

ANALISIS FILSAFAT EKSISTENSIALIS MENGENAI *QUARTER-LIFE CRISIS*

Dayinta Hutabarat¹, Christian Samuel Pangaribuan²

ARTICLE INFO

Article history:

Received: June 2025

Revised: June 2025

Accepted: July 2025

Available online

Korespondensi: Email:

¹dayinta123@icloud.com,

²christiansamuel2102@gmail.com



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

Abstract

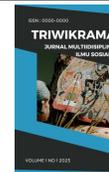
The phenomenon of quarter-life crisis represents a form of identity and existential crisis experienced by young adults, particularly between the ages of 20 and early 30s. This crisis is marked by anxiety about the future, confusion in making life choices, feelings of emptiness, and a search for meaning amid social pressures and the uncertainty of the modern world. This study aims to analyze this phenomenon through the lens of existentialist philosophy by examining the thoughts of Jean-Paul Sartre, Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, and Albert Camus. The research uses a qualitative approach with a philosophical hermeneutic method involving primary and secondary literature. The findings show that quarter-life crisis is not merely a psychological issue, but an existential opportunity to consciously construct authentic identity and meaning in life. Existentialist philosophy offers a deep understanding of freedom, responsibility, absurdity, and the courage to live authentically in a demanding and disorienting world.

Keywords: *quarter-life crisis, existentialist philosophy, freedom, meaning of life, authenticity*

Abstrak

Fenomena *quarter-life crisis* merupakan bentuk krisis identitas dan eksistensial yang dialami generasi muda, terutama pada usia 20 hingga awal 30-an. Krisis ini ditandai dengan kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam membuat pilihan hidup, perasaan hampa, hingga pencarian makna hidup di tengah tekanan sosial dan ketidakpastian dunia modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena tersebut melalui pendekatan filsafat eksistensial dengan meninjau pemikiran tokoh-tokoh seperti Jean-Paul Sartre, Soren Kierkegaard, Martin Heidegger, dan Albert Camus. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode hermeneutika filosofis terhadap literatur utama dan sekunder. Hasil kajian menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* bukan sekadar krisis psikologis, tetapi merupakan peluang eksistensial untuk membangun identitas yang otentik dan makna hidup secara sadar. Filsafat eksistensial menawarkan pemahaman mendalam mengenai kebebasan, tanggung jawab, absurditas, dan keberanian untuk hidup secara otentik di tengah dunia yang membingungkan dan penuh tuntutan.

Kata kunci: *quarter-life crisis, filsafat eksistensial, kebebasan, makna hidup, otentisitas*



PENDAHULUAN

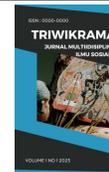
Latar Belakang

Dalam beberapa dekade terakhir, generasi muda, khususnya mereka yang berada pada usia 20 hingga awal 30-an, menghadapi tantangan psikologis dan eksistensial yang kompleks saat memasuki fase transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Fase ini dikenal dengan istilah *quarter-life crisis*, yaitu suatu periode krisis identitas, kebingungan, kecemasan, dan kehampaan yang dialami individu dalam mencari makna dan arah hidup di tengah tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, serta realitas yang sering kali tidak sejalan dengan idealisme mereka. Berbagai studi psikologi telah mengidentifikasi gejala-gejala seperti stres berkepanjangan, perasaan terjebak, kehilangan motivasi, hingga perasaan tidak puas terhadap hidup sebagai manifestasi dari *quarter-life crisis*. Namun demikian, fenomena ini belum sepenuhnya dibahas secara mendalam dalam kerangka filosofis, terutama dari pendekatan eksistensialisme.

Filsafat eksistensial yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Jean-Paul Sartre, Soren Kierkegaard, Martin Heidegger, dan Albert Camus menawarkan lensa kritis dan reflektif terhadap pengalaman manusia dalam menghadapi kebebasan, pilihan, tanggung jawab, dan absurditas hidup. Dalam *quarter-life crisis*, pemikiran Sartre tentang kebebasan yang membebani, Kierkegaard tentang keputusan dan *leap of faith*, Heidegger tentang keberadaan menuju kematian dan keotentikan, serta Camus tentang absurditas dan penciptaan makna menjadi relevan untuk memahami secara lebih dalam pengalaman krisis ini. *Quarter-life crisis* bukan sekadar tekanan emosional, tetapi menyentuh inti keberadaan manusia yaitu tentang siapa dirinya, apa yang harus dipilih, dan untuk apa hidup ini dijalani.

Fenomena *quarter-life crisis* juga tidak dapat dilepaskan dari sosial budaya kontemporer yang ditandai dengan cepatnya perkembangan teknologi informasi, tekanan media sosial, serta budaya kerja yang mengagungkan produktivitas dan kesuksesan material. Generasi muda hidup di tengah derasnya arus informasi yang memperlihatkan keberhasilan orang lain secara instan, sehingga menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Harapan untuk mencapai pencapaian besar di usia muda, seperti karier mapan, kestabilan finansial, dan relasi yang ideal, menciptakan ekspektasi tidak realistis yang memperkuat rasa gagal dan kehilangan arah. Kondisi ini memperburuk krisis identitas yang dialami, karena individu cenderung mengukur nilai dirinya berdasarkan standar eksternal, bukan dari pemahaman akan nilai dan makna hidup yang sejati. Tekanan tersebut bukan hanya menimbulkan stres emosional, tetapi menciptakan kekosongan eksistensial karena hidup dijalani tanpa kesadaran penuh terhadap maknanya.

Dalam situasi ini, filsafat eksistensial menjadi sangat relevan untuk membedah dan memahami krisis yang dialami generasi muda. Alih-alih menawarkan solusi instan, eksistensialisme mengajak individu untuk berhadapan langsung dengan kegelisahan hidup, menerima kebebasan sebagai anugerah sekaligus beban, dan membentuk makna hidup secara sadar melalui pilihan dan tanggung jawab pribadi. Dengan pendekatan ini, *quarter-life crisis* tidak dilihat sebagai gangguan yang harus dihindari, melainkan sebagai fase penting dalam proses pembentukan identitas yang otentik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki signifikansi teoritis dan praktis dalam membantu anak muda memahami pengalaman hidupnya secara lebih reflektif dan filosofis. Diharapkan, hasil kajian ini tidak hanya memperkaya literatur akademik mengenai *quarter-life crisis*, tetapi juga menjadi sumbangan pemikiran bagi pembentukan generasi muda yang lebih sadar diri, berani memilih, dan hidup secara otentik di tengah dunia yang kompleks dan membingungkan.



Meskipun fenomena *quarter-life crisis* telah banyak dibahas dalam ranah psikologi populer dan sosiologi, belum banyak kajian akademik yang mengelaborasi fenomena ini secara mendalam menggunakan pendekatan filsafat eksistensial. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung fokus pada gejala dan strategi *coping* secara psikologis, tanpa mengkaji dimensi ontologis dan eksistensial dari krisis itu sendiri. Gap inilah yang ingin diisi oleh penelitian ini, yakni dengan membawa *quarter-life crisis* ke dalam ruang refleksi filosofis untuk melihatnya bukan sebagai gangguan, tetapi sebagai peluang transformasi diri. Tetapi dalam penelitian yang dilakukan oleh Hutabarat, D dan Pangaribuan C.S (2025) menggambarkan bagaimana struktur sosial dan dinamika batin individu saling terkait dalam membentuk pengalaman krisis generasi muda di era modern.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggabungkan dua elemen penting yang saling melengkapi yakni realitas krisis kontemporer yang dialami anak muda, dan pendekatan filosofis eksistensial yang dapat menguraikan dimensi terdalam dari krisis tersebut. Penelitian ini tidak hanya ingin memaparkan fenomena *quarter-life crisis* sebagai gangguan psikis, tetapi justru melihatnya sebagai momen eksistensial yang penting dalam kehidupan manusia modern. Penelitian ini juga mencerminkan upaya untuk memperluas ruang diskusi filsafat agar lebih kontekstual dan relevan dengan pengalaman generasi muda saat ini.

Rumusan Masalah

Bagaimana pemikiran filsafat eksistensial dan gagasan absurditas dapat menjelaskan dan menganalisis fenomena *quarter-life crisis*?

TINJAUAN PUSTAKA

Quarter-Life Crisis

Quarter-life crisis dalam teori Fiske (2024) adalah periode ketidakpastian, kebingungan, atau kecemasan yang dialami oleh individu, biasanya pada usia 20-an hingga awal 30-an, saat mereka menghadapi transisi besar dalam kehidupan dewasa awal. Fenomena ini mencerminkan perjuangan untuk menemukan identitas, tujuan hidup, serta arah dalam karier, hubungan, dan kehidupan pribadi. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berjudul *The Unique Challenges of Life in Your Twenties* pada tahun 2001 yang kemudian dirincikan oleh Purnama dan Juwana (2023) yang mana mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai masa ketika individu merasa tertekan oleh ekspektasi sosial, tanggung jawab dewasa, dan ketidakpastian dalam membuat keputusan penting.

Quarter-life crisis menurut Sania (2024) memiliki beberapa karakteristik utama yang membedakannya dari krisis identitas lain, seperti *mid-life crisis* adalah sebagai berikut:

1. Transisi dari remaja ke dewasa

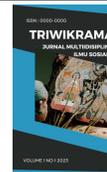
Individu berada pada fase di mana mereka harus mengambil tanggung jawab penuh atas kehidupan mereka, seperti memilih karier, membangun hubungan, atau mencapai kemandirian finansial.

2. Ketidakpastian dan kebingungan

Merasa bingung tentang apa yang benar-benar diinginkan dalam hidup, seperti apakah pekerjaan saat ini sesuai dengan passion atau apakah pilihan hidup mereka benar.

3. Perbandingan sosial

Tekanan dari media sosial atau lingkungan sekitar yang menunjukkan kesuksesan orang lain pada usia yang sama, seperti memiliki karier mapan, pernikahan, atau stabilitas finansial.



4. Ekspektasi yang tidak realistis

Banyak individu merasa harus mencapai milestone tertentu (misalnya, menikah, memiliki rumah, atau sukses secara finansial) sebelum usia 30 tahun, yang sering kali tidak realistis.

5. Krisis identitas

Mempertanyakan siapa diri mereka sebenarnya, apa nilai-nilai mereka, dan bagaimana mereka ingin menjalani hidup.

Menurut Lestari (2022) gejala *quarter-life crisis* dapat bervariasi antar individu, tetapi berikut adalah beberapa gejala umum yang sering dialami:

1. Kecemasan dan stres

Merasa cemas tentang masa depan, seperti takut gagal atau tidak mencapai tujuan hidup.

2. Kebingungan identitas

Merasa tidak yakin dengan identitas pribadi atau profesional, misalnya, "apakah saya berada di jalur yang benar?" atau "apa yang benar-benar saya inginkan?"

3. Perasaan terjebak

Merasa terjebak dalam pekerjaan, hubungan, atau situasi hidup yang tidak memuaskan, tetapi tidak tahu cara keluar.

4. Perbandingan sosial

Merasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan teman sebaya yang tampak lebih sukses atau bahagia.

5. Kurangnya motivasi

Kehilangan semangat atau motivasi untuk mengejar tujuan, sering kali karena merasa tujuan tersebut tidak bermakna.

6. Krisis eksistensial

Mempertanyakan makna hidup, seperti "apa gunanya semua ini?" atau "apakah hidup saya bermakna?"

7. Ketidakpuasan dengan karier atau hubungan

Merasa pekerjaan saat ini tidak sesuai dengan passion atau hubungan tidak memenuhi kebutuhan emosional.

8. Perubahan mood

Mengalami fluktuasi emosi, seperti merasa sedih, frustrasi, atau cemas secara berulang.

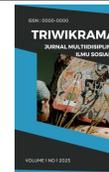
9. Kesulitan membuat keputusan

Merasa kewalahan oleh pilihan hidup, seperti memilih karier, pasangan, atau tempat tinggal.

10. Keinginan untuk perubahan besar

Dorongan untuk mengubah hidup secara drastis, seperti berhenti dari pekerjaan, pindah ke kota lain, atau mengakhiri hubungan.

Memahami dan mengatasi *quarter life crisis* adalah langkah penting menuju kedewasaan yang lebih sehat dan bahagia. Dengan mengenali gejalanya dan mencari solusi yang tepat, seseorang dapat melewati masa ini dengan lebih baik dan membangun kehidupan yang lebih bermakna.



Eksistensialisme

Pengertian eksistensialisme sulit untuk dirumuskan secara tepat dan jelas. Hal ini disebabkan karena memberikan definisi berarti menetapkan batasan-batasan tertentu, sedangkan para pemikir eksistensialis sendiri belum mencapai konsensus atau kesepakatan mengenai makna sejati dari eksistensi itu sendiri. Meskipun demikian, terdapat beberapa rujukan yang dapat digunakan untuk memahami definisi eksistensialisme. Istilah eksistensialisme dalam teori Ayudi (2024) berakar dari kata Latin “eksistere”, yang terdiri dari dua unsur, yaitu *ex* yang berarti “keluar” dan “*sitere*” yang merujuk pada membuat atau berdiri. Dengan demikian, secara harfiah, eksistensi dapat diartikan sebagai sesuatu yang ada, segala sesuatu yang dialami, atau sesuatu yang memiliki kualitas tertentu.

Sedangkan eksistensialisme menurut Emilia (2023) adalah aliran filsafat yang menekankan keberadaan individu, kebebasan, tanggung jawab, serta pencarian makna hidup di dunia yang dianggap tidak memiliki makna inheren. Eksistensialisme muncul pada abad ke-19 dan 20, dengan tokoh-tokoh utama seperti Soren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre, dan Albert Camus. Filsafat ini berfokus pada pengalaman subjektif individu dan bagaimana mereka menghadapi realitas eksistensial, seperti kematian, kebebasan, kecemasan, dan absurditas hidup.

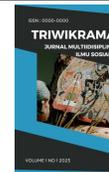
Menurut peneliti, eksistensialisme adalah aliran filsafat yang menekankan keberadaan manusia sebagai subjek yang bebas, bertanggung jawab, dan otentik dalam menghadapi dunia yang tampaknya absurd atau tanpa makna inheren. Meskipun definisinya bervariasi, inti eksistensialisme terletak pada kebebasan individu untuk menciptakan makna melalui pilihan dan tindakan, serta penolakan terhadap rasionalitas murni atau sistem filsafat yang kaku. Eksistensialisme menolak gagasan bahwa ada makna universal atau tujuan hidup yang telah ditentukan (misalnya, oleh agama atau sistem sosial). Sebaliknya, individu harus menciptakan makna mereka sendiri melalui pilihan, tindakan, dan tanggung jawab pribadi. Berikut adalah penjelasan rinci tentang konsep-konsep utama eksistensialisme yang relevan dalam teori Purwasih (2023):

1. Kebebasan

Eksistensialisme menegaskan bahwa manusia memiliki kebebasan mutlak untuk membuat pilihan dalam hidup, sebuah konsep yang dirangkum oleh Jean-Paul Sartre dengan pernyataan bahwa manusia dikutuk untuk bebas, karena mereka tidak dilahirkan dengan esensi atau tujuan bawaan, melainkan harus menentukan sendiri jalan hidup mereka melalui tindakan dan keputusan. Kebebasan ini memberikan individu kekuatan untuk membentuk identitas, nilai-nilai, dan makna hidup mereka, tetapi juga membawa beban berat karena tidak adanya panduan eksternal yang pasti, seperti agama atau norma sosial, untuk menentukan pilihan yang benar. Misalnya, seseorang mungkin merasa tertekan ketika harus memilih antara mengejar karier yang aman secara finansial, seperti bekerja di perusahaan ternama, atau mengikuti passion mereka, seperti menjadi seniman, yang penuh dengan ketidakpastian finansial dan sosial. Kebebasan ini, menurut eksistensialisme, adalah inti dari eksistensi manusia, tetapi juga sumber kecemasan karena individu harus menghadapi konsekuensi dari setiap pilihan mereka tanpa bisa menyalahkan faktor eksternal.

2. Kecemasan

Kecemasan eksistensial, atau *angst*, adalah perasaan gelisah yang muncul dari kesadaran akan kebebasan mutlak dan ketidakpastian hidup, yang oleh Søren Kierkegaard digambarkan sebagai pusingnya kebebasan (*dizziness of freedom*), di mana individu merasa kewalahan oleh banyaknya pilihan dan konsekuensi yang tidak dapat diprediksi. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa cemas karena takut gagal dalam



karier atau hubungan, tetapi kecemasan ini juga bisa memotivasi mereka untuk mengevaluasi nilai-nilai mereka dan membuat keputusan yang lebih selaras dengan keinginan sejati mereka, seperti meninggalkan pekerjaan yang tidak memuaskan untuk mengejar impian entrepreneurial. Dengan demikian, kecemasan eksistensial adalah bagian alami dari kehidupan yang mendorong individu untuk menghadapi realitas kebebasan mereka dan mengambil langkah menuju kehidupan yang lebih bermakna.

3. Pilihan

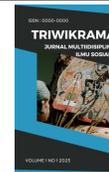
Eksistensialisme menegaskan bahwa hidup adalah rangkaian pilihan yang menentukan siapa kita, sebagaimana dirumuskan oleh Sartre dalam konsep keberadaan mendahului esensi, yang berarti manusia tidak memiliki tujuan atau esensi bawaan, melainkan membentuk identitas mereka melalui tindakan dan keputusan yang mereka ambil. Eksistensialisme mendorong individu untuk menerima tanggung jawab atas pilihan mereka dan menjalani hidup secara otentik, yaitu dengan membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka, bukan hanya mengikuti ekspektasi sosial atau tekanan eksternal. Sebagai contoh, seseorang mungkin memilih untuk meninggalkan pekerjaan korporat yang tidak memuaskan demi mengejar passion mereka dalam bidang seni, meskipun langkah ini penuh risiko dan ketidakpastian, karena pilihan tersebut mencerminkan keberanian untuk hidup sesuai dengan keinginan sejati mereka. Pendekatan ini menekankan bahwa setiap pilihan adalah ekspresi dari kebebasan individu, dan meskipun penuh risiko, pilihan yang otentik dapat membawa kepuasan dan makna yang lebih besar dalam hidup.

4. Tanggung Jawab

Dalam eksistensialisme, kebebasan untuk memilih tidak dapat dipisahkan dari tanggung jawab penuh atas konsekuensi pilihan tersebut, sebagaimana ditegaskan oleh Sartre bahwa manusia tidak dapat menyalahkan keadaan eksternal, seperti lingkungan, takdir, atau orang lain, atas kehidupan yang mereka jalani. Namun, eksistensialisme memandang tanggung jawab sebagai bentuk pemberdayaan, karena menyadari bahwa individu memiliki kendali penuh atas arah hidup mereka mendorong mereka untuk mengambil tindakan proaktif dalam menghadapi tantangan. Misalnya, seseorang yang merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak mereka sukai mungkin menyadari bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengubah situasi tersebut, seperti dengan mengambil kursus baru, pindah ke bidang lain, atau bahkan memulai bisnis sendiri, meskipun langkah tersebut memerlukan keberanian untuk menghadapi ketidakpastian. Dengan menerima tanggung jawab atas pilihan mereka, individu dapat mengatasi perasaan tidak berdaya dan membentuk kehidupan yang lebih selaras dengan nilai-nilai mereka.

5. Makna Hidup

Eksistensialisme berpendapat bahwa hidup tidak memiliki makna inheren atau universal, dan individu harus menciptakan makna mereka sendiri melalui tindakan, hubungan, dan proyek pribadi, sebuah ide yang diperkuat oleh Albert Camus melalui konsep absurditas, yaitu ketegangan antara keinginan manusia untuk menemukan makna dan ketiadaan makna bawaan di alam semesta. Eksistensialisme mendorong individu untuk mengatasi absurditas ini dengan keberanian untuk hidup otentik, yaitu mengejar apa yang benar-benar penting bagi mereka, baik melalui karier, hubungan, atau kegiatan kreatif. Sebagai contoh, seseorang mungkin menemukan makna hidup melalui pekerjaan sukarela yang membantu komunitas, membangun hubungan yang mendalam dengan keluarga atau teman, atau mengejar hobi seperti menulis atau melukis yang mencerminkan nilai-nilai pribadi mereka.



METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan filsafat eksistensial dan hermeneutika filosofis. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menafsirkan makna di balik fenomena *quarter-life crisis* melalui kacamata pemikiran para filsuf eksistensial. Metode ini berangkat dari upaya pemahaman mendalam terhadap teks-teks dan gagasan filsafat eksistensial, yang kemudian dianalisis dan direfleksikan dalam krisis eksistensial yang dialami oleh generasi muda.

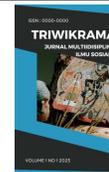
Data yang digunakan bersifat sekunder, diperoleh melalui studi literatur terhadap karya-karya utama para filsuf eksistensial, buku-buku penafsiran filsafat, serta artikel ilmiah yang relevan. Analisis dilakukan dalam tiga tahap, yakni (1) deskripsi, yaitu pemaparan pemikiran tokoh-tokoh filsafat, (2) interpretasi, yaitu penafsiran pemikiran mereka dalam fenomena *quarter-life crisis*, serta (3) refleksi, yaitu mengaitkan gagasan filosofis tersebut secara kritis dengan kenyataan kehidupan anak muda masa kini. Dengan demikian, penelitian ini berupaya membangun jembatan pemahaman antara pemikiran filosofis dan realitas eksistensial kontemporer.

PEMBAHASAN

Transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja merupakan fase yang penuh gejolak dalam kehidupan anak muda. Pada masa ini, individu mengalami pergeseran besar dari lingkungan yang relatif terstruktur seperti kampus yang memberi arahan dan rutinitas ke dunia kerja yang penuh ketidakpastian, tanggung jawab mandiri, dan tuntutan hasil nyata. Perubahan ini tidak hanya bersifat praktis tetapi juga eksistensial yang mana seseorang tidak lagi sekedar belajar untuk mendapatkan nilai, tetapi dituntut untuk menjadi seseorang yang bermakna dalam masyarakat. Ketiadaan arah yang jelas pasca-lulus seringkali membuat anak muda merasa kehilangan pegangan. Mereka dituntut untuk menentukan jalan hidupnya sendiri di tengah banyaknya pilihan dan ekspektasi. Proses ini dapat memicu kegelisahan mendalam, terutama ketika harapan terhadap dunia kerja seperti kestabilan ekonomi, pemenuhan minat, dan aktualisasi diri yang tidak sesuai realita. Maka, fase ini menjadi titik rawan munculnya *quarter-life crisis* (QLC), yang tidak hanya soal transisi peran sosial, tetapi juga pergeseran eksistensial tentang siapa diri mereka dan untuk apa mereka hidup.

Dalam masyarakat modern menurut Tantowi (2022), anak muda dibombardir oleh tekanan sosial yang berasal dari berbagai arah yaitu keluarga, lingkungan sekitar, budaya populer, dan terutama media sosial. Standar kesuksesan menjadi semakin sempit dan eksklusif yang seringkali diukur melalui pencapaian finansial, gaya hidup mapan, dan keberhasilan karier dalam waktu cepat. Budaya *hustle* memuja produktivitas ekstrem dan menganggap kelelahan sebagai simbol prestasi, sementara media sosial memajang kehidupan orang lain dalam versi terbaiknya, menciptakan ilusi bahwa semua orang sukses dan bahagia kecuali diri sendiri. Ekspektasi untuk berhasil di usia muda menciptakan beban mental dan psikis yang luar biasa besar. Realitas bahwa tidak semua orang memiliki kecepatan dan jalan yang sama dalam mencapai tujuan hidup membuat banyak anak muda merasa tertinggal, gagal, dan kehilangan arah. Tekanan ini bukan hanya bersifat sosial-ekonomi, tetapi menembus ke dalam dimensi eksistensial.

Quarter-life crisis menurut Andriese (2025) bukanlah sekedar tekanan psikologis akibat stres dalam menghadapi dunia nyata, melainkan bentuk kegelisahan eksistensial yang mendalam. Ia muncul dari ketegangan antara keinginan untuk menemukan makna dalam hidup dan realitas yang tampak hampa, tidak pasti, dan membingungkan. Dalam ranah eksistensial, krisis ini menyentuh inti keberadaan manusia dan pertanyaan mengenai siapa saya, ke mana saya akan menuju, dan untuk apa saya hidup. Ini bukan sekedar ketidakpuasan terhadap



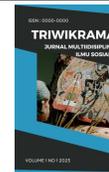
pekerjaan atau hubungan, tetapi lebih kepada krisis identitas dan makna, di mana seseorang mulai mempertanyakan nilai-nilai yang selama ini diterima begitu saja. Ketika jalan hidup yang telah ditempuh terasa tidak memuaskan atau tidak sesuai dengan diri yang sejati, munculah kehampaan, alienasi, dan keraguan mendalam terhadap arah hidup. Maka dari itu, *quarter-life crisis* menjadi penting untuk dipahami bukan hanya dalam kacamata psikologi praktis, melainkan sebagai fenomena eksistensial yang membutuhkan refleksi filosofis.

Salah satu ciri utama dari *quarter-life crisis* menurut Malau (2024) adalah munculnya perasaan kosong, kehilangan arah, dan ketidakpuasan terhadap pilihan-pilihan hidup yang telah diambil. Individu merasa seperti telah menjalani hidup berdasarkan ekspektasi atau tuntutan luar, bukan dari keinginan sejati. Pekerjaan yang tidak sesuai passion, hubungan yang stagnan, atau gaya hidup yang tidak mencerminkan nilai diri menjadi pemicu munculnya kehampaan batin. Ada semacam kekosongan eksistensial yang tidak dapat diisi dengan pencapaian-pencapaian eksternal semata. Mereka mulai bertanya: "Apakah ini benar-benar hidup yang saya inginkan?" atau "Apakah ini semua layak diperjuangkan?" Keadaan ini dapat menyebabkan stagnansi, penarikan diri, bahkan depresi, karena hidup terasa tidak otentik. Kebingungan untuk memilih ulang arah hidup, di tengah ketidakpastian masa depan dan beban sosial, memperparah kondisi ini.

Dalam *quarter-life crisis*, masa depan bukan hanya menjadi sesuatu yang belum diketahui, tetapi juga menjadi sumber kecemasan yang menakutkan. Ketika segala kemungkinan terbuka tetapi tidak ada kepastian yang menjanjikan, muncul ketakutan eksistensial terhadap apa yang akan terjadi. Anak muda merasa seolah harus "menentukan semuanya sekarang," dari pilihan karier, pasangan hidup, hingga nilai-nilai yang akan dipegang sepanjang hidup. Ketakutan akan gagal, salah pilih, atau tertinggal dari orang lain melumpuhkan kemampuan untuk bertindak. Bersamaan dengan itu, individu sering merasa kehilangan "jati diri" apa yang dulunya menjadi bagian dari identitas misalnya status sebagai pelajar yang mana sudah tidak berlaku lagi, sementara identitas baru belum terbentuk dengan jelas. Di sinilah muncul krisis identitas, karena tidak ada kerangka tetap yang bisa dijadikan pegangan, dan pencarian jati diri menjadi suatu proses yang tidak mudah. Kecemasan ini bukan hanya soal "masa depan" sebagai waktu.

Jean-Paul Sartre menyatakan bahwa "manusia dikutuk untuk bebas" sebuah pernyataan radikal yang menunjukkan bahwa tidak ada esensi tetap dalam diri manusia kecuali yang ia bentuk sendiri melalui tindakan dan pilihan. Dalam *quarter-life crisis*, kebebasan ini justru menimbulkan beban luar biasa karena anak muda dihadapkan pada begitu banyak pilihan hidup tanpa adanya panduan absolut. Mereka bebas menentukan karier, nilai hidup, pasangan, bahkan cara memandang dunia, namun kebebasan ini datang dengan tanggung jawab penuh untuk memikul konsekuensinya. Kebebasan tidak membawa ketenangan, justru menjadi sumber kecemasan, karena tidak ada jaminan bahwa pilihan yang diambil akan benar. Beban untuk menjadi diri sendiri dalam masyarakat yang penuh label dan standar membuat banyak anak muda merasa lumpuh oleh pilihan. Dalam filsafat Sartre, *quarter-life crisis* adalah momen kesadaran radikal bahwa hidup kita tidak ditentukan siapa pun kecuali kita sendiri dan justru di sinilah kecemasan eksistensial itu muncul.

Soren Kierkegaard memahami keputusan sebagai kondisi ketika seseorang tidak menjadi dirinya yang sejati ketika ia hidup dalam kepalsuan atau tidak berani menerima panggilan eksistensinya sendiri. Dalam *quarter-life crisis*, keputusan ini muncul ketika anak muda hidup berdasarkan standar eksternal, menyembunyikan kegelisahan mereka di balik rutinitas atau pencapaian semu. Mereka takut mengambil keputusan besar dan memilih karier yang berbeda, keluar dari hubungan yang tidak sehat, atau mempertanyakan nilai hidup karena langkah tersebut menuntut keberanian eksistensial. Kierkegaard menyebut lompatan iman



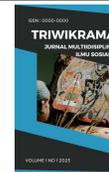
(*leap of faith*) sebagai jalan untuk keluar dari keputusasaan, yaitu keberanian untuk memilih dan hidup sesuai dengan nilai terdalam meskipun dunia tidak memberi jaminan.

Martin Heidegger memandang bahwa manusia adalah makhluk yang berada dan menuju kematian, kemudian kesadaran akan kefanaan adalah pintu menuju kehidupan yang otentik. Dalam *quarter-life crisis*, kesadaran ini muncul sebagai refleksi mendalam bahwa waktu hidup terbatas, dan bahwa hidup ini adalah milik kita sendiri, bukan milik orang tua, guru, atau masyarakat. Krisis ini menjadi panggilan untuk meninggalkan hidup yang serba otomatis atau jatuh ke dalam *das man* (hidup seperti orang kebanyakan), dan mulai menjalani hidup secara sadar, reflektif, dan personal. Anak muda yang mengalami *quarter-life crisis* seringkali menyadari bahwa mengikuti arus tidak membawa kepuasan batin, dan bahwa hidup yang otentik harus diciptakan dengan mengambil tanggung jawab atas hidup sendiri. Dalam kacamata Heidegger, *quarter-life crisis* adalah momen eksistensial penting yaitu titik ketika seseorang sadar bahwa hidup bukanlah menunggu makna datang, melainkan menciptakannya dalam kesadaran akan waktu dan keterbatasan diri.

Albert Camus menggambarkan absurditas sebagai kondisi ketika manusia secara naluriah menginginkan makna dan keteraturan dalam hidup, tetapi dunia justru senyap dan tidak memberikan kepastian atau jawaban pasti. Dalam pengalaman *quarter-life crisis*, anak muda merasakan absurditas ini secara nyata yang mana mereka ingin hidup bermakna, ingin merasa pasti dan aman, tetapi kenyataan tidak memberikannya. Dunia kerja yang tidak menjanjikan kepastian, hubungan yang kompleks, dan sistem sosial yang tampak acak membuat mereka merasa seperti *Sisyphus*, yang terus mendorong batu ke atas hanya untuk melihatnya jatuh kembali. Namun, Camus tidak menyerah pada nihilisme. Ia menawarkan jalan pemberontakan terhadap absurditas dan menerima bahwa hidup tidak memberi makna secara otomatis, tetapi justru karena itu manusia bebas menciptakan makna sendiri. *Quarter-life crisis*, dalam lensa Camus, bukan akhir, tetapi awal dari kesadaran bahwa dalam kekosongan itulah ruang untuk penciptaan diri terbuka.

Fenomena *quarter-life crisis* di era modern tidak bisa dilepaskan dari pengaruh struktur sosial yang membentuk lanskap kehidupan anak muda terutama sistem pendidikan, budaya kerja, dan masyarakat digital. Sistem pendidikan cenderung menekankan prestasi akademik dan keterampilan teknis tanpa memberi ruang cukup bagi refleksi diri, pencarian makna, atau pengembangan kesadaran eksistensial. Anak muda dididik untuk berkompetisi, bukan untuk memahami siapa dirinya. Budaya kerja modern, terutama yang dibentuk oleh kapitalisme global, menghargai produktivitas dan efisiensi di atas keseimbangan hidup, menjadikan manusia sebagai alat produksi yang terukur dalam angka-angka target dan pencapaian. Dalam masyarakat digital, media sosial memperkuat budaya perbandingan, menciptakan ilusi bahwa kesuksesan dan kebahagiaan adalah norma universal yang dapat dan harus dicapai dengan cepat. Semua ini memperparah krisis makna karena individu tidak hanya kehilangan arah dalam hidupnya, tetapi juga terus-menerus dibombardir oleh tuntutan untuk menjadi seperti yang lain tanpa ruang untuk menjadi diri sendiri. Maka, sistem yang ada bukan hanya gagal menjawab kegelisahan eksistensial anak muda, tetapi secara tidak langsung memperdalam alienasi dan kehampaan yang dirasakan.

Menghadapi *quarter-life crisis* secara eksistensial menurut Robbani (2025) menuntut keberanian untuk berhenti sejenak dari arus kehidupan yang hiruk-pikuk dan mulai melakukan refleksi mendalam atas diri sendiri. Ini bukan tentang mencari jawaban instan, tetapi membangun kesadaran bahwa krisis adalah bagian dari proses menjadi manusia yang utuh. Cara meresponsnya adalah dengan mengenali bahwa kebingungan, kecemasan, dan kehampaan bukanlah tanda kelemahan, melainkan undangan untuk bertumbuh. Anak muda perlu menerima bahwa tidak ada satu pun jalan hidup yang sempurna atau pasti, dan bahwa ketidakpastian



adalah bagian alami dari keberadaan. Mereka dapat mulai mengajukan pertanyaan yang jujur tentang apa yang benar-benar penting bagi diri mereka sendiri, bukan sekedar mengikuti jalan yang sudah ditentukan orang lain. Dalam kerangka eksistensial, ini berarti menanggapi hidup bukan sebagai sesuatu yang harus ditemukan maknanya di luar, melainkan sesuatu yang harus diciptakan dengan kesadaran, keberanian, dan pilihan yang otentik. Dengan begitu, *quarter-life crisis* bukan menjadi beban semata, melainkan peluang untuk membentuk eksistensi yang lebih bermakna.

Hidup secara otentik di tengah tekanan eksternal merupakan salah satu tantangan terbesar dalam menghadapi *quarter-life crisis*, namun juga menjadi jalan keluar yang paling bermakna. Keotentikan menuntut seseorang untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai dan pemahaman diri yang sejati, bukan sekedar menyesuaikan diri dengan ekspektasi orang tua, masyarakat, atau algoritma media sosial. Ini membutuhkan ruang keberanian untuk menolak norma-norma yang tidak sesuai dengan suara batin, keberanian untuk gagal, dan keberanian untuk tetap berdiri dalam pilihan yang diyakini, sekalipun tidak populer. Ruang ini bisa ditemukan melalui refleksi pribadi, komunitas yang suportif, aktivitas kreatif, hingga kesediaan untuk menjalani hidup yang tidak sempurna di mata orang lain. Di tengah dunia yang terus menuntut validasi eksternal, keberanian untuk hidup otentik menjadi bentuk perlawanan eksistensial. Sebab, hanya dengan menjadi diri sendiri secara sadar, seseorang bisa benar-benar merasakan kepenuhan hidup yang tidak bisa diberikan oleh pencapaian material semata.

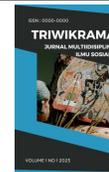
Filsafat memainkan peran krusial dalam membantu anak muda memahami dan menghadapi *quarter-life crisis* di era modern. Berbeda dengan solusi praktis yang sering kali bersifat jangka pendek, filsafat mendorong untuk menggali pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang kehidupan, identitas, kebebasan, dan makna. Dengan reflektif dan kritis, filsafat tidak memberikan jawaban pasti, tetapi membuka ruang dialog batin dan kesadaran akan keberadaan diri. Filsafat juga menantang struktur berpikir yang dangkal, mengajak untuk tidak hanya hidup di permukaan, tetapi memahami kedalaman eksistensi. Di tengah dunia yang serba cepat, instan, dan *superficial*, filsafat menjadi tempat berpijak yang kokoh, mengajarkan bahwa hidup yang bermakna bukanlah hidup yang sempurna menurut dunia, melainkan hidup yang dijalani dengan kesadaran, tanggung jawab, dan keberanian.

Anak muda perlu memahami bahwa merasa bingung, cemas, atau kehilangan arah bukanlah tanda kegagalan, tapi proses wajar dalam pertumbuhan diri. Filsafat eksistensial mengajarkan bahwa krisis adalah momen penting untuk menyadari siapa kita sebenarnya dan apa yang benar-benar penting bagi kita. Dengan kata lain, krisis bukan untuk dihindari, tetapi untuk dihadapi dengan refleksi dan keberanian. Filsafat bukan hanya bacaan orang tua atau akademisi, tetapi bisa menjadi kompas hidup anak muda di tengah dunia yang penuh tekanan, perbandingan, dan disorientasi. Hal ini membantu memisahkan mana yang benar-benar penting dan mana yang semu. Dalam dunia yang bising dan serba cepat, filsafat menjadi ruang hening untuk mendengar suara hati.

PENUTUP

Kesimpulan

Quarter-life crisis merupakan fenomena eksistensial yang kompleks dan mendalam, bukan sekedar stres sesaat dalam menghadapi transisi hidup dari pendidikan menuju dunia kerja. Melalui perspektif filsafat eksistensial, krisis ini dapat dipahami sebagai momen penting dalam kesadaran manusia terhadap kebebasan, pilihan, tanggung jawab, serta pencarian makna hidup di tengah dunia yang tidak memberikan kepastian. Di era modern yang dipenuhi tekanan sosial, budaya perbandingan, dan tuntutan eksternal, filsafat eksistensial menjadi alat reflektif



yang mampu menuntun anak muda untuk tidak hanya memahami krisis ini, tetapi juga menjadikannya sebagai titik balik menuju kehidupan yang lebih otentik dan bermakna.

Saran

Anak muda perlu diberi ruang untuk merenung dan merefleksikan kehidupannya secara lebih dalam, tidak hanya sekedar diarahkan pada pencapaian prestasi dan status sosial. Sistem pendidikan dan lingkungan sosial perlu menciptakan ruang untuk dialog eksistensial dan pembentukan identitas yang otentik, bukan sekedar mempersiapkan individu menjadi sukses menurut standar ekonomi. Selain itu, para anak muda sendiri perlu dipandu untuk memaknai bahwa krisis adalah bagian dari proses pendewasaan yang sah dan bernilai, serta diberdayakan untuk menjadikan pengalaman krisis sebagai kesempatan untuk menemukan makna dan hidup secara otentik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriese, M. A. (2025). Representasi Problematika Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Lirik Lagu Pada Album “Lagipula Hidup Akan Berakhir” Karya Hindia (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Ayudi, K. (2024). Temu Manten Dalam Pandangan Eksistensialisme (Studi Pada Masyarakat Suku Jawa Desa Negeri Sakti Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran) (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Emilia, D. (2023). Eksistensialisme Dan Makna Hidup Analisis Filosofis Atas Pilihan Individu. *Literacy Notes*, 1(2).
- Fiske, A. S. J. (2024). Representasi Quarter Life Crisis Pada Film “Tick, Tick... Boom!”.
- Hutabarat, D., & Pangaribuan, C. S. (2025). Paradoks Teori Pendidikan Sebagai Alat Mobilitas Sosial Dalam Ketimpangan Pendidikan Dan Tantangan Kerja Generasi Z Di Indonesia. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 7(12), 71-80. <https://doi.org/10.6578/Triwikrama.V7i12.12466>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Idea: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-28.
- Malau, M. (2024). Hubungan Antara Loneliness Dengan Quarter Life Crisis Pada Usia Dewasa Awal Di Kota Medan.
- Purnama, C. Y., Juwana, K. F. D., & Asri, A. F. (2023). Kematangan Karir Karyawan Yang Sedang Menghadapi Quarterlife Crisis Di Perusahaan X Jakarta Selatan. *Jurnal Education And Development*, 11(3), 106-109.
- Purwasih, D., Jumadi, M. P., Zakwandi, R., & Wilujeng, I. (2023). Tinjauan Filsafat Eksistensialisme: Studi Etnosains Dalam Pembelajaran Ipa. Cv. Dotplus Publisher.
- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra, N. (2025). Dukungan Sosial Sebagai Penyangga Stres Karier Pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik Tentang Quarter-Life Crisis. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 73-82.
- Sania, I. (2024). Quarter-Life Crisis Pada Angkatan Kerja Studi Fenomenologi Pada Pengguna Aplikasi LinkedIn= Quarter-Life Crisis In Labor Force Phenomenological Study Of LinkedIn Application Users (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Tantowi, H. A. (2022). Pendidikan Islam Di Era Transformasi Global. Pt. Pustaka Rizki Putra.