

Peran Sistem Keluarga dalam Mendukung Laki-Laki Feminin yang Mengalami Quarter Life Crisis

Fairuuziyah Rahmi Hamuda¹ , Ellyana Ilsan Eka Putri, M.Psi²

Universitas Negeri Surabaya

Email: fairuuziyah.21028@mhs.unesa.ac.id¹, ellyanaputri@unesa.ac.id²

Abstrak

Laki-laki feminin kerap menghadapi tekanan sosial akibat ketidaksesuaian antara ekspresi gender dan norma maskulinitas tradisional. Ketika memasuki fase quarter life crisis, tekanan ini dapat meningkat dan menimbulkan krisis identitas serta ketidakstabilan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran sistem keluarga dalam mendukung laki-laki feminin yang mengalami quarter life crisis. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima partisipan laki-laki feminin berusia 20-30 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama: (1) struktur peran dalam keluarga, (2) pola komunikasi dalam keluarga, (3) penerimaan terhadap ekspresi gender feminin, (4) dukungan emosional dalam fase krisis, dan (5) peran keluarga dalam membentuk strategi coping. Temuan ini diharapkan menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan gender serta sebagai dasar intervensi bagi konselor dan keluarga.

Kata kunci: *quarter life crisis, laki-laki feminin, sistem keluarga, gender*

Abstract

Feminine men often face social pressure due to the mismatch between their gender expression and traditional norms of masculinity. During the quarter-life crisis phase, this pressure can intensify, leading to identity crises and psychological instability. This study aims to explore the role of the family system in supporting feminine men who are experiencing a quarter-life crisis. The research uses a qualitative approach with a phenomenological method. Data were collected through in-depth interviews with five feminine male participants aged 20-30 years. The data analysis technique used is thematic analysis. The findings reveal five main themes: (1) role structure within the family, (2) communication patterns within the family, (3) acceptance of feminine gender expression, (4) emotional support during crisis phases, and (5) the role of the family in shaping coping strategies. These findings are expected to contribute to the development of developmental and gender psychology as well as serve as a foundation for interventions

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

by counselors and families.

Keywords: *quarter-life crisis, feminine men, family system, gender*

Pendahuluan

Quarter life crisis adalah periode transisi dari masa remaja ke dewasa awal yang ditandai oleh kebingungan identitas, tekanan sosial, dan ketidakpastian terhadap arah hidup (Arnett, 2000). Laki-laki feminin menghadapi tantangan ganda, karena ekspresi gender mereka kerap dianggap menyimpang dari norma maskulinitas yang dominan. Dalam konteks sosial patriarkal, mereka rentan terhadap stigma dan diskriminasi yang dapat memperparah krisis identitas (Bem, 1981; Connell & Messerschmidt, 2005).

Keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk identitas individu dan menjadi sistem pendukung utama dalam menghadapi tekanan psikologis (Bowen, 1978; Walsh, 2016). Sistem keluarga yang suportif dapat meningkatkan resiliensi, sedangkan keluarga yang menolak ekspresi gender feminin dapat menjadi faktor risiko yang memperparah krisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran sistem keluarga dalam mendukung laki-laki feminin yang menghadapi quarter life crisis.

Kajian Pustaka

Quarter Life Crisis

Quarter life crisis merupakan fase krisis psikologis yang umumnya terjadi pada individu berusia 20-30 tahun, ditandai oleh perasaan ragu, kehilangan arah, dan tekanan sosial untuk mencapai keberhasilan hidup (Robbins & Wilner, 2001; Masluchah et al., 2022). Faktor penyebab quarter life crisis terdiri atas faktor internal seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan being self-focused, serta faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sosial, pekerjaan, dan harapan keluarga (Arnett, 2000; Asrar & Taufani, 2022).

Gender dan Peran Gender

Peran gender merupakan seperangkat norma dan ekspektasi sosial yang mengatur bagaimana laki-laki dan perempuan seharusnya bersikap (Bem, 1981). Dalam masyarakat patriarkal, ekspresi maskulinitas dianggap ideal, sedangkan ekspresi feminin pada laki-laki sering dianggap menyimpang (Connell & Messerschmidt, 2005). Individu dengan ekspresi gender feminin lebih rentan mengalami diskriminasi dan marginalisasi sosial (Herek, 2009).

Sistem Keluarga dan Dukungan Sosial

Menurut teori sistem keluarga Bowen (1978), keluarga merupakan satu kesatuan emosional yang saling memengaruhi. Struktur relasi, pola komunikasi, dan nilai-nilai dalam keluarga membentuk strategi coping individu dalam menghadapi tekanan hidup. Walsh (2016) menekankan pentingnya family resilience, yaitu kemampuan keluarga untuk memberikan dukungan emosional, menerima perbedaan, dan menciptakan iklim yang suportif dalam menghadapi tantangan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah lima laki-laki feminin yang sudah divalidasi melalui alat ukur milik Bem (Bem *Sex Role Inventory*) dengan rentang usia 20-30 tahun yang pernah mengalami quarter

life crisis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Instrumen penelitian adalah pedoman wawancara dan rekaman audio. Uji keabsahan data menggunakan member checking. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006).

Hasil

Analisis data menghasilkan lima tema utama:

1. **Struktur Peran dalam Keluarga:** Subjek yang berasal dari keluarga dengan dominasi figur ibu atau absennya peran ayah menunjukkan kerentanan terhadap kebingungan identitas, namun juga membuka ruang untuk fleksibilitas ekspresi gender.
2. **Pola Komunikasi:** Keluarga dengan pola komunikasi terbuka cenderung memberikan dukungan yang lebih baik dibandingkan keluarga dengan komunikasi tertutup dan normatif.
3. **Penerimaan Ekspresi Gender:** Tingkat penerimaan terhadap ekspresi feminin sangat mempengaruhi kondisi psikologis subjek. Penerimaan mendorong penerimaan diri, sedangkan penolakan menimbulkan konflik internal.
4. **Dukungan Emosional dalam Krisis:** Dukungan emosional, baik dari ibu, saudara kandung, maupun anggota keluarga lain, menjadi salah satu faktor protektif dalam menghadapi tekanan sosial dan krisis identitas.
5. **Strategi Coping yang Didukung Keluarga:** Keluarga berperan dalam membentuk mekanisme coping melalui dukungan spiritual, finansial, dan emosional, serta validasi terhadap perjuangan subjek.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peran sistem keluarga sangat berpengaruh terhadap pengalaman laki-laki feminin dalam menghadapi quarter life crisis. Pertama, dominasi figur ibu atau absennya peran ayah dalam struktur keluarga menciptakan ruang terbuka untuk internalisasi ekspresi feminin, sebagaimana dijelaskan oleh Putri et al. (2023). Namun, kondisi ini juga berpotensi memicu kebingungan identitas jika tidak diimbangi dengan dukungan yang konsisten.

Pola komunikasi menjadi indikator penting kedua. Keluarga dengan komunikasi terbuka memungkinkan anggota keluarga untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas dan mendorong terciptanya penerimaan terhadap keberagaman ekspresi gender. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup atau represif memperbesar kemungkinan terjadinya tekanan internal dan perasaan tidak diterima, yang menjadi pemicu utama munculnya krisis identitas (Fujiati, 2014).

Penerimaan terhadap ekspresi gender feminin sangat menentukan kesejahteraan psikologis partisipan. Penolakan sering kali menyebabkan individu menyembunyikan identitasnya, menimbulkan konflik batin, dan menurunkan harga diri. Sebaliknya, ketika keluarga menunjukkan penerimaan, partisipan merasa lebih berdaya dan mampu mengatasi tekanan sosial dari lingkungan luar (Herek, 2009; Khavifah et al., 2022).

Dukungan emosional dari keluarga terbukti menjadi protective factor yang penting. Dalam kasus partisipan, dukungan seperti pelukan ibu, kata-kata afirmatif dari saudara, atau sekadar kehadiran yang mendengar, dapat menenangkan dan memberi kekuatan dalam menghadapi masa krisis. Hal ini menguatkan konsep family resilience menurut Walsh (2016) yang

menyatakan bahwa kelekatan emosional dalam keluarga menjadi fondasi penting dalam menghadapi tekanan psikologis.

Adapun strategi coping yang dimiliki partisipan banyak dipengaruhi oleh nilai dan pola dukungan keluarga. Subjek yang menerima dorongan spiritual, penguatan nilai-nilai positif, serta validasi dari keluarga, menunjukkan mekanisme adaptif yang lebih kuat dalam menghadapi krisis. Sementara itu, subjek yang tidak mendapat dukungan cenderung mengalami isolasi emosional dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk pulih.

Secara umum, hasil ini memperkuat pentingnya sistem keluarga sebagai arena utama dalam perkembangan identitas dan regulasi emosi laki-laki feminin di tengah tekanan sosial maskulinitas hegemonik. Penelitian ini juga menyoroti perlunya penguatan peran keluarga dalam menciptakan ruang aman dan inklusif bagi individu dengan ekspresi gender non-tradisional.

Kesimpulan dan Implikasi

Sistem keluarga memainkan peran signifikan dalam mendukung laki-laki feminin yang mengalami quarter life crisis. Penerimaan, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional merupakan aspek kunci yang membantu individu membangun ketahanan psikologis. Penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi perkembangan dan gender serta menjadi dasar intervensi untuk konselor, keluarga, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan inklusif.

Daftar Pustaka

- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. In *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E* (Vol. 3, Issue 1).
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>
- Bem, S. L. (1981). Gender Schema Theory : A Cognitive Account of Sex Typing. *American Psychological Association*, 88(4), 354-364.
- Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Connell, A. R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity : Rethinking the Concept. *Gender and Society*, 19(6), 829-859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Fujiati, D. (2014). Relasi Gender dalam Institusi Keluarga. *Muwazah*, 6(2), 32-54.
- Khavifah, N., Lubis, F. O., Oxygentri, O., Singaperbangsa, U., & Abstract, K. (2022). Konstruksi Sosial Stereotip Laki-Laki Feminin (Studi Kasus Pada Laki-laki Feminin di Kabupaten Karawang). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 510-518. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7356981>

Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*. *IDEA : Jurnal Psikologi*, 6, 14-29.

Putri, R. D., Rahmi, Y., & Armalid, I. I. (2022). Dampak Ketiadaan Figur Ayah pada *Gender Role Development* Seorang Anak. *Flourishing Journal*, 2(6), 447-456. <https://doi.org/10.17977/um070v2i62022p447-456>

Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.). *The Guilford Press*.