

Opini

# Peran Besar Keluarga Kunci Atasi Keresahan di Kalangan Dewasa Muda



Prajtna Lydiasari - Rabu, 4 Juni 2025 | 17:08 WIB



Ilustrasi generasi muda. Atlet panjat tebing putri Indonesia asal Bali, Kadek Adi Asih (Dok.Kemenpora)

## Terpopuler

- 1 MU Pertimbangkan Mateus Fernandes sebagai Alternatif Lini Tengah
- 2 Giovanni Leoni Resmi Menuju Liverpool, Bek Muda Termahal dari Parma Siap...
- 3 PT United Tractors Pandu Engineering Berkolaborasi dengan Yayasan Astra untu...
- 4 Berpisah dengan MU, Toby Collyer Menuju West Brom dengan Status Pinjaman
- 5 Di Pati: Revolusi Tumbuh Secara Organik dan Natural
- 6 Gara-gara Utang, Kreditor Ajukan PKPU Terhadap Perusahaan Istri Menteri...
- 7 Besiktas Tunjukkan Minat Serius untuk Rekrut Jadon Sancho dari MU
- 8 Wave Music Records Resmi Luncurkan EP Terbaru Take Over x John Paul Ivan
- 9 ABNORMAL GAZA: "Dana Minyak" Tinggalkan Israel!
- 10 Kesandung Kasus Gender, Federasi Bola Voli Vietnam Ajukan Banding Atas...

Oleh: **Stephanie Angelina, Anastasia Putri Leleng Wilis, Riana Sahrani, Monty P Satiadarma, Roswiyani, Pamela Hendra Heng** - Mahasiswa Pascasarjana Universitas Tarumanagara (Untar)

SEIRING dengan semakin masif transformasi digital yang

Advertisement

recommendea mgid



**PROSTANORE**  
**Prostat Berkurang 3 Kali Lipat! Pria Harus Konsumsi Ini!**

[PELAJARI LEBIH >](#)

Gejala QLC ini dikenal sebagai fase penuh ketidakpastian, di mana banyak dewasa muda merasa cemas tentang masa depan mereka, baik itu tentang karier, pernikahan, hingga kehidupan sosial.

Kondisi ini seringkali dipicu oleh konten-konten di media sosial yang makin meresahkan kalangan dewasa muda. Media sosial yang seharusnya menjadi tempat untuk berbagi.

Justru sering kali memperburuk kebingungan generasi muda terutama berkaitan dengan pernikahan dan keluarga. Tak sedikit mereka terutama Gen Z, yang merasa semakin terasing.

Konten-konten di platform seperti Instagram dan TikTok membuat mereka sering dihadapkan pada standar kehidupan yang terasa mustahil untuk dicapai. Membuat mereka ragu untuk berkomitmen dalam hubungan atau membangun keluarga.

Dampak psikologis dari standar yang ditampilkan di media sosial sangat besar. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap gambaran kehidupan yang sempurna dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, terutama bagi generasi muda yang aktif di media sosial.

Pengaruh algoritma media sosial yang terus menyajikan konten serupa memperburuk perasaan ini, menguatkan pikiran bahwa seseorang harus merasa cukup atau diterima sesuai standar yang ditetapkan (Braghieri et al., 2021: Social media and mental health).

### **Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sosial**

Di sisi lain, dampak dari gejala QLC ini makin terlihat dimana banyak kalangan dewasa muda yang mencari dukungan dari teman atau komunitas online untuk mendapatkan dukungan emosional, meskipun dukungan tersebut sering kali terasa

Advertisement

ekspektasi terhadap jumlah "likes" atau respons yang diterima tidak sesuai harapan, hal tersebut bisa memperburuk kondisi mental mereka.

Yang perlu ditekankan bahwa ketika kehidupan digital tampak penuh dengan kebahagiaan semu, dukungan keluarga yang tulus dan komunikasi yang terbuka menjadi hal yang jauh lebih berharga, memberikan rasa aman dan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup yang nyata. Tanpa dukungan tersebut, banyak individu merasa semakin terisolasi meskipun terus terhubung di dunia maya.

Dengan kata lain, di balik semua kesempurnaan semu yang ditampilkan di media sosial, dukungan keluarga dan lingkungan sosial menjadi kunci utama untuk melewati quarter life crisis.

Halaman: [1](#) [2](#) [Selanjutnya](#)

Dilarang mengambil dan/atau menayangkan ulang sebagian atau keseluruhan artikel di atas untuk konten akun media sosial komersil tanpa seizin redaksi.

Editor: Arif Muhammad Iqbal



Obat Jepang untuk meningkatkan pertumbuhan tinggi badan. +15 cm dalam 3 bulan



Papiloma Bisa Hilang di Rumah, Cuma Pakai Ini



Luar biasa! Nyeri lutut hilang dalam 10 hari dan tak kembali lagi



Sakit Lutut & Sendi akan Hilang jika Anda Lakukan Ini Tiap Pagi

### Komentar

0 Komentar



Varicozy

Metode Rumahan Hentikan Persebaran Varises dalam 2 Minggu



Invaniil

Sakit Lutut & Sendi akan Hilang jika Anda Lakukan Ini Tiap Pagi



Immaculate Skin

Wanita 68 Tahun dengan Waiah Bavi: Dia Lakukan Ini sebelum

Advertisement



Stockity

**Cuan Kilat! Modal Rp50rb Saja!**



Slimores

**Satu Sendok sebelum Tidur, Turunkan 15 Kg hanya dalam 2 Minggu!**

### Rekomendasi



**MU Pertimbangkan Mateus Fernandes sebagai Alternatif Lini**



**Giovanni Leoni Resmi Menuju Liverpool, Bek Muda Termahal dari**



**PT United Tractors Pandu Engineering Berkolaborasi dengan**



**Hebat! Hanya 10 hari untuk hilangkan nyeri lutut selamanya**



**Pendengaran Kembali Normal dalam 28 Hari, Tanpa Alat Bantu!**

Advertisement



**Minum Pil Malam Ini, Istri Teriak Sampai Pagi!**



**Berat Badan Saya 90 Kg, dan Sekarang 58! Diet Saya Sederhana**

### Terkini



**Menjaga Marwah sebagai Mikrofon Republik**

Jumat, 15 Agustus 2025 | 14:15 WIB



**Pati: Seratus Ribu Langkah, Seribu Makna**

Kamis, 14 Agustus 2025 | 14:01 WIB



**ABNORMAL GAZA: "Dana Minyak" Tinggalkan Israel!**

Kamis, 14 Agustus 2025 | 08:45 WIB



**Mengambil Pelajaran Dari Demo Pati 2025**

Rabu, 13 Agustus 2025 | 10:23 WIB



**Komparasi Gaza-Kosovo: Mosaik Gaza dan "Puzzle" Israel**

Selasa, 12 Agustus 2025 | 12:45 WIB



**Gajah Mulai Ofensif di Kandang Banteng**

Senin, 11 Agustus 2025 | 21:38 WIB



**Siapa Paling Berjasa Membangun Angkutan Umum Jakarta?**

Minggu, 10 Agustus 2025 | 16:27 WIB

Advertisement



**Strategi Israel-Hamas: "Redudansi" dan Diplomat Bangkrut!**

Minggu, 10 Agustus 2025 | 09:20 WIB



**Payment ID Melanggar Hak-Hak Warga Negara!**

Sabtu, 9 Agustus 2025 | 11:57 WIB



**Saatnya Banteng Ketaton Bangkit!**

Sabtu, 9 Agustus 2025 | 09:11 WIB



**KONFLIK EKSEKUTIF-MILITER: Risiko Israel, dan "Kota Boneka"**

Jumat, 8 Agustus 2025 | 12:18 WIB



**Daftar Ketua Umum PWI**

Jumat, 8 Agustus 2025 | 12:10 WIB



**Menuju Pengapusan Odol Tahun 2027**

Kamis, 7 Agustus 2025 | 10:08 WIB



**KONFLIK NETANYAHU-ZAMIR: "Homo Deus", dan Jebakan Gaza!**

Rabu, 6 Agustus 2025 | 15:41 WIB



**Korolari Kehadiran Akal Imitasi – Potensi Matinya Kepakaran**

Rabu, 6 Agustus 2025 | 14:42 WIB



**Menyeimbangkan Kekuasaan dan Etika di Era AI: Belajar dari Yuval Noah Harari**

Rabu, 6 Agustus 2025 | 14:35 WIB



**Menjaga Integritas dan Efisiensi BUMN**

Senin, 4 Agustus 2025 | 18:30 WIB



**KEMERDEKAAN PALESTINA: Dahlan, Abbas, Mustafa! Terserah!**

Senin, 4 Agustus 2025 | 16:33 WIB

Advertisement



### Aklamasi, Pesan Terkuat Rekonsiliasi dan Restorasi Reputasi Melalui Kongres Persatuan PWI Agustus 2025?

Senin, 4 Agustus 2025 | 11:40 WIB



### JAM 6 TENG THE GUARDIAN

Minggu, 3 Agustus 2025 | 15:23 WIB

[LIHAT SEMUA](#)



Jl. Lapangan Roos 52/IV Perkantoran Selmis, Tebet, Jakarta

☎ 081215763693 - 08122851775  
✉ jakarta@suaramerdeka.com



**Suara Merdeka Jakarta**  
Telah diverifikasi oleh Dewan Pers  
Sertifikat Nomor 247/DP-Verifikasi/K/V/2018

- Nasional
- Internasional
- Ekonomi
- Olahraga
- Bola
- Teknologi
- Hiburan
- Gaya Hidup
- Otomotif
- Pendidikan
- Religi
- Opini