

## Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Remaja

Oleh: Dhita Pratama Putra

Sering kita jumpai seseorang yang membagikan pencapaian dan prestasinya di sosial media, misalnya seseorang yang berusia 22 tahun membagikan pencapaiannya dan membuat beberapa standar pencapaian. Ini bisa menjadi salah satu bagian dari fenomena *quarter life crisis*. Sebenarnya fenomena ini umum terjadi pada remaja usia 20 tahun hingga usia 30 tahun. Platform LinkedIn telah melakukan survei pada 2017 lalu, didapati bahwa 75% manusia yang berusia 23-33 tahun pernah mengalami *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad merupakan kondisi yang kerap terjadi pada manusia yang mulai memasuki masa dewasa. Ini dianggap sebagai masa sulit yang harus dihadapi generasi muda pada usia 20 – 30 tahun. Sebab pada kondisi ini, kita akan merasakan gejala emosi yang sangat besar. Gejala emosi ini datang baik dari luar diri maupun dalam diri remaja itu sendiri. Seorang remaja bisa menjadi merasa cemas, bingung menentukan arah hidup, merasa tidak berguna, dan bahkan merasa putus asa. Pada kondisi tertentu fenomena *quarter life crisis* membuat seseorang mempertanyakan akan eksistensinya sebagai seorang manusia. *Quarter life crisis* memberikan dampak bagi generasi muda yang sering merasa kesepian, tidak nyaman, serta depresi dalam hidupnya. Ini merupakan fase penting yang harus dilewati, dan menjadi bagian dari mengenali diri secara lebih dalam, serta mempersiapkan segala kemungkinan yang akan terjadi di masa depan.

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*. Terkadang bisa disebabkan bila ada masalah “orang dewasa” yang pertama kami muncul pada kehidupan seorang remaja. Berdasarkan situs [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com), ada beberapa kondisi yang dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*, yaitu :

1. Mengalami masalah pekerjaan atau finansial.
2. Merencanakan karier dan masa depan.
3. Menjalani hidup mandiri untuk pertama kalinya.
4. Menjalani hubungan romantis yang serius untuk pertama kalinya.
5. Mengalami putus cinta setelah menjalani hubungan yang serius sekian lama.
6. Melihat teman sebaya sudah mencapai impiannya lebih dulu.
7. Membuat keputusan pribadi atau profesional yang akan bertahan dalam jangka waktu yang lama.

*Quarter life crisis* bukanlah sesuatu yang harus ditakuti, hal ini memang wajar di alami oleh remaja untuk menuju fase hidup berikutnya. Ada beberapa tanda yang bisa menunjukkan bahwa seorang remaja sedang berada pada fase *quarter life crisis*. Beberapa tanda tersebut yaitu :

1. Sering merasa bingung mengenai masa depannya.
2. Merasa terjebak dalam situasi yang tidak disukai.
3. Sulit membuat keputusan ketika dihadapkan dengan beberapa pilihan.
4. Kurang motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
5. Sulit menentukan apakah harus menjalani hidup sesuai dengan keinginan diri sendiri atau sesuai dengan tuntutan keluarga dan masyarakat.
6. Khawatir akan tertinggal dalam ketidakpastian hidup seorang diri.
7. Merasa iri dengan teman sebaya yang sudah lebih dulu mencapai impiannya.

Walaupun *quarter life crisis* merupakan hal yang wajar terjadi, akan tetapi kita tidak boleh meremehkannya. Kita harus bisa menyikapinya dengan bijak dan tepat. Berikut beberapa kiat – kiat yang dapat kita terapkan untuk menghadapi *quarter life crisis*:

1. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain.
2. Ubah keraguan menjadi tindakan.
3. Temukan orang – orang yang selalu mendukung kita.
4. Belajar mencintai diri sendiri.

Masalah dalam hidup merupakan sesuatu yang wajar terjadi dan tentunya dengan tantangan yang berbeda – beda pada setiap orang. Sama halnya dengan *Quarter life crisis* bisa menyerang siapa saja. Dalam menghadapinya pun diperlukan fisik dan mental yang kuat supaya masalah tidak berlanjut. Oleh karena itu kita harus memperhatikan kebutuhan jiwa dan juga selalu menjaga kondisi fisik dengan berolahraga dan menjaga pola makan.

## Referensi

Akbar, F. (2020, Desember 6). *Satupersen.net*. Retrieved from Apa Itu Quarter Life Crisis?

Bagaimana Cara Kamu Menghadapinya?:

<https://satupersen.net/blog/quarter-life-crisis-bagaimana-kamu-menghadapinya>

Nareza, M. (2020, November 12). *Alodokter*. Retrieved from Memahami Quarter Life Crisis dan Cara Menghadapinya:

<https://www.alodokter.com/memahami-quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya>