



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 1472-1487

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah

Getry Febriani^{1✉}, Zulian Fikry²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: getryfebriani02@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang subjek yang berstatus mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dan keterlambatan penyelesaian masa kuliah. Teknik dalam penelitian ini yaitu wawancara sebagai metode utama dan observasi sebagai metode pendukung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya fenomena *quarter life crisis* pada kedua subjek mahasiswa tingkat yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian masa kuliah dilihat dari adanya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, adanya perasaan cemas, perasaan terjebak dalam situasi sulit, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Kedua subjek juga sama-sama merasa semakin krisis dengan adanya keterlambatan penyelesaian masa kuliah yang mereka alami.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis, Mahasiswa Tingkat akhir, Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah*

Abstract

This study aims to see how the quarter life crisis is described in final year students who experience delays in completing college. The method used in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. The subjects in this study were 2 subjects who were final year students who experienced quarter life crises and late completion of college. The techniques in this study are interviews as the main method and observation as a supporting method. The results of this study indicate that there is a quarter-life crisis phenomenon in both student level subjects who experience delays in completing college as seen from their indecision in decision making, feelings of anxiety, feelings of being trapped in difficult situations, feelings of hopelessness, negative self-assessment, feelings of depressed and worried about interpersonal relationships. The two subjects also felt increasingly in a crisis with the delay in completing their college years.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Final Year Students, Late Completion of College*

PENDAHULUAN

Tahap perkembangan manusia merupakan tahapan kehidupan yang mempunyai keunikan atau karakteristik istimewa dibanding dengan tahapan kehidupan dari makhluk hidup lain yang ada di dunia. Manusia memiliki tugas-tugas perkembangan pada setiap tahap perkembangannya yang mana harus dikerjakan dan diselesaikan sesuai dengan masa dan usianya (Jannah et al., 2017). Selama hidupnya, manusia akan melewati beberapa tahap perkembangan, mulai dari masa di dalam kandungan, masa kanak-kanak, remaja, dewasa awal dan akhir, hingga masa lanjut usia (Afnan et al., 2020). Tahap-tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik tugas perkembangan masing-masing. Salah satunya yaitu tahap transisi atau peralihan dari masa remaja menuju dewasa awal pada usia 18-25 tahun yang dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Arnett, 2004).

Pada fase dewasa awal atau *emerging adulthood*, individu sudah mulai menyelesaikan masalah sendiri, mengeksplorasi lingkungan dan gaya hidup serta menjalin hubungan (Huwaina & Khoironi, 2021). Sehingga pada masa ini akan menjadi ajang bagi individu untuk mencapai peningkatan diri, membangun relasi, serta mencari dan mengambil peluang yang akan berguna untuk memperluas wawasan dan keterampilan khusus yang mereka miliki (Permana & Astuti, 2021). Namun, fase *emerging adulthood* ini juga bisa dikatakan sebagai fase ketidakstabilan, yang mana ketidakstabilan ini diakibatkan oleh perubahan yang terjadi pada individu dari masa remaja ke masa dewasa awal yang akan memberi dampak besar pada kehidupan setiap individu (Arnett, 2004).

Setiap individu merespon secara berbeda ketika menyikapi dan melewati fase ini. Jika individu dapat merespon secara positif dan mampu mengatasi segala macam tantangan yang dialami, mereka dapat menyesuaikan diri dengan mudah dan menjadikan

ini bekalnya di masa dewasa (Gandhi et al., 2021). Di sisi lain, saat individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, maka mereka akan mengalami krisis emosional seperti adanya perasaan cemas, takut, ketidaktahuan, kebingungan, dan adanya perasaan ketidakberdayaan (Robbins & Wilner, 2001).

Krisis emosional yang terjadi pada fase *emerging adulthood* ini lantas dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (QLC). Krisis seperempat abad ini dicetuskan oleh Robbins dan Wilner ditahun 2001 yang didasari dari hasil studi yang mereka lakukan kepada kaum muda di Amerika dengan julukan "*twentysometings*". Mereka menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan perasaan yang timbul dikala individu mencapai usia mulai dari 18-29 tahun, dimana ada perasaan takut dan cemas akan kehidupan dimasa depan berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, finansial, hubungan romantis dan relasi sosial. *Quarter life crisis* diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan, perubahan yang konstan, terdapat pilihan yang banyak serta perasaan tidak berdaya dan panik yang biasa terjadi kepada individu ketika diusia 20-an. Awal kemunculannya biasa terjadi saat individu sedang dalam proses menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi, yang mana terdapat berbagai emosi yang muncul seperti cemas, khawatir, takut, kehillangan arah dan panik terkait masa depannya. Krisis ini kemudian yang dapat memicu terjadinya depresi dan gangguan psikologis lainnya pada individu (Robbins & Wilner, 2001).

Sebuah survei yang dilakukan di UK kepada 1023 orang, yang mana diperoleh hasil bahwa terdapat 70% individu usia 30-40 tahun merefleksikan dan mengingat bahwa mereka merasakan adanya krisis hidup pada usia 20-an. Penyebab yang paling umum dari *quarter life crisis* yang terjadi yaitu adanya konflik dalam keluarga, hubungan romantis dengan pasangan dan pekerjaan yang tidak sesuai (Robinson & Wright, 2013). Fenomena *quarter life crisis* tidak hanya ada di negara barat saja, fenomena *quarter life crisis* juga ditemukan di Indonesia. Seperti penelitian yang dilakukan di Kota Pekanbaru pada 236 subjek menunjukkan bahwa individu rentang usia 20-30 tahun mengalami krisis diseperempat hidupnya dengan presentase 43.22% pada kategori sedang dan 22.97% pada kategori tinggi. Pada penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara *quarter life crisis* dengan jenis kelamin, situasi dalam hubungan dan pekerjaan individu (Herawati & Hidayat, 2020). Survei lainnya kepada responden rentang usia 18-25 tahun yang dilakukan GenSINDO menunjukkan terdapat 95% responden mahasiswa diperguruan tinggi mencemaskan 5 hal berikut : karir, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2020).

Salah satu masa yang terdampak dan mengalami *quarter life crisis* yaitu ketika individu berada pada tingkat akhir di perguruan tinggi atau biasa disebut dengan

mahasiswa yang berada di tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang secara administratif terdaftar pada salah satu universitas yang telah menyelesaikan studi teori dan tengah dalam proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai persyaratan utama untuk lulus dan meraih gelar sarjana (Akhnaf et al., 2022). Mahasiswa pada tingkat akhir dituntut mampu mempersiapkan diri untuk melewati perubahan di segi peran dan menghadapi tugas baru akan lebih terasa menantang dimasa depan. Pada masa akhir kuliah, mahasiswa didorong untuk berpikir optimis, semangat dalam menjalani hidup, berprestasi serta aktif dalam memecahkan segala permasalahan yang ada, baik masalah yang berhubungan dengan akademis maupun non akademis (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase *emerging adulthood* atau pertengahan usia 20-an yang mana juga berada pada tahap transisi atau peralihan yaitu dari dunia perkuliahan ke dunia nyata (*real world*) serta sudah memiliki pandangan terkait apa yang akan mereka kerjakan setelah lulus kuliah nantinya (Riyanto & Arini, 2021). Tetapi dengan berbagai tuntutan dan tekanan yang ada masa akhir perkuliahan, mahasiswa seringkali merasakan bentuk-bentuk perasaan negatif seperti merasa cemas, bingung, merasa bersalah, marah pada diri sendiri maupun situasi yang dialaminya, merasa tertekan serta kehilangan harapan akan masa depannya (Aristawati et al., 2021). Jika mahasiswa tingkat akhir tidak mampu mengatasi perasaan tersebut dengan baik, maka mereka akan mengalami *quarter life crisis* seperti merasa frustrasi bahkan depresi dan gangguan psikis lainnya (Atwood & Scholtz, 2008). Hal ini sesuai dengan pernyataan Robbins dan Wilner yang mengatakan bahwa poin utama dari masalah *quarter life crisis* atau krisis seperempat abad kehidupan adalah lulusan perguruan tinggi. Mereka menggambarkan adanya kekhawatiran dan kecemasan atas serangkaian keputusan yang tidak ada habisnya yang dapat membuat lulusan baru merasa dirinya tersesat (Robbins & Wilner, 2001).

Krisis yang biasa terjadi pada mahasiswa tingkat akhir terjadi dikarenakan adanya berbagai kesulitan dan masalah seperti menyusun tugas akhir skripsi, terbatasnya dana, adanya tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya, kebimbangan untuk melanjutkan pendidikan, kekhawatiran mengenai pekerjaan setelah lulus, hubungan interpersonal serta berbagai krisis lainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian pada mahasiswa yang berada pada tingkat akhir di Kota Lampung yang hasilnya memperlihatkan bahwa ditingkat akhir mahasiswa akan menghadapi banyak pilihan diantaranya seperti melanjutkan kuliah, mencari pekerjaan, hubungan percintaan serta hubungan sosial dengan orang lain (Ameliya, 2020).

Berdasarkan survei data awal yang peneliti lakukan kepada 30 mahasiswa tingkat

akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang usia 18-25 tahun diperoleh data sebagai berikut : 53,3% mahasiswa tingkat akhir cemas karir dan pekerjaan di masa depan nanti, 56,7% cemas dengan keuangannya, 93,3% khawatir akan pendidikan dan 36,7% mahasiswa mencemaskan hubungan dengan pasangan di masa depannya.

Berdasarkan hasil survey tersebut, bentuk-bentuk kekhawatiran mahasiswa-mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut: kecemasan tentang keberlangsungan hidup nanti di masa depan, cemas jika tidak bisa menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya, ketakutan memikirkan finansial untuk pembayaran uang kuliah tunggal (UKT) dan uang kos, kekhawatiran dalam proses menyelesaikan skripsi, ketakutan mengenai apakah nanti bisa mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah, serta khawatir dengan hubungan interpersonal kedepannya. Kekhawatiran yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir tersebut juga diiringi oleh perasaan negatif seperti bingung, takut, tidak yakin, cemas, tertekan dan tidak percaya diri. Dan juga terdapat mahasiswa yang merasa ragu dengan kemampuannya dan beberapa diantaranya tidak yakin terhadap masa depannya ketika mengevaluasi diri.

Oleh karena itu mahasiswa akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang memiliki tendensi mengalami *quarter life crisis*. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Mutiara (2018) yang memperlihatkan bahwa 82% mahasiswa tingkat akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang. Berdasarkan pemaparan diatas, maka perlu bagi individu terkhusus mahasiswa tingkat akhir di fase dewasa awal atau *emerging adulthood* untuk memahami dan menyikapi *quarter life crisis* dengan serius agar lebih mempersiapkan diri menghadapi tantangan yang lebih sulit.

Hal ini dikarenakan jika rasa cemas dan kebingungan yang berlebihan dalam hidup serta sulitnya menentukan pilihan akan menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan pada mahasiswa tingkat akhir serta membuatnya menjadi pasif. Sikap pasif inilah yang akan membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi *stuck* (diam ditempat) sehingga akan bingung dengan apa yang harus dilakukan dan mengakibatkannya menjadi stress yang berakibat depresi. Sejalan dengan Riset yang dilakukan di Kota Bandung pada tahun 2021 yang hasilnya menunjukkan bahwa dari 3.901 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 1.081 mahasiswa alami depresi atau 26% dari total responden dengan rincian 21% mengalami depresi ringan serta 7% mengalami depresi berat (Wamad, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir pada suatu perguruan tinggi dituntut dan didorong untuk secepatnya menyelesaikan masa kuliahnya. Idealnya penyelesaian jenjang S1 akan memakan waktu dengan Sistem Kredit Semester (SKS) sekitar 4 tahun atau sekitar 8 semester. Namun pada kenyataannya banyak sekali mahasiswa tingkat akhir yang tidak

mampu menuntaskan masa kuliah selama jatah semester yang diberikan. Hal ini seringkali terjadi pada mahasiswa tingkat akhir sehingga memicu adanya kecemasan dan kekhawatiran yang apabila terjadi secara terus menerus akan berefek negatif pada mahasiswa tersebut. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Putri & Akbar (2022) yang hasilnya memperlihatkan terdapat sebanyak 73,3% mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan yang berat dan berdampak pada *progress* skripsi mahasiswa yaitu terjadinya penundaan dan keterlambatan penyelesaian skripsi.

Dengan bertambahnya masa studi, maka akan semakin bertambah kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Seperti halnya salah satu responden mahasiswa semester 12 yang peneliti wawancarai, ia menuturkan bahwasannya saat ini memiliki kecemasan jika semester ini belum bisa sampai ke tahap kompre dikarenakan sudah diperingati oleh ketua jurusan, dan juga khawatir nanti setelah lulus ijazah mau dibawa kemana apalagi saat ini setiap lowongan pekerjaan memiliki batas usia (wawancara personal, 5 Februari 2023).

Mahasiswa yang akan menyelesaikan perguruan tingginya akan memiliki banyak pilihan untuk dilakukan di masa depan nanti seperti melanjutkan kuliah kejenjang yang lebih tinggi, bekerja ataupun melanjutkan hubungan kejenjang pernikahan (Noviyanti, 2021). Namun masih ada mahasiswa tingkat akhir yang masih belum punya pandangan kedepannya terkait apa yang akan mereka lakukan setelah lulus. Lebih lanjut Siregar et al. (2021) juga mengatakan kecemasan dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan yang berkaitan dengan orientasi masa depan. Kecemasan ini akan mengarah pada perasaan takut atas sebuah ketidakberhasilan mungkin terjadi. Seperti halnya responden semester 14 yang peneliti wawancarai, ia saat ini sudah berada di ujung tanduk perkuliahan, sebab jika tidak juga lulus semester ini maka akan berpotensi di DO (*drop out*) dari universitas, ia merasa takut dan cemas akan hal ini, semua tarasa sia-sia jika gagal mendapatkan gelar sarjananya, dan juga saat ini ia masih bingung harus melanjutkan kehidupan yang bagaimana kedepannya (Wawancara personal, 5 Februari 2023).

Oleh karena itu sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dan juga mengalami keterlambatan penyelesaian masa studi agar tidak larut dan menjadikannya sebagai sebuah krisis yang berkepanjangan, malainkan menjadikan masa-masa pertengahan 20-an menjadi masa eksplorasi karena dapat untuk mencoba segala pilihan yang ada dan akan mendapat lebih banyak makna dari kehidupan. Hal ini akan memberikan dampak positif bagi mahasiswa tingkat akhir bahwa mereka akan menghadapi segala macam tantangan yang ada kedepannya diberbagai bidang yang bisa dicoba. Namun jika mahasiswa tidak mampu menyikapi *quarter life crisis* dengan baik, maka

akan berdampak negatif pada dirinya, seperti merasakan ketidakstabilan emosi yang dapat mengakibatkan kecemasan, kebingungan, ketidakpastian, ketakutan, ketidakberdayaan serta akan mengganggu mahasiswa tingkat akhir dalam menentukan masa depannya (Priyambudi & Azis, 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir serta melihat seberapa vitalnya *quarter life crisis* bagi penyesuaian masa depan mahasiswa tingkat akhir. Apalagi dengan kondisi keterlambatan penyelesaian masa studi yang akan semakin memperparah *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian dilakukan di suatu tempat yang telah disepakati oleh subjek dan peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dan telah menempuh masa kuliah lebih dari 8 semester atau 4 tahun. Penggalan data pada penelitian ini dilakukan pada 2 orang subjek yang merupakan mahasiswa tingkat akhir pada 2 universitas yang berbeda. Subjek 1 (K) merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Universitas Negeri Padang, serta subjek 2 (F) merupakan mahasiswa tingkat yang berasal dari Universitas Andalas. Peneliti menggunakan teknik wawancara dan observasi sebagai teknik pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, yang berfokus pada penelitian fenomenologis dalam memaknai pengalaman langsung yang dialami subjek pada peristiwa tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan wawancara semi terstruktur berdasarkan pedoman wawancara yang di improvisasi, dengan 2 orang mahasiswa tingkat akhir sebagai menjadi narasumber atau subjek penelitian. Sebelum masuk pada pembahasan pengalaman *quarter life crisis* pada subjek, peneliti menanyakan terlebih dahulu terkait dengan perbedaan yang subjek rasakan antara masa remaja dengan masa dewasa awal. Karena *quarter life crisis* berawal dari ketika berada pada periode *emerging adulthood*, dimana pada masa ini individu rentan mengalami krisis akibat ketidakpastian hidup. Seperti pernyataan Arnett (2004) bahwa fase *emerging adulthood* disebut juga dengan fase ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang terjadi pada individu dari masa remaja menuju masa dewasa awal.

Kedua subjek sama-sama merasakan ada perubahan dan perbedaan yang terjadi antara

masa remaja dengan masa dewasa awal. Subjek K menjelaskan bahwa ia merasakan perbedaan dalam menyikapi dunia pendidikan ketika sekolah dimasa remaja dan kuliah dimasa dewasa awal, seperti ketika disekolah K merasa masih bisa santai, tetapi tidak dengan dunia perkuliahan yang sudah harus bisa mandiri. K juga merasakan perubahan dalam lingkungan pertemanannya, ketika berada di usia remaja K merasa pertemanan masih solid, berbeda dengan masa dewasa awal yang serba sendiri. Selain itu subjek juga merasakan perbedaan dalam segi menjalani kehidupan yang mana serta perubahan pola pikir yang K rasa harus lebih dewasa.

Subjek F juga merasakan adanya perubahan dalam segi pola pikir yang mana pada usia sekarang sudah harus berpikir dengan cara yang dewasa. F juga merasakan adanya perbedaan dalam menyikapi masalah antara masa remaja dengan masa dewasa awal yang mana pada saat ini apapun masalah yang ada, F merasa harus hadapi bagaimanapun masalahnya, berbeda dengan masa remaja yang terkesan tidak peduli, serta adanya perbedaan dalam segi tanggung jawab yang besar terutama untuk keluarganya yang F rasakan pada usia sekarang.

Selanjutnya tema terkait pengalaman *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir merupakan masa dimana mahasiswa sudah harus mempersiapkan diri untuk beralih kepada kenyataan kehidupan hal ini yang mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* lebih tinggi dibanding mahasiswa di tingkat yang lebih bawah (Fadhilah et al., 2022). Subjek K mengalami *quarter life crisis* sudah sejak setahun belakangan. Pengalaman *quarter life crisis* K yaitu ketika subjek merasa tertinggal dari teman-temannya yang sudah lulus kuliah, sudah bekerja dan sudah menikah di umur yang sama seperti umur K sekarang. Akibatnya K merasa sedih dengan adanya ketertinggalan yang dialami. K juga merasa hidupnya belum ada perubahan sehingga K merasa pusing memikirkan kehidupannya. K merasa pemikiran tentang kehidupannya ini akan ada sampai kuliahnya selesai.

Sedangkan Subjek F merasakan *quarter life crisis* sejak ia berada pada masa akhir perkuliahannya tepatnya ketika F mulai mengerjakan skripsi. F merasakan krisis diakibatkan karena belum lulus kuliah, yang mana terdapat kecemasan terkait pekerjaan setelah lulus kuliah nanti dan juga adanya perasaan cemas memikirkan kehidupan setelah lulus di masa depannya.

Lebih lanjut terkait dengan aspek *quarter life crisis* yang pertama yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Kedua subjek memiliki kebimbangan dalam pengambilan yang sama yaitu terkait kebimbangan untuk bekerja sambil melanjutkan kuliah. K menjelaskan bahwa ketika ayahnya meninggal dunia, ia merasa memiliki kewajiban untuk

bekerja untuk memenuhi kebutuhan kuliah serta membantu keluarga, namun tidak pernah diizinkan oleh orangtuanya, dikarenakan K telah memasuki masa akhir perkuliahan dan mengerjakan skripsi. K merasa ingin bekerja agar tidak terlalu bergantung pada orangtuanya lagi pada umurnya yang sekarang. Namun karena tidak diizinkan, K memutuskan tidak bekerja dan memfokuskan diri untuk menyelesaikan skripsinya. Sama dengan pengalaman K, F juga memiliki kebimbangan untuk mengambil kerja sambilan atau tidak. F merasa bimbang dikarenakan memikirkan ibunya yang akan bekerja sendiri tanpa F bantu karena sang ayah juga telah meninggal dunia sejak F masih kecil. Oleh karena itu F merasa bingung untuk memutuskan pilihan yang terbaik untuk dirinya dan keluarganya. F merasa diumurnya yang sekarang sudah bisa berpenghasilan sendiri. Untuk sekarang F lebih memilih untuk tetap membantu ibunya berjualan sembari mencari celah untuk kerja lainnya.

Aspek *quarter life crisis* yang kedua yaitu merasa cemas. Subjek K memiliki kecemasan terhadap dosen pembimbingnya, K merasa cemas menghadapi dosen pembimbing ketika bimbingan skripsi dimana ia merasa cemas dan takut dimarahi serta takut skripsinya tidak di acc dosen pembimbing. K juga memiliki kecemasan karena belum lulus dan merasa semakin merepotkan orangtua terkait dengan biaya kuliah dan biaya hidupnya. Saat ini ada beberapa perusahaan yang membuka lowongan pekerjaan dengan membatasi usia pelamar kerjanya, hal ini juga membuat K merasa cemas akan berkurangnya pekerjaan yang bisa ia lamar nanti. Sama halnya dengan F yang memiliki kecemasan karena belum lulus kuliah. Selain itu F juga cemas jika dosen penguji tidak mau mengujinya lagi, karena pada saat seminar proposal, F memiliki masalah dengan dosen penguji tersebut serta kecemasan terkait pekerjaan mana nanti yang sekiranya cocok dengannya.

Aspek yang ketiga yaitu perasaan terjebak pada situasi yang sulit. Pada saat ini K merasa terjebak dengan situasi dirasa sulit yang sedang dialaminya, dimana ia belum lulus kuliah sedangkan saat ini hanya ibunya yang bekerja sendiri untuk membiayai kebutuhan K dan adiknya, ia merasa terjebak oleh situasi tersebut dan ingin segera selesai dengan kuliahnya agar bisa membantu ibunya untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Terkadang K berpikir kembali untuk mencari kerja sambilan, tetapi masih belum bisa memutuskan pilihan mana yang ia ambil dan lebih memilih untuk menjalani saja apa yang telah dikerjakan sekarang. Begitu pula halnya dengan F yang juga merasa terjebak dikarenakan belum wisuda. Ia merasa hidupnya belum ada perubahan, belum bisa keluar dari zonanya sekarang dan merasa bosan. Untuk saat ini yang F lakukan adalah berusaha tenang dan berusaha keluar dari situasi terjebak.

Aspek yang keempat adalah penilaian diri yang negatif. Dengan adanya krisis yang

sedang dihadapi, K merasa dirinya bodoh karena belum bisa menyelesaikan masa kuliahnya. K juga menyalahkan diri secara terus menerus karena ia merasa kesulitan yang ia hadapi itu adalah akibat kesalahannya sendiri. Dalam menyikapi penilaian diri yang negatif, K berusaha mencari solusi untuk situasi sulit, tidak terus menerus menilai diri secara negatif karena akan merugikan diri sendiri. Sedangkan F menilai dirinya lemah karena merasa dirinya tertinggal dari teman-teman seangkatannya yang telah lebih dulu bekerja. F juga merasa suka membuang-buang waktu karena menganggap enteng tugas yang ada, sehingga berakhir dengan rasa penyesalan serta F merasa belum bisa mengontrol emosinya dengan baik ketika berhadapan dengan suatu masalah. Untuk menyikapinya F berusaha memperbaiki diri menjadi lebih baik serta merasa harus bisa menilai sesuatu dengan baik, serta merubah pola pikirnya.

Aspek yang kelima yaitu perasaan putus asa. K sempat merasa hampir putus asa ketika ayah dari subjek meninggal dunia dan subjek masih dalam penyelesaian skripsi. K merasa hampir putus asa dengan kuliahnya dikarenakan memikirkan tanggung jawabnya terhadap ibu dan adiknya setelah kepergian ayahnya. Pada saat itu, K berpendapat bahwa ia membutuhkan pendapat-pendapat orang lain, seperti bertanya ke orang tua, teman dan keluarga besar. Setelah menanyakan pendapat orang-orang terdekat, K memutuskan untuk melanjutkan pendidikan sampai sekarang dengan dukungan keluarga terutama ibu dan adiknya. Berbeda dengan F, ia merasa belum pernah merasa putus asa dengan krisis yang sedang dihadapinya. Karena subjek memiliki keinginan yang besar untuk membahagiakan keluarga terutama ibunya, oleh karena itu ketika ada perasaan ingin menyerah, ia langsung mengingat tujuannya untuk membahagiakan sang ibu.

Aspek yang keenam yaitu perasaan tertekan. K merasakan tekanan saat ini yang berasal dari dosen pembimbingnya. Perasaan tertekan K itu berasal dari dosen yang subjek merasa tidak memberi toleransi terkait skripsinya. K merasa dosen pembimbingnya belum menghargai usahanya dalam mengerjakan skripsi sehingga K merasa tertekan dan capek dengan dosen pembimbingnya yang belum juga memberi kejelasan terkait skripsinya. Untuk saat ini K bersikap sabar dalam menghadapi dosen pembimbingnya, walaupun ada perasaan ingin menyerah namun K tetap sabar dan selalu berusaha untuk mengerjakan revisi yang diberikan dan menyingkirkan perasaan ingin menyerah tersebut. F juga memiliki perasaan tertekan yang diakibatkan oleh pertanyaan dari ibu dan kakaknya yang menanyakan kapan kuliah F selesai. Sehingga F tertekan dan merasa menjadi beban bagi keluarganya. Untuk menyikapinya, F berusaha meyakinkan ibu dan kakaknya bahwa ia pasti akan segera menyelesaikan kuliahnya. F juga berusaha meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia bisa segera lulus kuliah.

Aspek yang terakhir yaitu kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal atau orang-orang terdekat. K memiliki kekhawatiran yang diakibatkan oleh adanya pertanyaan dari tetangga sekitar rumahnya yang bertanya kepada orangtuanya terkait ia yang belum lulus kuliah. K merasa khawatir dengan hal tersebut dan merasa keluarganya akan menghindar ketika bertemu tetangga agar tidak ada pertanyaan terkait dirinya. K juga memiliki kekhawatiran terkait hubungannya dengan pasangan, yang mana pacar K saat ini sudah membahas perihal pernikahan kepadanya. Hal itu membuat K khawatir karena saat ini ia masih belum lulus kuliah dan masih memiliki tanggung jawab kepada keluarganya. Sehingga K merasa belum bisa menikah dalam waktu yang dekat karena merasa masih memiliki banyak beban. Sedangkan untuk F, ia merasa khawatir dengan ibunya yang saat ini masih bekerja di usia tuanya sehingga ia semakin memiliki keinginan yang besar untuk segera lulus kuliah agar bisa meringankan pekerjaan ibunya. Selain itu F juga khawatir nanti bagaimana jika ia mendapatkan kerjaan di luar kota, ia khawatir ibunya akan sendirian dirumah. F juga memiliki kekhawatiran dengan pasangannya. F saat ini menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangan. Hal ini membuat F khawatir sang pacar akan merasa bosan dengannya, karena komunikasi yang tidak intens dan sudah jarang bertemu. Selain itu F juga ada perasaan minder dengan pacarnya karena pacarnya tersebut telah bekerja sedangkan F belum. Untuk menyikapi rasa khawatirnya F semakin berusaha untuk menyelesaikan kuliahnya, dan untuk kekhawatiran dengan sang pacar F berusaha menjaga komitmen dengan pacarnya tersebut.

Tema selanjutnya yaitu terkait respon terhadap *quarter life crisis* yang terjadi pada subjek. Respon individu ketika mengalami krisis berbeda-beda. Ketika berada pada fase *emerging adulthood*, banyaknya tersaji pilihan-pilihan yang akan membuat individu bingung untuk membuat keputusan yang dirasa tepat (Atwood & Scholtz, 2008). Ada yang merasa memiliki tantangan untuk menjelajahi fase hidup baru, tetapi ada juga yang merasa cemas, bingung hampa serta merasa tertekan (Nash & Murray, 2010). K memiliki beberapa respon terkait *quarter life crisis* yang dialami seperti Pikiran terbagi akibat krisis, merasa capek dengan pikirannya, merasa semakin krisis, berpotensi mengalami stress, merasa kesal, sedih dan bingung, adanya perasaan ingin menyerah. F juga memiliki beberapa respon terkait *quarter life crisis* yang ia alami seperti emosi tidak stabil, marah kepada diri sendiri, merasa tertinggal dari teman-teman, merasa bosan, sulit berkonsentrasi, Semakin mencemaskan masa depan karena belum lulus, perasaan cemas, kesal dan bingung.

Tema selanjutnya yaitu cara menyikapi *quarter life crisis*. Ketika individu mampu mengatasi krisis yang sedang terjadi, kehidupan yang akan dijalani selanjutnya akan baik pula. Dimana individu mampu menerima diri sendiri dan berdamai keadaan serta mampu

mengatasi segala macam krisis yang sedang melandanya (Sallata & Huwae, 2023). Ketika berada pada masa krisis K menyikapinya dengan sabar dan percaya, mempertimbangkan orang lain dalam mengambil keputusan, pentingnya pendapat orang lain, membutuhkan support dari keluarga, menjalani saja agar tidak semakin pusing, mencari solusi untuk situasi sulit, menyingkirkan penilaian diri yang negatif, berpikir positif pada nasib, serta berusaha untuk tidak merasa putus asa. F juga menyikapi *quarter life crisis* dengan cara berusaha optimis, bersikap tenang dan tidak main-main, berusaha maksimal, ikhlas, meyakinkan keluarga dan diri sendiri, memperbaiki diri, merubah pola pikir menjadi lebih baik, berdoa untuk ibu, serta menjaga komitmen dengan pasangan.

Tema yang terakhir adalah mengenai keterlambatan penyelesaian masa kuliah. Menurut Winardi et al. (2014) ada faktor internal yaitu faktor dari dalam diri individu dan faktor eksternal yaitu faktor dari lingkungan luar yang menyebabkan mahasiswa terlambat menyelesaikan masa kuliah. Subjek K bercerita bahwa ia mengalami keterlambatan dikarenakan oleh kebingungannya saat itu untuk melanjutkan kuliah atau tidak yang mengakibatkan tidak ada progress skripsinya selama beberapa bulan. Selain itu K juga merasa mendapat dosen yang menuntut skripsinya sempurna sehingga menyebabkan progress revisi skripsinya lama. Terkadang K juga merasa kurang komunikasi dengan dosen sehingga menyebabkan ia tidak mengerti apa yang diperintahkan oleh dosen tersebut. F juga bercerita bahwa hal-hal yang menyebabkan ia mengalami keterlambatan menyelesaikan masa kuliah adalah akibat dirinya sendiri. F juga mengatakan bahwa jarak antara rumah dan kampusnya merupakan kendala baginya sehingga membuat ia malas untuk pergi ke kampus. Kesulitan mencari dan menentukan topik dari skripsi juga menjadi kendala bagi F sehingga progress skripsinya memerlukan waktu yang cukup banyak. Selain itu F merasa juga memiliki waktu yang terbatas untuk mengerjakan skripsi karena ia memiliki kegiatan sehari-hari membantu ibunya jualan. Dan yang membuat skripsi F *stuck* saat ini adalah ia memiliki masalah pada saat seminar proposal dengan salah satu dosen penguji yang mengakibatkan F gagal melakukan seminar proposalnya. Hingga saat ini belum ada kemajuan dalam progress skripsi F.

Adapun kerugian yang K rasakan dengan mengalami *quarter life crisis* adalah ia merasa adanya kerugian dalam waktu, K merasa jika ia tidak terlambat lulus, maka waktu tidak akan terbuang banyak dan sia-sia. Dan juga K merasa kerugian dalam hal pekerjaan nanti, yang mana dengan bertambahnya umur, lowongan pekerjaan semakin sempit karena adanya pembatasan umur dalam kualifikasi lowongan pekerjaan. F juga merasakan kerugian yaitu belum bisa mencari kerja, merasa tertinggal dari teman-temannya yang sudah bekerja, serta F merasa buang-buang uang untuk membayar kuliah dan buang-

buang umur.

Upaya yang dilakukan K untuk menyelesaikan keterlambatan adalah mengerjakan skripsi secara terus menerus dan mengerjakan revisi dari dosen tepat pada waktunya. Sedangkan F, upaya yang ia lakukan yaitu akan bertanya terlebih dahulu terkait seminar proposal dengan dosen penguji, mempelajari kembali bahan-bahan skripsinya dan mengerjakannya dengan sebaik mungkin.

Selanjutnya tema terkait pengaruh keterlambatan penyelesaian masa kuliah dengan *quarter life crisis*. K merasa dengan adanya keterlambatan penyelesaian masa kuliah yang dialaminya sekarang semakin memperparah krisis yang dialaminya, karena menurut K keterlambatan yang ia alaminya juga termasuk sebuah krisis, sehingga K merasa semakin krisis dan semakin takut dan bingung. Begitu juga dengan F yang makin terasa krisisnya dengan adanya keterlambatan yang ia alami, sehingga memiliki dampak yaitu tidak mengetahui bagaimana masa depannya nanti.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang didapatkan adalah bahwa kedua mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah mengalami fenomena *quarter life crisis* pada fase dewasa awal atau biasa disebut dengan *emerging adulthood*. Adapun krisis yang dirasakan yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, adanya perasaan cemas, perasaan terjebak dalam situasi sulit, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* akan semakin merasa krisis ketika mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kogsiana*, 3(1), 23–29.
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118.
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Candra, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046.

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Atwood, J. D., & Scholtz, A. C. (2008). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence , Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches (2nd ed.)*. SAGE Publications.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi Quarter Life Crisis for Students in terms of Demographic Factors. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- 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.
- Ferdiansyah, M. (2015). *Dasar penelitian kualitatif (I. B. Rangka (ed.))*. Penerbit Herya Media.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.
- Gandhi, N., Wahyuningsih, S., & Karunia, N. I. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Emerging Adulthood Universitas X di Surabaya. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1065–1079.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologis*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Huwaina, M., & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92.
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang kehidupan manusia (life span development) dalam islam. *International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 97–114.
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.

- Larasati, N. D., & Jatiningrum, W. S. (2021). Analisis faktor pada keterlambatan studi mahasiswa teknik industri universitas ahmad dahlan. *Manajemen Pendidikan, 16*(2), 83–96. <https://doi.org/10.23917/jmp.v16i2.12134>
- Mujiyanto, A. (2021). *Hubungan antara Self Esteem dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga*. (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Salatiga).
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga).
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPen: Konferensi Pendidikan Nasional, 3*(2), 46–54.
- Nurdifa, A. R. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat Quarter Life Crisis*. Sindonews.Com. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Patnani, M. (2013). Upaya Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis, 1*(2), 130–142.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood. *Proyeksi, 16*(2), 133. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Priyambudi, Y., & Azis, A. (2022). Intensi Berwirausaha Terhadap Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa UNNES dalam Masa Quarter Life Crisis. *Journal of Social and Industrial Psychology, 11*(1), 19–26.
- Putri, D. (2022). *Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung Dalam Hmi*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity Quotient And Level Of Anxietyamong Student Working On Final Project. *Jurnal Kedokteran STM*
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati, 3*(1), 12–19.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*. Pingu Putnam Inc. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context (pp.17-30)*. New York: Routledge.

- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development, 37*(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1*(1), 29–37.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2*(5), 2103–2124.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu: Research & Learning in Elementary Education, 4*(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., Novvaliant, M., & Tasaufi, F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review, 01*(01), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Wamad, S. (2022). *Mahasiswa Rentan Alami Stress dan Depresi, Ini Penyebabnya*. Detik Jabar. <https://www.google.com/amp/s/www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya/amp>
- Winardi, A., Karo, U. K., & Kusman, M. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Mesin Fptk Upi. *Journal of Mechanical Engineering Education, 1*(2), 193–199