

Terjebak di Transisi: Menguak Peran Dukungan Sosial Sebagai Penyangga Stres Karier Pada QLC Mahasiswa

Trapped in Transition: Unveiling the Role of Social Support as a Career Stress Buffer in Students' QLC

Elsatiti Nadya Maharani*

Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: 24120664025@mhs.unesa.ac.id

Siti Jaro'ah

Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitijaroah@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering kali berada pada titik kritis transisi menuju kedewasaan profesional yang memicu kecemasan mendalam. Fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC) muncul sebagai bentuk tekanan emosional yang signifikan, namun pemahaman mengenai karakteristik spesifik dan cara mahasiswa psikologi mengatasinya masih perlu dieksplorasi lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manifestasi QLC, menganalisis faktor pemicu baik secara internal maupun eksternal, serta memetakan strategi koping yang diterapkan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tiga orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh tugas akhir (skripsi) untuk mendapatkan gambaran fenomenologis yang komprehensif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa QLC dicirikan oleh "krisis ganda", yakni ketakutan akut akan kegagalan akademik yang beriringan dengan kebingungan visi hidup pasca-kampus. Faktor penyebab utama melibatkan kerentanan internal akibat pola kelekatan keluarga yang kurang stabil, serta tekanan eksternal berupa perbandingan sosial dan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Mahasiswa secara dominan menggunakan strategi koping berupa refleksi diri untuk pencarian jati diri serta mobilisasi dukungan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa QLC merupakan fase transformatif bagi pengembangan diri mahasiswa. Dukungan sosial memegang peranan vital sebagai penyangga (*buffer*) stres karier yang mampu meningkatkan resiliensi individu. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya penyediaan program mentoring karier dan penguatan dukungan emosional untuk memitigasi dampak krisis pada dewasa awal.

Kata kunci : *Quarter Life Crisis*, Strategi Koping, *Emerging Adulthood*, Mahasiswa Psikologi, Resiliensi.

Abstract

Final-year students are often at a critical transition point toward professional adulthood, which frequently triggers profound anxiety. The *Quarter-Life Crisis* (QLC) phenomenon emerges as a significant form of emotional pressure; however, an in-depth understanding of its specific characteristics and the coping mechanisms employed by psychology students remains limited. This study aims to identify the manifestations of QLC, analyze both internal and external triggering factors, and map the coping strategies implemented by students within the Psychology Study Program. This research adopts a qualitative approach with a descriptive case study design. Data were gathered through in-depth interviews with three final-year students currently completing their

undergraduate theses to obtain a comprehensive phenomenological overview. The findings reveal that QLC is characterized by a "double crisis": acute academic fear regarding graduation coupled with a lack of vision for post-campus life. Primary triggers include internal vulnerabilities rooted in unstable family attachment patterns, as well as external pressures such as social comparison and the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon. Students predominantly utilize coping strategies involving self-reflection for self-discovery and the mobilization of social support. This study confirms that QLC serves as a transformative phase for student self-development. Social support plays a vital role as a buffer against career stress, effectively enhancing individual resilience. The practical implications of these findings emphasize the importance of providing systematic career mentoring programs and strengthening emotional support to mitigate the impact of the crisis during early adulthood.

Keywords : *Quarter-Life Crisis, Coping Strategies, Emerging Adulthood, Psychology Students, Resilience.*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 16-12-2025</p> <p>Final Revised : 23-12-2025</p> <p>Accepted : 24-12-2025</p>	<div data-bbox="1034 786 1315 857" data-label="Image"> </div> <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Masa dewasa awal (*Emerging Adulthood*) merupakan periode yang penuh tantangan, berlangsung pada rentang usia 18 hingga 29 tahun (Firman Bayu Permana, 2025; Santri et al., 2025). Karpika & Segel (2021) menjelaskan bahwa fase ini adalah masa transisi di mana individu harus beradaptasi dengan peran dan tanggung jawab baru yang lebih kompleks. Periode ini ditandai dengan tingginya eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, dan perasaan “di antara” masa remaja dan dewasa penuh (Santri et al., 2025). Inilah waktu krusial di mana individu berhadapan langsung dengan ekspektasi sosial dan realitas kehidupan, menuntut kesiapan mental yang luar biasa. Transisi peran utama yang harus dihadapi adalah perpindahan dari lingkungan akademis menuju dunia kerja profesional (Afriany & Dwi, 2024). Bagi mahasiswa tingkat akhir, tekanan ini meningkat tajam karena adanya tuntutan ganda: tekanan menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dan ekspektasi untuk segera mencapai kemapanan karier (Febriani & Fikry, 2023; Firman Bayu Permana, 2025). Bagi mahasiswa tingkat akhir, beban akademik yang menumpuk sering kali menjadi pemicu utama munculnya tekanan emosional yang signifikan (Mumtaza et al., 2025).

Kombinasi keraguan internal dan tuntutan eksternal ini seringkali memicu krisis perkembangan yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis* (QLC) (Valentino & Hendrawan, 2025). QLC didefinisikan sebagai kondisi panik, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional yang mendalam, terutama dipicu oleh ketidaksiapan menghadapi perubahan dan kebingungan akibat banyaknya pilihan hidup (Firman Bayu Permana, 2025). QLC merupakan cerminan dari tantangan sosial dan ekonomi yang mendera generasi muda saat ini. Dalam konteks ilmiah, QLC dipandang sebagai berbagai permasalahan psikologis (Valentino & Hendrawan, 2025). Tekanan yang tidak terkelola dengan baik ini dapat berkembang menjadi fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC), yang ditandai dengan perasaan cemas, ragu akan kemampuan diri, hingga ketakutan akan kegagalan di masa depan (Azzahra et al., 2023). Selain itu, intensitas

penggunaan media sosial di era digital saat ini juga memiliki kaitan erat dengan dinamika prestasi dan kondisi psikologis mahasiswa (Sari dkk., 2025).

QLC merupakan fenomena multidimensi, dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Secara internal, individu berjuang dengan kesulitan regulasi emosi, keraguan dalam pengambilan keputusan, serta adanya penilaian diri yang negatif (Febriani & Fikry, 2023). Semua gejala ini merupakan hambatan serius dalam proses penemuan jati diri dan pencapaian kemandirian psikologis. Sementara itu, faktor eksternal didominasi oleh tekanan sosial, ekspektasi karier, dan fenomena perbandingan diri yang intens dengan teman sebaya melalui sosial (Pamungkas & Hendrastomo, 2024; Putri et al., 2022). Manek & Wibhowo (2023) menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keyakinan diri individu dengan tingkat krisis yang mereka alami; semakin tinggi efikasi diri, maka kecenderungan mengalami QLC akan semakin rendah. Selain itu, kecerdasan emosi berfungsi sebagai pelindung mental agar mahasiswa tidak terjebak dalam depresi saat menghadapi ketidakpastian (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Dengan membangun resiliensi dan kematangan karier (Rianti et al., 2025), mahasiswa diharapkan mampu mengubah krisis ini menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh.

Akumulasi tekanan ini menimbulkan dampak signifikan terhadap kualitas hidup subjek. Dampak QLC sangat merugikan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being* – PWB) individu (Afriany & Dwi, 2024; Valentino & Hendrawan, 2025). Studi empiris menunjukkan mahasiswa tingkat akhir memiliki skor PWB yang lebih rendah, khususnya pada dimensi otonomi dan tujuan hidup (Santri et al., 2025). Jika kondisi psikologis ini dibiarkan, akan mengancam kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Krisis yang tidak terselesaikan ini dapat menghambat proses perkembangan pribadi dan berdampak negatif pada kehidupan pribadi, karier, dan hidup bermasyarakat (Afriany & Dwi, 2024). Untuk memitigasi dampak QLC, faktor internal seperti efikasi diri dan kecerdasan emosional menjadi sangat penting (Septia & Ambarita, 2025). Individu yang memiliki keyakinan kuat akan kemampuannya cenderung lebih siap menghadapi transisi kehidupan (Manek & Wibhowo, 2023). Kecerdasan emosi, khususnya pada aspek motivasi diri dan kemampuan sosial, berperan besar dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola krisis emosional mereka (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Dengan membangun resiliensi dan kematangan karier, mahasiswa diharapkan mampu melewati fase krisis ini dan berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh (Rianti et al., 2025).

Pemahaman akan QLC telah didukung oleh serangkaian penelitian terdahulu. Penelitian kualitatif-fenomenologi oleh Febriani & Fikry (2023) memetakan gambaran QLC pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian skripsi, menemukan adanya kebimbangan, kecemasan, dan perasaan terjebak. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Valentino & Hendrawan (2025) mengidentifikasi bahwa jalur QLC terdiri dari lima fase. Studi terbaru menegaskan adanya korelasi kuat antara gejala QLC dengan tingginya kecemasan terhadap masa depan pada mereka yang akan segera lulus (Karpika & Segel, 2021). Namun, ditekankan bahwa urutan dan intensitas fase ini sangat bergantung pada situasi dan kondisi spesifik individu. Temuan-temuan terdahulu ini telah menyediakan kerangka kerja konseptual yang solid mengenai gejala QLC di kalangan dewasa awal.

Meskipun kerangka konseptual QLC telah mapan, terdapat celah penelitian yang signifikan. Celah tersebut adalah kurangnya pemahaman mendalam tentang bagaimana mahasiswa tingkat akhir di Indonesia secara subjektif memaknai dan bernegosiasi dengan fase krisis tersebut (Febriani & Fikry, 2023; Santri et al., 2025). Oleh karena itu, fokus penelitian

yang ada saat ini masih didominasi oleh pemetaan gejala umum, dan belum mendalami pengalaman subjektif secara holistik.

Celah ini membuktikan orisinalitas penelitian ini. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif, khususnya fenomenologi, dipilih sebagai metodologi yang paling tepat untuk menggali dan mendeskripsikan esensi pengalaman krisis dari sudut pandang subjek (Santri et al., 2025). Tujuan utama penelitian ini adalah mengisi celah tersebut dengan menawarkan perspektif yang holistik dan kontekstual. Tujuan penulisan ini adalah mengidentifikasi dan memahami fenomena Quarter Life Crisis (QLC) yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam menghadapi transisi dari dunia akademik menuju kehidupan profesional dan dewasa awal; mengidentifikasi berbagai faktor internal dan eksternal yang memicu terjadinya *Quarter Life Crisis*; menguraikan strategi *Coping* yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* selama fase transisi dari akademik menuju dunia kerja.

Metode

Penelitian Guna membedah realitas subjektif mahasiswa secara mendalam, penelitian ini menerapkan kerangka kualitatif dengan desain studi kasus fenomenologis. Pemilihan paradigma kualitatif ini berpijak pada pemikiran Creswell dan Creswell (2023) yang menekankan bahwa untuk memahami isu kemanusiaan yang rumit, peneliti perlu mengeksplorasi makna di balik pengalaman individu. Secara lebih spesifik, pendekatan fenomenologis digunakan guna mengekstraksi "esensi" dari pengalaman hidup partisipan (Smith et al., 2022). Strategi ini sangat relevan untuk mengupas fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC), mengingat krisis ini tidak hanya berupa kumpulan gejala fisik, melainkan sebuah refleksi emosional yang intens terhadap ketidakpastian masa depan (khususnya dalam fase *emerging adulthood* sebagaimana dikonsepsikan oleh Arnett (2000). Penggunaan desain studi kasus dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menyajikan analisis yang holistik dan kontekstual terkait keterkaitan antara tekanan persiapan karier dengan kondisi keluarga partisipan (Alwasilah, 2022).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2022 yang sedang berada dalam fase penyusunan skripsi atau menjelang kelulusan. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan dan fokus penelitian. Teknik ini umum digunakan dalam pendekatan kualitatif, khususnya studi fenomenologis, karena memungkinkan peneliti untuk memilih individu yang memiliki pengalaman langsung dan mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Adapun kriteria partisipan yaitu 1) mahasiswa tingkat akhir (semester 7-8 atau setara) jurusan psikologi, 2) pernah atau sedang mengalami Quarter Life Crisis seperti kebingungan identitas, stres karier, atau ketakutan gagal pasca sarjana, 3) bersedia menjadi informan dan memberikan data sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Pengumpulan Data

Data utama dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Prosedur mengumpulkan data dimulai dengan pembuatan panduan wawancara yang didasarkan pada tinjauan literatur tentang dimensi QLC yang dikembangkan oleh Firman Bayu Permana (2025) dan Afandi et al. (2023), serta teori perkembangan dewasa awal. Panduan ini

berisi pernyataan-pernyataan yang bersifat eksploratif untuk memahami bentuk krisis, pemicu, efek psikologi, dan strategi penanganan yang digunakan oleh para informan.

Wawancara dilaksanakan secara tatap muka langsung. Wawancara direkam dengan persetujuan dan kemudian secara verbatim (kata per kata) untuk memastikan data tetap akurat sebelum dianalisis lebih lanjut. Dengan topik wawancara meliputi: 1) bentuk Quarter Life crisis, 2) Pengalaman saat menghadapi Quarter Life Crisis, 3) Faktor Penyebab, 4) Dampak Quarter Life Crisis, 5) Solusi Quarter Life Crisis. Wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Pendekatan ini dipilih karena selaras dengan tujuan penelitian untuk memahami secara mendalam dan menafsirkan makna pengalaman *Quarter Life Crisis* (QLC) dari sudut pandang partisipan (Duara et al., 2023). IPA memungkinkan peneliti untuk tidak hanya mendeskripsikan krisis, tetapi juga menafsirkan bagaimana krisis tersebut dihayati dan dimaknai oleh mahasiswa tingkat akhir, yang merupakan inti dari studi fenomenologis (Putri et al., 2022; Santri et al., 2025).

Proses analisis dimulai setelah wawancara mendalam direkam dan diubah menjadi teks tertulis secara verbatim (kata per kata). Peneliti kemudian melakukan pembacaan transkrip berulang kali untuk mencapai pemahaman holistik (*sense of the whole*) terhadap narasi setiap partisipan. Langkah inti analisis adalah ekstraksi dan penafsiran makna. Peneliti akan menandai semua frasa atau kalimat signifikan (*significant statements*) yang relevan dengan topik wawancara. Frasa-frasa ini kemudian dikelompokkan dan disintesis melalui penafsiran kritis oleh peneliti untuk membentuk tema-tema inti (*core themes*).

Selanjutnya, peneliti melakukan ekstraksi unit makna dan kategorisasi tema. Tahap koding dan pengembangan tema ini mengacu pada langkah sistematis yang diusulkan oleh Braun & Clarke (2021), yang membantu peneliti mengelompokkan pernyataan signifikan menjadi tema-tema inti (*core themes*) secara terstruktur. Tema-tema inti yang ditemukan pada masing-masing partisipan selanjutnya dibandingkan dan digabungkan (sintesis silang kasus) untuk menghasilkan deskripsi struktural yang mewakili pengalaman QLC di antara kelompok studi yang homogen ini (Febriani & Fikry, 2023). Tahap akhir adalah merumuskan deskripsi esensi. Deskripsi esensi ini merupakan representasi akhir yang kuat dan ringkas, menangkap inti universal dari fenomena QLC dikalangan mahasiswa.

Keabsahan data dijaga secara ketat untuk memastikan hasil penelitian benar-benar mewakili pengalaman subjektif informan secara otentik. Studi ini menggunakan teknik triangulasi sebagai strategi utama untuk menjamin validitas dan kredibilitas data. Jenis triangulasi yang diterapkan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teori. Triangulasi sumber dilakukan dengan menganalisis dan membandingkan narasi mendalam dari ketiga informan untuk menemukan pola umum maupun perbedaan signifikan dalam pengalaman QLC. Sementara itu, triangulasi teori dilakukan dengan membandingkan tema-tema yang ditemukan dengan konsep-konsep QLC dari tinjauan pustaka (Santri et al., 2025). Hal ini dilakukan untuk memperkuat interpretasi dan menghindari bias penelitian.

Hasil

Analisis hasil wawancara mengungkapkan 3 (tiga) tema yaitu: 1) pengalaman saat menghadapi Quarter Life Crisis, 2) Faktor penyebab Quarter Life Crisis, 3) Dampak Quarter Life Crisis.

Pengalaman saat menghadapi Quarter Life Crisis

Partisipan pertama menggambarkan fase *Quarter Life Crisis* sebagai masa yang dipenuhi rasa takut dan kekhawatiran terutama terkait akademik seperti yang dikatakan oleh Fino: *“...Kalau misalnya membahas terkait bagaimana kami secara keseluruhan mungkin aku ehh mengambilnya dari banyak teman-temanku yang sekarang ini lagi kesulitan ngerjain tugas akhir ya, banyak dari mereka itu yang khawatir sama. Pertama yang dekat-dekat deh sempro kek stres gitu takut kek misalkan ehh salah gimana kalau semisal nangis gimana. Jadi kayak rasa-rasa ketakutan yang bahwa mereka bisa aja gagal nanti ketika sempro ataupun skripsi gitu, itu sih kalau semisal dari keseluruhan ya...”*. Ia melihat skripsi dan sempro sebagai sumber tekanan terbesar karena di situ ia merasa paling rentan gagal. Walaupun ia berusaha santai dengan prinsip “dijalani saja”, pikirannya tetap dipenuhi keraguan dan bayangan-bayangan negatif tentang kemampuannya. Di luar urusan akademik, ia juga berhadapan dengan ketidakjelasan arah hidup. Ia sering mempertanyakan tujuan yang ia capai dan mengakui bahwa kebingungan itu lebih banyak berasal dari keraguan terhadap jurusan. Ia merasa belum tahu ke mana harus bergerak, dan ini membuatnya semakin cemas.

Bagi partisipan kedua, QLC dirasakan sebagai fase penuh kebingungan karena ia merasa berada di titik persimpangan: lanjutan kuliah, bekerja, atau mengambil pilihan lain, sesuai perkataan oleh Salwa: *“...Masa kebingungan dimana pada usia ini kita tuh harus memilih nih kita mau kerja atau kita mau menjadi apa gitu kan akhirnya, apalagi kita kan masuk di tingkat akhir yang mana kita diujung jalan gitu ya, jadi kita harus memilih nih nanti kita mau kerja atau kita mau lanjut S2 atau kita mau hal-hal yang lain juga...”*. Situasi ini menimbulkan tekanan mental karena ia merasa harus segera menentukan arah hidup, sementara gambaran masa depannya belum sepenuhnya jelas. Perasaan itu semakin kuat ketika ia melihat teman-temannya sudah punya relasi kerja atau rencana yang lebih matang.

Partisipan ketiga merasakan QLC terutama dalam bentuk kecemasan mengenai pilihan setelah lulus. Ia bingung apakah harus melanjutkan pendidikan, langsung bekerja, atau mencoba jalur lain. Kebingungan ini semakin besar karena selama kuliah ia mempelajari banyak bidang Psikologi sekaligus, sehingga ia belum menemukan area yang benar-benar ingin dituju. Minatnya pada konseling baru muncul setelah magang di BNN, tetapi ia masih ragu dengan kemungkinan bekerja di instansi. Naura berkata *“...Kalau semisal kerja di BNN nya kurang yakin karena itu instansi dan aku merasa gk cocok sama emm lingkungan instansi. Tapi tertarik sama bagian konseling...”*. keraguan terhadap jurusan mulai ia rasakan ketika memasuki semester lima. Walaupun demikian, ia memilih tetap melanjutkan kuliah karena sudah berada di tengah dan ingin menyelesaikannya terlebih dahulu.

Faktor Penyebab Quarter Life Crisis

Hubungan dengan keluarga dan kebutuhan emosional juga berperan besar dalam krisis yang ia alami. Ia menyadari bahwa sejak kecil ia kurang dekat secara emosional dengan orang tua, sehingga ia tumbuh dengan kebutuhan afeksi yang kuat. Kehadiran pasangan sebelumnya membuatnya merasa stabil, tetapi setelah hubungan itu berakhir ia kembali merasakan kekosongan yang membuat masa krisis semakin semakin berat. Fino berkata: *“...Kemarin itu abis putus itu aku sempet ke psikolog karena 2 bulan depresi kehilangan kayaknya...”*. Tekanan

ekonomi dan ekspektasi sosial juga turut memperburuk situasi. Ucapan-ucapan yang dimaksud untuk menyemangati justru membuatnya merasa terbebani, karena ia sendiri belum yakin pada dirinya.

Tekanan akademik dan sosial membuatnya mengubah cara bersosialisasi. Ia tidak lagi nyaman bergaul dengan banyak orang, dan mulai membatasi lingkaran pertemanan yang hanya pada mereka membuatnya berkembang. Masa studi juga tidak selalu berjalan mulus. Burnout yang ia alami pada semester tiga menjadi titik terendah, tugas yang menumpuk, pekerjaan sampingan, dan kelelahan yang berujung pada menangis dan merasa kewalahan. Salwa berkata: *“...Aku sempet burnout gitu sebenarnya apa ya mungkin burnout tapi ee versi mahasiswa gitu ya nah itu aku bener-bener capek, aku nangis, nelpn ibu ku ee aku mau pulang pokoknya mau pulang...”*. Dari sisi keluarga, tuntutannya pun berlapis. Ayahnya berharap ia segera bekerja karena kondisi finansial, sementara ibunya secara tidak langsung memberikan tekanan dengan memantau IPK. Situasi ini membuatnya merasa selalu diawasi dan harus menunjukkan hasil yang baik.

Tekanan akademik terutama datang dari dosen pembimbing yang memiliki standar tinggi dan menginginkan proses cepat. Hal inilah yang paling sering membuatnya stres dan bingung menentukan prioritas. Ia juga terpengaruh oleh perbandingan sosial, misalnya ketika melihat teman-temannya sudah sempurnaan dan merasa tidak layak. Naura berkata: *“...Aku tuh kadang kurang pantes mendapat suatu hal gitu loh, aku merasa kayak gitu, misal aku mendapat pujian dari tugas-tugasku aku kayak kurang pantes gitu loh, kayak aku masih belum sampek pada tahap itu, aku masih bego banget gitu loh misal, misalnya kayak pengetahunku masih kurang...”*. Situasi tersebut membuatnya merasa tertinggal dan semakin terbebani. Walau begitu, ia masih bisa mengatur emosinya dan biasanya menangis ketika sudah benar-benar lelah. Orang tua menjadi sumber dukungan yang paling kuat, memberikan semangat setiap kali ia merasa tidak mampu.

Dampak Quarter Life Crisis

Alhasil, Fino semakin sering menarik diri dari lingkungan dan memilih menyendiri sebagai cara menjaga kestabilan emosinya. Namun, dibalik itu semua, krisis ini justru membuka ruang bagi dirinya untuk memahami apa yang sebenarnya ia butuhkan dan minati. Ia mulai sadar bahwa perhatian utamanya lebih kepada isu relasi, keluarga, dan kebutuhan afeksi, sebuah kesadaran yang tidak pernah ia pahami sebelumnya. Bagi partisipan, masa krisis ini melelahkan, tetapi sekaligus membawa pemahaman baru mengenai dirinya, Fino mengatakan dalam wawancara: *“...Hal positifnya adalah semakin dekat dengan diri sendiri karena aku semakin sering mengisolasi diri kan, jadi semakin semakin sering berduaan dengan pikiran sendiri, jarang sih kalau misalkan untuk cerita tentang hal-hal kayak gini...”*.

Secara pribadi, Salwa mengenali bahwa *Self-Esteem* rendah dan rasa tidak pantas sering menjadi penghalang. Salwa kerap meragukan pencapaiannya sendiri dan merasa tidak cukup baik. Kondisi ini membuatnya sulit bercerita kepada teman, sehingga ia lebih banyak memendam, *“...Aku ingin banget menarik diri gitu ya menarik diri...”*. Menariknya, Salwa justru lebih terbuka ketika berada di sesi konseling praktik, karena merasa tidak dihakimi.

Meskipun berada dalam tekanan, ia menyadari bahwa pengalaman ini membuatnya lebih mengenal dirinya. Ia mulai melihat potensi yang sebelumnya tidak diperhatikan dan menemukan arah baru mengenai kemampuan yang ingin ia kembangkan. Dukungan orang tua dan teman juga membantu meredakan kecemasan yang ia rasakan. Dengan begitu, QLC baginya bukan hanya masa bingung, tetapi juga kesempatan untuk tumbuh.

Secara emosional, masa ini sangat menguras tenaga. Naura mengalami gejala fisik seperti hilang nafsu makan dan sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi. Dalam

wawancara ia mengatakan: "...*Bener-bener kek ngedown gitu kayak sampai gk nafsu makan.*". Meskipun awalnya sudah yakin dengan topik yang dipilih, rasa pesimis muncul kembali saat menghadapi hambatan, membuatnya mempertanyakan keputusan yang telah dibuat. Walau begitu, ia masih bisa mengatur emosinya dan biasanya menangis ketika sudah benar-benar lelah. Orang tua menjadi sumber dukungan yang paling kuat, memberikan semangat setiap kali ia merasa tidak mampu. Melalui pengalaman krisis ini, ia akhirnya mengenal kemampuan dan minatnya dengan lebih jelas. Ia mulai yakin bahwa dirinya cocok di bidang konseling, dan krisis yang sebelumnya membuatnya goyah justru membantunya menemukan arah yang lebih pasti.

Pembahasan

Temuan mengindikasikan bahwa pengalaman inti QLC bagi partisipan adalah ketakutan akut akan kegagalan akademik yang beriringan dengan kebingungan arah hidup pasca kampus. Perasaan terjebak dalam transisi ini selaras dengan konsep Dewasa Awal (*Emerging Adulthood*) yang diperkenalkan oleh Arnett (2000), yang mendefinisikan fase usia 18 hingga 29 tahun sebagai periode eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan fokus diri. Ketakutan terhadap proses skripsi dan sidang ("*Takut kek misalnya ehh salah gimana*") mengkonfirmasi bahwa QLC pada mahasiswa tingkat akhir erat kaitannya dengan tekanan transisi peran menuju kedewasaan profesional. Kekhawatiran ini diperkuat oleh tekanan ketidakpastian karier di masa depan, yang menjadi prediktor kuat QLC pada mahasiswa, terutama terkait stres karir (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Perasaan krisis ini dipicu oleh beragam faktor penyebab yang melibatkan tekanan akademik, perbandingan sosial, dan isu defisit kelekatan emosional. Faktor internal seperti pengalaman Fino yang merasakan depresi setelah putus hubungan dan kekosongan afeksi sejak kecil menunjukkan bahwa QLC juga didorong oleh kerentanan psikologis masa lalu yang dipicu oleh isu relasional. Kurangnya dukungan emosional yang konsisten dapat meninggalkan defisit yang membuat individu lebih rentan terhadap ketidakstabilan emosional saat menghadapi tekanan dewasa awal. Hal ini didukung oleh temuan Angelica (2024) yang membuktikan adanya pengaruh signifikan kelekatan keluarga terhadap krisis usia seperempat abad individu pada fase peralihan remaja-dewasa awal. Selain itu, tekanan juga diperkuat oleh perbandingan sosial dan rasa tidak layak (*Self-Esteem* rendah) yang dialami Naura ("*Aku tuh kadang kurang pantes mendapatkan suatu hal*"). Rasa tertekan ini seringkali diperparah oleh *Fear Of Missing Out* (FoMO), yang terbukti oleh pengaruh signifikan terhadap QLC pada mahasiswa tingkat akhir (Wardani & Nasution, 2025).

Terlepas dari semua kesulitan tersebut, QLC meninggalkan dampak yang bersifat dualistik. Di satu sisi, menyebabkan penarikan diri dan gejala fisik (Naura: "*gak nafsu makan*"), namun disisi lain, berfungsi sebagai katalisator positif menuju kesadaran diri (*Self-Awareness*). Respon menarik diri yang dilakukan Fino. ("*semakin semakin dekat dengan diri sendiri*") sejalan dengan karakteristik QLC yang menurut Robbins & Wilner (2001) dapat mendorong individu untuk mencari pemaknaan. Pola ini menguatkan pandangan bahwa QLC tidak selalu merupakan kondisi patologis, melainkan sebuah pengalaman transformatif yang dapat mendorong individu untuk berkembang. Partisipan yang akhirnya menemukan arah yang lebih pasti membuktikan bahwa krisis ini, ketika diatasi (dibantu oleh dukungan orang tua atau konseling), dapat meningkatkan resiliensi dan memunculkan pemikiran yang lebih realistis. Dukungan sosial, seperti yang diterima Naura dan Salwa, terbukti menjadi penyangga stres karir yang penting dalam mengurangi QLC pada dewasa awal (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Kesimpulan

Eksplorasi dalam penelitian ini berhasil memetakan fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi sebagai sebuah krisis identitas ganda yang signifikan. Partisipan merasa terjepit (*feeling trapped*) di antara tuntutan penyelesaian skripsi dan urgensi menentukan arah masa depan, baik untuk berkarier maupun melanjutkan studi. Temuan ini menegaskan bahwa gejolak emosional tersebut merupakan

manifestasi alami dari tahapan *Emerging Adulthood* (Arnett, 2000), di mana individu berada dalam transisi menuju kedewasaan profesional. Secara struktural, krisis ini dipicu oleh sinergi faktor internal dan eksternal; mulai dari kerentanan mental yang berakar pada pola kelekatan keluarga yang kurang stabil (Angelica, C. N. R., 2024), hingga tekanan sosial dan ketidakpastian lingkungan yang memperberat beban psikologis mahasiswa (Wardani & Nasution, 2025).

Dalam merespon tekanan tersebut, mahasiswa cenderung menerapkan mekanisme koping berupa penarikan diri sementara untuk melakukan refleksi mendalam atau penemuan jati diri (*Self-Discovery*), sembari berupaya mencari dukungan dari lingkungan sekitar. Pemanfaatan strategi ini, terutama melalui penguatan *Self-Compassion* (SC), memungkinkan individu untuk melihat krisis sebagai peluang pertumbuhan. Hasil akhir penelitian membuktikan bahwa kehadiran dukungan sosial yang kuat dari lingkaran terdekat memegang peranan vital sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres karier. Sinergi dukungan ini terbukti sangat efektif dalam mereduksi intensitas QLC dan membantu individu melewati fase dewasa awal dengan lebih tangguh (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Saran

Berdasarkan temuan penelitian mengenai dinamika Quarter Life Crisis (QLC) pada mahasiswa tingkat akhir, disarankan beberapa langkah tindakan praktis, pengembangan wawasan teoritis, dan arah penelitian lanjutan. Secara praktis, mengingat QLC diperparah oleh stres karier dan FoMo, Program Studi Psikologi disarankan untuk menginisiasi program pendampingan dan mentoring karier yang lebih terstruktur dan berbasis kelompok, serta mengadakan pelatihan reguler bagi mahasiswa tingkat akhir mengenai regulasi emosi dan coping yang adaptif untuk mengurangi tekanan transisi menuju dunia kerja. Bagi orang tua, temuan ini menegaskan pentingnya memperkuat kualitas kelekatan keluarga (*Family Attachment*) sebagai benteng emosional awal yang signifikan untuk memitigasi kerentanan psikologi anak di fase dewasa awal. Untuk pengembangan wawasan teoritis, penelitian ini menyarankan adanya kajian mendalam mengenai peran mediasi atau moderasi dari dukungan sosial terhadap hubungan antara kelekatan keluarga dan intensitas QLC yang dialami, guna memperkaya model teoritis *Emerging Adulthood* dan *Coping*. Sementara itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif, khususnya studi longitudinal, untuk mengukur secara spesifik efektivitas intervensi berbasis dukungan sosial yang terstruktur terhadap peningkatan resiliensi dan penurunan intensitas QLC dari waktu ke waktu.

Daftar Pustaka

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2022). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. 10.17977/um001v8i32023p167-176
- Afriany, F., Dwi, HR, & Mardansyah, M. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Krisis Seperempat Kehidupan. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 4 (4), 363–373. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12292>
- Alwasilah, A. C. (2022). *Pokoknya studi kasus: Pendekatan kualitatif*. Kiblat Buku Utama.

- Angelica, C. N. R. (2023). Pengaruh kelekatan keluarga terhadap krisis usia seperempat abad individu yang berada pada fase peralihan remaja-dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1127-1141.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azzahra, S. P., Azmi, K. N., Ramadhayanti, N., & Firjatullah, M. A. (2023). Self Efficacy pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Parade Riset Mahasiswa 2023*, 331–342.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Thematic analysis: A practical guide.
- Creswell, JW, & Creswell, JD (2017). *Desain penelitian: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan metode campuran*. Publikasi Sage.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2023). Quarterlife Crisis in the UK and India: Perceived Standards and Unfulfilled Expectations. *TheQualitativeReport*, 28(2), 392-416. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.5599>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113.
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 3 (4), 1472–1487. Diperoleh dari <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3649>
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2018). *Handbook of Life Course Health Development*. Springer Nature.
- Karpika, I. P., & Widiyani Segel, N. W. (2021). *Quarter Life Crisis* terhadap Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527.
- Manek, M. Y., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal. *Seminar Nasional Psikologi (SINOPSY) 2023*, 169–178.
- Mumtaza, Y., dkk. (2025). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. *JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(2), 119-126.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal Of Society Studies*, 1.
- Permana, FB, & Sulastri, A. (2025). Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Dewasa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14 (2), 187-195. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2>
- Putri, A. L. K., Lestari, S. & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1). 28-47. <http://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>
- Rianti, I., Suhairi, & Aslami, N. (2025). Resiliensi dan Kematangan Karier terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Fresh Graduate UIN Sumatera Utara. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 14(2), 830–848.

- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra, N. (2025). Dukungan Sosial sebagai Penyangga Stres Karier pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik tentang Quarter-Life Crisis. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 13(1), 73-82.
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118-131. <https://doi.org/10.28926%2Fpyschoaksara.v3i1.1706>
- Sari, D. P., dkk. (2025). Perspektif Mahasiswa terhadap Penggunaan Medsos dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *ANTASENA: Governance and Innovation Journal*, 3(1).
- Septia, G., & Ambarita, T. F. A. (2025). The Relationship Between Self-Efficacy and *Quarter-Life Crisis* in Final-Year Students at HKBP University Nommensen Medan. *RADEN WIJAYA: Jurnal Pendidikan, Sains, Sosial dan Agama*, 3(3).
- Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2021). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research.
- Tisdell, E. J., Merriam, S. B., & Stuckey-Peyrot, H. L. (2025). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1). 10.22146/buletinpsikologi.98848
- Wardani, N. K. S., & Nasution, N. B. (2025). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING. *Jurnal EMPATI*, 14(1), 67-76.