
Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Di Kalangan Mahasiswa

Factors Causing Quarter life crisis Among Students

Rana Sahirah Usmi*

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Email: ranasahirausmi@gmail.com

Sarah Jumiati Hasibuan

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Email: sarahjumiati91@gmail.com

Adzka Elkhallista

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Email: elkhalistaa@gmail.com

Tasya Ababil Harahap

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Email: tasyaababil45@gmail.com

Miftahuddin

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Quarter life crisis adalah kondisi psikologis yang lazim dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 25 tahun, terutama mahasiswa yang tengah menjalani masa transisi menuju kedewasaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali berbagai faktor yang melatarbelakangi munculnya *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap lima orang informan yang pernah mengalami krisis tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri maupun dari lingkungan luar. Faktor internal meliputi ekspektasi yang tidak tercapai, keraguan terhadap diri sendiri, dan ketidakpastian masa depan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan sosial dari pertanyaan seputar kelulusan dan pekerjaan, paparan terhadap gaya hidup ideal di media sosial, tuntutan zaman yang serba cepat, serta ekspektasi budaya dari keluarga dan teman sebaya. Tekanan-tekanan ini memicu kecemasan, perbandingan sosial, dan ketidakstabilan emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah pengalaman yang rumit dan memiliki banyak aspek yang dipengaruhi oleh beragam faktor kehidupan individu dewasa muda. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk mendorong strategi coping yang efektif dan penguatan dukungan sosial bagi mahasiswa yang sedang menghadapi fase ini.

Kata kunci : *quarter life crisis*; mahasiswa; tekanan sosial; krisis identitas; ketidakstabilan emosi

Abstract

Quarter life crisis is a psychological condition commonly experienced by individuals aged between 18 and 25 years, particularly university students who are in the transitional phase toward adulthood. This study aims to explore the various factors that underlie the emergence of *quarter life crisis* among students. The research employed a descriptive qualitative method, with data collected through in-depth interviews with five informants who had previously experienced such a crisis. The findings indicate that the *quarter life crisis* is influenced by both internal and external factors. Internal factors include unmet expectations, self-doubt, and uncertainty about the future. On the other hand, external factors involve social pressure related to questions about graduation and employment, exposure to idealized lifestyles on social media, the fast-paced demands of modern life, and cultural expectations from family and peers. These pressures trigger anxiety, social comparison, and emotional instability. The study concludes that the *quarter life crisis* is a complex and multidimensional experience shaped by various aspects of a young adult's life. Understanding these factors is essential for promoting effective coping strategies and strengthening social support for students facing this stage.

Keywords : *quarter life crisis; student; social pressure; identity crisis; emotional instability*

Article History

Submitted :

07-06-2025

Final Revised :

19-06-2025

Accepted :

22-06-2025

**corresponding author*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Pendahuluan

Manusia menjalani berbagai rangkaian fase kehidupan yang dimulai dari kelahiran, melalui proses pertumbuhan, hingga mencapai usia tua. Setiap fase kehidupan memiliki tanggung jawab dan tuntutan tertentu yang dikenal sebagai tugas perkembangan. Masa transisi dari remaja ke dewasa menjadi salah satu periode krusial dalam perjalanan hidup seseorang. Di fase ini, seseorang mulai mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya, berupaya untuk hidup secara mandiri tanpa ketergantungan pada orang tua, serta mulai membentuk dan mengembangkan sistem nilai pribadi yang diyakini, serta menjalin hubungan yang lebih matang (Papalia & Feldman, 2014). Periode pencarian dan pembentukan jati diri ini dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Menurut Arnett (Arnett, 2001) *Emerging Adulthood* adalah masa yang penting bagi perkembangan individu. Pada masa ini, individu mempunyai peluang untuk belajar banyak tentang diri mereka sendiri, mengembangkan kemandirian, dan mempersiapkan diri untuk memasuki fase dewasa. Tahap ini umumnya dialami oleh individu yang berada dalam rentang usia 18 hingga 29 tahun. Di masa tersebut, mereka sudah tidak lagi seperti remaja yang bergantung pada orang lain, tetapi juga belum memikul tanggung jawab seperti orang dewasa pada umumnya (Arnett, 2000).

Respons individu terhadap tantangan *emerging adulthood* menunjukkan keragaman yang dominan. Ada dari mereka yang menyambut fase ini dengan antusiasme dan rasa tertantang. Mereka melihatnya sebagai kesempatan untuk menjalani kehidupan baru yang penuh potensi, dengan semangat untuk mengeksplorasi dan meraih tujuan-tujuan yang telah lama diimpikan. Namun, tidak semua individu mengalami hal yang sama. Sebagian lainnya menghadapi *emerging adulthood* dengan perasaan yang berkebalikan. Kecemasan, tekanan, dan kehampaan menjadi teman setia dalam perjalanan mereka (Nash & Muray, 2010).

Tantangan yang seharusnya menjadi pemicu semangat, seperti target nilai tinggi di perguruan tinggi, tekanan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, atau tuntutan untuk aktif dalam organisasi kampus, justru berubah menjadi beban berat bagi sebagian mahasiswa. Akibatnya, mereka merasa tertekan, kehilangan motivasi, dan berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Masa peralihan ini seringkali ditandai dengan perasaan cemas, ragu akan diri sendiri, tidak percaya diri, stress, takut akan kegagalan, emosi tidak stabil serta merasa diasingkan oleh lingkungan sekitar maka dari itu kondisi ini dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Quarter life crisis merupakan respons individu terhadap permasalahan yang berkembang dalam situasi dengan beragam pilihan tanpa adanya solusi yang definitif, yang memicu timbulnya kecemasan dan perasaan ketidakberdayaan, yang mana hal ini sering terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Alexandra Robbins, 2001). *Quarter life crisis* adalah periode ketidakpastian dan kegelisahan akan masa depan yang sering dialami oleh individu berusia sekitar 20 tahun-an (Fisher, 2008). Terdapat 7 aspek yang dialami oleh individu saat menghadapi *quarter life crisis*, yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, rasa putus asa yang intens, pandangan negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam masalah, kecemasan, tekanan emosional, serta kekhawatiran terkait hubungan dengan orang lain. (Artiningsih & Savira, 2021). Perasaan emosional seperti frustrasi, kepanikan, kekhawatiran, dan ketidakpastian mengenai tujuan hidup menjadi tanda khas dari *quarter life crisis*. Keadaan ini sejatinya merupakan reaksi alami terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang terus berlangsung, beragam pilihan yang berlimpah, serta rasa panik dan ketidakberdayaan saat menghadapi kenyataan hidup dewasa.

Krisis kehidupan merupakan kondisi yang umum dialami oleh banyak individu pada berbagai tahap kehidupan. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Arnett di tahun 2000 menunjukkan bahwa sekitar 86% individu usia 18-29 tahun di Amerika Serikat pernah mengalami *quarter life crisis* (Arnett, 2000). Hal ini menandakan bahwa krisis kehidupan bukanlah fenomena yang langka, meskipun pengalaman setiap individu dapat berbeda-beda. Pada fase usia 20-an individu berpotensi mengalami masa-masa sulit yang ditandai dengan Krisis emosional meliputi perasaan tidak berdaya, kesepian, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan akan mengalami kegagalan. Kecemasan mendorong individu untuk mencari jalan keluar dari situasi sulit (Atwood & Scholtz, 2008). Respons terhadap krisis dapat bermanifestasi dalam bentuk pengunduran diri pekerjaan, penundaan dalam pengambilan keputusan karir, depresi, atau munculnya gangguan kecemasan. Seringkali, individu merasa bahwa hidupnya terhenti di suatu titik (stagnasi) dan enggan melakukan perubahan apapun.. Ketika menghadapi berbagai aspek kehidupan, individu cenderung mempertimbangkan banyak hal dan meragukan kemampuan diri untuk mengatasi kesulitan yang muncul. Sebagian besar individu yang melewati masa *quarter life crisis* menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi terkait prospek masa depan. Hal ini diakibatkan oleh kekhawatiran bahwa realitas yang akan dihadapi tidak selaras dengan ekspektasi dan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya. Kondisi krisis ini seringkali berujung pada hilangnya motivasi hidup (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Kejadian *quarter life crisis* di tahap awal kedewasaan banyak terjadi pada populasi mahasiswa. Sebuah penelitian yang diselenggarakan oleh perusahaan asuransi di Indonesia terhadap 80 mahasiswa tahun terakhir di Makassar menemukan bahwa sekitar 59% dari responden mengalami fenomena *quarter life crisis*, yang terindikasi melalui kondisi emosi yang didominasi oleh kekhawatiran dan kecemasan terhadap masa depan (Hasyim et al., 2024). Krisis di usia dewasa awal rentan dialami oleh orang berpendidikan. Mereka sering dihadapkan pada pilihan sulit antara mengejar kesuksesan di bidang yang diminati atau menjalani hidup sesuai idealisme (Balzarie & Nawangsih, 2019). Seorang mahasiswa pada umumnya sering dilanda berbagai kecemasan terkait masa depan mereka. Kekhawatiran

utama meliputi kemampuan untuk lulus tepat waktu, sebuah tekanan yang sering kali membebani. Selain itu, mereka juga cemas tentang prospek pekerjaan setelah lulus. Pertanyaan-pertanyaan seperti “Apakah saya akan langsung mendapatkan pekerjaan?” dan “Apakah pekerjaan tersebut relevan dengan gelar yang saya miliki?” seringkali menghantui pikiran mereka. Kecemasan yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan masalah akademis dan karier, tetapi juga dipengaruhi oleh tuntutan dari keluarga serta tekanan lingkungan sekitar yang turut menambah beban pikiran mereka. Ekspektasi untuk segera mapan dan sukses seringkali menjadi sumber tekanan yang dominan.

Menurut (Thouless, 2000) Faktor-faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, serta faktor eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Penjelasanannya adalah sebagai berikut: 1) Faktor internal yang umum terjadi meliputi konflik akibat pencapaian yang tidak sesuai dengan harapan individu tersebut. 2) Salah satu faktor lingkungan yang memicu stres adalah pertanyaan-pertanyaan yang dianggap sensitif, seperti pertanyaan tentang kelulusan atau wisuda. Pertanyaan-pertanyaan ini dapat membuat seseorang merasa tertekan dan berusaha keras untuk memenuhi harapan orang lain. 3) Faktor media sosial yang sering digunakan sebagai media aktualisasi diri, dapat memicu perasaan cemas dan rendah diri karena individu cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan citra sempurna yang ditampilkan individu lain. 4) Faktor perubahan zaman yang serba instan memicu setiap individu untuk mendapatkan segala sesuatu dengan cepat. Hal tersebut memicu mereka yang mengalami *quarter life crisis* cenderung berusaha tampil modis dan membeli produk bermerek dengan tujuan agar dianggap sukses oleh orang di sekitarnya. 5) Faktor sosial budaya, yang mencakup pengaruh dari keluarga dan lingkungan pertemanan, dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap setiap individu. Apabila individu tersebut terus menerus mendapatkan tekanan, misalnya berupa perkataan yang menuntut yang di lakukan oleh orang terdekatnya, maka hal tersebut akan menyebabkan individu tersebut memandang dirinya secara negatif (Fazira et al., 2023).

Merujuk pada penjelasan sebelumnya, dapat dikonfirmasi bahwa fenomena *quarter life crisis* sering terjadi pada individu yang berada di tahap dewasa awal, terutama mahasiswa yang berusia sekitar 20-an tahun. Kecemasan dan kekhawatiran terkait kondisi kehidupan saat ini dan kehidupan di masa depan merupakan tantangan yang nyata bagi mereka. Permasalahan yang menjadi fokus Penelitian ini membahas faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* pada individu dewasa awal, khususnya mahasiswa berusia sekitar 20-an tahun, dengan tujuan untuk memahami berbagai aspek yang mempengaruhi munculnya fenomena ini. Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, peneliti ingin mengeksplorasi lebih dalam fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa di Kota Pekanbaru, Riau, khususnya di lingkungan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori mengenai faktor-faktor yang memicu terjadinya *quarter life crisis* pada individu dewasa awal, sekaligus menginformasikan kepada masyarakat, khususnya dewasa awal bahwa fenomena ini adalah nyata.

Metode

Penelitian berjudul “Faktor Penyebab *Quarter life crisis* di Kalangan Mahasiswa” ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara apa adanya keadaan atau fenomena yang diteliti. Penelitian ini menghasilkan data deskriptif yang terwujud dalam tulisan, ucapan, serta perilaku subjek yang diamati (Sudaryono, 2016). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, dengan tujuan memperoleh pemahaman secara mendalam faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa, yang merupakan fenomena psikologis dan emosional yang kompleks serta sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan pengalaman individu.

Tabel 1. Identitas Informan Penelitian

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Domisili	Status	Pendidikan saat ini
1.	AY	Perempuan	22 thn	Pekanbaru	Belum menikah	Kuliah semester 6
2.	D	Perempuan	21 thn	Rokan Hulu	Belum menikah	Kuliah semester 6
3.	ND	Perempuan	21 thn	Indragiri Hulu	Belum Menikah	Kuliah semester 6
4.	ZP	Laki-laki	21 thn	Pekanbaru	Belum menikah	Kuliah semester 6
5.	DR	Laki-laki	21 thn	Pekanbaru	Belum menikah	Kuliah semester 6

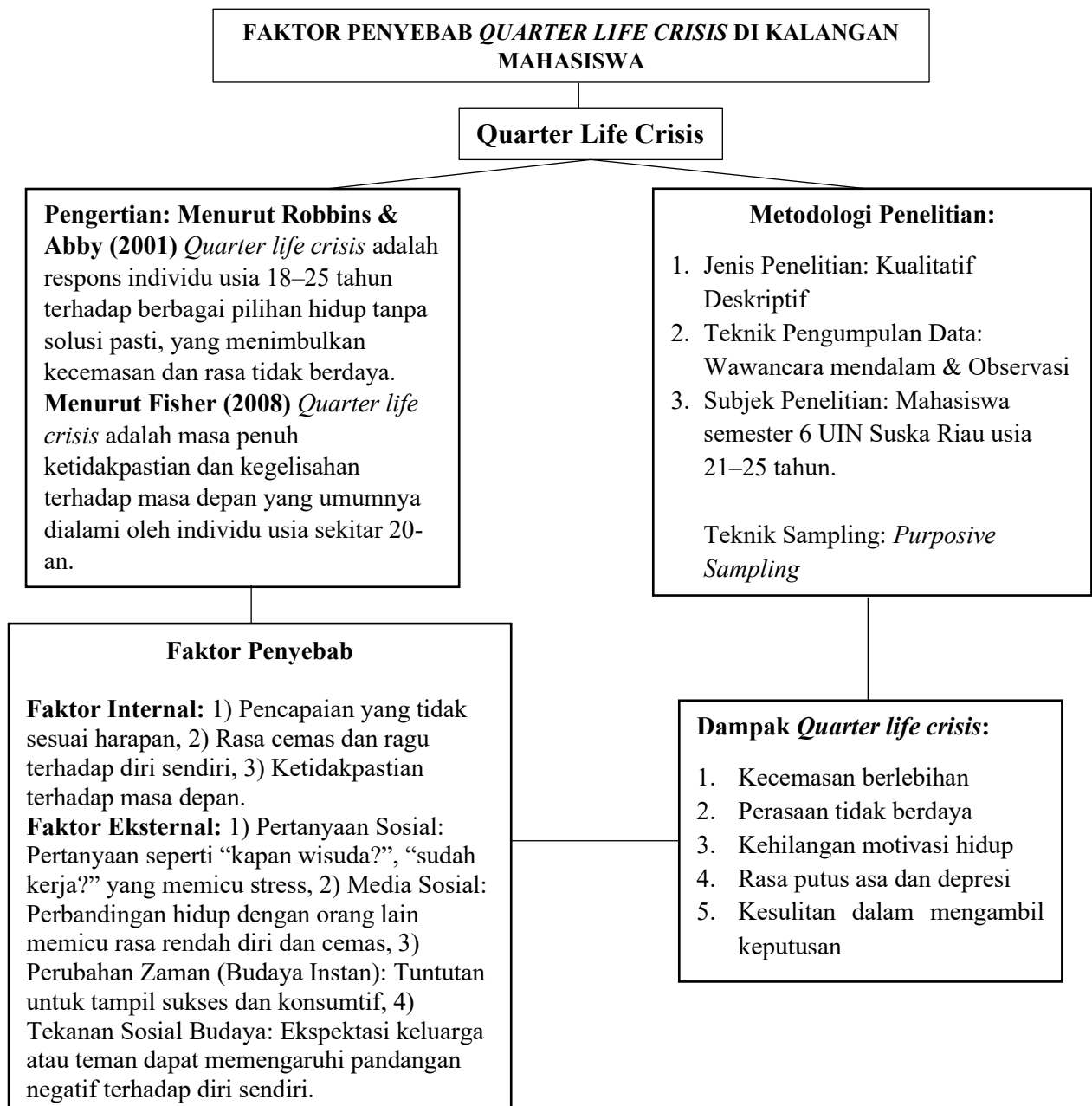
(Sumber: Data Primer Hasil Wawancara)

Informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu: berstatus sebagai mahasiswa aktif di Kota Pekanbaru pada jenjang pendidikan S1 dengan rentang usia 21-25 tahun, memiliki pengalaman *quarter life crisis* (pernah atau mengalaminya), belum menikah, serta aktif menggunakan media sosial. Dalam menentukan subjek penelitian, penelitian ini menerapkan teknik *Purposive sampling* merupakan teknik pemilihan sampel yang dilakukan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu. Dengan kata lain, pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria khusus yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Mengacu pada kriteria di atas didapatkan lima informan yaitu dua orang mahasiswa dan tiga orang mahasiswi semester enam di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Mayoritas dari mereka berdomisili asli di daerah Kota Pekanbaru, lalu ada yang berasal dari daerah Kabupaten Indragiri Hulu serta Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Pekanbaru tepatnya di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik wawancara, dokumentasi, dan observasi. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif dan persepsi mahasiswa terkait tekanan, kecemasan, serta ketidakpastian masa depan yang mereka alami. Dokumentasi dilakukan dengan mencatat dan mengambil foto bersama informan untuk mendukung keakuratan data. Sementara itu, observasi digunakan untuk mengamati perilaku, interaksi sosial, dan ekspresi emosional mahasiswa di lingkungan kampus sebagai bentuk data non-verbal yang mendukung temuan wawancara. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi guna memastikan konsistensi dan validitas temuan. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan meminta konfirmasi dari informan terkait data yang telah diperoleh, sehingga hasil penelitian menjadi lebih kredibel. Pemilihan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebagai lokasi penelitian didasarkan pada keberagaman latar belakang mahasiswa, baik dari segi sosial, budaya, maupun agama, yang mencerminkan dinamika kehidupan kampus modern di Provinsi Riau. Keberagaman ini relevan dengan tujuan penelitian untuk mengkaji faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa, karena lingkungan kampus yang heterogen memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih variatif dan representatif terkait pengalaman, tekanan, serta adaptasi mahasiswa dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Selain itu, UIN Sultan Syarif Kasim Riau telah menjadi lokasi penelitian

serupa yang menyoroti isu-isu psikologis dan sosial mahasiswa, sehingga data yang diperoleh dapat dibandingkan dan dianalisis secara lebih mendalam sesuai dengan fokus penelitian ini. Adapun adaptasi pedoman wawancara menurut Thouless (2000) dalam penelitian ini mencakup pertanyaan yang dirancang untuk menggali faktor internal, seperti perasaan cemas atau ketidakpastian diri berasal dari pribadi sendiri serta faktor eksternal, seperti faktor lingkungan, faktor media sosial, faktor perubahan zaman dan faktor sosial budaya.

Penelitian ini menerapkan teknik analisis data dengan pendekatan analisis isi. Analisis isi merupakan metode yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk menelaah serta mengkaji pesan-pesan sosial yang muncul dalam data, dengan menekankan pada pemahaman makna, pola, dan tema yang relevan secara kualitatif. Penggunaan metode ini dalam berbagai penelitian bertujuan untuk menguraikan fenomena yang diteliti secara mendalam, sehingga hasil yang diperoleh mampu menyajikan gambaran yang lebih rinci mengenai suatu gejala. Melalui pendekatan ini, penelitian akan menghasilkan tipologi atau pola-pola tertentu yang secara khusus berkaitan dengan fenomena yang menjadi fokus kajian. (Pratama et al., 2021). Tujuannya adalah untuk mengungkap persepsi, pandangan, atau representasi sosial yang tersembunyi dalam data, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan yang mendalam dan relevan terhadap fenomena yang diteliti.



Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh lima tema utama yang menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini. Lima tema utama yang diidentifikasi berdasarkan pola-pola tematik yang konsisten dari hasil analisis data meliputi faktor internal (diri sendiri), faktor eksternal (lingkungan sekitar), pengaruh media sosial, perubahan zaman, dan aspek sosial budaya.

1. Faktor internal (dari dalam diri sendiri)

Faktor yang berasal dari dalam diri individu yang sering terjadi adalah adanya konflik berupa pencapaian yang tidak sesuai dengan apa yang di harapkan oleh individu tersebut. Sebagian besar informan menyampaikan harapan seperti lulus tepat waktu, membahagiakan orang tua, atau mendapatkan pekerjaan sesuai minat. Ketika hal ini tidak tercapai, muncullah rasa gagal, tidak berguna, atau kehilangan arah. Ekspektasi yang tidak tercapai sering kali menjadi pemicu utama munculnya *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal, terutama mereka yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Ketika harapan terhadap pencapaian karier, kemandirian finansial tidak sesuai dengan kenyataan, individu dapat mengalami perasaan terjebak, cemas, dan kehilangan arah (Cahyasari & Winta, 2022). Selain itu, ketidakpastian terhadap masa depan juga berkontribusi terhadap tekanan psikologis yang dirasakan. Intoleransi terhadap ketidakpastian dapat meningkatkan distress psikologis, seperti kecemasan dan depresi, terutama ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidup mereka, seperti karier dan tujuan hidup (Balqis et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pernyataan informan: AY: “*Saya ingin lulus tepat waktu dan mendapatkan pekerjaan tetap dengan gaji yang cukup.*”

D: “*Ketika saya membuat target dari tahun ke tahun ada banyak keinginan yang belum tercapai yang bikin saya merasa gagal.*”

ND: “*Saya takut nanti kedepannya saya menjadi orang yang gagal karena tidak bisa membalas pengorbanan orangtua saya.*”

Adapun kecenderungan menyalahkan diri sendiri sangat dominan pada subjek yang merasa ekspektasinya tidak sesuai kenyataan. Hal ini memperkuat gejala *quarter life crisis*, di mana individu merasa bahwa kegagalannya adalah karena kelemahan diri sendiri. Menyalahkan diri sendiri merupakan respons umum yang dialami individu dalam fase *quarter life crisis*, terutama ketika mereka merasa gagal memenuhi ekspektasi pribadi atau sosial. Perasaan bersalah dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dapat memperburuk tekanan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Seperti yang diungkapkan oleh informan:

ZP: “*Saya merasa kurang maksimal dalam memanfaatkan waktu dan kesempatan.*”

DR: “*Kadang merasa kurang usaha atau kurang pintar dibanding teman-teman lain.*”

Kelima kutipan tersebut menunjukkan bahwa ekspektasi yang tidak tercapai dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri menjadi faktor internal utama pemicu *quarter life crisis*. Kondisi ini mencerminkan tekanan psikologis yang mengganggu regulasi emosi, sehingga memperkuat perasaan cemas dan rendah diri pada individu. AY memiliki harapan realistis namun berat, sementara D merasa gagal karena banyak target hidup yang belum tercapai, yang membuatnya putus asa. ND takut mengecewakan orang tua dan merasa terbebani oleh tanggung jawab emosional. ZP menyalahkan diri karena merasa kurang maksimal, dan DR merasa tidak cukup pintar atau berusaha dibandingkan orang

lain. Semua ini mencerminkan tekanan batin akibat standar diri yang tinggi, serta perasaan bersalah dan tidak cukup baik saat kenyataan tidak sesuai harapan.

2. Faktor Lingkungan

Tekanan akibat pertanyaan seputar kelulusan atau wisuda merupakan salah satu pemicu yang dominan dalam pengalaman *quarter life crisis* yang dialami individu di usia dewasa muda. Pertanyaan dari lingkungan sekitar, seperti “kapan lulus?” atau “setelah wisuda mau kerja di mana?”, dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak aman terhadap masa depan. Penelitian yang dilakukan oleh (Hakim et al., 2025) menemukan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami tekanan yang dominan terkait penyelesaian tugas akhir dan ekspektasi orang tua untuk segera lulus. Tekanan ini dapat menimbulkan perasaan cemas, ragu terhadap kemampuan diri, dan ketidakpastian dalam mengambil keputusan terkait masa depan. Banyak partisipan dalam wawancara menyatakan bahwa mereka merasa tertekan ketika terus-menerus ditanya oleh orang sekitar mengenai kelulusan atau wisuda. Tekanan ini sering datang dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial lainnya, memunculkan rasa tidak cukup baik dan takut tertinggal. Sebagaimana sejalan dengan pendapat informan:

ZP: *“Ya, saya merasa pertanyaan-pertanyaan tersebut memberi tekanan, seolah-olah saya tertinggal dari teman-teman lain.”*

D: *“Iya tapi saya mencoba menetralkan pertanyaan itu karna jalan seorang itu beda beda.”*

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa pertanyaan seperti “kapan lulus?” atau “kapan wisuda?” menjadi sumber tekanan psikologis yang berasal dari lingkungan sosial, terutama dalam konteks *quarter life crisis*. ZP merasakan tekanan karena pertanyaan itu membuatnya merasa tertinggal dibanding teman-teman lain, sedangkan D menyadari tekanan tersebut namun mencoba meredamnya dengan cara berpikir bahwa setiap orang punya jalannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan, terutama ekspektasi sosial dan norma pencapaian usia, memainkan peran besar dalam membentuk kecemasan dan krisis identitas pada masa transisi dewasa muda.

3. Faktor Media Sosial

Faktor media sosial yang sering digunakan sebagai ajang pamer, dapat memicu perasaan cemas dan rendah diri karena individu cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan citra sempurna yang ditampilkan orang lain. Mayoritas informan mengaku sering membandingkan hidupnya dengan orang lain yang terlihat “lebih sukses” di media sosial. Membandingkan diri dengan orang lain di media sosial merupakan salah satu pemicu *quarter life crisis* pada individu dewasa muda. Media sosial sering kali menampilkan pencapaian dan kehidupan ideal orang lain, yang dapat memicu perasaan tidak cukup baik, iri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Studi yang dilakukan oleh (Alkatiri & Aprianty, 2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang dominan terhadap *quarter life crisis*, dengan korelasi positif antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat krisis yang dialami individu. Sebanyak 70% informan dalam penelitian tersebut berada pada kategori *quarter life crisis* sedang, menunjukkan bahwa fenomena ini cukup umum terjadi di kalangan dewasa muda. Individu cenderung merasa tidak percaya diri dan mengalami kecemasan saat melihat pencapaian orang lain di media sosial. Fenomena ini diperparah oleh kecenderungan pengguna media sosial untuk menampilkan sisi terbaik dari kehidupan mereka, menciptakan realitas semu yang tidak selalu mencerminkan kenyataan (Permatasari et al., 2022). Hal ini sejalan dengan pernyataan informan:

D: *“Iyaa karna sebagian teman saya sudah bisa mencapai targetnya sedangkan saya belum bahkan masih bingung.”*

Kecemasan yang muncul akibat melihat unggahan orang lain di media sosial merupakan fenomena yang kerap dialami oleh individu yang mengalami *quarter life crisis*. Unggahan yang menampilkan pencapaian, gaya hidup mewah, atau kebahagiaan orang lain dapat memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan ketidakpercayaan diri. Riset yang dilakukan oleh (Rahmi & Zarkasi, 2025) menunjukkan bahwa penyatuan berbagai audiens dari konteks sosial yang berbeda ke dalam satu platform oleh media sosial menciptakan tekanan bagi individu untuk menyesuaikan identitas mereka dengan beragam ekspektasi audiens tersebut. Tekanan ini berkontribusi pada timbulnya *quarter life crisis* suatu masa yang ditandai dengan krisis identitas, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional yang semakin parah akibat perbandingan sosial dan standar pencapaian yang didorong oleh media sosial. Hal ini selaras dengan pendapat informan:

ND: “*Ya terkadang saya iri melihat karir orang lain yang sudah bisa menghasilkan uang sendiri sudah bisa memiliki pekerjaan tetap saya cemas ketika melihat unggahan mereka karena takut kedepannya saya tidak bisa seperti mereka.*”

Perasaan tertinggal juga sering kali menjadi inti dari *quarter life crisis* yang dialami oleh individu dewasa muda. Kajian yang dilakukan oleh (Malau & Simarmata, 2024) di Medan menemukan bahwa perasaan tertinggal sering kali mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial karena rasa malu atau merasa tidak sejalan dengan orang lain, yang pada akhirnya memperdalam rasa kesepian dan memperburuk krisis yang dialami. Dalam konteks ini, perasaan tertinggal bukan hanya tentang pencapaian objektif, tetapi juga tentang persepsi subjektif terhadap diri sendiri dan ekspektasi sosial. Ini sesuai dengan pernyataan informan:

DR: “*Iya, karena sering lihat pencapaian orang lain yang kelihatan luar biasa.*”

Ketiga kutipan wawancara di atas menunjukkan bahwa melihat pencapaian orang lain di media sosial memicu perasaan membandingkan diri, kecemasan, dan ketertinggalan. D merasa bingung karena belum mencapai target seperti teman-temannya, ND merasakan iri dan takut masa depannya tidak sebaik orang lain, sementara DR merasa terbebani oleh pencapaian luar biasa yang ditampilkan orang lain. Semua ini mencerminkan pengaruh buruk media sosial pada kesehatan mental generasi muda dalam menghadapi *quarter life crisis*.

4. Faktor Perubahan Zaman

Faktor perubahan zaman yang serba instan memicu setiap individu untuk mendapatkan segala sesuatu dengan cepat. Hal tersebut memicu individu yang mengalami *quarter life crisis*, untuk tampil *fashionable* dan membeli barang bermerek agar terlihat sukses di mata orang lain. Perubahan zaman yang serba instan, ditandai dengan kemajuan teknologi dan akses informasi yang cepat, telah mempengaruhi perilaku konsumen, khususnya generasi muda yang mengalami *quarter life crisis*. Fenomena ini mendorong individu untuk mencari kepuasan seketika melalui konsumsi barang-barang bermerek dan tren mode terkini sebagai cara untuk mengekspresikan identitas dan status sosial mereka. (Rostiani & Kuron, 2019) mengungkapkan bahwa motivasi internal, seperti keinginan untuk tampil menarik dan rasa percaya diri, lebih dominan dalam memengaruhi niat beli generasi muda terhadap *fast fashion* dibandingkan dengan pengaruh eksternal dari lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat informan:

DR: “*Pernah kepikiran, tapi belum sampai nekat beli. Cuma ngerasa kadang perlu “nunjukin” sesuatu biar gak dianggap gagal.*”

Jadi, fenomena ini secara langsung mencerminkan krisis identitas, di mana individu merasa kehilangan jati diri yang autentik, dan berupaya melakukan pembuktian diri

kepada lingkungan sosialnya. Upaya ini kemudian terwujud melalui simbol-simbol kesuksesan, yang seringkali berupa barang-barang bermerek, sebagai representasi status dan pencapaian yang diharapkan dapat mendefinisikan diri mereka di mata orang lain.

5. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya yang mana didalamnya terdapat keluarga dan pertemanan, dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap setiap individu. Apabila individu tersebut terus menerus mendapatkan tekanan, misalnya berupa perkataan yang menuntut yang dilakukan oleh orang terdekatnya, maka hal tersebut akan menyebabkan individu tersebut memandang dirinya secara negatif. Penelitian oleh (Fikri & Apriliawati, 2024) menunjukkan bahwa kelekatan yang aman dengan orang tua memiliki korelasi negatif yang dominan terhadap *quarter life crisis*, artinya semakin kuat hubungan emosional yang positif antara orang tua dan anak, semakin rendah tingkat krisis yang dialami individu. Semua partisipan menyatakan bahwa keluarga sering membandingkan mereka dengan orang lain, seperti sepupu atau anak teman yang lebih dulu sukses. Ini membentuk tekanan psikologis yang memunculkan perasaan tidak cukup baik, *insecure*, dan berujung pada penurunan harga diri. Hal ini selaras dengan pernyataan informan:

ND: *“Ada kadang perbandingan itu kayak anak orang ini lulusan sarjana ini sudah kerja disini nanti kamu kerjanya apa kemana gimana.”*

Adapun ketakutan untuk mengungkapkan perasaan merupakan salah satu aspek yang dominan dalam *quarter life crisis*, terutama pada individu dewasa muda yang menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi pribadi. Perasaan takut akan penolakan, dianggap lemah, atau tidak dipahami sering kali membuat individu memilih untuk memendam emosi, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Kemampuan regulasi emosi dan resiliensi memiliki hubungan negative yang dominan dengan tingkat *quarter life crisis*; individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang muncul selama fase ini (Larasati et al., 2025). Selain itu, studi oleh (Suprayogi & Santoso, 2024) menekankan pentingnya kedewasaan emosional dan dukungan sosial dalam memprediksi tingkat *quarter life crisis*; individu yang memiliki kedewasaan emosional tinggi dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami tingkat krisis yang lebih rendah. Dengan demikian, menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan emosional dan memperkuat kemampuan individu dalam mengelola emosi menjadi langkah penting dalam mengatasi *quarter life crisis*. Mayoritas informan takut untuk terbuka kepada keluarga atau teman, karena khawatir dianggap lemah, tidak dimengerti, atau disepelekan. Ini menciptakan isolasi emosional, yang memperparah risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Ini sesuai dengan pernyataan informan:

AY: *“Ya, saya lumayan takut. Saya takut kalau mereka tidak menanggapi seperti apa yang saya mau, dan hanya menganggap perasaan saya hanya hal sepele.”*

Kedua kutipan tersebut mencerminkan pengaruh kuat faktor sosial budaya dalam *quarter life crisis*, khususnya melalui perbandingan oleh keluarga dan ketakutan untuk mengungkapkan perasaan. ND merasakan tekanan dari perbandingan dengan anak orang lain yang sudah sukses, yang menciptakan rasa tidak cukup baik dan beban untuk memenuhi standar keluarga. Sementara AY menunjukkan ketakutan untuk terbuka karena khawatir perasaannya dianggap remeh, mencerminkan budaya yang kurang mendukung ekspresi emosional. Kedua hal ini memperkuat tekanan batin dan membuat individu merasa terisolasi serta tidak dimengerti dalam proses menghadapi masa transisi hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan, yang secara bersama-sama memperburuk kondisi psikologis dan emosional individu. Krisis ini merupakan bagian dari krisis identitas yang serius pada fase transisi menuju kedewasaan, ditandai dengan kesulitan mengelola emosi dan tekanan sosial. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap faktor-faktor pemicu ini sangat penting untuk pengembangan strategi coping yang efektif dan penguatan dukungan sosial, guna membantu mahasiswa menghadapi tantangan kehidupan dewasa awal secara adaptif dan sehat.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pihak kampus dan lembaga terkait mengembangkan program pendampingan psikologis yang lebih intensif dan terarah untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan internal maupun eksternal yang memicu *quarter life crisis*. Program tersebut dapat mencakup pelatihan keterampilan regulasi emosi, pengembangan strategi coping yang sehat, serta peningkatan dukungan sosial melalui kelompok diskusi dan konseling. Selain itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif yang melibatkan sampel lebih besar guna mengukur tingkat prevalensi *quarter life crisis* dan efektivitas intervensi yang diterapkan. Penelitian juga dapat diperluas dengan mengkaji peran faktor budaya dan teknologi digital secara lebih mendalam dalam mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Alexandra Robbins, A. W. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. (Tarcher Penguin (ed.)).
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood : Perspectives From Adolescence Through Midlife. *Journal Of Adult Development*, 8(2), 133–143.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?* (30). Comtemporary Family Therapy.
- 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*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami *Quarter life crisis*. *Prosiding Psikologi*, 5, 494–500.
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukenali Berbagai Manifestasi

- Quarter life crisis* Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5243>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 2227–2234.
- Fikri, A. I., & Apriliawati, D. (2024). Secure Parental Attachment and *Quarter life crisis* in Emerging Adulthood. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 6–17.
- Fisher, M. A. (2008). Protecting Confidentiality Rights: The Need for an Ethical Practice Model. *American Psychologist*, 63(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.1.1>
- Hakim, L., Nufaily, F. R., & Irsyadunnas. (2025). Resiliensi Diri Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengurangi *Quarter life crisis*. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(4), 1302–1306.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to *Quarter life crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(December 2023), 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Larasati, N. A., Suroso, & Pratitis, N. T. (2025). The Relationship Between Emotional Regulation, Resilience And *Quarter life crisis* In Final Year Students. *JSRET: Journal of Scientific Research, Education, and Technology*, 4(1), 576–585.
- Malau, M., & Simarmata, N. I. P. (2024). The Relationship Between Loneliness and *Quarter life crisis* in Early Adulthood in Medan City. *JENIUS: Scientific Journal, Human Resource Management*, 8(1), 45–51.
- Nash, R. J., & Muray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide To Meaning-Making*. Jossey-Bass: San Francisco.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). *Quarter life crisis* di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (2nd ed). Jakarta: SALEMBA HUMANIKA.
- Permatasari, A., Mohammad, A. M., & Setyonugroho. (2022). Dampak Media Sosial Dalam *Quarter life crisis* Gen Z Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 7422–7430.
- Pratama, B. I., Illahi, A. K., Pratama, M. R., & Anggraini, C. (2021). *Metode Analisis Isi (Metode Penelitian Populer Ilmu-ilmu Sosial)*. Malang: Unisma Press.
- Rahmi, F., & Zarkasi, I. R. (2025). Analisis Fenomena Quarter – Life Crisis pada Usia Muda : Studi pada Pengguna Aktif Instagram. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 06(01), 28–35.
- Rostiani, R., & Kuron, J. (2019). Purchase of Fast-Fashion By Younger Consumers in Indonesia: Do We Like It or Do We Have To Like It? *Journal of Indonesian Economy and Business*, 34(3), 249–266.
- Sudaryono. (2016). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. Jakarta: KENCANA.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis. *Engineering Proceedings*, 74(65), 1–7.

<https://doi.org/10.3390/engproc2024074065>

Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama. (terjemahan)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.