

STRATEGI *COPING* ANAK PERTAMA YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS* MASALAH PEKERJAAN

COPING STRATEGIES OF FIRSTBORN CHILDREN EXPERIENCING A QUARTER LIFE CRISIS RELATED TO CAREER ISSUES

Syifa Auliyah Rahma*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: syifa.21073@mhs.unesa.ac.id

Qurrota A'yuni Fitriana

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: qurrotafitriana@unesa.ac.id

Abstrak

Anak pertama cenderung menanggung tanggung jawab keluarga yang lebih besar, sehingga tekanan saat memasuki dunia kerja juga menjadi lebih berat. Penelitian ini bertujuan memahami strategi *coping* anak pertama yang mengalami *quarter life crisis* akibat belum mendapat pekerjaan setelah lulus kuliah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali pengalaman partisipan secara mendalam. Partisipan berjumlah tiga anak pertama berusia 22-25 tahun yang belum mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan perguruan tinggi. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan partisipan mengalami tekanan atau beban psikologis, kebingungan arah, dan perasaan gagal akibat ekspektasi keluarga, tanggung jawab anak pertama, dan tekanan sosial. Untuk mengatasi krisis, partisipan menggunakan strategi *coping*, antara lain *problem-focused coping* seperti mengikuti pelatihan dan aktif melamar pekerjaan, serta *emotion-focused coping* seperti mencari dukungan emosional dan mencari kegiatan yang menyenangkan. Penelitian ini memberi gambaran psikologis anak pertama saat menghadapi *quarter life crisis*, terutama masalah pekerjaan serta pentingnya strategi *coping* adaptif dalam proses pencarian kerja.

Kata kunci : *Quarter life crisis*; strategi *coping*; anak pertama; pengangguran; *fresh graduate*

Abstract

Firstborn children tend to bear greater family responsibilities, making the pressure of entering the workforce even heavier. This study aims to understand the coping strategies used by firstborns experiencing *quarter life crisis* due to unemployment after graduating from college. A qualitative approach with a case study method was employed to explore the participants' experiences in depth. The participants were three firstborn individuals aged 22–25 who had not secured employment after completing higher education. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed thematically. The results showed that the participants experienced psychological pressure, confusion about their direction in life, and feelings of failure caused by family expectations, firstborn responsibilities, and social pressure. To cope with the crisis, participants used strategies including *problem-focused coping* such as attending training programs and actively applying for jobs, as well as *emotion-focused coping* like seeking emotional support and engaging in enjoyable activities. This study provides insight into the psychological experiences of firstborns facing a *quarter life crisis*,

particularly regarding employment issues, and highlights the importance of adaptive coping strategies during the job search process.

Keywords : *Quarter life crisis; coping strategies; firstborn; unemployment; fresh graduate*

Article History	*corresponding author
Submitted : 14-06-2025 Final Revised : 21-06-2025 Accepted : 22-06-2025	 This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Anak pertama seringkali menjadi sasaran harapan dan pemberian tanggung jawab yang lebih besar dari orang tua daripada adik-adiknya. Orang tua seringkali memberi tuntutan kepada anak pertamanya berkaitan dengan masa depan, seperti karier atau pekerjaan, dengan harapan agar anak pertamanya menjadi panutan bagi adik-adiknya dan menjaga kehormatan keluarga (Setianingrum & Maryatmi, 2020). Akibatnya anak pertama sering merasa kesulitan dengan peran dan tanggung jawab yang dibebankan kepada mereka sehingga menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran tentang masa depan.

Saat memasuki tahap dewasa awal, anak pertama mulai mengambil peran sebagai orang dewasa dalam keluarga dan menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang sulit (Islami & Rahmasari, 2022). Individu pada masa dewasa awal diharapkan berkembang menjadi pribadi yang matang, mandiri, mampu menentukan arah hidupnya sendiri, meningkatkan kualitas diri, memperoleh pekerjaan yang layak, dan sukses dalam karier serta kehidupan (Firmansyah *et al.*, 2024). Peralihan ke masa dewasa awal seringkali membuat individu ragu tentang masa depannya karena kekhawatiran akan masalah yang mungkin muncul (Damayanti & Lestari, 2023). Salah satu fenomena umum pada individu dewasa awal adalah rasa khawatir dan cemas setelah lulus kuliah dan mulai mencari pekerjaan. Fenomena tersebut diperkuat dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah memperoleh pekerjaan (Herawati & Hidayat, 2020).

Lulusan baru sering menghadapi kesulitan memperoleh pekerjaan. Hal ini semakin terasa karena adanya ancaman besar berupa perubahan struktur ekonomi dan keterbatasan lapangan pekerjaan (Yunanto & Putra, 2023). Masa menganggur yang lama dapat memicu tekanan internal maupun eksternal, seperti ekspektasi keluarga dan perbandingan sosial yang berujung pada stres, kecemasan, dan ketidakpastian masa depan yang kerap disebut sebagai bagian dari *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Nash dan Murray (2010) menyebutkan bahwa masa transisi remaja ke dewasa awal dapat memunculkan respon seperti cemas, stres, dan ketidakpastian. Jika berlarut, tekanan psikologis dapat berkembang menjadi demotivasi dan penurunan kepercayaan diri, hingga individu merasa terjebak, kehilangan arah, dan kesulitan menentukan langkah hidup. Menurut Oktaviani dan Soetjningsih (2023), individu bisa merasa kehilangan arah dan kebingungan ketika melihat teman-temannya berhasil mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, sementara dirinya stagnan.

Quarter life crisis sendiri adalah krisis emosional yang terjadi pada tahap dewasa awal, terutama usia 18 hingga 25 tahun (Majidah & Lestari, 2023). *Quarter life crisis* dapat terjadi pada berbagai area permasalahan, salah satunya adalah pekerjaan atau karier. Penelitian Riyanto & Arini (2021) menyebutkan 86% lulusan baru mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan oleh kekhawatiran akan sulitnya mencari pekerjaan, kecemasan masa depan dan

ketidaknyamanan dengan realitas dunia kerja. Bagi anak pertama dewasa awal yang telah menyelesaikan pendidikannya sering mengalami *quarter life crisis* karena tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan dan mencapai kesuksesan, ditambah apabila ada harapan orang tua agar anaknya mendapat pekerjaan tetap dan stabil, seperti bekerja di pemerintahan, PNS, BUMN, dan sejenisnya.

Studi awal dilakukan melalui wawancara dengan dua orang informan yang merupakan anak pertama menunjukkan bahwa keduanya mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan adanya tuntutan tersendiri yang muncul karena peran sebagai anak pertama untuk segera bekerja dan menstabilkan kehidupan. Informasi ini diperkuat oleh salah satu informan yang menyatakan orang tuanya menginginkan anak pertamanya mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Informan lainnya menyatakan keluarga berharap informan memilih pekerjaan dengan penghasilan tetap dan stabil. Kedua informan merasakan *quarter life crisis* dengan ditandai adanya perasaan cemas, stres, dan bingung karena belum mendapatkan pekerjaan padahal terdapat harapan besar dari keluarga. Kondisi kedua informan menunjukkan bahwa beban mencari kerja dapat meningkatkan kerentanan anak pertama mengalami *quarter life crisis*.

Hal ini didukung oleh penelitian Annissa *et al* (2024) yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada partisipan anak pertama di fase *emerging adulthood* disebabkan oleh tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan sehingga membuatnya merasa tertekan serta seringkali dibandingkan dengan orang lain yang menyebabkan penurunan percaya diri. Tekanan yang dihadapi oleh anak pertama yang mengalami *quarter life crisis* dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan stres psikologis sehingga membutuhkan *coping mechanism* untuk membantu menyelesaikannya. Menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping* adalah upaya berkelanjutan untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dianggap melebihi sumber daya individu.

Strategi *coping* dalam menghadapi *quarter life crisis* meliputi cara mengatasi masalah dengan bijaksana, mempertimbangkan keputusan dengan hati-hati, fokus menyelesaikan permasalahan, mengendalikan diri, dan mencari dukungan dari orang lain (Andrea *et al.*, 2022). Penelitian Herawati dan Hidayat (2020) menyatakan bahwa bentuk *coping mechanism* yang berperan dalam menghadapi *quarter life crisis* di masa dewasa awal, meliputi aktivitas fisik yang dapat meningkatkan suasana hati. Selain itu, terapi berbicara dimana individu dapat berbagi pikiran dan perasaannya dengan orang terdekat dapat memberikan efek terapeutik, membuat individu merasa didukung dan membantu melatih diri untuk berpikir positif dengan mengubah pikiran negatif serta terbuka terhadap berbagai pendapat. Hasil penelitian lain dari Hamka *et al* (2022) menunjukkan bahwa responden menerapkan strategi *coping* dengan aktif dalam kegiatan keagamaan yang membuat individu merasa lebih tenang, mendengarkan nasehat agama yang relevan dengan masalah yang sedang dihadapi juga membantu individu untuk lebih terbuka dan tidak kehilangan arah. Komunitas keagamaan juga berfungsi sebagai tempat katarsis untuk berbagi pengalaman dan keluh kesah.

Berdasarkan pemaparan diatas, individu di fase dewasa awal yang merupakan anak pertama, menghadapi tantangan seperti ekspektasi tinggi dari orang tua dan masyarakat untuk menjadi teladan, bertanggung jawab, dan sukses termasuk dalam hal pekerjaan yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait *quarter life crisis* di area permasalahan tersebut. Tekanan untuk sukses dalam karier yang berat, memaksa anak pertama untuk siap menghadapinya. Melalui strategi *coping*, anak pertama diharapkan dapat menghadapi tantangan ini sehingga fokus penelitian ini adalah bagaimana anak pertama menggunakan strategi *coping* untuk menghadapi tantangan *quarter life crisis* dalam karier atau pekerjaan dan mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Selain itu, penelitian terdahulu cenderung meneliti fenomena ini pada populasi umum tanpa mempertimbangkan urutan kelahiran, dan belum banyak yang mengkhususkan pada anak pertama, terutama pada area permasalahan pekerjaan atau karier. Berdasarkan paparan diatas, penelitian ini bertujuan

mengetahui strategi *coping* yang dilakukan oleh anak pertama untuk menghadapi kondisi *quarter life crisis* pada area permasalahan pekerjaan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yakni pendekatan dalam penelitian yang mengeksplorasi secara mendalam suatu objek atau fenomena, seperti program, peristiwa, atau individu (Creswell, 2022). Peneliti berawal dari sebuah kasus yang kemudian ditinjau berdasarkan teori sebagai kerangka berpikirnya dalam melakukan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui strategi *coping* yang dilakukan oleh anak pertama untuk menghadapi kondisi *quarter life crisis* pada area permasalahan pekerjaan tanpa berupaya untuk menggeneralisasi suatu kasus. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis tematik dengan menganalisis tema-tema yang telah ditentukan, dimana mengacu pada teori dan teknik keabsahan data dengan metode triangulasi sumber.

Partisipan

Penentuan partisipan dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, dimana peneliti memilih partisipan yang memenuhi kriteria tertentu sebagai sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, partisipan yang diperlukan yaitu (1) anak pertama yang berada pada fase dewasa awal berusia 22-25 tahun, (2) Telah selesai menempuh pendidikan di perguruan tinggi, (3) belum mendapat pekerjaan dalam kurun waktu minimal 6 bulan, (4) mengalami kondisi *quarter life crisis* pada area permasalahan pekerjaan. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan, dimana semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini telah menyetujui kesepakatan yang telah ditentukan dengan menandatangani *informed consent* sebelum memulai pengambilan data.

Pengumpulan Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini memanfaatkan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer merujuk pada sumber data yang secara langsung memberikan informasi kepada pengumpul data, sedangkan sumber data sekunder adalah sumber yang memberikan data kepada pengumpul data secara tidak langsung, misalnya melalui perantara orang lain atau dokumen (Sugiyono, 2022). Dalam proses pencarian partisipan, peneliti mengunggah poster yang berisikan ajakan untuk turut serta berpartisipasi dalam penelitian dengan mencantumkan kriteria partisipan yang telah ditentukan sebelumnya. Setelah mendapat beberapa kandidat, peneliti melakukan *screening* dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan awal untuk menseleksi agar mendapatkan partisipan sesuai dengan kriteria yang diperlukan. Setelah mendapatkan tiga partisipan, peneliti menanyakan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian sekaligus menyepakati waktu dan tempat dilaksanakannya wawancara. Peneliti menghubungi ketiga partisipan melalui pesan via WhatsApp. Pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur dengan menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali setiap partisipan. Dalam rangka melakukan keabsahan data penelitian, peneliti menggunakan triangulasi sumber, dimana penelitian melibatkan *significant other* yaitu ibu dan teman dekat partisipan untuk memverifikasi data yang disampaikan oleh partisipan.

Analisis Data

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah teknik tematik. Analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data (Braun & Clarke, 2006). Terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan dalam melakukan

analisa data menggunakan analisis tematik, diantaranya (1) Memfamiliarikan diri dengan data. (2) Mengembangkan kode-kode awal (*initial code*), (3) Mencari tema-tema, (4) Meninjau atau *mereview* tema, (5) Mendefinisikan dan memberi nama tema, (6) Membuat laporan. Penelitian ini menggunakan dasar teori *Coping Stress* milik Lazarus & Folkman (1984). Teori ini menjadi dasar dalam menyusun pertanyaan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

Hasil

Berdasarkan wawancara dengan partisipan dan dua *significant other*, diperoleh dua tema dan sub tema. Tema-tema tersebut meliputi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang kemudian dibagi menjadi beberapa sub tema. Berikut adalah hasil yang diperoleh berdasarkan data dan fokus penelitian:

Tabel 1. Pengelompokan Tema Hasil Penelitian

Tema	Sub Tema
Problem-Focused Coping	Seeking Informational Support
	Planful Problem Solving
Emotion-Focused Coping	Distancing
	Escape Avoidance
	Accepting Responsibility
	Positive Reappraisal

1. *Problem-Focused Coping*

Bentuk strategi *coping* yang berfokus pada masalah, dimana individu secara langsung mengatasi permasalahan dengan menyelesaikannya sumber masalah tersebut.

a) *Seeking Informational Support*

Mencakup upaya untuk mencari dukungan dari orang lain, baik dalam bentuk informasi maupun bantuan konkret. Ketiga partisipan, menggunakan media sosial sebagai sumber dukungan informasi untuk menghadapi tantangan selama *quarter life crisis*. Mereka mencari berbagai konten yang relevan, seperti lowongan pekerjaan, tips membuat CV, cara meningkatkan kompetensi, hingga konten motivasi. Mereka juga juga aktif mencari solusi dengan mengikuti pelatihan, webinar, *workshop*, dan *mentorship*. Pernyataan partisipan mengenai hal ini adalah:

“...informasi tentang lowongan pekerjaan, yang kedua informasi tentang cara meningkatkan kompetensi...Selain itu, saya merasa bahwa perlu informasi tentang pekerjaan ini gitu. Jadi, saya ikut pelatihan” (P-P1).

“...kalau dari tiktok itu aku biasanya kayak liat-liat tips CV tuh gimana, terus biasanya tuh juga ada rekomendasi kayak kerja, lowongan pekerjaan. Pernah ikut kayak pelatihan. Jadi, kayak satu rangkaian itu udah lumayan dapet banyak sertifikat gitu” (K-P2).

“Aku mulai cari-cari kerjaan juga pas main instagram, main twitter, kemudian ada juga jobstreet, glints, banyak sih sebenarnya cuman paling sering itu di linkedin liatnya. Kalo pelatihan, aku pernah ikut kayak mentorship” (Z-P3).

b) *Planful Problem Solving*

Mencakup respon yang melibatkan upaya tertentu untuk mengubah keadaan, diikuti dengan analisis mendalam terhadap setiap situasi yang menimbulkan masalah dan usaha untuk menemukan solusi langsung terhadap masalah yang dihadapi. Ketiga partisipan merencanakan berbagai opsi, seperti melamar pekerjaan, mengikuti pelatihan, mempertimbangkan jalur CPNS atau PPG, hingga membuka usaha atau berganti bidang kerja. Selain menyusun strategi, partisipan juga mulai mengambil langkah nyata seperti mencari informasi, memperbanyak pengalaman, hingga mencatat target dan memasangnya di kamar sebagai pengingat. Selain itu, ketiga partisipan juga belajar dari pengalaman sebelumnya untuk menghadapi masalah dengan lebih baik di masa depan.

“Mau coba ngelamar di sekolah, mungkin jadi honorer, juga rencana PPG. Kalau ada lowongan CPNS lagi, entah itu mau ngelamar jadi guru atau ngga.. Terus, rencana jangka panjangnya mulai buka les di rumah atau privat sama switch karier. Kalo ada kesulitan, berusaha untuk menguraikan masalah...jadi masalah tersebut lebih enteng karena sudah mengerti alurnya” (P-P1).

“...biasanya ngeliat di sosial media kayak apa aku mau coba nyoba pekerjaan lain yang ngga ada hubungannya sama bidangu sekarang.. kadang apa aku ikut pelatihan terkait itu, kadang ada terlintas kepikiran kayak gitu...” (K-P2).

“Kalau lagi semangat bisa langsung ada rencana, terus dicatet mau ngapain terus ditempel di kamar. Selain itu, juga lebih kayak memperbanyak pengalaman, mencari sertifikat, terus kayak mencari ilmu yang bisa menambah value” (Z-P3).

2. *Emotion-Focused Coping*

Bentuk strategi *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah melalui pengelolaan emosi individu, dimana perilaku individu diarahkan untuk mengatasi tekanan emosional dan stres yang muncul akibat masalah tersebut.

a) *Distancing*

Mencakup pendekatan kognitif untuk menjauhkan diri dari masalah atau membangun harapan positif agar tidak terperangkap dalam masalah. Ketiga partisipan memilih untuk menarik diri dari hal-hal yang memicu tekanan emosional, seperti sosial media, interaksi sosial, atau aktivitas pencarian kerja yang terasa melelahkan. Hal lain yang dilakukan juga mencoba melupakan masalah yang dihadapi, baik secara sengaja maupun dengan membiarkannya mengalir, melalui aktivitas seperti bermain, bersikap pasif terhadap tekanan, atau secara sadar memilih untuk tidak terlalu memikirkan masalah, menonton film, mendengarkan musik, menulis jurnal, beres-beres, dan tidur.

“Saya membatasi diri untuk berinteraksi dengan orang, melihat sosial media, melihat postingan-postingan yang mungkin bisa menjatuhkan mental atau perasaan saya. Saya emang nyari hal lain yang bener-bener bisa ngalihin biar ngga mikirin masalah pekerjaan. Paling sering itu saya melupakan aja masalah yang lagi saya hadapi. Atau kadang nonton drama, nonton film, mendengarkan musik, kadang juga nulis-nulis jurnal atau mungkin juga beres-beres” (P-P1).

“...jarang liat sosial media sih malahan, soalnya kayak ngga mau stres lah, jadinya mungkin dikurangin liat sosial medianya. Kadang juga ada waktu ngga pengen nge apply lagi kayak capek nih. Jadinya, beberapa minggu ngga apply dulu. Kadang juga aku ngelupain sih, kadang kayak let it flow aja buat sekarang gitu. Kalau lagi stres.. liat drakor di kamar” (K-P2).

“...misalnya aku ngerasa overwhelmed atau capek buat apply itu ya ngga nge apply dulu. Selain itu, mencoba ngelupain dengan sengaja sih kayaknya dengan bermain dan lain-lain gitu kan lebih agak lupa. Aku juga meluangkan waktu buat diriku sekedar scroll tiktok, take time buat diriku sendiri kayak merawat diri, main hp, nonton sinetron, suka susun lego, ngoleksi lego” (Z-P3).

b) *Escape/Avoidance*

Mencakup fantasi mengenai situasi atau mengambil tindakan dengan menghindari situasi yang dihadapi. Individu mungkin membayangkan masalahnya hilang dan berusaha untuk tidak memikirkannya dengan terlibat dalam perilaku negatif. Ketiga partisipan memilih menyendiri di kamar, tidur dengan intensitas yang lebih lama, membatasi komunikasi, dan menjauh dari sosial media sebagai upaya meredakan tekanan emosional.

“Kalau saya lebih ke diam membatasi aktivitas. Kalau di rumah mengurangi interaksi, kalau sama temen mengurangi chat. Lebih sering sih kalau pas stres biasanya bisa tidur siang.. Kalau ngga lagi stres jarang tidur siang” (P-P1).

“Kalau aku menghindar dari orang lain. Lebih banyak di kamar. Kalau lagi stres itu biasanya aku paling jam delapan atau jam sembilan itu udah tidur, cuman kalau ngga, itu biasanya aku tidurnya itu jam sebelas jam dua belas gitu. Kalau lagi stres aku jadi lebih cepet tidurnya” (K-P2-W3, 29-30).

“...menghindari orang lain dengan me time. Paling kalau udah terlanjur ke trigger jadi males buka sosial media aja. Lebih sering jadi ngantukan, pengen tidur terus, soalnya kayak lari dari kenyataan gitu kan” (Z-P3-W3, 28).

c) *Accepting Responsibility*

Mencakup reaksi kesiapan dengan menumbuhkan kesadaran terhadap peran diri dalam menghadapi masalah yang ada dengan mencari solusi yang tepat dan berusaha menempatkan segala sesuatu pada tempatnya. Para partisipan menyadari bahwa diri merekalah sumber dari permasalahan atau stres yang dialami, serta adanya perilaku mengkritik atau berbicara pada diri sendiri.

“...kalau saya lagi stres ya menurut saya datangnya dari diri sendiri. Saya cenderung menyalahkan diri saya sendiri. Ya kadang ngkritik diri sendiri, kadang nasihat ke diri sendiri” (P-P1).

“...kan yang ngejalanin hidup aku, yang ngambil keputusan aku. Jadi, ya itu tanggung jawabku gitu. Lebih ke ngebatin aja ya, harusnya aku ngga kayak gini. Harusnya aku kayak lebih ini lah itu lah” (K-P2).

“...Karena merasa mungkin ngerasa capek, lelah, atau insecure dan lain-lain gitu. Jadi, emang dari diri sendiri. Ya biasanya waktu overthinking itu sih, maksudnya kayak ya dalam pikiran aja, ngebatin gitu lah” (Z-P3).

d) *Positive Reappraisal*

Mencakup usaha menciptakan sisi positif dari suatu situasi sebagai bagian dari perkembangan diri. Ketiga partisipan menunjukkan kemampuan untuk menilai ulang pengalaman sulit secara positif dan mengubah cara pandang mereka terhadap diri dan situasi, serta menjadi momen refleksi yang membawa lebih dekat kepada Tuhan. Selain itu, adanya perubahan internal dalam menghadapi situasi, seperti menjadi lebih tenang, proaktif, dan tidak menunda-nunda tindakan

“...jadi bangkit untuk ngerasa bahwa saya punya lho kemampuan ini yang bisa dikembangkan gitu. Mulai lagi untuk mengenal diri, mengenal potensi diri sama keinginan dan kemampuan diri sendiri. Selain itu, ibadahnya jadi di track” (P-P1)

“...sekarang aku belajar untuk mengalihkan dari menyalahkan diri ke refleksi, apa pelajarannya dan langkah kecil apa yang bisa aku ambil..biasanya tiap malem ngaji, kalau ngga gitu kadang sholat dhuha, sholat tahajud” (K-P2).

“...dewasanya maksudnya kayak lebih paham cara menghadapi situasi gitu. Selain itu banyak-banyak deketin diri sama Tuhan, banyak berdoa, banyak minta diberi petunjuk” (Z-P3)

Pembahasan

Quarter life crisis adalah krisis emosional di usia dua puluhan yang ditandai dengan keraguan diri, takut akan kegagalan, dan kesepian (Robbins & Wilner, 2001). Pada penelitian ini, ketiga partisipan yang merupakan anak pertama cenderung mengalami *quarter life crisis* karena tanggung jawab sosial budaya dan harapan keluarga yang besar. Sesuai dengan pendapat Hamka *et al* (2022) bahwa anak pertama merasa memiliki tanggung jawab karena harus membantu secara finansial dan menjadi panutan bagi adiknya. Ketiga partisipan mengalami *quarter life crisis* berkaitan dengan pekerjaan, sesuai teori Robbins dan Wilner (2001; Nash & Murray, 2010) menyatakan bahwa tantangan kehidupan dewasa salah satunya pekerjaan, seperti persaingan kerja dan tekanan memilih profesi demi kesuksesan masa depan.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* tentu merasakan beberapa situasi pemicu. Situasi pemicu tersebut menurut Robbins & Wilner (2001) terdiri dari tujuh aspek, yaitu keseimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir dengan hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak di situasi yang menantang, dan perasaan putus asa. Hasil penelitian menunjukkan ketiga partisipan (P, K, Z) mengalami kebingungan dalam menentukan karier karena harapan tidak sesuai dengan realita, diperparah oleh tanggung jawab sebagai anak pertama. Ananda *et al* (2023) menyatakan kurangnya kematangan karier dapat menimbulkan keraguan dan membuat individu ragu hingga harus menyusun ulang rencana kariernya.

Tekanan dari ekspektasi keluarga, ekonomi, perbandingan, dan pengaruh budaya yang memicu kecemasan, tidak percaya diri, hingga penilaian negatif terhadap diri sendiri. Annissa *et al* (2024) menyatakan bahwa individu sering melihat harapan sekitar sebagai tuntutan sehingga menimbulkan tekanan. *Quarter life crisis* ketiga partisipan ditandai oleh perasaan terjebak, stagnan, dan putus asa setelah berbagai usaha tidak membuahkan hasil yang membuat ketiganya mempertimbangkan alternatif lain dalam meraih tujuan. Sejalan dengan Annissa *et al* (2024) yang menyatakan bahwa putus asa muncul saat usaha terasa sia-sia, gagal, dan tak bermakna.

Meskipun menghadapi *quarter life crisis*, ketiga partisipan tetap berusaha mengatasi krisis. Oleh karena itu, strategi *coping* penting agar individu tetap bisa menjalani hidup di tengah krisis. Strategi *coping* sendiri merupakan upaya yang dilakukan individu untuk melindungi diri, mengatasi, dan mencegah situasi yang dianggap membebani atau mengancam dirinya. Hasil penelitian menunjukkan anak pertama cenderung mengatasi *quarter life crisis* pekerjaan dengan mencari solusi secara langsung dan mengelola emosi. Hal ini sesuai dengan Manatar *et al* (2023) yang menemukan bahwa strategi *coping* terhadap *quarter life crisis* dilakukan lewat *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Agustiarini (2023) juga menemukan bahwa untuk mengatasi *quarter life crisis* terkait karier, individu menggunakan berbagai strategi *coping*, salah satu strategi yang sering diandalkan adalah dukungan dari orang terdekat.

Problem-focused coping adalah upaya menyelesaikan masalah secara langsung, seperti mencari dukungan dari orang lain, baik dalam bentuk informasi maupun bantuan konkret, perilaku mengambil risiko untuk mengubah keadaan, dan usaha menemukan solusi langsung terhadap masalah yang dihadapi (Maryam, 2017). Hasil menunjukkan partisipan aktif mencari informasi sebagai langkah awal, melalui sosial media, pelatihan, dan lingkungan sekitar. Meskipun ketiga partisipan merasakan kecemasan karena sosial media, ketiganya mampu memanfaatkan sosial media untuk membantu meringankan kecemasan tersebut, yaitu mencari berbagai konten yang relevan, seperti lowongan pekerjaan, tips membuat CV, cara meningkatkan kompetensi, hingga konten motivasi. Mereka juga aktif mencari

solusi dengan mengikuti pelatihan, webinar, *workshop*, dan *mentorship*. Lee et al (2024; Hafnidar, 2024) menunjukkan bahwa pelatihan karier bisa membantu anak muda lebih percaya diri dalam mengambil keputusan karier dan mengurangi kecemasan.

Selanjutnya adalah strategi *coping planful problem solving* yang berfokus pada pemecahan masalah secara logis dan terstruktur dengan membuat rencana dan melakukannya, fokus pada langkah ke depan, upaya perbaikan berkelanjutan, serta mencari solusi alternatif. Partisipan P merencanakan berbagai opsi, mulai dari melamar guru honorer, mengikuti PPG dan CPNS, membuka les privat, hingga mempertimbangkan mencoba posisi pembuat media pembelajaran. K merencanakan langkah berdasarkan pengalaman orang lain, aktif melamar kerja dengan menetapkan target lamaran, mencoba *freelance*, dan mengeksplorasi peluang usaha yang sesuai minat. Sedangkan Z menuliskan rencana di kamarnya, berlatih wawancara meskipun belum ada kepastian, rutin melamar kerja, dan memperbanyak pengalaman dan ilmu. Zwagery dan Yuniarrahmah, (2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung bereksplorasi, berefleksi, lalu menyusun rencana baru untuk mengatasinya.

Dari ketiga strategi *coping problem-focused coping*, terdapat dua jenis *coping* yang sama dan konsisten muncul pada ketiga partisipan (P, K, dan Z). Ketiganya aktif mencari informasi dan pelatihan untuk mengembangkan keterampilan serta memahami dunia kerja. Selain itu, ketiga partisipan juga menyusun rencana yang jelas dan melakukannya secara bertahap untuk mengatasi kondisinya. Kedua strategi tercermin dari perilaku nyata dan relevan terhadap situasi *quarter life crisis* yang dialami.

Selain *coping* yang berfokus pada masalah dan pengambilan solusi langsung, partisipan juga menunjukkan *coping* yang berfokus pada pengendalian emosi. Partisipan menggunakan *emotion-focused coping* dengan menghindari masalah, menarik diri, berbicara pada diri sendiri, dan memaknai positif *quarter life crisis* yang dialami. Partisipan menunjukkan perilaku menjaga jarak dari sumber masalah agar tidak terjebak oleh permasalahan atau melakukan *distancing*. Semua partisipan meredakan tekanan dengan menjauh, melupakan sejenak, dan menyibukkan diri. Perilaku ketiga partisipan sejalan dengan temuan Agustiarini (2023), yang menyatakan bahwa individu mengatasi *quarter life crisis* dengan melakukan aktivitas yang mereka sukai, seperti hobi, olahraga, atau kegiatan kreatif untuk mengalihkan stres dan menciptakan rasa bahagia.

Maryam (2017) menyebut *escape avoidance* sebagai bentuk *emotion-focused coping*, yaitu melarikan diri dari masalah yang dihadapi dengan cara tertentu. Ketiga partisipan menunjukkan perilaku *escape avoidance* dengan menghindari orang lain dan tidur lebih lama. Sesuai Adellia dan Varadhila (2023), cara menghadapi *quarter life crisis* meliputi tidur lebih banyak dan menarik diri dari interaksi sosial dalam waktu lama.

Ketiga partisipan (P, K, dan Z) menyadari diri sebagai sumber masalah dan mengekspresikannya lewat *self talk* atau mengkritik diri sendiri. Partisipan menggunakan strategi *accepting responsibility* untuk menerima dan memikirkan kembali peran mereka dalam masalah yang terjadi. Hal ini sejalan dengan temuan wawancara ketiga partisipan, dimana menyadari bahwa tekanan saat *quarter life crisis* sebagian besar berasal dari diri sendiri dan ketiganya mengelolanya melalui refleksi serta *self talk* sebagai bentuk evaluasi dan penguatan diri. Hanani dan Harsono (2024) menyatakan bahwa strategi *coping accepting responsibility* paling sering digunakan dalam *coping* emosional, yaitu dengan mengubah pola pikir bahwa beban yang dihadapi adalah tanggung jawab pribadi yang harus dijalani. Hal ini membantu partisipan mengelola emosi secara positif agar tetap menjalani hidup meski dalam tekanan.

Partisipan P, K, dan Z berusaha melihat sisi positif dari situasi sulit yang mereka alami. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami perubahan positif, tumbuh secara pribadi, dan menjadi lebih taat beragama sebagai dampak dari *quarter life crisis*. Mereka juga menunjukkan perubahan sikap, seperti lebih tenang, aktif, tidak lagi menunda tindakan saat menghadapi tekanan, dan menunjukkan peningkatan religius sebagai respon atas *quarter life crisis*. Ratnasari et al (2023) menyebutkan bahwa *coping quarter life crisis* bisa dilakukan dengan mendekatkan diri pada agama dan menjadikan kepercayaan sebagai panduan dalam menyelesaikan masalah.

Dari banyaknya strategi *coping* berbasis emosi yang dilakukan ketiga partisipan, strategi yang konsisten muncul adalah *distancing*, *escape/avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*. Ketiga partisipan menunjukkan perilaku menghindar dan mengalihkan perhatian dari stres dengan melakukan aktivitas atau hobi yang disukai serta bisa mendistraksi. Selain itu, ketiga partisipan juga beberapa kali menarik diri dengan tidur. Ketiganya juga menyadari bahwa diri mereka ikut berperan

dalam masalah yang dihadapi dan mencoba melakukan *self talk* atau refleksi sebagai bentuk evaluasi serta upaya bertanggung jawab atas diri sendiri. Terakhir, ketiga partisipan mengalami perubahan positif akibat *quarter life crisis*, salah satunya peningkatan religiusitas. Keempat strategi tersebut muncul secara konsisten, meskipun dengan intensitas dan bentuk yang berbeda pada masing-masing partisipan.

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa anak pertama yang mengalami *quarter life crisis* cenderung lebih dulu meredakan emosi sebelum mengambil langkah pemecahan masalah. Strategi *coping* dapat bersifat adaptif dan maladaptif. *Coping* adaptif berfokus pada masalah dan berdampak positif dalam menghadapi stres. *Coping* maladaptif mengandalkan emosi, seperti menyalahkan diri, melamun, atau menghindari yang berdampak buruk pada kesehatan (Aji et al., 2023). Ketiga partisipan secara umum menggunakan *coping* adaptif. Selain itu, ketiga partisipan juga mampu menerima kondisi dan berusaha mengatasi kesulitan mencari pekerjaan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak pertama usia dua puluhan rentan mengalami *quarter life crisis*, terutama karena ketidakpastian dalam mencari pekerjaan. Tantangan ini menimbulkan kebingungan dan kecemasan terkait pilihan karier. Tekanan untuk sukses akibat harapan keluarga dan tanggung jawab sosial budaya membuat anak pertama lebih rentan menghadapi *quarter life crisis*. Ketiga partisipan mengalami gejala *quarter life crisis*, seperti bingung memilih karier, cemas, tertekan, menilai diri negatif, dan putus asa. Pemicu terbesar adalah melihat pencapaian teman sebaya di sosial media yang berujung pada membandingkan diri sendiri. Untuk mengatasi tantangan, partisipan menggunakan berbagai strategi *coping*, baik melalui penyelesaian masalah langsung (*problem-focused coping*) maupun pengendalian emosi (*emotion-focused coping*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* daripada *problem-focused coping*. Salah satu strategi *emotion-focused coping* yang paling umum dengan *distancing*, seperti melakukan hobi atau aktivitas yang membuat partisipan lebih tenang dan bahagia. Selain itu, ketiga partisipan juga melakukan refleksi diri, berpikir positif, dan meningkatkan religiusitas. Strategi lain yang digunakan meliputi mencari informasi dan merencanakan yang termasuk dalam *problem-focused coping*. Meskipun ada perilaku maladaptif, seperti marah kepada orang tua atau menarik diri, ketiga partisipan umumnya menggunakan *coping* adaptif dengan sikap aktif dan positif menghadapi krisis. Hal ini membantu partisipan bertahan, berkembang, dan terus berusaha mengatasi kesulitan mencari kerja.

Saran

Partisipan disarankan terus meningkatkan pemahaman diri agar lebih mudah menyusun rencana. Disarankan untuk tetap mengembangkan strategi *coping*, seperti merencanakan karier, mencari informasi, mengalihkan emosi lewat hobi atau aktivitas positif, memberi makna positif pada situasi yang dialami, dan refleksi diri. Partisipan juga disarankan menetapkan niat saat mencari informasi di sosial media, membatasi waktu dan *platform* agar tetap fokus pada konten edukatif. Selain itu, partisipan dapat mengubah perspektif ketika tidak sengaja melihat pencapaian orang lain sebagai inspirasi, bukan perbandingan, agar terhindar dari kecemasan. Meskipun emosi negatif wajar, perlu menghindari *coping* maladaptif.

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *quarter life crisis* pada anak pertama. Disarankan untuk memperkaya referensi sebagai acuan penelitian, serta melibatkan partisipan dengan urutan kelahiran berbeda guna membandingkan pengalaman dan strategi *coping*. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan

penelitian terkait pengaruh lingkungan, gender, dan latar belakang ekonomi terhadap strategi *coping* saat menghadapi *quarter life crisis*.

Bagi pembaca khususnya anak pertama yang mengalami *quarter life crisis* terkait pekerjaan, disarankan mengenali diri dan potensi agar dapat mengambil keputusan karier yang sesuai. Berdasarkan temuan, penting mengembangkan strategi *coping* adaptif, seperti *emotion-focused coping* untuk diterapkan dalam keseharian, terutama mengelola emosi lewat aktivitas positif, refleksi diri atau *self talk*, serta memberi makna positif pada situasi yang dialami. Selain itu, dapat membangun strategi *problem-focused coping*, seperti merencanakan karier secara realistis dan mencari informasi.

Daftar Pustaka

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29–41. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>
- Agustiarini, R. (2023). Quarter Life Crisis: Exploring The Challenges And Coping Strategies Of Young Adults In Their Twenties. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(10), 5632–5638. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i6>
- Aji, B. S., Abdillah, M. R., & Oemar, F. (2023). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Coping Style Sebagai Mediasi. *Jurnal Daya Saing*, 9(2), 504–513. <https://doi.org/10.35446/dayasaing.v9i2.1048>
- Ananda, T. W. A., Jannah, M., Nova, V., & Nasruddin. (2023). Hubungan Kematangan Karier Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Fathana: Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 1(2), 88–96. <https://doi.org/10.22373/fjpa.v1i2.510>
- Andrea, C. B. S., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022). Meningkatkan Psychological Well-Being Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Problem Focused Coping dan Optimisme? *INNER: Journal of Psychological Research E-ISSN*, 2(3), 445–458. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/701>
- Annissa, Siswanti, D. N., & Ansar, W. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis pada Wanita di Fase Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4), 78–86. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.59446>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Damayanti, A. K., & Lestari, H. S. (2023). Pengambil Keputusan Karir Dan Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psikovidya*, 27(2), 49–55.
- Firmansyah, D., Mufidah, W., & Wigati, D. (2024). Kematangan Emosi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Jombang. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(1), 33–39. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8104>
- Hafnidar. (2024). Navigating The Quarter - Life Crisis : A Comprehensive Literature. *Proceedings of International Joint Seminar*, 1(2), 55–60. <https://proceeding.lsmsharing.com/index.php/event/article/view/25>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Anggota Komunitas Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Hanani, M., & Harsono, Y. T. (2024). Gambaran Strategi Koping pada Guru Pendamping Khusus. *Jurnal Flourishing*, 4(9), 449–469. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i92024p449-469>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru.

- Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Islami, F. P., & Rahmasari, D. (2022). Resiliensi pada Anak Pertama dengan Ayah Meninggal Karena Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 145–161.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48138>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Majidah, A. M., & Lestari, S. (2023). Religious Coping pada Penghafal Al-Qur'an dalam Menghadapi Fase Krisis Seperempat Baya. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 77–94. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.24990>
- Manatar, L. C., Tiwa, T. M., & Rindengan, M. E. (2023). Pengaruh Coping Strategy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Manado. *PSIKOPEDIA*, 4(4), 299–306.
<https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7667>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose*. Jossey-Bass.
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237–250.
<https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aeni, & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with Quarter-Life Crisis: An Analysis of The Role of Social Support and Coping Stress on Senior University Students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Setianingrum, N. R., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Anak Sulung di Kelurahan X Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 111–118. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/819>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif)*. Alfabeta. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Yunanto, T. A. R., & Putra, D. A. A. (2023). Pengalaman Mencapai Flourishing pada Masa Quarter-Life Crisis. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(3), 236–255.
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i3.49496>
- Zwagery, R. V., & Yuniarrahmah, E. (2021). Psikoedukasi “Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?” *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272–280. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>