1. Quarter-Life Crisis (QLC): Definisi, Sejarah, dan Evolusinya

Quarter-Life Crisis (QLC) atau krisis usia seperempat adalah sebuah fenomena emosional dan psikologis yang sering dialami oleh individu pada usia 20-an hingga awal 30-an. Pada tahap ini, individu sering kali merasa bingung, tertekan, dan mulai mempertanyakan arah hidup mereka. Ketidakpastian ini muncul akibat berbagai tekanan sosial, ekspektasi yang tidak realistis, serta kegagalan dalam mencapai tujuan hidup yang telah mereka tetapkan. QLC seringkali membawa perasaan terjebak dalam rutinitas yang tidak memuaskan dan keraguan terhadap pilihan hidup yang sudah diambil (Mendoza-Mojedo et al., 2024). Pada fase ini, banyak individu merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial

yang tinggi, seperti memiliki karier yang mapan, kehidupan pribadi yang stabil, serta pencapaian akademis yang memadai. Namun, seringkali harapan tersebut tidak tercapai atau tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapi. Individu yang mengalami QLC sering kali merasakan ketidakpastian tentang pilihan hidup yang telah mereka buat, terutama berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan, dan tujuan hidup secara umum. Perasaan terjebak dan kebingungan yang timbul dapat mengarah pada perasaan cemas, depresi, bahkan perasaan rendah diri. Krisis ini umumnya didorong oleh ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang cenderung tinggi pada usia ini (Alfaruqy & Indrawati, 2023).

Tokoh pertama yang mencetuskan istilah QLC adalah Alexander Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Istilah ini muncul sebagai respons terhadap kegelisahan Wilner mengenai masa depannya setelah menyelesaikan pendidikan. Keduanya kemudian melakukan penelitian terhadap pemuda Amerika untuk memahami fenomena ini lebih dalam. Dalam penelitiannya, Robbins dan Wilner menciptakan istilah "*twenty something*," yang merujuk pada individu remaja yang baru saja meninggalkan zona nyaman mereka dan mulai menyusuri kehidupan nyata, dengan segala tuntutan yang ada, seperti menghasilkan uang dari pekerjaan dan menikah. Penelitian mereka ini kemudian dipublikasikan dalam buku berjudul *Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties* (Khairunnisa & Wulandari, 2023). Seiring berjalannya waktu, kesadaran tentang fenomena ini semakin berkembang dan mendapat perhatian yang lebih luas. Pada awalnya, QLC hanya dianggap sebagai masalah sementara yang dihadapi oleh sebagian kecil individu, namun seiring dengan banyaknya penelitian yang dilakukan, fenomena ini semakin meluas di kalangan generasi muda. Fenomena ini semakin relevan seiring dengan perubahan zaman dan dinamika kehidupan yang semakin kompleks, terutama dalam konteks sosial dan ekonomi yang berkembang. Di negara-negara Barat, seperti Amerika Serikat dan Eropa, fenomena QLC seringkali dikaitkan dengan transisi setelah menyelesaikan pendidikan tinggi dan memasuki dunia kerja. Di negara-negara Asia, termasuk Indonesia, fenomena ini turut dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang lebih besar, seperti harapan keluarga dan masyarakat terhadap pencapaian karier dan kehidupan pribadi yang sukses (Rahmatullah, 2022).

QLC dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal sering kali melibatkan perasaan tidak puas terhadap pencapaian hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi yang ada. Sebagian besar individu di usia ini merasa terjebak dalam ketidakpastian tentang karier, hubungan, atau tujuan hidup. Sementara itu, faktor eksternal yang turut berperan dalam memicu QLC mencakup dukungan sosial, perbedaan nilai yang diterima oleh individu, serta tekanan dari keluarga dan teman. Ekspektasi sosial yang tinggi seringkali menjadi pemicu utama dari QLC (Hasyim et al., 2024). Di banyak masyarakat, terutama yang mementingkan status sosial dan pencapaian pribadi, individu merasa tertekan untuk menunjukkan bahwa mereka sudah mencapai hal-hal besar pada usia muda. Kegagalan dalam memenuhi ekspektasi tersebut dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kebingungan tentang langkah-langkah yang harus diambil selanjutnya. Dampak dari QLC dapat sangat bervariasi tergantung pada individu dan konteks kehidupannya. Bagi sebagian orang, krisis ini dapat mengarah pada penurunan kesejahteraan emosional, seperti depresi, kecemasan, atau stres. Krisis ini dapat merusak hubungan pribadi, mempengaruhi kinerja di tempat kerja, dan mengurangi kepercayaan diri (Alfaruqy & Indrawati, 2023). Selain itu, perasaan terjebak dan tidak tahu arah hidup dapat menyebabkan individu merasa tidak mampu untuk meraih tujuan yang lebih besar dalam hidup mereka.

Beberapa strategi untuk mengatasi QLC dapat mencakup pencarian dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau profesional. Menerima kenyataan bahwa tidak ada satu cara yang benar dalam hidup dan memahami bahwa setiap orang memiliki jalannya masing-masing sangat penting dalam mengatasi krisis ini. Dukungan dari keluarga yang memberikan penerimaan, serta teman-teman yang memberikan perspektif berbeda, dapat menjadi elemen kunci dalam memulihkan kesejahteraan emosional. Selain itu, semakin banyak individu yang mencari bantuan profesional, seperti konselor atau terapis, untuk membantu mereka mengelola kecemasan dan kebingungan yang muncul selama QLC (Alfaruqy & Indrawati, 2023). Terapi yang dapat membantu individu mengatasi QLC antara lain terapi kognitif-perilaku, yang membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan perspektif yang lebih positif, serta terapi yang berfokus pada pengembangan keterampilan dalam mengelola stres dan kecemasan (Kurniawati et al., 2023). Media sosial juga dapat digunakan sebagai alat edukasi dalam mengatasi QLC. Banyak individu yang berbagi pengalaman mereka di platform sosial, memberikan wawasan dan solusi praktis bagi orang lain yang menghadapi masalah serupa (Rahmayanti et al., 2023). Penggunaan media sosial sebagai sumber informasi dan dukungan dapat menjadi cara yang efektif untuk menciptakan komunitas yang saling mendukung.

QLC adalah fenomena yang semakin sering dialami oleh individu yang berada di usia transisi menuju kedewasaan. Didorong oleh berbagai faktor internal dan eksternal, fenomena ini memunculkan ketidakpastian dan kecemasan tentang masa depan, serta ketidaksesuaian antara ekspektasi sosial dan kenyataan hidup. Meskipun dapat menimbulkan dampak negatif, dengan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena ini dan dukungan sosial yang tepat, individu dapat mengatasi QLC dan menemukan kembali arah hidup mereka. Penyebaran informasi yang lebih luas tentang QLC, serta dukungan yang diterima dari keluarga, teman, dan profesional, akan meningkatkan kesadaran dan memberikan strategi yang lebih efektif untuk menghadapinya.

3.2. Quarter Life Crisis (QLC) sebagai Fenomena Sosial Budaya di Indonesia

Quarter Life Crisis (QLC) di Indonesia adalah fenomena yang sangat relevan, mengingat dinamika sosial, budaya, dan ekonomi yang kompleks di negara ini. Fenomena ini biasanya dialami individu di usia 20 hingga 30 tahun, terutama saat mereka menghadapi tekanan besar untuk memenuhi ekspektasi tertentu dalam hidup, seperti membangun karier, menikah, atau mencapai kesuksesan finansial (Rosyiddin & Afandi, 2023). Berbeda dengan negara lain, QLC di Indonesia dipengaruhi oleh norma sosial yang khas dan perkembangan teknologi yang semakin memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri. Budaya kolektif di Indonesia juga memberikan tekanan tambahan. Dalam banyak keluarga, keputusan hidup individu sering kali dipengaruhi oleh harapan masyarakat atau komunitas. Sebagai contoh, seorang perempuan di usia akhir 20-an mungkin merasa tertekan karena belum menikah, mengingat norma yang menganggap perempuan harus menikah di usia tertentu. Stigma terhadap perempuan lajang sering kali mengarah pada komentar seperti, "Kapan menikah? Jangan terlalu pilih-pilih, nanti keburu telat." Hal serupa juga dialami pria, meskipun fokusnya lebih pada kemampuan finansial sebagai syarat menikah. Tekanan ini tidak hanya datang dari keluarga, tetapi juga dari lingkungan sosial. Sebagai contoh, di acara kumpul keluarga seperti saat Idulfitri, individu sering kali ditanyai tentang pekerjaan, pasangan, atau rencana masa depan, yang secara tidak langsung menambah tekanan psikologis mereka (Putri et al., 2022).

Di Indonesia, masyarakat seringkali menanamkan ekspektasi yang tinggi terhadap individu muda setelah mereka menyelesaikan pendidikan mereka. Salah satu harapan utama

adalah bahwa lulusan segera mendapatkan pekerjaan yang tidak hanya stabil tetapi juga dianggap "prestisius." Namun, persaingan kerja yang sangat ketat, terutama bagi lulusan baru, sering kali membuat banyak individu kesulitan untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Banyak lulusan universitas ternama yang merasa gagal karena harus bekerja di luar bidang studi mereka atau menerima pekerjaan dengan gaji yang dianggap tidak sesuai dengan standar sosial. Fenomena ini semakin diperburuk dengan stigma terhadap pengangguran, di mana status pekerjaan sering dianggap sebagai indikator utama kesuksesan dalam banyak keluarga Indonesia. Jika seseorang tidak segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus, mereka sering kali dianggap tidak serius menjalani hidup, yang menambah tekanan psikologis yang mereka rasakan. Tekanan ini menciptakan rasa cemas dan inferioritas, terutama ketika individu membandingkan diri mereka dengan teman sebaya yang terlihat lebih sukses atau telah mencapai posisi yang lebih tinggi dalam karier mereka. Perasaan ini semakin mendalam seiring waktu dan dapat memperburuk pengalaman QLC, di mana individu merasa terjebak dalam ekspektasi yang tidak realistis (Oktaviani & Soetjningsih, 2023).

Sistem pendidikan di Indonesia juga berperan besar dalam membentuk pengalaman QLC pada individu muda. Pendidikan yang kompetitif sering kali membebani mahasiswa dengan tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Di banyak universitas, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk meraih nilai yang sempurna dan mengikuti kurikulum yang ketat, yang dapat menciptakan stres yang luar biasa. Pencapaian akademik menjadi tolok ukur utama keberhasilan bagi banyak individu muda, yang merasa bahwa untuk diterima di dunia profesional, mereka harus memiliki gelar yang mengesankan, kemampuan akademik yang luar biasa, dan keahlian yang relevan. Namun, sistem pendidikan yang terfokus pada pencapaian akademik semata sering kali tidak memberikan ruang bagi pengembangan diri yang lebih luas. Pendidikan yang terlalu terstruktur, tanpa memberi kesempatan untuk mengeksplorasi minat pribadi, dapat membuat banyak mahasiswa merasa terjebak dalam jalur yang tidak sesuai dengan passion mereka (Nasution & Hanina, 2021). Sebagai contoh, seorang mahasiswa mungkin memilih jurusan tertentu karena tekanan dari orang tua atau harapan sosial, meskipun mereka tidak menikmati bidang yang mereka tekuni. Ketidakpastian mengenai masa depan karier yang terkait dengan jurusan yang diambil semakin memperburuk perasaan kebingungan dan frustrasi ini. Jika jurusan yang dipilih tidak memberikan prospek karier yang jelas atau tidak sesuai dengan minat pribadi, individu dapat merasa tersesat dan terperangkap dalam ekspektasi yang tidak mereka pilih sendiri. Tekanan ini sering kali memperburuk kecemasan yang mereka rasakan, mengarah pada perasaan kegagalan yang semakin mendalam dalam menghadapi QLC.

Selain itu, tekanan sosial ekonomi turut memperburuk QLC yang dialami oleh banyak individu muda. Di Indonesia, khususnya di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, dan Bandung, terdapat standar sosial yang tinggi mengenai pencapaian finansial, salah satunya adalah kepemilikan properti. Memiliki rumah di usia muda dianggap sebagai simbol kesuksesan, namun dengan harga properti yang terus melonjak, generasi muda merasa semakin sulit untuk mencapai tujuan ini. Hal ini menciptakan perasaan gagal, terutama bagi mereka yang belum mampu membeli rumah atau kendaraan pribadi seperti yang diharapkan oleh masyarakat. Ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi tersebut dapat memunculkan perasaan inferioritas dan kecemasan yang lebih besar, apalagi jika mereka merasa dibandingkan dengan teman sebaya yang tampaknya telah lebih sukses dalam mencapai tujuan finansial tersebut (Hasyim et al., 2024). Secara keseluruhan, faktor ekonomi, baik dalam bentuk ketidakstabilan keuangan maupun tekanan untuk memenuhi standar sosial ekonomi, memainkan peran besar dalam membentuk pengalaman QLC. Tekanan untuk memiliki pekerjaan yang stabil dan mampu membeli properti di usia muda

sering kali menambah beban psikologis bagi individu, yang pada akhirnya memperburuk kecemasan dan kebingungan yang mereka rasakan selama fase transisi kehidupan ini (Oktaviani & Soetjiningsih, 2023).

Media sosial memiliki dampak signifikan terhadap pengalaman QLC, terutama melalui fenomena perbandingan sosial. Banyak individu, khususnya di kalangan generasi muda, sering kali membandingkan pencapaian hidup mereka dengan apa yang mereka lihat di platform seperti Instagram, Facebook, atau TikTok. Di sini, mereka sering kali melihat teman-teman atau orang lain yang tampaknya telah mencapai segala sesuatu yang dianggap sukses, seperti memiliki pekerjaan impian, membeli rumah, atau berlibur ke tempat-tempat eksotis. Hal ini sering kali menciptakan perasaan rendah diri bagi mereka yang merasa belum mencapai hal yang sama. Di Indonesia, fenomena ini terlihat jelas pada para lulusan baru yang merasa cemas ketika melihat pencapaian teman-teman mereka di media sosial. Mereka merasa tertekan karena belum memiliki pekerjaan tetap atau rumah sendiri, dan sering kali harus tinggal dengan orang tua. Paparan kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial ini memicu perasaan bahwa mereka harus mencapai kesuksesan serupa, meskipun kenyataannya sering kali berbeda (Alkatiri & Aprianty, 2024). Tekanan untuk hidup sesuai dengan standar yang tampaknya ada di dunia maya ini semakin memperburuk kecemasan dan rasa tidak puas yang menyertai QLC. Media sosial menciptakan persepsi bahwa kebahagiaan dan kesuksesan harus terlihat dalam bentuk tertentu, seperti pekerjaan bergengsi atau gaya hidup mewah. Padahal, banyak individu yang belum mencapai hal tersebut merasa tersesat, bingung, dan tidak tahu arah hidup mereka. Perbandingan yang terus-menerus ini menciptakan perasaan kegagalan, bahkan ketika realitas hidup mereka berbeda. Pada akhirnya, media sosial sering kali memperburuk perasaan cemas dan depresi yang menyertai pengalaman QLC, dengan menambah tekanan sosial yang tidak realistis dan mengarah pada rasa ketidakpuasan yang mendalam (Argasiam & Adinda Prabowo Putri, 2023).

Sebagai kesimpulan, QLC di Indonesia merupakan fenomena yang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik sosial, budaya, maupun ekonomi. Perpaduan antara harapan sosial yang tinggi, tekanan dari keluarga, serta tantangan ekonomi yang semakin kompleks menciptakan tekanan yang besar pada individu muda. Di samping itu, faktor-faktor seperti sistem pendidikan yang kompetitif, ekspektasi terkait karier dan stabilitas finansial, serta pengaruh media sosial semakin memperburuk perasaan cemas dan kebingungan yang dialami oleh generasi muda. Dengan demikian, penting untuk menyadari bahwa QLC bukan hanya sekadar krisis pribadi, melainkan fenomena sosial yang memerlukan perhatian lebih dalam memahami bagaimana harapan dan tekanan dari masyarakat dapat mempengaruhi kesejahteraan individu. Pengaruh media sosial yang memicu perbandingan sosial dan ekspektasi hidup yang tidak realistis semakin memperburuk keadaan ini.

Oleh karena itu, langkah-langkah untuk mendukung individu muda dalam mengelola tekanan tersebut sangat diperlukan. Dukungan sosial yang lebih kuat dan pengembangan pendidikan yang lebih inklusif dapat membantu menciptakan proses habituasasi yang lebih sehat, di mana pola-pola positif dalam mengelola stres dan ekspektasi dapat terbentuk dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang konstruksi sosial yang membentuk ekspektasi dan tekanan terhadap generasi muda menjadi penting dalam mengidentifikasi bagaimana nilai-nilai tersebut telah terobjektifikasi dalam struktur sosial, sehingga menjadi hal yang diterima secara luas sebagai norma yang tak terbantahkan. Dengan demikian, ketika nilai-nilai ini terinternalisasi oleh individu, mereka dapat mengembangkan cara-cara efektif untuk mengatasi tantangan dalam fase kehidupan yang penuh ketidakpastian ini.

3.3. Proses Konstruksi Sosial terhadap Quarter-Life Crisis (QLC)

Teori konstruksi sosial yang dikembangkan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann menekankan bahwa realitas sosial terbentuk melalui interaksi manusia yang menciptakan, melembagakan, dan mewariskan norma-norma sosial. Dalam hal ini, proses habituasasi, objektivasi, dan internalisasi memainkan peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap ekspektasi sosial, termasuk fenomena QLC.

3.3.1. Habitualisasi: Kebiasaan dan Ekspektasi Sosial terhadap Usia Muda dalam Perspektif Konstruksi Sosial

Dalam teori konstruksi sosial yang dikembangkan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, realitas sosial dipahami sebagai hasil proses sosial yang diciptakan, dilembagakan, dan diwariskan melalui interaksi manusia. Salah satu elemen kunci dalam teori ini adalah habituasasi, yaitu proses pembiasaan perilaku yang, seiring waktu, menjadi pola yang diterima secara kolektif sebagai norma (Pfadenhauer & Knoblauch, 2018). Dalam konteks usia muda, habituasasi ini mencakup berbagai kebiasaan dan ekspektasi sosial yang membentuk realitas mengenai apa yang dianggap "ideal" pada fase kehidupan tersebut. Masyarakat membangun dan memperkuat ekspektasi terhadap individu muda melalui pembiasaan yang terus menerus, seperti menyelesaikan pendidikan tepat waktu, memperoleh pekerjaan mapan, menikah, dan hidup mandiri. Kebiasaan ini awalnya dimulai sebagai perilaku individual yang, ketika diulangi oleh banyak orang, berkembang menjadi norma sosial yang diterima luas. Dalam kerangka Berger, habituasasi ini kemudian dilembagakan (*institutionalized*) menjadi struktur sosial yang memandu tindakan individu tanpa perlu mempertanyakan keabsahannya (Kurz et al., 2015). Sebagai contoh, ekspektasi untuk menyelesaikan pendidikan sebelum usia tertentu dianggap wajar, bahkan menjadi keharusan. Ketika individu menyimpang dari norma ini, seperti terlambat lulus atau memilih jalur non-konvensional, mereka sering dianggap gagal oleh lingkungannya. Proses habituasasi ini diperkuat oleh agen-agen sosial, seperti keluarga, institusi pendidikan, dan media, yang terus mereproduksi narasi tentang "kehidupan ideal" bagi kaum muda.

Dalam era modern, media sosial berfungsi sebagai ruang amplifikasi habituasasi. Platform digital, seperti Instagram dan LinkedIn, menampilkan standar pencapaian hidup yang terlihat nyata tetapi sering kali tidak sepenuhnya mencerminkan realitas. Unggahan yang menonjolkan keberhasilan akademik, karier, atau hubungan romantis memperkuat ekspektasi sosial yang sudah ada, mendorong individu muda untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Media sosial tidak hanya mereproduksi norma yang sudah terbentuk, tetapi juga mempercepat proses habituasasi dengan memperkenalkan pola-pola baru yang diikuti oleh massa. Misalnya, konsep "*hustle culture*" bekerja tanpa henti untuk mencapai kesuksesan menjadi bagian dari ekspektasi sosial baru yang memengaruhi cara individu muda memandang waktu dan produktivitas mereka (Budiarjo & Ulinnuha, 2023).

Habituasasi yang dilembagakan dan diperkuat oleh media serta struktur sosial menciptakan tekanan psikologis bagi individu muda. Mereka merasa harus memenuhi standar sosial tertentu agar dianggap sukses. Ketika standar ini tidak tercapai, individu dapat mengalami kecemasan eksistensial, yakni ketidakpastian terhadap nilai diri dan masa depan. Selain itu, muncul krisis identitas, di mana individu merasa terjebak antara harapan sosial dan keinginan pribadinya, sehingga sulit menentukan arah hidup (Mahmud, 2024). Tekanan ini juga memicu perasaan keterasingan, karena individu yang tidak mampu mengikuti norma sosial cenderung merasa terisolasi dari lingkungan sekitarnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa ekspektasi sosial yang dilembagakan tidak hanya memengaruhi tindakan individu

tetapi juga membentuk cara mereka memandang diri sendiri (Sutikna, 1996). Dalam jangka panjang, tekanan ini dapat memperburuk kesehatan mental dan menghambat perkembangan pribadi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih fleksibel dalam memahami keberhasilan, sehingga individu muda dapat berkembang sesuai dengan potensi mereka tanpa terbebani oleh norma sosial yang kaku.

QLC sering kali dipicu oleh ketegangan antara ekspektasi sosial yang telah dilembagakan dan realitas individu yang beragam. Dalam perspektif konstruksi sosial, QLC dapat dipahami sebagai hasil dari realitas yang dikonstruksi secara sosial tetapi tidak sepenuhnya relevan dengan kebutuhan atau situasi individu muda (Kurz et al., 2015). Misalnya, ekspektasi untuk mendapatkan pekerjaan mapan di usia 25 sering kali tidak mempertimbangkan konteks ekonomi atau peluang yang berbeda-beda bagi setiap individu. Ketika individu muda tidak memenuhi ekspektasi ini, mereka merasa gagal, meskipun kegagalan tersebut sebenarnya merupakan hasil dari norma sosial yang tidak realistis.

Untuk mengurangi dampak negatif habituasasi, penting bagi masyarakat untuk merefleksikan dan membongkar norma-norma sosial yang kaku. Dalam teori Berger, proses ini dikenal sebagai *dehabitualization*, yaitu kemampuan untuk mempertanyakan dan membentuk ulang pola-pola yang sudah mapan (Luckmann & Peter, 1966). Salah satu langkah awal yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kesadaran kritis melalui pendidikan sosial, sehingga individu muda memahami bahwa kesuksesan tidak harus selalu mengikuti norma yang dilembagakan. Dengan perspektif yang lebih terbuka, mereka dapat mendefinisikan keberhasilan berdasarkan potensi dan nilai pribadi mereka. Selain itu, memanfaatkan media sosial secara positif juga penting, agar platform ini menjadi ruang bagi narasi alternatif yang lebih inklusif, bukan sekadar sumber tekanan (Ramadhan & Hia, 2025). Selain itu, dukungan komunitas yang kuat dapat membantu individu merasa diterima tanpa harus memenuhi standar sosial tertentu, memberikan ruang aman untuk berkembang. Langkah-langkah ini menunjukkan bahwa membangun pemahaman yang lebih fleksibel tentang kesuksesan dapat membantu individu muda mengurangi kecemasan dan tekanan sosial (Suryani & Widyastuti, 2023). Kesadaran kritis memungkinkan mereka menilai ulang norma yang kaku, sementara pemanfaatan media sosial dan dukungan komunitas menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi perkembangan pribadi mereka (Febrianti, 2024).

Dalam perspektif konstruksi sosial Berger, habituasasi berperan penting dalam membentuk realitas sosial yang dialami individu muda. Kebiasaan dan ekspektasi sosial mengenai usia muda dilembagakan melalui proses habituasasi yang diperkuat oleh media dan agen sosial lainnya (Berger & Luckmann, 1991). Meskipun proses ini menciptakan struktur yang stabil, ia juga memunculkan tekanan psikologis yang dapat memicu QLC. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan langkah-langkah kritis untuk merefleksikan, membongkar, dan merekonstruksi realitas sosial yang lebih inklusif dan relevan dengan kebutuhan individu muda.

3.3.2. Objektivasi: Pengaruh Norma Sosial terhadap Persepsi Quarter-Life Crisis (QLC)

Dalam teori konstruksi sosial yang diperkenalkan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, objektivasi merujuk pada proses di mana gagasan-gagasan sosial yang diciptakan oleh manusia menjadi realitas yang tampak objektif dan independen dari individu. Norma sosial, sebagai salah satu hasil dari proses ini, menjadi panduan yang tampak “alamiah” bagi perilaku dan cara berpikir masyarakat (Karina et al., 2024). Dalam konteks QLC, norma-norma sosial yang telah terobjektivikasi ini memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana individu memahami dan mengalami fase tersebut.

Norma sosial sering kali menetapkan standar tertentu tentang apa yang “seharusnya” dicapai pada usia muda. Contohnya, ada ekspektasi bahwa individu pada usia pertengahan 20-an sudah harus memiliki karier yang mapan, stabilitas finansial, dan hubungan romantis yang serius. Standar-standar ini, yang terbentuk dari pengalaman kolektif masyarakat, diobjektivikasi sehingga terlihat sebagai sesuatu yang wajar dan bahkan tidak terbantahkan. Namun, standar ini sering kali tidak realistis karena tidak mempertimbangkan konteks sosial, ekonomi, dan personal yang beragam. Ketika individu gagal memenuhi norma-norma tersebut, mereka sering merasa bersalah, tidak kompeten, atau bahkan “gagal dalam hidup,” meskipun kondisi mereka mungkin tidak sepenuhnya berada di bawah kendali mereka (Andrews & Yee, 2006). Norma-norma ini menciptakan tekanan besar, memperburuk perasaan cemas, dan memicu ketidakpuasan yang menjadi ciri khas QLC.

Selain norma yang dilembagakan secara luas, tekanan dari keluarga dan lingkungan sekitar memperkuat perasaan krisis identitas dan ketidakpastian. Dalam banyak budaya, keluarga sering kali memiliki harapan yang tinggi terhadap anak muda untuk memenuhi peran-peran tertentu, seperti menjadi pencari nafkah utama atau melanjutkan tradisi keluarga (Ratih et al., 2024). Harapan ini, meskipun terlihat sebagai bentuk perhatian, sering kali mengabaikan keinginan dan kapasitas individu, sehingga menciptakan konflik internal yang mendalam. Misalnya, seseorang yang memilih jalur karier non-konvensional sering kali menghadapi pertanyaan seperti “Kapan kamu akan mendapatkan pekerjaan tetap?” atau “Mengapa tidak mengikuti jalan yang lebih aman?” Tekanan ini tidak hanya memperkuat perasaan gagal, tetapi juga memengaruhi bagaimana individu mendefinisikan identitas dan tujuan hidup mereka.

Dalam era digital, media sosial berfungsi sebagai alat yang mempercepat proses objektivikasi norma sosial. Platform seperti Instagram dan LinkedIn sering kali memperlihatkan narasi kehidupan yang tampak ideal, seperti keberhasilan karier, perjalanan mewah, atau hubungan romantis yang bahagia. Representasi ini menciptakan ilusi bahwa standar-standar tersebut adalah realitas universal yang harus dicapai oleh semua orang. Individu muda yang terpapar konten ini cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa bahwa mereka tertinggal. Akibatnya, perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri meningkat, memperburuk pengalaman QLC. Dalam perspektif teori konstruksi sosial, ini menunjukkan bagaimana norma-norma yang terobjektivikasi terus diperkuat dan direproduksi melalui media modern (Karina et al., 2024).

Norma sosial yang telah diobjektivikasi berdampak signifikan pada individu muda, terutama dalam memicu *Quarter-Life Crisis* (QLC). Salah satu dampaknya adalah krisis identitas, di mana individu merasa terjebak antara harapan sosial dan aspirasi pribadi, sehingga sulit mendefinisikan diri sendiri (Mahmud, 2024). Selain itu, tekanan untuk memenuhi standar sosial juga memicu kecemasan, terutama ketakutan akan kegagalan dan ketidakpastian masa depan. Tekanan ini sering berkembang menjadi ketidakpuasan hidup, di mana individu lebih fokus pada kegagalan dibandingkan pencapaian mereka, memperburuk perasaan frustrasi dan rendah diri. Fenomena ini menunjukkan bahwa objektivikasi norma sosial tidak hanya membentuk realitas sosial, tetapi juga mempengaruhi cara individu menilai diri sendiri. Ketika standar sosial diterima sebagai kebenaran mutlak, individu kehilangan fleksibilitas dalam mendefinisikan kesuksesan dan kebahagiaan. Oleh karena itu, kesadaran kritis terhadap norma sosial yang dilembagakan menjadi penting agar individu dapat membangun standar hidup mereka sendiri tanpa terbebani ekspektasi sosial yang kaku (Sumitro & Imam Yuliadi, 2019).

Untuk mengurangi dampak negatif dari norma sosial yang telah diobjektivikasi, penting bagi individu muda dan masyarakat untuk memulai proses deobjektivikasi, yaitu usaha

untuk memahami bahwa norma-norma tersebut sebenarnya adalah hasil konstruksi sosial yang dapat diubah (Gross & Vostroknutov, 2022). Langkah awal adalah membangun kesadaran kritis melalui refleksi dan diskusi, sehingga individu dapat memahami bahwa banyak norma sosial tidak selalu mencerminkan kebutuhan mereka. Selain itu, mengadopsi perspektif alternatif dengan mencari narasi yang lebih inklusif melalui media sosial atau komunitas dapat membantu individu melihat keberhasilan hidup dari sudut pandang yang lebih luas (Nugraeni, 2024). Dukungan sosial dari lingkungan yang menerima perbedaan juga penting, karena dapat membantu individu merasa lebih bebas dalam menentukan jalan hidup tanpa tekanan sosial yang berlebihan. Interpretasi dari langkah-langkah ini menunjukkan bahwa membongkar norma sosial yang kaku membutuhkan kombinasi kesadaran individu dan dukungan lingkungan. Dengan mempertanyakan norma yang tidak relevan serta memperluas perspektif melalui komunitas yang inklusif, individu dapat menjalani kehidupan yang lebih autentik tanpa terbebani ekspektasi sosial yang membatasi.

Dalam teori konstruksi sosial Berger, objektivasi menjelaskan bagaimana norma-norma sosial yang diciptakan manusia menjadi realitas yang tampak objektif dan memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri serta kehidupan mereka (Sri Harianti, 2023). Dalam konteks QLC, norma-norma ini menetapkan standar yang sering kali tidak realistis, menciptakan tekanan besar bagi individu muda. Untuk mengatasi dampak negatif ini, diperlukan kesadaran dan usaha kolektif untuk membongkar dan merekonstruksi norma-norma sosial yang lebih inklusif dan relevan dengan kebutuhan individu.

3.3.3. Internalisasi: Pengalaman Individu sebagai Refleksi Konstruksi Sosial

Dalam teori konstruksi sosial yang dikembangkan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, internalisasi adalah proses di mana individu menyerap dan menjadikan konstruksi sosial sebagai bagian dari kesadaran pribadi mereka. Norma, nilai, dan ekspektasi masyarakat yang sebelumnya bersifat eksternal diinternalisasi hingga menjadi panduan dalam memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia (Lawrence & Valsiner, 1993). Dalam konteks QLC, internalisasi ini memengaruhi cara individu merasakan, memaknai, dan menghadapi fase kehidupan tersebut.

Ekspektasi masyarakat terhadap kesuksesan, stabilitas, dan pencapaian pada usia tertentu secara tidak sadar diinternalisasi oleh individu sejak usia muda melalui mekanisme seperti keluarga, pendidikan, dan media. Proses ini menghasilkan kerangka berpikir yang menjadi dasar bagaimana individu memandang kehidupan mereka (Karmel, 1970). Misalnya, seorang individu yang telah menginternalisasi norma bahwa sukses di usia 25 berarti memiliki pekerjaan bergengsi dan kehidupan yang mapan mungkin akan merasa cemas atau gagal jika masih dalam tahap eksplorasi karier. Bahkan ketika kondisi eksternal mereka sebenarnya tidak buruk, pandangan yang telah diinternalisasi menciptakan persepsi bahwa mereka tertinggal atau tidak cukup baik.

Proses internalisasi norma sosial memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan merencanakan masa depan (Sri Harianti, 2023). Krisis identitas muncul ketika nilai sosial yang diinternalisasi tidak sejalan dengan keinginan pribadi, membuat individu terjebak dalam konflik antara memenuhi harapan sosial dan mengejar apa yang mereka anggap penting. Selain itu, ketidakpuasan diri terjadi ketika individu merasa gagal memenuhi standar sosial yang telah tertanam dalam kesadaran mereka, sehingga cenderung memandang diri secara negatif. Tekanan ini juga memicu kecemasan tentang masa depan, terutama terkait stabilitas finansial dan keberhasilan karier, yang membuat individu merasa terbatas dalam pilihan hidupnya (Mahmud, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa internalisasi norma sosial dapat menciptakan tekanan psikologis yang menghambat pertumbuhan pribadi. Ketika norma diterima sebagai standar mutlak, individu kehilangan

fleksibilitas dalam menentukan jalan hidupnya. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran kritis agar individu dapat menilai kembali norma yang diinternalisasi dan menjalani hidup sesuai dengan potensi serta nilai pribadi mereka.

Proses internalisasi tidak terjadi secara terisolasi, tetapi merupakan refleksi dari konstruksi sosial yang lebih besar. Norma dan ekspektasi sosial yang dilembagakan melalui habituasasi dan diobjektifikasi menjadi acuan utama individu dalam memahami dunia mereka. Internalisasi memastikan bahwa konstruksi sosial ini terus direproduksi pada level individu, memperkuat keberlanjutan sistem sosial tersebut (Srivastava, 2020). Misalnya, dalam masyarakat yang sangat menghargai kesuksesan finansial, individu muda cenderung menginternalisasi gagasan bahwa keberhasilan hanya dapat diukur dari pendapatan atau posisi pekerjaan. Internalisasi ini mencerminkan bagaimana konstruksi sosial secara kolektif membentuk persepsi pribadi. Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih sukses, mereka semakin memperkuat norma sosial yang telah dilembagakan tersebut, menciptakan siklus reproduksi konstruksi sosial.

Meskipun internalisasi sering kali menciptakan tekanan dan ketidakpuasan, individu memiliki kapasitas untuk membangun kesadaran kritis dan merestrukturisasi pola pikir mereka (Buckenham, 1998). Untuk mengatasi dampak internalisasi norma sosial, individu dapat menerapkan beberapa strategi. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas yang suportif membantu mereka menghadapi tekanan sosial dengan perspektif yang lebih realistis (Khafidza & Andjarsari, 2023). Intervensi psikologis, seperti terapi kognitif, memungkinkan individu menantang norma yang telah diinternalisasi dan mendefinisikan ulang tujuan hidup sesuai dengan nilai pribadi mereka. Selain itu, refleksi dan muhasabah membantu individu mengevaluasi apakah norma yang mereka yakini masih relevan dan bermakna (Musfichin, 2023). Strategi ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara dukungan eksternal dan pemahaman internal sangat penting. Dengan dukungan sosial, kesadaran kritis, dan refleksi, individu dapat menjalani hidup yang lebih autentik tanpa terbebani ekspektasi sosial yang kaku.

Internalisasi dalam teori konstruksi sosial Berger menggambarkan bagaimana individu menyerap norma dan ekspektasi masyarakat hingga membentuk pandangan pribadi mereka (Berger & Luckmann, 1991). Dalam konteks QLC, proses ini sering kali menciptakan perasaan terjebak dan ketidakpuasan ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar yang telah diinternalisasi. Namun, dengan dukungan sosial, intervensi psikologis, dan refleksi mendalam, individu dapat membebaskan diri dari tekanan internalisasi dan menemukan jalan yang lebih autentik menuju kepuasan hidup.

Proses konstruksi sosial terhadap QLC, yang melibatkan tahap habituasasi, objektivasi, dan internalisasi, memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana ekspektasi sosial membentuk pengalaman individu muda. Melalui habituasasi, masyarakat menguatkan kebiasaan dan norma-norma yang membentuk pandangan ideal terhadap kehidupan di usia muda (Luckmann & Peter, 1966). Ekspektasi-ekspektasi tersebut, meskipun dibentuk berdasarkan pengalaman kolektif, sering kali tidak mempertimbangkan keragaman kondisi sosial, ekonomi, dan pribadi (Ngangi R., 2011). Ketika norma-norma ini diobjektifikasi, mereka tampak sebagai realitas objektif yang harus dicapai, memperburuk rasa kecemasan dan krisis identitas pada individu yang tidak dapat memenuhi standar tersebut. Proses internalisasi kemudian memperdalam dampak psikologis ini, saat individu menyerap norma-norma sosial tersebut sebagai bagian dari pandangan pribadi mereka, yang dapat menciptakan perasaan gagal atau tertinggal meskipun kondisi eksternal mereka tidak mencerminkan hal tersebut (Burhan Bungin, 2008). Keseluruhan proses ini, meskipun menciptakan struktur sosial yang stabil, memperburuk perasaan ketidakpuasan, kecemasan

eksistensial, dan krisis identitas yang menjadi ciri khas QLC. Namun, proses ini bukanlah takdir yang tak dapat diubah. Upaya untuk merefleksikan dan merekonstruksi norma-norma sosial yang telah terbentuk sangat penting. Melalui kesadaran kritis, dukungan sosial, dan adopsi perspektif yang lebih inklusif, individu dapat membongkar konstruk sosial yang mengekang dan menciptakan ruang untuk narasi alternatif yang lebih relevan dengan kebutuhan mereka. Dengan demikian, proses dehabitualisasi, deobjectivasi, dan rekonstruksi realitas sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif dari QLC, menjadikan perjalanan kehidupan sebagai proses yang lebih autentik dan penuh penerimaan terhadap keberagaman jalur hidup yang ada.

4. CONCLUSION

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena *Quarter-Life Crisis (QLC)* dalam konteks budaya Indonesia melalui pendekatan teori konstruksi sosial Peter Berger. Hasilnya menunjukkan bahwa QLC bukan sekadar masalah individu atau psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan ekonomi. Ekspektasi sosial, teka nan keluarga, dan pengaruh media memiliki peran besar dalam membentuk pengalaman dan persepsi individu yang menghadapi QLC. Proses habituasasi norma sosial, objektivikasi sebagai standar tak terbantahkan, serta internalisasi oleh individu memperburuk tantangan yang dihadapi generasi muda dalam fase ini. Temuan ini menegaskan bahwa QLC merupakan realitas yang dikonstruksi secara sosial, bukan hanya krisis pribadi. Meskipun penelitian ini memberikan pemahaman tentang bagaimana budaya Indonesia membentuk pengalaman QLC, terdapat keterbatasan karena masih berbasis kajian literatur dan belum mengakomodasi data empiris dari individu yang mengalaminya secara langsung. Pendekatan yang digunakan juga lebih menitikberatkan pada aspek sosial budaya, sementara faktor psikologis dan ekonomi belum dibahas secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi pengalaman individu melalui pendekatan kualitatif berbasis wawancara, serta meneliti peran media sosial dan faktor ekonomi dalam membentuk persepsi keberhasilan generasi muda. Dengan pendekatan yang lebih empiris, penelitian mendatang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *Quarter-Life Crisis* serta strategi efektif dalam mengatasinya.

DECLARATION OF USING AI

The author used ChatGPT to improve language and readability. The author reviewed and edited the output and take full responsibility for the content.

REFERENCES

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O., Dunn, A., & Ungar, L. (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>
- Aisyah, W., & Julaihah, U. (2024). Quarter Life Crisis Dan Toxic Relationship Pada Mahasiswa Studi Kasus: Mahasiswa Se- Jabodetabek Raya Di Malang. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial, 5*(1), 101–113. <https://doi.org/10.24239/Moderasi.Vol5.Iss1.182>
- Akmal, S. Z., Hood, M., Creed, P. A., & Duffy, A. L. (2022). Young Adults' Self-Regulatory Responses To Positive Career Goal Discrepancies: Testing Cross-Lagged Relationships. In *Journal Of Career Assessment* (Vol. 30, Issue 4). <https://doi.org/10.1177/10690727211068106>
- Alfaruqy, M., & Indrawati, E. (2023). Experience Rising From Quarter-Life Crisis: A

- Phenomenology Study. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.14710/Jp.22.1.57-68>
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/Pjp.V1i2.2269>
- Andrews, J., & Yee, W. C. (2006). Children's "Funds Of Knowledge" And Their Real Life Activities: Two Minority Ethnic Children Learning In Out-Of-School Contexts In The UK. *Educational Review*, 58(4), 435–449. <https://doi.org/10.1080/00131910600971909>
- Argasiam, B., & Adinda Prabowo Putri, S. (2023). Quarter Life Of Crisis In The Millennial Group In Terms Of Social Comparison And Resilience. *Analitika*, 15(2), 114–123. <https://doi.org/10.31289/Analitika.V15i2.10386>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aryani, D. S., Sutatminingsih, R., Fauzia, R., Profesi, M. P., Septi, D., Program, A., Magister, S., Kekhususan, P. P., & Dewasa, K. (2023). Quarterlife Crisis Pada Wanita Suku Batak Yang Menginjak Masa Emerging Adulthood: Serta Bagaimana Peranan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Didalamnya? *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(4), 563–572. <http://dx.doi.org/10.30872/Psikostudia.V12i4>
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1991). *The Social Construction Of Reality: A Treatise In The Sociology Of Knowledge (Penguin Social Sciences)*. Penguin Books Ltd.
- Buckenham, M. (1998). Socialization And Personal Change: A Personal Construct Psychology Approach. *Journal Of Advanced Nursing*, 28 4, 874–881. <https://doi.org/10.1046/J.1365-2648.1998.00746.X>
- Budiarjo, M. A., & Ulinnuha, R. (2023). Strategic Appropriation On Hustle Culture As Positive Trend. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 102. <https://doi.org/10.31602/Jmbkan.V9i3.11807>
- Burhan Bungin. (2008). *Konstruksi Sosial Media Massa: Kekuatan Pengaruh Media Massa, Iklan Televisi Dan Keputusan Konsumen Serta Kritik Terhadap Peter L. Berger Dan Thomas Luckmann*. Kencana.
- Davidson, C., Heyman, F., Matusz, S., Sjöholm, F., & Zhu, S. (2020). Globalization, The Jobs Ladder And Economic Mobility. *European Economic Review*, 127, 103444. <https://doi.org/10.1016/J.Euroecorev.2020.103444>
- Febrianti, K. M. (2024). Peran Pedagogi Kritis Untuk Membangun Kesadaran Sosial Dalam Pembelajaran Bahasa Dan Sastra. *Pedalittra*, 4(1), 306–314.
- Gross, J., & Vostroknutov, A. (2022). Why Do People Follow Social Norms? *Current Opinion In Psychology*, 44, 1–6. <https://doi.org/10.1016/J.Copsy.2021.08.016>
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal Of Society Counseling*. <https://doi.org/10.59388/Josc.V2i1.431>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. (2024). Factors Contributing To Quarter Life Crisis On Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research And Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/Anuva.2.3.317-324>
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis Pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/Jpt.V4i2.10205>
- Karina, M. E., Ibrahim, J. T., Susiyanto, S., & Wahyudi, W. (2024). Navigating Information Disruption: A Study Of Students Social Construction In The Social Media Landscape. *International Journal Of Humanities And Social Science Invention*.

- <https://doi.org/10.35629/7722-13096368>
- Karmel, M. (1970). The Internalisasi Of Social Roles In Institutionalized Chronic Mental Patients. *Journal Of Health And Social Behavior*, 11 3, 231–235. <https://doi.org/10.2307/2948305>
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh Identitas Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Ikra-Ith Humaniora : Jurnal Sosial Dan Humaniora*. <https://doi.org/10.37817/IkraithHumaniora.V7i3.3365>
- Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Syntax Fusion*. <https://doi.org/10.54543/Fusion.V3i11.379>
- Kurniawati, A. P., Ningrum, F. Y., & Maulida, M. R. (2023). Quarter Life Crisis: Facing Reality That Doesn't Match Expectations And Plans. *Inovasi Lokal*. <https://doi.org/10.62255/Noval.V1i2.23>
- Kurz, T., Gardner, B., Verplanken, B., & Abraham, C. (2015). Habitual Behaviors Or Patterns Of Practice? Explaining And Changing Repetitive Climate-Relevant Actions. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 6. <https://doi.org/10.1002/Wcc.327>
- Lawrence, J., & Valsiner, J. (1993). Conceptual Roots Of Internalisasi: From Transmission To Transformation. *Human Development*, 36, 150–167. <https://doi.org/10.1159/000277333>
- Luckmann, T., & Peter, B. (1966). *The Social Construction Of Reality Peter*.
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas Di Kalangan Generasi Z Dalam Perspektif Patologi Sosial Pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin*, 26(2), 279–311.
- Mendoza-Mojedo, J., Batara, C., Degollado, J., Ilay, K., & Maglaya, C. (2024). Quarter Life Crisis In The Midst Of A Global Health Crisis: A Phenomenological Study. *International Journal Of Research And Scientific Innovation*. <https://doi.org/10.51244/Ijrsi.2024.1103035>
- Musfichin. (2023). Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(2), 93–105. <https://doi.org/10.18592/Jsi.V11i2.12353>
- Nasution, R. G., & Hanina, H. (2021). Analisa Quarterlife Crisis Mahasiswa Dan Mahasiswa Tingkat Akhir STMIK Royal Kisaran Dengan Backward Chaining. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 158–165. <https://doi.org/10.51849/J-P3k.V2i2.112>
- Ngangi R., C. (2011). Konstruksi Sosial Dalam Realitas Sosial Charles R. Ngangi. *Agri-Sosioekonomi*, 7(2), 1–4.
- Nugraeni, A. (2024). Peran Media Sosial Dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. *Jurnal Inovasi Dan Tren*, 2(1), 142–147.
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/Jp.18.2.237-250>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal Of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Perdania, S., Punia, I. N., & Aditya, I. G. N. A. K. (2024). Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Fisip Universitas Udayana. *Sorot: Jurnal Ilmiah Sosiologi*, 4(1), 20–29. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/189610>
- Pfadenhauer, M., & Knoblauch, H. (2018). *Social Constructivism As Paradigm?* <https://doi.org/10.4324/9780429467714>
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A Quarter-Life Crisis In Early Adulthood In Indonesia During The Covid-19 Pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.23917/Indigenous.V7i1.15543>

- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12.
- Rahmatullah, B. (2022). Webinar Kesehatan Mental “Menghadapi Quarter Life Crisis” Sebagai Upaya Meningkatkan Mental Health Awareness Pada Remaja. *Comserva Indonesian Jurnal Of Community Services And Development*. <https://doi.org/10.59141/Comserva.V2i08.463>
- Rahmayanti, S., Pramudya, D. A., Hayuningrat, F. A.-Z., Esrarf, L. S., Naia, N. A., Ariyanto, K. S. P., & Nazilah, Y. (2023). Utilization Of Social Media As A Quarter Life Crisis Education Media. *Inovasi Lokal*. <https://doi.org/10.62255/Noval.V1i2.24>
- Ramadhan, M. N., & Hia, B. P. (2025). Penelitian Studi Pustaka Peran Media Sosial Terhadap Karakter Mahasiswa. *Studi Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 2(1).
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang. *Kesehatan Tambusai*, 5(September), 8186–8193.
- 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(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2023). Quarter-Life Crisis In Generation Z Adults. *Proceedings Of International Conference On Psychology, Mental Health, Religion, And Spirituality*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.29080/Pmhrs.V1i1.1135>
- Sri Harianti, W. (2023). Social Construct Of Masculinity Towards Mental Health: A Literature Review. *European Journal Of Behavioral Sciences*, 6(3), 69–83. <https://doi.org/10.33422/Ejbs.V6i3.1103>
- Srivastava, S. (2020). Varieties Of Social Construction. *International Studies Review*. <https://doi.org/10.1093/ISR/VIZ003>
- Sumitro, & Imam Yuliadi. (2019). Peran Pendidikan Dalam Membangun Kesadaran Sosial Masyarakat Bima. *Jurnal Pendidikan Ips*, 9(2), 149–154. <https://doi.org/10.37630/Jpi.V9i2.230>
- Suryani, D., & Widyastuti, R. A. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 21(1), 18–25.
- Sutikna, N. (1996). Keterasingan Manusia Dalam Historisitas. *Filsafat*, 34–46. <https://doi.org/10.22146/Jf.31632>
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenadamedia.
- Zharifa, F. S., Magistravia, E. G. R., Febrianti, R. A., Jati, R. P. K. A., & Maharani, S. (2023). Dynamics Of Quarter Life Crisis In The Perspective Of Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Jurnal Filsafat Indonesia*. <https://doi.org/10.23887/Jfi.V6i3.52079>