

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan masyarakat modern generasi muda khususnya yang berada pada kisaran usia dua puluhan sering kali menghadapi tekanan tidak hanya secara psikologis namun juga eksistensial. Perasaan “di ujung” antara masa remaja dan dewasa yang populer dikenal sebagai *quarter-life crisis* (QLC) menjadi sorotan penting dalam kajian perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*). Fenomena ini digambarkan sebagai fase di mana individu merasa cemas, tidak aman, dan bahkan terjebak dalam kebingungan soal identitas, karier, hubungan, serta masa depan secara umum (Roberts & Dunworth, 2016). Rasa cemas ini muncul dalam dilema personal, dan kerap merembet pada bagaimana seseorang memposisikan diri dalam masyarakat yang penuh kompetisi dan tuntutan (Kumar et al., 2019).

Secara global, riset menunjukkan bahwa QLC bukan hanya pengalaman melainkan nyata dan meningkat dampaknya di kalangan generasi Z. Sebuah survei internasional terhadap 4.000 responden usia 22–29 tahun menemukan bahwa lebih dari 70% melaporkan kecemasan yang signifikan terkait peta karier, sementara sekitar 65% merasa tidak siap menghadapi tuntutan ekonomi setelah perkuliahan (Smith & Li, 2021). Diwilayah Asia khususnya Indonesia, fenomena ini semakin dikuatkan oleh data Badan Pusat Statistik (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat psikologis stres

pada kelompok usia 18–25 naik tajam sejak pandemi COVID-19, terutama terkait masalah pekerjaan dan stabilitas finansial.

Generasi Z lahir antara pertengahan 1997-an hingga awal 2012-an, tumbuh sebagai “*digital natives*” yang sangat terpapar informasi, ekspektasi normatif, dan perbandingan sosial melalui media sosial (Pratama, 2018). Di satu sisi, akses luas terhadap pengetahuan seharusnya memudahkan mereka merancang masa depan namun di sisi lain, paparan standar ideal seperti kesuksesan finansial, profesional, hubungan yang terus berulang di medsos justru memperbesar kecemasan ketika realitas pribadi terasa lebih lambat (Nugroho & Ningrum, 2020).

Gambar 1.1 Fenomena *Quarter Life Crisis* di Media Sosial



Sumber: Dokumentasi Pribadi
(<https://vt.tiktok.com/ZSANATok8/> diakses 7 Agustus 2025)

Fenomena *Quarter Life Crisis* juga banyak ditemukan di media sosial, di mana generasi Z aktif membagikan pengalaman pribadi mereka terkait kebingungan karier, pencarian identitas, dan tekanan ekspektasi. Konten seperti ini menekankan bahwa *Quarter Life Crisis* tidak hanya bersifat psikologis individual saja namun juga menjadi fenomena sosial yang terlihat publik. Diskusi terbuka melalui media sosial memperlihatkan bagaimana tekanan sosial digital, perbandingan dengan teman sebaya, serta paparan norma ideal turut membentuk persepsi dan kecemasan masa depan.

Gambar 1.2 Fenomena *Quarter Life Crisis* di Media Sosial



Sumber: Dokumentasi Pribadi
(<https://vt.tiktok.com/ZSANDe5a4/> diakses 7 Agustus 2025)

Banyak pengguna muda mengunggah pengalaman pribadi tentang *quarter-life crisis*. Misalnya, ada yang membahas “*krisis umur 20-an*” secara santai, ada juga yang menekankan kebingungan pasca kuliah dan pencarian pekerjaan yang menandakan

keterkaitan pengalaman pribadi dengan tekanan sosial digital. Fenomena ini mendukung fakta bahwa generasi Z sangat terbuka terhadap narasi pengalaman hidup, sekaligus terpapar standar sosial melalui postingan peer dan influencer.

Studi kualitatif yang dilakukan di beberapa universitas Indonesia pada tahun 2023 mencatat bahwa 80% mahasiswa aktif merasa tertekan oleh citra ideal karier yang seharusnya dicapai dalam dua tahun pasca kelulusan (Rahardjo et al., 2023). Secara psikologis, Arnett (2000, diterjemahkan 2019) mencetuskan konsep *emerging adulthood* periode usia 18–29 yang ditandai oleh pencarian identitas, eksplorasi pekerjaan, dan kebingungan akan kedewasaan. Dalam fenomena Quarter Life Crisis, seseorang di fase ini tidak hanya bergulat dengan rencana masa depan namun juga bagaimana merujuk dirinya dalam struktur sosial seperti “*Siapa saya? Apa peran saya? Kenapa saya belum se ‘maju’ teman sebaya?*” Rasa sedemikian ini menciptakan ketidakpastian yang berakibat kepada perasaan cemas (Fernandez et al., 2020).

Quarter Life Crisis secara budaya seperti Indonesia menambahkan lapisan ekspektasi tambahan seperti norma keluarga menekankan peran sebagai anak sukses, berkontribusi secara finansial, atau menikah sesuai timeline sosial (Yustina, 2022). Tekanan semacam ini mengakibatkan kecemasan personal menjadi fenomena nyata khususnya pada mereka yang tinggal di kota besar seperti Bandung, di mana kompetisi akademik dan karier sangat ketat, namun ekspektasi sosial juga tinggi.

Berdasarkan data survei lintas fakultas di Universitas Padjadjaran pada 2024, sekitar 68% mahasiswa mengaku merasa terbebani ekspektasi keluarga untuk segera wisuda tepat waktu. 52% menjelaskan bahwa tekanan publik seperti rekan sebaya,

media sosial, lingkungan turut memperberat kegelisahan mereka. Sementara 40% dari mereka melaporkan gejala fisik seperti susah tidur dan sesak dada ketika memikirkan masa depan (Simanjuntak et al., 2024).

Melihat fenomena tersebut, sangat penting dipahami bahwa bukanlah sekadar pengalaman psikologis individual. Ia merupakan realitas sosial yang dibentuk oleh interaksi antara motif masa lalu (pengalaman, ekspektasi keluarga), motif masa depan (tujuan, karier), tindakan responsif individu (usaha, refleksi, overthinking), dan makna yang dibentuk atas situasi itu sendiri.

Pendekatan fenomenologi dipilih peneliti karena sangat relevan untuk memahami fenomena ini. Pendekatan ini memandang pengalaman hidup sebagai sebuah fenomena bermakna yang selalu ditafsirkan oleh setiap individu secara unik. Alfred Schutz menyatakan bahwa manusia membentuk realitas sosial melalui interpretasi subjektif motif “karena apa” (*because motives*) yang merujuk ke latar belakang dan pengalaman masa lalu, serta motif “untuk apa” (*in order to motives*) yang mengacu pada tujuan masa depan. Keduanya menentukan tindakan kita dalam merespons situasi (Crossley, 2017). Makna akhirnya terbentuk dari interaksi antara motif dan respons tindakan terhadap situasi.

Kehidupan sosial budaya dan ekonomi kota seperti Bandung, dengan geografis sementara menjadi kota pelajar dan pekerja muda memberikan kompleksitas tersendiri seperti tekanan akademik kampus swasta dan negeri, kompetisi kerja di sektor kreatif, serta paparan gaya hidup kota besar yang kontras dengan realitas pribadi.

Penelitian ini berangkat dari fenomena QLC sebagai kecemasan masa depan yang nyata di kalangan generasi Z, kemudian mengerucut pada lokasi kota Bandung dan berujung pada kajian fenomenologis Al-Schutz. Pendekatan ini memberikan pemahaman holistic tidak hanya berapa banyak yang merasakan cemas, tapi bagaimana mereka merasakannya, apa yang mereka alami, dan bagaimana makna dibentuk dari dan dalam situasi tersebut.

Quarter-life crisis adalah fenomena sosial-psikologis yang sedang meningkat di kalangan generasi Z, dipicu oleh tekanan ekspektasi yang tinggi, ketidakpastian ekonomi, serta transformasi nilai dewasa awal. Judul penelitian yang diangkat bagaimana “Fenomena *Quarter-Life Crisis* Sebagai Kegelisahan Masa Depan Di Kalangan Generasi Z di Kota Bandung”.

1.2. Fokus Penelitian dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi fokus dalam penelitian ini bagaimana “**Fenomena *Quarter-Life Crisis* Sebagai Kegelisahan Masa Depan Di Kalangan Generasi Z di Kota Bandung**”.

1.2.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti menyusun pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Motif Karena (*because motives*) dan Motif Untuk (*in order to motives*) pada *quarter-life crisis* kegelisahan masa depan yang dialami Generasi Z?

2. Bagaimana Tindakan yang dilakukan menghadapi *quarter-life crisis* sebagai kegelisahan masa depan yang dialami Generasi Z?
3. Bagaimana Makna pada fenomena *quarter-life crisis* sebagai kegelisahan masa depan yang dialami Generasi Z?

1.3. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Menurut rumusan masalah yang telah dibuat, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui Motif Karena (*because motives*) dan Motif Untuk (*in order to motives*) pada *quarter-life crisis* kegelisahan masa depan yang dialami Generasi Z.
2. Mengetahui Tindakan yang dilakukan menghadapi *quarter-life crisis* sebagai kegelisahan masa depan yang dialami Generasi Z.
3. Mengetahui Makna pada fenomena *quarter-life crisis* sebagai kegelisahan masa depan yang dialami Generasi Z.

1.3.2. Kegunaan Penelitian

1.3.2.1. Kegunaan Teoritis

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam memahami bagaimana generasi Z memaknai dan mengomunikasikan pengalaman *quarter life crisis* (QLC).
2. Menjadi dasar untuk memperkaya literatur tentang komunikasi antarpribadi dan komunikasi intrapersonal dalam kehidupan generasi muda.

3. Menambah perspektif baru mengenai keterkaitan antara fenomena sosial-psikologis (QLC) dengan pola komunikasi generasi Z di era digital.
4. Dapat dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya yang membahas hubungan antara identitas generasi dan dinamika komunikasi.

1.3.2.2.Kegunaan Praktis

1. Memberikan wawasan bagi generasi Z tentang pentingnya kesadaran diri, keterampilan komunikasi, dan dukungan sosial dalam menghadapi QLC.
2. Menjadi rujukan bagi praktisi komunikasi seperti konselor maupun tenaga pendidik untuk menyusun strategi komunikasi yang lebih efektif terkait isu kesehatan mental generasi muda.
3. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan studi lanjutan mengenai fenomena QLC dari perspektif komunikasi maupun lintas disiplin ilmu.