

Konstruksi Sosial Siswa Generasi Z dalam Memaknai Quarter Life Crisis di Era Digital

Gita Febriana¹, Babul Bahrudin², Fika Anjana³

^{1,2,3}Pendidikan Sosial, Universitas Islam Zainul Hasan Genggong, Indonesia

¹gitaf2970@gmail.com, ²babulbahrudin@gmail.com, ³fikaanjana@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 01-06-2026

Disetujui: 30-07-2026

Kata Kunci:

Konstruksi Sosial;
Generasi Z;
Quarter-Life Crisis;
Era Digital.

Keywords:

Social Construction;
Generation Z;
Quarter-Life Crisis;
Digital Age.

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi konstruksi sosial siswa Generasi Z dalam memaknai *quarter life crisis* di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui Observasi, wawancara mendalam, dan analisis dokumen. Subjek yang digunakan terdiri siswa di kelas XII yang diambil secara purposive dan informan pendukung meliputi Guru Bimbingan dan Konseling (BK), Wali Kelas (WK), Kepala Madrasah (KM), serta orang tua siswa atau Wali Siswa (WS), kemudian hasilnya dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konstruksi sosial mengenai Quarter Life Crisis pada siswa Generasi Z di MA Darul Hasan terbentuk melalui proses interaksi yang berlangsung secara terus-menerus dengan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial. Sebagian besar siswa memaknai Quarter Life Crisis sebagai kondisi kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan, terutama berkaitan dengan pendidikan lanjutan, karier, dan harapan hidup.

Abstract: This study aims to explore the social construction of Quarter Life Crisis among Generation Z students in the digital era. Employing a qualitative case study approach, data were collected through observations, in-depth interviews, and document analysis. The research participants consisted of purposively selected twelfth-grade students, while supporting informants included guidance and counseling teachers, homeroom teachers, the school principal, and the students' parents or guardians. The collected data were analyzed using the Miles and Huberman interactive model of qualitative data analysis. The findings reveal that the social construction of the Quarter Life Crisis among Generation Z students at MA Darul Hasan is shaped through continuous interactions with family, school, peers, and social media. Most participants perceive the Quarter Life Crisis as a state of anxiety, confusion, and uncertainty regarding their future, particularly in relation to higher education, career aspirations, and life expectations.



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

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan era digital yang masif dan cepat telah mengubah secara fundamental pola kehidupan masyarakat, khususnya bagi Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Mutiarrahma et al., 2025). Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan teknologi informasi canggih, media sosial interaktif, serta arus informasi global tanpa batas. Era Digital tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, melainkan juga sebagai ruang simbolik yang membentuk standar hidup ideal (Awalia & Zulkarnaini, 2025). Generasi Z kerap terpapar potret kehidupan “sempurna” yang menyebabkan praktik perbandingan sosial yang intens. Hal ini mempercepat munculnya kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan psikososial pada

fase transisi menuju kedewasaan. Kondisi ini semakin relevan di kalangan siswa madrasah di pedesaan yang meski berada dalam lingkungan religius, tetap terhubung dengan arus global melalui media digital (Zis et al., 2021).

Konstruksi Sosial menjadi kerangka penting untuk memahami bagaimana siswa Generasi Z memaknai *Quarter Life Crisis* di era digital (Camelya et al., 2021). *Quarter Life Crisis* muncul sebagai bentuk kegelisahan identitas yang dialami individu pada fase transisi dewasa awal, ditandai dengan kebingungan pilihan karier, kecemasan masa depan, dan ketakutan gagal (Hasyim et al., 2024). Fenomena ini semakin terlihat sejak remaja akhir akibat tekanan normatif dan ekspektasi sosial yang tinggi di era digital. *Quarter Life Crisis* tidak hanya bersifat psikologis individu, melainkan juga merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang kompleks (Artiningsih & Savira, 2021). Realitas sosial termasuk makna krisis dibentuk melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi dalam interaksi sehari-hari, termasuk di ruang digital. Konstruksi Sosial memungkinkan kita melihat bagaimana siswa tidak sekadar menerima tekanan, tetapi aktif menafsirkan dan menegosiasikannya. Konstruksi Sosial pada siswa MA Darul Hasan menunjukkan perpaduan unik antara pengaruh global digital dan nilai religius lokal. Nilai kesederhanaan, solidaritas komunitas, dan ajaran agama menjadi filter yang membantu siswa membangun makna yang lebih seimbang terhadap pengalaman *Quarter Life Crisis* mereka di era digital (Upa, 2021).

Penelitian Terdahulu Penelitian terdahulu mengenai *Quarter Life Crisis* telah dilakukan oleh beberapa peneliti, antara lain Balqis et al. (2023) menjelaskan bahwa *personal growth initiative* memoderasi pengaruh intoleransi terhadap ketidakpastian (*intolerance of uncertainty*) terhadap distress psikologis pada individu yang mengalami *quarter-life crisis* ($B = -0,193, p = 0,003, R^2 = 0,117$), dengan adanya perbedaan pengaruh berdasarkan kategori usia dan jenis kelamin. Berdasarkan temuan tersebut, pengembangan kemampuan *personal growth initiative* perlu menjadi perhatian karena dapat membantu individu mengoptimalkan potensi diri, meningkatkan kapasitas adaptasi, serta menghadapi kondisi ketidakpastian secara lebih efektif. Karyani et al. (2025) menegaskan bahwa pentingnya pengelolaan konflik sosial kepada peserta didik, dukungan emosional, dan kejelasan pengembangan karakter dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih adaptif bagi Generasi Z. Hafarinto et al., (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial serta kematangan pengambilan keputusan karier berperan penting dalam menurunkan tekanan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dengan resiliensi sebagai mediator utama dalam adaptasi psikologis.

Yeler et al. (2021) menyebutkan bahwa sebagian besar partisipan (82%) mengalami *Quarter-Life Crisis* dengan tingkat yang bervariasi. Kesulitan yang paling banyak dialami berkaitan dengan aspek karier. Selain itu, usia, tingkat kebahagiaan yang dipersepsikan, tingkat kesulitan yang dirasakan, serta intoleransi terhadap

ketidakpastian (*intolerance of uncertainty*) terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap terjadinya *Quarter-Life Crisis*. Almalail & Rahmi, (2023) menjelaskan bahwa semakin tinggi *Quarter Life Crisis* maka semakin rendah Kecerdasan Spiritual begitupun sebaliknya semakin rendah *Quarter Life Crisis* maka semakin tinggi Kecerdasan Spiritual.

Meskipun penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z telah berkembang, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada aspek psikologis, seperti *personal growth initiative*, resiliensi, kecerdasan spiritual, dukungan sosial, dan kematangan pengambilan keputusan karier sebagai faktor yang memengaruhi *Quarter Life Crisis*. Sementara itu, kajian yang menelaah bagaimana Generasi Z secara aktif mengonstruksi makna *Quarter Life Crisis* melalui interaksi antara pengaruh era digital dan konteks sosial-budaya masih relatif terbatas, khususnya pada siswa madrasah yang hidup dalam lingkungan religius di wilayah pedesaan. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan perspektif Konstruksi Sosial untuk mengungkap bagaimana siswa Generasi Z memaknai *Quarter Life Crisis* melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi dalam konteks era digital. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konstruksi sosial siswa Generasi Z dalam memaknai *Quarter Life Crisis* di era digital serta mengidentifikasi faktor-faktor sosial, budaya, dan religius yang membentuk pengalaman tersebut.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk memahami secara mendalam bagaimana siswa Generasi Z mengonstruksi makna *Quarter Life Crisis* di era digital dalam konteks lingkungan pendidikan madrasah (Rejeki et al., 2025). Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena secara komprehensif berdasarkan konteks sosial, budaya, dan religius yang melatarbelakanginya. Penelitian dilaksanakan di MA Darul Hasan, Kecamatan Tiris, Kabupaten Probolinggo dengan subjek utama terdiri atas siswa kelas XII yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan sedang berada pada fase transisi menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja, sedangkan informan pendukung meliputi Guru Bimbingan dan Konseling (BK), Wali Kelas (WK), Kepala Madrasah (KM), serta orang tua siswa atau Wali Siswa (WS) untuk memperoleh perspektif yang lebih komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui, observasi partisipatif, wawancara mendalam (*in-depth interviews*) dan studi dokumentasi.

Analisis data mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi proses pengumpulan data, reduksi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing and verification*) yang dilakukan secara simultan sejak awal hingga akhir penelitian (Nurdin & Hafidzi, 2023). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk

mengidentifikasi tema-tema utama yang menggambarkan proses konstruksi sosial siswa dalam memaknai *Quarter Life Crisis* melalui tahapan eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi sebagaimana dikemukakan oleh Berger dan Luckmann.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di MA Darul Hasan, tentang konstruksi sosial siswa Generasi Z dalam memaknai *Quarter Life Crisis* di era digital, ditemukan bahwa pemaknaan siswa terhadap fenomena *Quarter Life Crisis* terbentuk melalui interaksi dengan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media digital (Siti Hasmah Fazira et al., 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa konstruksi sosial siswa terhadap *Quarter Life Crisis* mencakup tiga aspek utama, yaitu pemahaman konsep *Quarter Life Crisis*, pengalaman emosional yang dirasakan, dan pengaruh media digital dalam membentuk persepsi mereka. Selain itu, faktor keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial turut memengaruhi sikap, harapan, serta orientasi masa depan siswa.

1. Bentuk dan Pemaknaan Siswa Generasi Z terhadap *Quarter Life Crisis*

Bentuk *Quarter Life Crisis* yang dialami siswa Generasi Z di MA Darul Hasan umumnya terlihat dari munculnya kecemasan terhadap masa depan. Siswa merasa khawatir mengenai pilihan jurusan kuliah, peluang kerja, dan kemampuan diri dalam menghadapi persaingan yang semakin ketat.

a. Pemahaman Konsep *Quarter Life Crisis*

Pemahaman konsep *Quarter Life Crisis* pada siswa Generasi Z terlihat dari kemampuan mereka mengenali gejala, penyebab, dan dampaknya. Sebagian siswa memahami bahwa kecemasan mengenai pendidikan lanjutan, karier, dan harapan orang tua merupakan bagian dari tantangan menuju masa dewasa (Lestari et al., 2022). Mereka juga menyadari bahwa tekanan akademik, persaingan sosial, dan tuntutan untuk sukses pada usia muda dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan WK menyatakan sebagai berikut;

"Anak-anak yang disebut Generasi Z, memiliki pengetahuan yang cukup luas karena mudah mengakses informasi melalui teknologi dan media sosial. Namun, masih banyak siswa yang merasa bingung dalam menentukan tujuan hidup, pilihan pendidikan lanjutan, maupun pekerjaan yang ingin mereka tekuni di masa depan".

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi dan penguasaan teknologi yang baik, tetapi juga menghadapi berbagai tantangan psikologis akibat perkembangan teknologi, media sosial, dan tuntutan kehidupan modern. Sebagian siswa memang pernah mendengar istilah *Quarter Life Crisis* dari media sosial atau internet. Akan

tetapi, kebanyakan dari mereka belum memahami secara utuh apa yang dimaksud dengan *Quarter Life Crisis* (Balqis et al., 2023). Pemahaman siswa terhadap *Quarter Life Crisis* masih berada pada tingkat dasar. Mereka lebih memahami kondisi tersebut sebagai pengalaman emosional daripada konsep psikologis yang utuh.

b. Pengalaman Emosional yang Dirasakan

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman emosional siswa dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* ditandai oleh munculnya kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Pada masa transisi menuju kedewasaan, siswa mulai memikirkan pendidikan lanjutan, pekerjaan, tuntutan keluarga, serta harapan terhadap diri sendiri. Kondisi ini menimbulkan kecemasan sebagai respons terhadap perubahan dan tantangan yang semakin kompleks. Banyak siswa sekarang sering mengalami perasaan cemas, khawatir, bahkan stres, biasanya itu muncul ketika mereka menghadapi ujian atau tugas yang cukup banyak.

Guru juga mengamati bahwa bentuk emosi yang paling sering muncul adalah kecemasan (*anxiety*). Siswa terlihat gelisah, sulit berkonsentrasi, dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri. menyatakan Beberapa anak yang biasanya aktif menjadi lebih pendiam dan terlihat kurang bersemangat. Ada juga yang lebih suka menyendiri atau mengurangi interaksi dengan teman-temannya. Selain kecemasan, siswa juga mengalami ketakutan terhadap kemungkinan gagal memenuhi harapan orang tua maupun harapan pribadi. Perasaan sedih dan kecewa muncul ketika mereka merasa belum mampu mencapai target yang diinginkan (Annisa & Ifdil, 2019).

c. Pengaruh Media Digital dalam Membentuk Persepsi

Media digital memiliki pengaruh besar dalam membentuk persepsi siswa Generasi Z mengenai diri sendiri, masa depan, dan makna kesuksesan. Siswa sangat akrab dengan berbagai *platform* digital seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *YouTube*. Melalui media tersebut, mereka memperoleh informasi dan inspirasi, namun juga sering membentuk standar keberhasilan yang kurang realistis. Saat ini media digital sangat memengaruhi cara berpikir siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan BK, sebagai berikut;

"Media sosial juga mendorong siswa membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan rasa kurang percaya diri dan tekanan psikologis".

Hal yang sama disampaikan sejalan dengan apa yang terjadi, media sosial saat ini memang sangat berpengaruh terhadap kehidupan siswa. Dampaknya terlihat ketika proses pembelajaran berlangsung, karena ada beberapa siswa yang menjadi kurang fokus dan mudah terdistraksi. Guru menilai bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga membentuk

kebiasaan dan cara pandang siswa terhadap kehidupan. Media digital memiliki pengaruh ganda. Di satu sisi, media digital dapat menimbulkan persepsi yang tidak realistis tentang kesuksesan sehingga memicu kecemasan dan tekanan psikologis. Media digital dapat menjadi sarana pembelajaran dan pengembangan diri yang membantu siswa membangun persepsi positif terhadap masa depan. Sehingga, kemampuan literasi digital menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengelola *Quarter Life Crisis* secara lebih sehat dan adaptif.

2. Faktor-faktor Sosial yang Membentuk Konstruksi Makna *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil penelitian di MA Darul Hasan, konstruksi makna *Quarter Life Crisis* pada siswa Generasi Z tidak terbentuk secara individu, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial yang hadir dalam kehidupan mereka sehari-hari. Faktor-faktor tersebut meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan media sosial (Aini & Muti'ah, 2022). Dalam perspektif teori konstruksi sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, realitas sosial terbentuk melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi yang berlangsung secara terus-menerus dalam kehidupan individu. Oleh karena itu, pemahaman siswa mengenai *Quarter Life Crisis* merupakan hasil interaksi antara pengalaman pribadi dengan lingkungan sosial yang mengitarinya.

a. Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang berperan dalam membentuk cara pandang siswa terhadap masa depan. Melalui interaksi dengan orang tua, siswa memperoleh nilai, harapan, serta pandangan mengenai pendidikan, pekerjaan, dan keberhasilan hidup (Astuti et al., 2023). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa harapan orang tua menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi munculnya kecemasan terhadap masa depan pada siswa Generasi Z. Berdasarkan hasil wawancara dengan WS menjelaskan sebagai berikut;

"Setiap orang tua menginginkan anak-anak mereka memiliki pendidikan yang tinggi dan memperoleh kehidupan yang lebih baik dibandingkan generasi sebelumnya. Dalam prosesnya para orang tua berharap melalui pendidikan anak-anak akan jauh memiliki perhatian dan tanggung jawab, orang tua hanya berusaha mengarahkan dan mengajarkan yang terbaik untuk masa depan anak".

Harapan keluarga yang tinggi sering kali diinternalisasi oleh siswa sebagai tanggung jawab yang harus dipenuhi. Dalam teori Berger dan Luckmann, proses ini disebut internalisasi, yaitu ketika nilai yang berasal dari lingkungan sosial diterima sebagai bagian dari kesadaran individu. Akibatnya, siswa merasa memiliki kewajiban untuk memenuhi ekspektasi keluarga sehingga muncul kecemasan apabila tidak mampu mencapai target yang diharapkan.

b. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah menjadi faktor sosial kedua yang berpengaruh terhadap konstruksi makna *Quarter Life Crisis* pada siswa Generasi Z. Sekolah merupakan tempat berlangsungnya proses sosialisasi yang membantu siswa memahami berbagai tuntutan kehidupan dan masa depan (Umar & Masnawati, 2024). Pandangan kepala sekolah tersebut menunjukkan bahwa sekolah menjadi ruang objektivasi berbagai nilai sosial mengenai kesuksesan dan masa depan. Melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan, dan interaksi sosial di sekolah, siswa memperoleh gambaran mengenai standar keberhasilan yang berlaku dalam masyarakat. Dalam perspektif Berger dan Luckmann, sekolah berperan sebagai agen sosialisasi sekunder yang membantu membentuk realitas sosial siswa (Mahmud, 2019). Melalui interaksi dengan guru dan lingkungan pendidikan, siswa mengembangkan pemahaman mengenai arti keberhasilan, tanggung jawab, dan masa depan yang kemudian memengaruhi cara mereka memaknai *Quarter Life Crisis*.

c. Teman Sebaya

Teman sebaya juga menjadi faktor sosial yang sangat penting dalam membentuk konstruksi makna *Quarter Life Crisis* pada siswa Generasi Z. Pada masa remaja, individu cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sehingga pendapat dan pengalaman teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap cara berpikir mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu siswa, menyatakan bahwa;

"Saya sering membandingkan diri dengan teman-teman. Kalau melihat mereka mendapatkan prestasi atau sudah berhasil mencapai sesuatu, saya jadi ingin bisa seperti mereka. Kadang muncul rasa takut tertinggal sehingga saya terdorong untuk berusaha lebih keras."

Hasil wawancara enunjukkan bahwa interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kondisi psikologis siswa dalam menghadapi masa depan. Diskusi mengenai rencana kuliah, pekerjaan, dan cita-cita setelah lulus pada awalnya memberikan motivasi karena adanya saling berbagi informasi, pengalaman, serta dukungan antarteman. Selain itu, muncul juga tekanan psikologis ketika siswa membandingkan dirinya dengan teman yang dianggap telah memiliki tujuan dan perencanaan hidup yang lebih jelas. Kondisi ini menimbulkan perasaan ragu, cemas, dan khawatir karena merasa tertinggal dalam menentukan arah masa depan. Dengan demikian, teman sebaya berperan sebagai sumber motivasi sekaligus pemicu kecemasan melalui proses perbandingan sosial (*social comparison*) yang pada akhirnya memengaruhi tingkat keyakinan siswa dalam merencanakan kehidupan

setelah menyelesaikan pendidikan di sekolah. Dalam teori konstruksi sosial, interaksi dengan teman sebaya merupakan bentuk eksternalisasi dan objektivasi yang menghasilkan makna bersama mengenai masa depan, keberhasilan, dan kegagalan. Makna tersebut kemudian diinternalisasi oleh siswa sehingga memengaruhi cara mereka memahami *Quarter Life Crisis*.

d. Media Sosial

Selain keluarga, sekolah, dan teman sebaya, media sosial juga memiliki kontribusi besar dalam membentuk konstruksi makna *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z. Media sosial menghadirkan berbagai informasi mengenai pendidikan, karier, gaya hidup, dan pencapaian hidup yang menjadi referensi bagi siswa dalam memahami masa depan. Namun, media sosial tidak hanya memberikan inspirasi, tetapi juga menciptakan standar sosial baru mengenai kesuksesan hidup. Banyak siswa membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih berhasil sehingga memunculkan perasaan cemas dan takut tertinggal. Kondisi ini memperkuat konstruksi sosial mengenai *Quarter Life Crisis* sebagai fase yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

3. Dampak Konstruksi Sosial Mengenai Quarter Life Crisis terhadap Masa Depan Siswa Generasi Z

Dampak konstruksi sosial mengenai *Quarter Life Crisis* pada siswa Generasi Z tidak hanya terlihat pada munculnya perasaan cemas atau khawatir terhadap masa depan, tetapi juga memengaruhi cara siswa membangun pandangan hidup, menentukan harapan yang ingin dicapai, serta menyusun arah kehidupan yang akan ditempuh (Ilman & Nurjannah, 2025). Dalam teori konstruksi sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, realitas yang dipahami individu terbentuk melalui proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus sehingga menghasilkan pemahaman yang dianggap sebagai kenyataan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, siswa membentuk pemaknaan mengenai pendidikan, pekerjaan, kesuksesan, serta masa depan berdasarkan pengalaman yang diperoleh dari keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial.

Konstruksi sosial tersebut kemudian memberikan dampak terhadap sikap siswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Siswa menjadi lebih banyak memikirkan masa depan, mempertimbangkan berbagai pilihan yang tersedia, serta berusaha menentukan langkah yang dianggap paling tepat untuk mencapai tujuan hidupnya. Pada saat yang sama, pemaknaan terhadap *Quarter Life Crisis* juga memengaruhi harapan hidup yang dimiliki siswa, seperti keinginan untuk melanjutkan pendidikan, memperoleh pekerjaan yang baik, dan mencapai kehidupan yang lebih sejahtera (Nabila, 2020). Selain itu, konstruksi sosial tersebut turut membentuk orientasi masa depan siswa melalui perencanaan pendidikan, pengembangan keterampilan, serta arah kehidupan yang ingin mereka capai di masa mendatang.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konstruksi sosial mengenai *Quarter Life Crisis* pada siswa Generasi Z di MA Darul Hasan terbentuk melalui proses interaksi yang berlangsung secara terus-menerus dengan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media sosial. Sebagian besar siswa memaknai *Quarter Life Crisis* sebagai kondisi kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan, terutama berkaitan dengan pendidikan lanjutan, karier, dan harapan hidup. Konstruksi sosial tersebut memberikan dampak positif berupa meningkatnya motivasi untuk merencanakan masa depan, mengembangkan kemampuan diri, dan menetapkan tujuan hidup, namun juga berdampak negatif dengan munculnya kecemasan, tekanan psikologis, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang memengaruhi kepercayaan diri siswa dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan metode dengan jenis pendekatan kuantitatif atau mixmetod dan disarankan untuk melibatkan berbagai jenjang pendidikan dan karakteristik sekolah yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai konstruksi sosial *Quarter Life Crisis* pada Generasi Z.

REFERENSI

- Aini, L. N., & Muti'ah, T. (2022). Dynamics of Quarter Life Crisis (QLC) of Yogyakarta Students. *International Seminar Commemorating the 100th Anniversary of Tamansiswa*. (Vol. 1, No. 1, pp. 441-446). <https://seminar.ustjogja.ac.id/index.php/ISECN/article/view/153>
- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. 3(4), 8578-8588. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4629>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2019). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5), 21-31. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Astuti, M. T., Triayunda, L., & Yulianti. (2023). Komunikasi Keluarga sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga. *Journal Of Social Science Research Volume*. 3(2), 4609-4617. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/860>
- Awalia, F., & Zulkarnaini, Z. (2025). Memahami Pola Perilaku Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Teknologi dan Sains Modern*, 2(1), 15-25. <https://journal.scitechgrup.com/index.php/jtsm/article/view/251>
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Camelya, N. I., Ruja, I. N., Sukanto, S., & Eskasasnanda, I. D. P. (2021). Konstruksi sosial: Aktivitas belajar siswa SMP Negeri 10 Malang korban school bullying pada kelas VII. *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*. <https://doi.org/10.17977/um063v1i2p173-181>
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024).

- Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal of Society Counseling*. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. In *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Ilman, H., & Nurjannah, N. (2025). Menghadapi Quarter Life Crisis: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.223>
- Karyani, N. W. N., Pradhana, I. P. D., Wirsu, I. N., & Suidarma, I. M. (2025). Jejak Generasi Z dalam Ketidaknyamanan Kerja: Eksplorasi Konflik Sosial dan Kualitas Kehidupan Profesional pada Fase Quarter Life Crisis. *ECo-Buss*. <https://doi.org/10.32877/eb.v8i2.3481>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Mahmud. (2019). Menuju Sekolah Antikorupsi(Perspektif Konstruksi Sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann). *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*. 2(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1537>
- Mutiarrahma, Z. S., Darajatunnisa, R., Faustina, F., Mahfuzhah, N., & Wihita, A. R. (2025). Studi Fenomenologi: Pengalaman Generasi Z Dalam Menghadapi Kesepian Dengan Character Artificial Intelligence. *Jurnal EMPATI*. 13(4), 291-301. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/46739>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Self Compassion: Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*. 7(1), 23-28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nurdin, M., & Hafidzi, A. (2023). Model interaktif Miles & Huberman dalam analisis data pendidikan. *Jurnal Metodologi Riset Pendidikan*.
- Rejeki, S., Rochayati, N., Sanisah, S., Balang, N. J., Azwar, W., & Jayadi, R. (2025). Perspectives of Lesson Study Implementation in Deep Learning: A Systematic Literature Review. *Journal of Learning Improvement and Lesson Study*, 5(2), 1-8. <https://doi.org/10.24036/jlils.v5i2.168>
- Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, & Farikha Wahyu Lestari. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4(2), 1349-1358, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13500>
- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.137>
- Upa, F. (2021). Sumbangsih Pendekatan Komunitas Iman Menurut Jack L. Seymour Bagi Gereja dalam Menghadapi Tantangan di Era Milenial. *Jurnal Sophia: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*. <https://sophia.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatasophia/article/view/28>
- Yeler, Z., Berber, K., Kübra Özdoğan, H., & Çok, F. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 11(61), 245-262. https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/article/960767?issue_id=63470
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>