

QUARTER LIFE CRISIS DALAM MEMBANGUN KONSEP DIRI (STUDI FENOMENOLOGI PADA FRESH GRADUATE)

Hanifa Audelia

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

hanifahaudelia@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena *quarter life crisis* atau kecemasan biasa dirasakan oleh individu berusia sekitar 20-an, di mana timbulnya perasaan cemas atau khawatir, yang disebabkan oleh ketidakpastian akan kehidupan mendatang, baik persoalan karier atau pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, hingga pasangan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta memahami bagaimana *fresh graduate* memaknai *quarter life crisis* dalam membangun konsep diri, serta mengetahui faktor-faktor yang berdampak dalam membangun konsep diri pada *fresh graduate* saat mengalami *quarter life crisis*. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori fenomenologi Edmund Husserl, yang berpandangan bahwa suatu realitas atau pengalaman memberikan kesadaran akan sesuatu, individu menjadi pemeran utama dalam menentukan suatu makna dari pengalamannya. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi menjadi pendekatan yang tepat untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengalaman seseorang terhadap suatu fenomena. Peneliti melakukan wawancara mendalam kepada 6 orang *fresh graduate* berusia 21-25 tahun dan satu orang psikologis klinis untuk memvalidasi data, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan informan berdasarkan kriteria yang ditentukan. Pada hasil penelitian diperoleh makna dari adanya *quarter life crisis* dalam persepsi individu. Terdapat faktor internal maupun eksternal yang berdampak dalam pembangunan konsep diri informan saat mengalami *quarter life crisis*, faktor internal tersebut terdiri dari aktualisasi diri dan pengalaman, serta faktor eksternal terdiri atas kelompok rujukan yang didalamnya terdapat keluarga, teman, dan dosen atau pengajar.

Kata kunci: Fenomenologi, *Quarter Life Crisis*, Konsep diri, *Fresh Graduate*

***QUARTER LIFE CRISIS IN BUILDING SELF-CONCEPT
(PHENOMENOLOGICAL STUDY OF FRESH GRADUATE)***

Hanifa Audelia

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

hanifahaudelia@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of quarter life crisis symptoms or anxiety symptoms is usually felt by individuals aged around 20, where feelings of anxiety or worry arise, which are caused by uncertainty about future life, whether career or work issues, education, social relationships, or life partner. This research aims to find out and understand how fresh graduates interpret the quarter life crisis in building self-concept, as well as knowing the factors that have an impact on building self-concept in fresh graduates when experiencing a quarter life crisis. The theory used in this research is Edmund Husserl's phenomenological theory, which holds that a reality or experience provides awareness of something, the individual is the main actor in determining the meaning of his experience. Researchers used qualitative research methods with a phenomenological approach. Phenomenology is the right approach to study more deeply a person's experience of a phenomenon. Researchers conducted in-depth interviews with 6 fresh graduates aged 21-25 years and one clinical psychologist to validate the data, using a purposive sampling technique, namely determining informants based on specified criteria. The results of the research obtained the meaning of the presence of quarter life crisis symptoms in individual perceptions. There are internal and external factors that have an impact on developing an informant's self-concept when experiencing symptoms of a quarter life crisis. These internal factors consist of self-actualization and experience, and external factors consist of a reference group which includes family, friends, and lecturers or instructors.

Keywords: *Phenomenology, Quarter Life Crisis, Self-concept, Fresh Graduate*