

## Benarkah terjadi Fase *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa?

Ririanti Rachmayanie Jamain\*, Nina Permata Sari, Siti Maulina Ningrum

Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

\*ririanti.bk@ulm.ac.id

**Abstract.** *The existence of new responsibilities, identity confusion, loss of direction followed by feelings of helplessness, fear and worry about the future that occur in individuals aged 20 causes an emotional crisis known as a quarterlife crisis. The purpose of this study is to analyze the description of the quarterlife crisis phase in Guidance and Counseling students at the Lambung Mangkurat University including factors, impact and individual efforts in dealing with a quarterlife crisis. Descriptive research methodologies are used in this study's qualitative research design. Purposive sampling was utilized to choose the informants, namely students of Counseling Study Program batches 2019 and 2020. Informants amounted to 3 people aged 20 - 21 years. Interviews, observation, and documentation were employed as research instruments, and Miles and Huberman's reduction, presentation, and verification data analysis methodologies were applied. a method of applying technical triangulation to verify the accuracy of the data. The results of the study stated that the quarter-life crisis in Guidance and Counseling students at Lambung Mangkurat University had an impact on emotional conditions. But the intensity of the impact is not so significant in daily lives. Factors causing the quarterlife crisis are inhibited self-exploration, unstable motivation, and procrastination. Efforts made by individuals when facing a quarterlife crisis are channeling their interests/hobbies, having faith and praying to God Almighty, and having a flexible mind.*

**Key words:** *Quarterlife Crisis Phase, Students, Emotional Conditions*

**Abstrak.** Adanya tanggung jawab baru, kebingungan identitas, kehilangan arah yang diikuti dengan perasaan tidak berdaya, ketakutan dan kekhawatiran akan masa depan yang terjadi pada individu usia 20 tahun menyebabkan krisis emosional yang dikenal dengan quarter life crisis. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis gambaran fase *quarterlife crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat meliputi faktor, dampak dan upaya individu dalam menghadapi *quarterlife crisis*. Metodologi penelitian deskriptif digunakan dalam desain penelitian kualitatif penelitian ini. Purposive sampling digunakan untuk memilih informan yaitu mahasiswa Prodi Konseling angkatan 2019 dan 2020. Informan berjumlah 3 orang berusia 20-21 tahun. Wawancara, observasi, dan dokumentasi digunakan sebagai instrumen penelitian, dan metodologi analisis data reduksi, presentasi, dan verifikasi Miles dan Huberman diterapkan. metode penerapan triangulasi teknis untuk memverifikasi keakuratan data. Hasil penelitian menyebutkan bahwa quarter life crisis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat berdampak pada kondisi emosional. Namun intensitas dampaknya tidak begitu signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Faktor penyebab quarter life crisis adalah eksplorasi diri yang terhambat, motivasi yang tidak stabil, dan penundaan. Upaya yang dilakukan individu saat menghadapi quarter life crisis adalah menyalurkan minat/hobi, beriman dan berdo'a kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta memiliki pikiran yang luwes.

**Kata kunci:** Fase *Quarterlife Crisis*, Siswa, Kondisi Emosional

**How to Cite:** Jamain, R. R., Sari, N. P., & Ningrum, S. M. (2023). Fase *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat Meniscayakan Harapan? *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (2023), 133-137.

### PENDAHULUAN

Meningkatnya persaingan didunia pekerjaan membuat dewasa awal harus berusaha lebih sulit dari sebelumnya atau harus lebih menonjol dari yang lainnya sehingga menimbulkan permasalahan bagi kesejahteraan *fresh graduate*. Adanya tanggung jawab baru, kebingungan identitas, kehilangan arah diikuti perasaan tidak berdaya, ketakutan dan kekhawatiran masa depan yang terjadi pada individu usia 20 menyebabkan krisis emosional yang dikenal dengan istilah *quarterlife crisis* (Robbins, 2001).

Menurut Mariyati (2021), kategori dewasa awal memiliki ciri-ciri perkembangan diantaranya *problem age* dan *emotional tension* akibat dari individu yang sedang transisi kesulitan menyesuaikan diri dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab baru sebagai dewasa

awal, yang mana hal ini sejalan dengan permasalahan *quarterlife crisis* yang dibahas oleh Robbins (2001).

Usia 20-an merupakan usia rata-rata mahasiswa yang sedang mengikuti kuliah saat ini. Menurut Arnett (2015) Stres yang berkaitan dengan akademik dan stres yang ditimbulkan oleh tuntutan orang tua untuk tindakan masa depan adalah penyebab utama krisis pada siswa. Robinson (2018:14) tekanan meningkat, seseorang akan mulai mengembangkan perasaan dan pendapat negatif tentang dirinya sendiri seperti ketidakpercayaan diri sehingga merasa tidak berdaya. Dengan demikian adanya tekanan terhadap penilaian dan tuntutan pada kehidupan yang baru merupakan faktor penyebab terjadinya *quarterlife crisis*.

Adanya faktor krisis tersebut berdampak buruk pada produktivitas, arah hidup, dan hubungan sosial menjadi terganggu. Jika gejala-gejala *quarterlife crisis* tidak segera diberikan solusi, maka hal ini akan membuat dampak negatif terhadap psikologis seseorang. Menurut Lestari (2021) wajar bila usia remaja menuju dewasa mengalami gangguan kejiwaan atau kesehatan mental berupa depresi kecil. Tetapi disaat yang sama menurut Robinson (2013) jika seseorang mampu menghadapinya, adanya krisis tersebut juga berdampak positif sebagai *booster* seseorang yang menjadikan dirinya berkembang lebih cepat dari pada sebelum mengalami *quarterlife crisis*.

Kemudian dalam upayanya menghadapi *quarterlife crisis*, mahasiswa atau individu dewasa awal memerlukan keyakinan kuat agar terus bertahan dan terus mencoba mencari jalan keluar. salah satu caranya ialah memahami diri sendiri terlebih dahulu (Stapleton, 2012: 141). Keluarga dan teman terdekat, serta dosen dan kerabat lainnya memberikan dukungan sosial dapat membuat seseorang lebih mudah menghadapi krisis (Putri, 2020).

*Quarterlife crisis* yang dialami mahasiswa dapat berdampak dalam kehidupan pribadi atau akademiknya termasuk juga pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 dan Angkatan 2020 Universitas Lambung Mangkurat. Dimana mereka merasa tidak tahu arah setelah lulus kuliah, merasa tertekan karena merasa tidak memiliki kemampuan apapun, masih kurang pengalaman dan tidak memiliki perencanaan hidup yang dapat dijadikan acuan. Merasa terjebak berada di program studi yang tidak sesuai dengan minatnya, khawatir dengan masalah finansial pribadi maupun keluarga, meragukan kemampuan dirinya saat ini dan merasa kurang berpengalaman, serta merasa hubungan sosialnya menyempit dan lebih sering sendirian. Pernyataan-pernyataan tersebut memiliki kesamaan dengan ciri-ciri atau dimensi *quarterlife crisis* yakni: 1) perasaan cemas, 2) kebingungan pengambilan keputusan, 3) putus asa, 4) penilaian diri negatif, 5) tertekan, 6) terjebak situasi sulit, 7) khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang atau yang akan dijalani (Robbins, 2000).

Tantangan menjadi guru BK saat ini pun lebih kompleks. Menurut penelitian Irawan (2021) kesulitan guru BK honorer adalah masih dianggap sebagai polisi sekolah. Pandangan tersebut membuat guru BK kesulitan untuk memberikan arahan atau layanan kepada siswa, atau guru lain enggan berkoordinasi terhadap penyelesaian masalah siswa. Kemudian guru BK honorer memiliki peran ganda dengan merangkap tugas lain selain menjadi guru BK, yakni bisa menjadi guru pengganti mata pelajaran, wali kelas, atau majelis pendamping osis.

Dengan beban yang banyak dan gaji yang tidak sebanding membuat guru muda rentan mengalami krisis dan tekanan serta rentan meninggalkan profesinya. Disaat yang bersamaan, seringkali lulusan guru yang berminat untuk bekerja di perusahaan atau instansi lain terkendala dengan ijazah yang tidak linear dengan bidang pekerjaannya. Maka berdasarkan kenyataan ini, guru muda harus memiliki sifat resiliensi yang kuat agar mampu bertahan pada profesi guru (Irawan, 2021). Berdasarkan kondisi diatas maka dilaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mendeskripsikan fase *quarterlife crisis* pada mahasiswa Angkatan 2019 dan Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

## METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* sehingga didapat 3 orang mahasiswa program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat berusia 20-21 tahun dari angkatan 2019 dan 2020. Teknik analisis data dengan reduksi data, display dan verifikasi dari Miles and Huberman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Quarterlife crisis* yang terjadi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat berdampak terhadap kondisi emosional mereka seperti kecemasan, kesepian, serta merasa tidak produktif dan merasa tidak ada pencapaian. Kecemasan pada informan memang sering terjadi seperti ketakutan terhadap yang belum tentu terjadi, perasaan takut salah, kecemasan terhadap hubungan mereka dengan orang lain misal keluarga, teman, atau pasangan. Rasa kesepian sering terjadi dalam diri mereka. Informan lebih nyaman dan sering melakukan *me time* tetapi disaat bersamaan mereka juga merasa kesepian dan hampa. Sejalan dengan Artiningsih (2021) semakin tinggi tingkat *quarterlife crisis* yang dirasakan seseorang maka tingkat loneliness (kesepian, hampa, sendiri) juga semakin meningkat. Perasaan tidak produktif dan tidak ada pencapaian juga turut membuat informan merasa hampa terhadap keseharian mereka yang membuat informan mengalami penurunan kepercayaan diri terhadap orang yang lebih baik dari diri informan.

Faktor terjadinya *quarterlife crisis* pada subjek penelitian disebabkan oleh adanya motivasi yang naik turun dan sikap prokrastinasi. Sependapat dengan hasil penelitian Sujudi (2020) yang menyebutkan bahwa adanya kemalasan diri, suka menunda pekerjaan dan bersantai-santai merupakan faktor internal penyebab *quarterlife crisis*. Adanya faktor tersebut menyebabkan eksplorasi diri subjek penelitian terhambat sehingga mengakibatkan mereka merasa tidak produktif dan tidak ada pencapaian.

Kemudian faktor eksternal penyebab subjek penelitian mengalami *quarterlife crisis* yakni adanya tanggung jawab baru untuk secepatnya terbebas dari tanggungan orang tua kemudian mandiri secara finansial dan dapat membantu keluarga secara materil. Faktor selanjutnya yakni hubungan interpersonal yang buruk dengan keluarga ataupun relasi lainnya dan subjek penelitian yang sedang membutuhkan cinta dan support dari pasangan tetapi belum menemukan pasangan yang cocok. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Robbins (2001) tentang kekhawatiran *twentysomething*.

Kebijakan PPKM pemerintah yang sudah ada sejak virus Covid 19 muncul di Indonesia pada tahun 2020, menjadi tanggung jawab elemen terakhir. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Agustine (2022) yakni terjadi penurunan aktivitas fisik mahasiswa Indonesia selama pandemi Covid-19 daripada sebelum adanya pandemi Covid-19. Adanya fakta tersebut yang menyebabkan eksplorasi diri subjek terhambat sehingga merasakan stress dan demotivasi.

Dalam penelitian ini didapati perbedaan antara mahasiswa akhir dengan mahasiswa yang masih menjalani mata kuliah yang ditemukan oleh peneliti. Mahasiswa semester akhir (Angkatan 2019) yang mengalami QLC merasa menjadi beban orangtua karena masih dibiayai kuliahnya, belum memiliki penghasilan disaat usia masuk masa dewasa awal, merasa memiliki kehidupan yang stagnan, tidak produktif, merasa tidak ada pencapaian yang berarti. Kondisi seperti ini karena mahasiswa semester akhir memiliki beban tanggung jawab terhadap penyelesaian tugas akhir dengan berbagai drama dan rintangan serta persiapan untuk merintis karir harus lebih matang (Sujudi, 2020). Maka dari itu mahasiswa semester akhir dapat

mengalami QLC yang lebih kuat daripada mahasiswa semester awal, ditambah keraguan akan karir sebagai guru BK setelah lulus kuliah.

Sedangkan mahasiswa yang masih aktif kuliah usia 20-an awal, meskipun mengalami QLC cenderung lebih santai. Mahasiswa tersebut fokus mengerjakan tugas dan mengikuti kuliah serta aktif mengikuti organisasi. Sehingga mereka belum memikirkan secara intensif setelah lulus kuliah ingin lanjut ke mana dan lebih memilih fokus dengan kehidupan saat ini.

Menurut Arnett masa usia 20 an adalah masa pencarian identitas dan eksplorasi diri mengenai arah dan tujuan hidup, hal yang ingin dicapai, dan siapa diri mereka. Tetapi jika individu mengalami hambatan dalam eksplorasi diri, maka mereka akan mengalami kebingungan tentang arah hidup dan identitas mereka. Hal tersebut yang memicu munculnya *quarterlife crisis* (Arnett, 2015).

Upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi *quarterlife crisis* terbagi menjadi upaya internal dan eksternal. Upaya internalnya berupa menyalurkan hal yang menjadi kesukaan, minat pribadi dan sosial, atau hobi sebagai *coping setres* saat mengalami krisis dan memiliki pikiran yang fleksibel terhadap keadaan, membuat subjek penelitian dapat beradaptasi dengan hal diluar kendali mereka. Kondisi tersebut selaras dengan Robbins (2001) menyebutkan tentang apa yang harus dilakukan *twentysomething* yakni *compromising position, finding passion, changing their mind, dan constant evaluation*. Menurut Sari (2019) penyesuaian diri seseorang terhadap suatu kondisi dipengaruhi faktor kecerdasan sebanyak 28,7% , minat pribadi sosial sebanyak 4,5%, dan 64,1% berasal dari faktor lain. Yakin terhadap takdir yang telah ditentukan Allah SWT dan berusaha tetap menjalankan ibadah amaliyah-Nya juga faktor internal dari upaya yang dilakukan individu. Temuan ini didukung oleh penelitian Habibi dkk (2019) religiusitas berperan dalam melewati masa *quarterlife crisis* sebesar 3,4% sedangkan sisanya 9,6% diluar religiusitas seperti faktor internal dan eksternal

Kemudian upaya eksternalnya berupa mendapat dukungan sosial dari keluarga, sahabat, pasangan, ataupun komunitas. Dukungan sosial dari orang lain sangat berpengaruh bagi mahasiswa saat mereka terpuruk untuk mencurahkan keluh kesah, mendapat perhatian, afirmasi positif, merasakan cinta dan kasih sayang agar kembali memiliki energi positif. Menurut Walshe (2018), berbicara dengan orang untuk mengeluarkan unek-unek maupun sekedar berinteraksi sosial dapat menjadi *coping stress* bagi orang yang mengalami *quarterlife crisis*.

## SIMPULAN

*Quarterlife crisis* yang terjadi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat berdampak terhadap kondisi emosional mereka, seperti strses/cemas, kepercayaan diri menurun dan kesepian tetapi intensitas dampaknya tidak begitu signifikan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Faktor penyebab *quarterlife crisis* yakni eksplorasi diri yang terhambat, motivasi tidak stabil, dan sikap prokrastinasi. Upaya yang dilakukan individu saat menghadapi *quarterlife crisis* adalah menyalurkan minat/hobi, beriman dan berdoa kepada Tuhan YME, serta memiliki pikiran yang fleksibel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, Cindy Dwi. 2022. Perubahan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Indonesia Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi. Jakarta: Universitas Binawan.
- Arnett, Jeffrey Jensen. 2015. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. London: Oxford University.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. 2021. Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). Dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218>

- Habibie, dkk. 2019. Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(02). Dari <https://eprints.umm.ac.id/59219/>
- Irawan, A. W., Habsy, B. A., Lestari, M., Aras, N. F., & Sona, D. (2021). Mengapa Anak Muda Mau Menjadi Guru? Analisis Resiliensi pada Guru di Samarinda. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 4(3), 675-683.
- Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan “Quarter-Life Crisis” bagi Remaja Usia 20 Tahunan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(3), 937-950. <http://www.ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/822>
- Mariyati, Ika. L & Vanda Rezania. 2021. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia I*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Putri, Ameliya Rahmawati. 2020. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter-life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Negeri Raden Intan: Lampung.
- Robbins, Alexander & Abby Wilner. 2001. *The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C. 2018. A Longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177%2F2167696818764144>
- Robinson, O. C. dkk. 2013. The Holistic Phase Model of Early Adult. *Journal of Adult Development*. 20(1), 27-37. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Sujudi, M. A. 2020. Eksistensi Fenomena *Quarterlife crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Sumatera Utara.
- Sari, N. P., & Jamain, R. R. (2019). Pengaruh kecerdasan dan minat pribadi sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 75-80.
- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: What works?. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*.
- Walshe, Orla. 2018. The Quarter Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self Efficacy. The Higher Diploma in Arts. Department of Psychology. Dublin Business School. Dari <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>