***QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

***QUARTER LIFE CRISIS IN FINAL LEVEL STUDENTS***

**Maria Oy Dua 1, Juwandi, S.Psi., M.Si. 2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[mariaoydua08@gmail.com](mailto:mariaoydua08@gmail.com)

082110744661

**ABSTRAK**

*Quarter Life Crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang, perasaan khawatir tersebut seputar hubungan relasi, karier atau pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap mereka di usia sekitar 20 an tahun. *Quarter life crisis* pada mahasiswa tigkat akhir diawali dengan mulai mempertanyakan tujuan hidup, kemudian merasa berjalan di tempat, tidak berkembang, kurang memiliki motivasi, tidak merasakan bahagia dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan merasa terombang-ambing sehingga susah mengambil sebuah keputusan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Gambaran *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada Mahasiswa Tingkat Akhir, dengan subjek yang digunakan 3 orang partisipan mahasiswa tingkat akhir, dan 3 orang informan. Metode penelitian yang digunakan metode kuantitatif, pendekatan fenomenologi, dengan metode pengumpulan data wawancara semi struktur. Berdasarkan hasil wawancara kepada ke 3 partisipan menunjukan bahwa ke tiganya mengalami *quarter life crisis* dimana adanya kebimbangan dalam mengambil keputusan, bingung dengan tujuan kedepannya, dapat pekerjaan sesuai profesi atau tidak, bisa membahagikan orang tua atau tidak, bisa lulus tepat waktu atau tidak.

**Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir**

***ABSTRAC***

*Quarter Life Crisis is a feeling of worry in a person caused by the uncertainty of life in the future, feelings of worry regarding relationships, career or work, and social life that occur to them around the age of 20. Quarter life crisis in final year students begins with starting to question the purpose of life, then feeling like they are running in place, not developing, lacking motivation, not feeling happy with the achievements they have achieved, and feeling adrift so it is difficult to make a decision. The aim of the research was to determine the description of the Quarter Life Crisis that occurs in final year students, with the subjects used being 3 final year student participants and 3 informants. The research method used was a quantitative method, a phenomenological approach, with a semi-structured interview data collection method. Based on the results of interviews with the 3 participants, it showed that all three experienced a quarter life crisis where they were confused in making decisions, confused about future goals, whether they could get a job according to their profession or not, whether they could make their parents happy or not, whether they could graduate on time or not.*

***Keywords: Quarter Life Crisis, Final Year Students***

**PENDAHULUAN**

Dalam sebuah siklus perkembangan kehidupan manusia seiring berjalannya waktu akan mengalami sebuah proses pertumbuhan dari segi fisik dan psikologis.Sepanjang proses pertumbuhan manusia terjadi banyak perubahan-perubahan yang dialami ,baik dalam aspek fisik,intelektual, kepribadian sosial, moral, bahasa, emosi dan lain sebagainya (Jahja, 2011).

Individu sebagai manusia yang dalam hidupnya yang memiliki jenjang perkembangan mulai dari bayi,kanak-kanak,remaja,dewasa,sampai dengan lansia membuat individu harus bisa melewati setiap rintangan-rintagan yang ada di setiap tahapnya untuk kemudian dapat mencapai tahap kehidupan selanjutnya (Hurlock,1991). Beberapa diantaranya tidak mampu dapat menjalankan dan mengatasi tantangan yang ada karena akan mengalami kecemasan, stres, depresi bahkan masalah psikologis lainnya.Krisis emosional inilah yang kemudian disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008)

*Quarter Life Crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang, perasaan khawatir tersebut seputar hubungan relasi, karier atau pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap mereka di usia sekitar 20 an tahun. (Fischer ,2008).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan penyebab adanya *Quarter Life Crisis* karena perubahan dalam hidup dari suatu masa remaja pada masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya dan panik. Robbins dan Wilner (2001) juga secara umum menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai suatu reaksi yang intens dari individu yang baru saja meninggalkan rasa nyaman yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realitas sesungguhnya dimana di dalamnya terdapat ketidakstabilan perubahan yang terus-menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya.

Fisher (2011) menyatakan bahwa tuntutan-tuntutan yang ada dalam kehidupan mahasiswa baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri, menuntut mahasiswa mampu menghadapinya dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat dan tangguh, apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi dan melakukan penyesuaian terhadap berbagai kejadian yang menekan atau tuntutan tersebut, akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa. Penyebab atau sumber dari perasaan tidak bahagia serta kecemasan adalah dari seputar masalah pekerjaan, hubungan atau relasi interpersonal, masalah finansial, dan problem karakteristik personal lainnya. (Tanner et al dalam Balzarie & Nawangsari, 2019)

Bahkan mahasiswa merupakan yang termasuk terkena dampak *quarter life crisis*, fase *quarter life crisis* banyak terjadi pada lulusan sarjana atau mahasiswa yang tengah menyelesaikan pendidikannya dimana fase ini berada pada kisaran usia 20-30 tahun.Hal biasanya juga ini ditandai dampak oleh reaksi-reaksi dalam emosi individu seperti ,perasaan frustasi, merasa panik, merasa tak berdaya, merasa tidak memiliki tujuan atau *goals* hidup dan lain-lain.

Berdasar Penelitian yang dilakukan oleh dr Oliver Robinson dari Universitas Greenwich, ada empat tahapan yang akan dialami individu sebelum memasuki masa *quarter life crisis* yaitu,ada perasaan terjebak dalam suatu situasi ,memiliki pemikiran bahwa ada kemungkinan perubahan yang terjadi, membangun kembali hidup yang baru ,berpegang teguh pada komitmen dan nilai-nilai yang dipegang (Robbinson ,2018)

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Meilia Ayu Puspita Sari (2021) menyatakan bahwa adanya kecemasan dalam menghadapi masa depan, adanya tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, rasa takut mengecewakan orang tua dan rasa kurang percaya diri yang muncul dan suka membandingkan diri dengan orang lain, sering terjadi permasalahan terkait kebutuhan finansial, belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung jawabnya, merasa kurang dengan apa yang telah dicapai, adanya perasaan khawatir dengan kehidupan di masa depan, tidak yakin dengan pasangan dan permasalahan lainnya terkait dengan hubungan lawan jenis hingga pertemanan*.*

Selain itu juga seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Martuis dan Bahri (2016) yang menunjukkan bahwa 66,16% mahasiswa yang berkuliah di Unsyiah menunjukkan rasa kurang percaya diri untuk menghadapi masa depan, dan merasa tidak tahu akan menjadi apa, bekerja sebagai apa, dan belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Apabila ditinjau dari level atau derajat *quarter life crisis* yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa (82%) tergolong sedang, seperti hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mutiara (2018) pada mahasiswa BKI tingkat akhir.

Dapat diketahui juga hal baik ketika mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* dimana ketika mahasiswa itu mampu mengatasinya dengan baik, maka akan semakin baik pulalah kehidupan yang dijalani mahasiswa itu kedepannya tanpa harus ada kebingungan dalam menentukan tujuan arah hidupnya ,dan dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mengatasi krisis emosional yang melandanya. Ke depannya akan menjadi individu yang lebih tahan banting dan mampu mengatasi masalah-masalah hidup yang dimana akan menerpanya kelak. Namun sebaliknya, apabila individu itu gagal melewatinya maka dampak nya adalah individu akan menjalani hidup dengan ketidakpuasan akan dirinya, stress berkepanjangan, depresi, dilingkupi tingkat kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak mampu melakukan berbagai hal.

**METODE**

Pada penelitian ini jenis metode yang akan digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Jenis pendekatan yang digunakan yaitu fenomenologi. Penelitian fenomenologi yaitu jenis penelitian kualitatif yang melihat dan mendengar lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman individu tentang pengalaman- pengalamannya. Peneliti akan melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk mendeskripsikan tentang pemaknaan pengalaman tentang apa dan bagaimana *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Partisipan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan strata 1 (S1) dan sedang mengejakan tugas akhir skripsi dengan jumlah partisipan 3 orang dan 3 orang di luar partisipan yang disebut sebagai informan. Jumlah dari keseluruhan partisipan dan informan pada penelitian ini berjumlah 6 orang. Menggunakan teknik wawancara yang dilakukan di masing-masing kos partisipan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan terhadap ketiga partisipan ditemukan bahwa ketigannya mengalami *quarter life crisis* dimana adanya kebimbangan dalam mengambil keputusan, bingung dalam pemilihan judul skripsi, cemas, tertekan, penilaian diri negatif dimana kurangnya percaya diri, mimpi dan harapan yang tidak sesuia yang diinginkannya, tantangan di bidang akademis, kehidupan pekerjaan dan karier, pertemanan, percintaan dan relasi dengan keluarga, adanya tuntutan dari orang tua, dan identitas.

**Kebimbangan dalam mengambil kepeutusan**, dari ketiga partisipan menunjukan adanya kebimbangan yaitu pemilihan juduk skripsi, takut judulnya tidak diterima, dan dosen yang tidak sesuai apa yang diharapknanny, bingung dalam mengambil keputusan ketika masuk dunia pekerjaan dan dalam memilih pertemanan.

**Rasa cemas,** ketiga pasrtisipan merasakan apa yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, takut gagal, takut saat ujian skripsi tidak bisa jawab saat dosen memberikan pertanyaan, bisa lulus tepat waktu atau tidak, ketika selesai kuliah kerja dimana.

**Perasaan tertekan,** ketiga partisipan merasakan pengeluaran uang yang banyak, dan adanya tuntutan dari orang tua.

**Penilaian diri negatif**, adanya keraguan dalam diri, kurang percaya diri.

**Mimpi dan harapan,** mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan profesi, membahagiakan orang tua, gaji yang besar.

**Tantangan dibidang akademis,** senang dengan jurusan yang diambil,dan ketakutan yang dirasakan mereka adalah jika selesai kuliah jurusan mereka tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh ketiga partisipan.

**Kehidupan pekerjaan dan karier individu,** individu berbicara tentang karier dan pekerjaan yang dipikirkan oleh ketiga pastisipan adalah gaji, bertemu orang-orang hebat, adanya ketkutan saat masuk dunia pekerjaan.

**Teman percintaan dan relasi dengan keluarga,** adanya dukungan dari oarang tua, teman, dan pasangan walaupun dalam pasangan masih ada keraguan dalam menentukan pasangan yang tepat.

**Identitas** ketiga pastisipan merasa adanya perubahan yang dirasakan dari masa remaja menuju masa dewasa dimana dimasa remaja masih labil dan ketika masuk masa dewasa sudah lebih memahami sudah paham tujuan kedepannya apa yang harus di perbuat.

Blank Allison (2010) juga berpendapat tentang pengalaman seseorang adanya respon emosi yang muncul selama *quarter life crisis* dimana adanya perasaan bimbang, cemas, frustasi, gelisah terhadap masa depan

Rika Audina (2020) menyampaikan dari hasil penelitian bahwa merasa gagal, kecewa, cemas dan khawatir akan membuat individu kehilangan motivasi dan harapan dalam hidupnya.

**KESIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di tandai dengan adanya ketakutan terhadap kelanjutan hidup, hubungan dengan orang sekitar, mimpi dan harapan, membangun karier, membentuk identitas yang disukai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri dilingkungan sosial, mengembangkan stabilitas emosi. *Quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir memberikan dampak seperti kebingungan dalam mengerjakan skripsi, tuntutan dari lingkungan, perencanaan tentang masa depan, serta teman yang sudah lebih maju dibanding dirinya. Seperti halnya yang dirasakan oleh ketiga partisipan dimana adanya kebimbangan dalam mengambil keputusan,bagaimana tujuan kedepannya, dapat pekerjaan sesuai profesi atau tidak, bisa membahagikan orang tua atau tidak, bisa lulus tepat waktu atau tidak itu yang dirasakan oleh ketiga partisipan.

Selain memiliki dampak *quarter life crisis* yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir ketiga partisipan ternyata mereka juga bisa mengatasi *quarter life crisis* yang dihadapi mereka diantaranya, dengan berkomunikasi dengan orang yang lebih di percayai, selalau mendekatan diri dengan Tuhan, terus belajar, meyakinkan kepada keluarga bahwa semuanya bisa dijalankan, berpikir positif, menenangkan diri, ikut suara hati, dan melakukan hal-hal yang produktif.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka terdapat saran dalam penelitian ini yaitu diantaranya sebagai berikut:

Bagi subjek

Diharapkan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter life crisi* mampu beradaptasi dan mampu mengatasi berbagai tantangan dalam hidup, dan mencari orang yang mudah dipercayai dari lingkungan sekitar terutama dari keluarga agar mampu menghadapi dan melewati fase *quarter life crisis* dengan lebih baik.

Bagi peneliti selanjutnya

Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah kurangnya peneliti dalam mengekplorasi data dan mengungkap *Quarter Life Crisis* secara spesifik pada mahasiswa tingkat akhir. Saran bagi penelitian selanjutnya yang meneliti tentang *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menggali hal-hal yang lebih khusus dan spesifik dari *Quarter Life Crisis* yang dihadapi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aditya, D. (2013). *Data dan Metode Pengumpulan Data*. Surakarta: Poltekkes Kemenkes Surakarta

Allison, B. (2010). *Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student*. *ProQuest Dissertations And Theses (PQDT)*.

Amalia dkk,”*Psychological Well Being, Self Efficacy* dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal”, h.6.

A Muri Yusuf. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan.* Jakarta: Kencana.

Aisyah, N. (2003). *Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru*. Psikologi Indonesia, 108-121.

Arnett, J.J. 2004*. Emerging Adulthood : The Winding Road From the Late Teens  
Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.

Atwood, J. & Scholtz, C. 2008. *The Quarter-life Time Period : An Age of  
Indulgence, Crisis or Both?.* Journal of Contemporary Family Therapy, 30, 233-25.

Azhari, & Mirza. (2016). *Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi  
Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala*. Mediapsi, 02(02), 23–29.https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4

Black, A. 2010. *“Halfway Between Somewhere and Nothing” : An Exploration of  
The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. Thesis. University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses* (PQDT).

Creswell, J. W. (2016). *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitaif, dan Campuran*. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Fajeri, Sakina Nurul, (2023) *Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedng mengerjakan skripsi* (Skripsi sarjana , Universitas Muhamadiyah Jember)

Fischer, K, (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life. California : SuperCollege LLC.*

Haase, C. M. Heckhausen, J. & Silbereisen, R. K. (2012). *The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. Developmental Psychology,* 48(6), 1739–1751. doi: 10.1037/a0026641

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa.* Gadjah Mada *Journal of Psychology* (GamaJoP), 5 (2), 129-138.

Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah  
Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Hasbiansyah, O. 2008. *Pendekatan Fenomenologi: Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi.* (Mediator vol 9 Nomor 1. Juni 2008)

Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UniversitasIslam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015*. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 5 (1), 75-84.

Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). *Hubungan Dukungan Sosial dengan  
Psychological Well Being pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Divisi Penerbitan KENCANA.

Maesyaroh, D. A. (2021). *Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa  
Tingkat Akhir*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mu’tadin, Z. (2002). *Kesulitan menulis skripsi*. [Online Journal] [diunduh pada 20 mei 2023].Tersedia dari: <http://www.e-psikologi.com/lainlain/zainun.htm>.

Mamik. (2015). *Metodelogi Kualitatif.* Sidoarjo: Zifatama Publisher.

Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja  
Rosdakarya.

Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose : the  
campus guide to meaning-making*. CA : Jossey-Bass.

Olivia, S. 2015. *Deteksi Dini Psikologi Balita Hingga Manula*. Jakarta: Gramedia.

Olson-Madden, J, H. (2007). *Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 18 to 35-Years Olds: An Exploration of The “Quarterlife Crisis” Phenomenom*. *Pro Quest Dissertations And Theses* (PQDT) UMI 3278560

Pambudhi, Y. A., Suarni, W., & Alirudin, A. (2021). *Motivasi Mahasiswa Tingkat  
Akhir dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan.* Jurnal Sublimapsi, 2(1), 32.

Robbins, A., Wilner, A. (2001) *Quarterlife Crisis The Unique Challenges of Life in Your Twenties.* New York : Tarcher Penguin.

Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). *Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi*. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1(1), 29-37

Santrock, J. W. (2012). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT (Perkembangan Masa-Hidup)* (Jilid I). Jakarta: Erlangga.

Safriyani, S. (2020, MEI 2). *Quarter Life Crisis, Bikin Galau Kalangan Twenties*. Retrieved fromMGENSINDO: <https://gensindo.sindonews.com>

Santrock, J. 2004. *Adolescence Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Sari, Melia Ayu Puspita. (2021) *Quarter life Crisis* Pada Kaum Milenial (Skripsi Sarjana,Universitas Mohamadiyah Surakarta)

Siswoyo, Dwi dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press

Stapleton , A., & Gardens, Q. L. (2012). *Choaching Client through the Quarter Life Crisis What works ?* International Jurnal of Evidance Based Choaching and Mentoring(6), 131-145.

Thouless, R. H. (2000). *Pengantar psikologi agama* (trans.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Wibowo, A. S. (2017). *Matra Kehidupan Sebuah Refleksi Melawati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.