

FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS: TANTANGAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

Diva Delinda Nabilah Qanita¹, Wiona Wihalminda Gladiana², Mutiara Bunga Bangsa³,
Amelia Raranditha⁴, Qisha Kuarnina⁵

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email : 2211102433222@umkt.ac.id¹, 2211102433010@umkt.ac.id², 22111024330174@umkt.ac.id³,
2211102433003@umkt.ac.id⁴, 2211102433150@umkt.ac.id⁵

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi fenomena kesehatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan melibatkan 20 partisipan. Data dikumpulkan melalui screening, wawancara terstruktur, observasi, dan studi pustaka. Hasil penelitian dilakukan dengan analisis tematis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir mengalami Quarter Life Crisis (QLC) dimana hal ini yang kemudian berpengaruh signifikan terhadap emosi, pendidikan, dan relasi sosial mahasiswa tingkat akhir. Program intervensi psikoedukasi efektif dalam mengatasi QLC dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Kesimpulannya, QLC adalah fenomena yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir, dan intervensi psikoedukasi perlu dikembangkan lebih lanjut untuk mengatasi tantangan ini secara efektif.

Kata Kunci: Mahasiswa Akhir; Quarter Life Crisis (QLC); Psikoedukasi

Abstract: This research aims to investigate the phenomenon of mental health faced by final-year students at Muhammadiyah University of East Kalimantan. The method employed is qualitative involving 20 participants. Data were collected through screening, structured interviews, observations, and literature reviews. The findings, analyzed thematically, indicate that most final-year students experience Quarter Life Crisis (QLC), significantly affecting their emotions, education, and social relationships. Effective psychoeducational intervention programs alleviate QLC and enhance students' quality of life. In conclusion, QLC affects final-year students, emphasizing the need for further development of psychoeducational interventions to effectively address this challenge.

Keywords: Final Year Students; Quarter Life Crisis (QLC); Psychoeducation

Article History

Received: November 2024

Reviewed: November 2024

Published: November 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahapan penting dalam perkembangan individu, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), sebagai lembaga pendidikan tinggi yang bertujuan menciptakan lulusan berkarakter dan berkontribusi pada permasalahan sosial, seperti pengangguran dan kemiskinan (Visi & Misi UMKT, 2017), memiliki tanggung jawab untuk memastikan kesejahteraan mental mahasiswanya.

Individu mengalami fase perkembangan yang sangat kompleks sepanjang hidup mereka, mulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga tahap perkembangan lanjut usia. Setiap tahap tersebut memiliki ciri khas, tanggung jawab, dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Salah satunya adalah masa dewasa awal, yang menurut Hurlock dalam Aprida (2024), merupakan periode pencarian yang dipenuhi dengan masalah, tekanan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan dalam nilai-nilai dan penyesuaian diri terhadap pola hidup.

Mahasiswa merupakan bagian integral dari populasi muda, berada dalam rentang usia 20 hingga 40 tahun, yang tengah mengarungi proses pendidikan tinggi. Menurut Pratiwi dan Lailatushifah dalam Getry Febriani (2023), mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya serta sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Rentang usia rata-rata mahasiswa dalam menyelesaikan studi akhir biasanya berusia 22-24 tahun sehingga dalam hal mahasiswa telah memasuki fase perkembangan dewasa awal (Jean Michelle Madeline Sallata, 2023).

Pada usia tersebut, individu mengalami transisi penting dalam perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosional mereka. Masa dewasa awal menjadi fase dimana identitas diri mulai terbentuk, dan individu mulai mengeksplorasi jalur karir dan jati dirinya. Seiring dengan itu, mereka juga belajar mengatur kehidupan secara mandiri, baik dalam hal fisik, mental, ekonomi, maupun pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan pandangan Hurlock dan Santrock (dalam Syarli Fanira, 2021) tentang periode ini sebagai masa eksplorasi dan pertumbuhan personal.

Masa perkembangan yang terjadi pada remaja akhir menuju dewasa awal merupakan masa persiapan menuju kedewasaan dimana pada rentang waktu inilah yang paling banyak mengalami pengalaman perubahan. Tentunya hal ini juga menimbulkan tantangan bagi individu berupa persoalan yang terjadi berhubungan erat dengan pribadi dan pemikiran individu dimana penilaian dan yang beranggapan dari lingkungan adalah hal yang dianggap penting bahkan dapat mempengaruhi bagaimana individu berperilaku. Tantangan lain yang turut berkontribusi seperti krisis emosional dialami individu/mahasiswa adalah kompleksnya masa transisi yang penuh dengan ketidakpastian sehingga menimbulkan depresi bagi individu yang mengalami (Haase, Heckhausen, & Silbereisen dalam Gracia Anastasya, 2021).

Periode akhir studi ini merupakan masa yang penuh tantangan, terutama terkait dengan kekhawatiran akan masa depan, rencana pasca-kuliah, dan penempatan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih terbebani dengan kecemasan terkait hal ini (Pratiwi & Lailatushifah dalam Getry Febriani, 2023). Di tengah-tengah proses ini, mereka mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional, yang merupakan bagian integral dari fase dewasa awal (Jean Michelle Madeline Sallata, 2023).

Namun, masalah kesehatan mental menjadi perhatian serius di kalangan mahasiswa, seperti yang tergambar dari data yang diperoleh dari *Student Mental Health and Wellbeing Support* di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sebanyak 410 mahasiswa telah mendaftar untuk mendapatkan konseling, dan dari jumlah tersebut, 259 mahasiswa memutuskan untuk melanjutkan proses konseling (Syarli Fanira, Z. V, 2021). Masalah-masalah yang umum dihadapi termasuk stres, kecemasan, pikiran berlebihan, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (Syarli Fanira, Z. V, 2021).

Oleh karena itu, perlu dilakukan screening untuk mengetahui gap atau fenomena yang sedang terjadi dan mengganggu kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Penelitian lanjutan, berupa observasi dan wawancara, perlu dilakukan untuk memahami lebih dalam permasalahan ini. Hal ini sejalan dengan tujuan UMKT dalam menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat secara mental, agar dapat menjadi kontributor yang berdaya pada masyarakat dan pembangunan daerah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan observasi dan wawancara sebagai metode pengumpulan data. Partisipan penelitian adalah mahasiswa aktif semester genap 2023 dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 3 testee untuk diwawancarai, dan 20 responden untuk mengisi Google Form. Seperti halnya menurut Creswell & Poth (2021), Metode kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai perilaku dan motivasi manusia berdasarkan pengamatan dari sudut pandang internal mereka, bukan melalui pengukuran kuantitatif.

Observasi lapangan akan dilakukan oleh anggota tim peneliti yang tidak berpartisipasi dalam proses wawancara. Observasi ini akan dilakukan dengan metode observasi non-partisipan dan terstruktur, dimana peneliti akan mengamati secara langsung objek penelitian di lapangan tanpa intervensi. Pernyataan ini didukung oleh Wijaya & Sukardi (2020), Metode penelitian ini menggunakan observasi lapangan dan wawancara untuk mengumpulkan data. Seperti halnya menurut Wijaya & Putri (2020) dan Wahyuni (2021), Observasi lapangan adalah proses pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati secara langsung objek penelitian di lapangan tanpa intervensi dari peneliti.

Prosedur etika penelitian yang diterapkan diawali dengan pengembangan formulir *screening* yang didasarkan pada observasi lapangan. Formulir tersebut dirancang secara khusus untuk diberikan kepada 20 responden yang telah ditentukan sebagai target penelitian. dilanjutkan dengan *direct interview* dimana partisipan, mengisi informed consent secara tertulis sebelum observasi dan wawancara dilakukan, serta penetapan waktu dan tempat wawancara yang memperhatikan kenyamanan dan kerahasiaan partisipan. dengan metode observasi non-partisipan, observasi terstruktur, dan pencatatan lapangan. Sedangkan wawancara dilakukan menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur oleh anggota tim peneliti, dengan tahapan pembukaan, orientasi, penyampaian pertanyaan terstruktur, dan penutup.

Dengan penerapan metode ini, diharapkan data yang diperoleh dapat memberikan pemahaman yang mendalam terkait tantangan yang sering dihadapi dan dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir. Data yang terkumpul akan dianalisis secara kualitatif. Analisis data observasi akan melibatkan identifikasi pola-pola dan tema-tema yang muncul dari data observasi non-partisipan

dan terstruktur. Sedangkan data wawancara akan dianalisis dengan melakukan transkripsi, pengkodean, dan pengelompokan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola dan makna dominan yang muncul dari wawancara. Dengan mengikuti alur pelaksanaan penelitian ini, peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian yang sama dengan cara yang *repeatable* dan *reproducible*, sehingga hasil penelitian dapat diverifikasi dan diperluas.

Penggunaan metode wawancara dalam penelitian kualitatif memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memahami perspektif dan pengalaman subjek penelitian secara mendalam. Melalui komunikasi verbal langsung antara peneliti dan partisipan, peneliti dapat mengeksplorasi pandangan, sikap, dan pemikiran partisipan terkait dengan topik penelitian. Penggunaan pertanyaan terstruktur atau semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk mengarahkan percakapan ke arah yang relevan dengan tujuan penelitian, sambil tetap memberikan fleksibilitas untuk mengeksplorasi ide-ide baru atau topik tambahan yang muncul selama wawancara. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Nguyen (2022) dan Zhang et al. (2023) mengenai wawancara adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan komunikasi verbal langsung antara peneliti dan partisipan, memungkinkan peneliti untuk mendalami perspektif dan pengalaman partisipan melalui pertanyaan terstruktur atau semi-terstruktur.

Creswell & Poth (2021) dan Patton (2020) menjelaskan bahwa, Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan proses pengumpulan, penyusunan, dan interpretasi data kualitatif yang diperoleh dari hasil observasi lapangan dan wawancara. Data akan dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi pola-pola, tema-tema, dan makna yang muncul dari pengalaman dan pandangan subjek terkait topik penelitian. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Yin (2020) yang mengatakan, Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks sosial yang melingkupi fenomena yang diteliti dengan lebih baik, serta menghasilkan temuan yang relevan dan bermakna dalam rangka memperkaya pemahaman terhadap topik penelitian. Dengan menggunakan analisis kualitatif, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang fenomena yang diteliti, serta menghasilkan temuan-temuan yang relevan dan bermakna

Dalam analisis data, proses dimulai dengan melakukan observasi lapangan untuk mengumpulkan data langsung tentang fenomena yang diamati. Data dari observasi ini kemudian dianalisis dan disusun dalam bentuk screening untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul. Selanjutnya, tema-tema tersebut digunakan sebagai dasar untuk merancang wawancara yang terstruktur.

Setelah Wawancara dilakukan dan data observasi perilaku didapatkan, langkah berikutnya adalah melakukan analisis terhadap hasil wawancara dan observasi. Hasil analisis ini kemudian menjadi dasar untuk merancang materi psikoedukasi yang sesuai dengan temuan penelitian. Dengan demikian, pendekatan ini mengintegrasikan observasi lapangan, analisis data, dan pengembangan materi psikoedukasi sesuai dengan temuan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar pada angkatan 2021, 2020, dan 2019 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, yang masih aktif pada tahun ajaran semester genap 2023/2024 sejumlah 20 Mahasiswa. Berasal dari beragam fakultas yang berbeda, memungkinkan untuk mendapatkan sudut pandang yang beragam dalam penelitian ini dengan metode *screening*.

Tinjauan pustaka menyatakan bahwa masa dewasa awal, yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, merupakan periode pencarian yang dipenuhi dengan masalah, tekanan emosional, dan perubahan nilai-nilai (Hurlock dalam Aprida, 2024). Mahasiswa tingkat akhir juga cenderung lebih terbebani dengan kecemasan terkait masa depan dan penempatan kerja setelah lulus (Pratiwi & Lailatushifah dalam Getry Febriani, 2023).

Hasil analisis tematis *screening* menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kehilangan motivasi, kebingungan tentang tujuan hidup, dan perasaan gagal dalam mencapai hal yang diinginkan sebagai indikasi *quarter life crisis*. Mereka merasa terbebani dengan ekspektasi sosial dan internal, serta mengalami ketidakpastian tentang masa depan. Hal ini sejalan dengan teori tentang masa transisi yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan (Haase, Heckhausen, & Silbereisen dalam Gracia Anastasya, 2021).

Dari hasil analisis juga terlihat bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman, memainkan peran penting dalam mengatasi *quarter life crisis*. Beberapa responden mencari dukungan sosial dalam menghadapi ketidakpastian masa depan, sementara yang lain mengandalkan refleksi diri dan pencarian solusi mandiri, seperti menetapkan tujuan yang realistis dan fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Hal ini konsisten dengan teori tentang pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Syarli Fanira, Z. V, 2021).

Dalam mengatasi pikiran negatif terkait ketidakpastian masa depan, responden menggunakan berbagai strategi seperti mencari dukungan sosial, menjalankan hobi atau aktivitas yang menyenangkan, dan berpikir positif. Hal ini sejalan dengan pandangan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas yang menyenangkan dan pola pikir yang positif (Syarli Fanira, Z. V, 2021).

Kesimpulannya, hasil analisis tematis *screening* menunjukkan adanya fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir UMKT. Fenomena ini berkaitan dengan ketidakpastian masa depan, kehilangan motivasi, dan perasaan gagal dalam mencapai tujuan hidup. Dukungan sosial dan strategi mengatasi masalah seperti refleksi diri dan berpikir positif dapat membantu mahasiswa mengatasi *quarter life crisis* ini. Penelitian lebih lanjut, termasuk observasi dan wawancara, dapat dilakukan untuk memahami lebih dalam dampak *quarter life crisis* dan merumuskan strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian dan studi pendahuluan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa data yang diperoleh dari mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur mencerminkan indikator dari 7 aspek *Quarter Life Crisis* (QLC) yang dijabarkan oleh Robbins dan Wilner (dalam Jean Michelle Madeline Sallata, 2023). QLC dinyatakan sebagai respons terhadap tingkat ketidakstabilan yang tinggi, perubahan yang berkelanjutan, serta banyaknya pilihan yang dihadapi individu, dan sering kali muncul pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Biasanya dimulai setelah individu menyelesaikan masa perkuliahan, ditandai dengan gejala seperti frustrasi, kepanikan, kekhawatiran, dan ketidakpastian mengenai arah hidup. Krisis semacam ini juga memiliki potensi untuk memicu depresi dan gangguan psikologis lainnya.

Hasil analisis tematis menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian mengalami masa *quarter life crisis* (QLC), yang secara umum mencerminkan tingkat ketidakstabilan yang tinggi, perubahan yang berkelanjutan, dan banyaknya pilihan yang dihadapi individu pada rentang

usia 18 hingga 29 tahun. Ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir, yang berada di rentang usia tersebut, mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa awal, yang merupakan fase penting dalam pengembangan identitas dan penentuan arah hidup. Namun, transisi ini juga seringkali dipenuhi dengan perasaan frustrasi, kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa kini dan masa depan, serta ketidaknyamanan dalam hubungan interpersonal dan dunia kerja.

Setiap individu merespons tugas perkembangan dan tekanan pada masa ini secara berbeda. Tidak semua mampu menghadapi tantangan ini. Individu yang siap menghadapi perubahan akan merasa lebih siap untuk memasuki dewasa. Namun, sebagian lainnya mengalami kesulitan dan kegelisahan saat memasuki masa dewasa awal. Atwood dan Scholiz menyatakan bahwa hal ini dapat memicu respon negatif dan krisis emosional, ditandai dengan perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri, dan ketakutan akan kegagalan pada usia 20-an. Kondisi ini dikenal sebagai *quarter life crisis* (Chafsoh, 2021).

Oleh karena itu, fenomena QLC pada mahasiswa tingkat akhir perlu diteliti lebih lanjut untuk memahami dampaknya dan mengembangkan strategi intervensi yang tepat dalam mendukung kesehatan mental mereka. Dengan demikian, karakteristik partisipan mencakup variasi dalam latar belakang sosial, pengalaman, dan perspektif, yang diharapkan akan memberikan wawasan yang kaya dan mendalam terkait fenomena kesehatan mental *Quarter Life Crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Dilakukan penelitian lanjutan setelah fenomena ditemukan, yaitu observasi wawancara dengan narasumber pertama, RK adalah seorang perempuan berusia 22 tahun. Partisipan kedua, D adalah seorang laki-laki berusia 23 tahun. Sedangkan partisipan terakhir, MDA adalah seorang perempuan berusia 23 tahun. Ketiganya saat ini sedang menjalani perkuliahan sebagai mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang juga telah melakukan *screening* sebelumnya. Periode krisis pada usia dua puluh tahunan sangat kompleks karena berkaitan dengan hubungan pribadi, aturan hidup, masalah keuangan, dan pengembangan identitas pada individu (Murphy, 2011). Permasalahan yang paling rentan menimbulkan kecemasan terlibat pada hubungan percintaan dan pekerjaan (Arnett, 2007).

Situasi responden sebagai mahasiswa tingkat akhir juga mempengaruhi efek positif yang rendah dan efek negatif yang berada di rata-rata. Hambatan dalam mengerjakan skripsi atau hal lain yang berkaitan dengan akademik dapat mempengaruhi well-being mahasiswa tingkat akhir (Beanlands dkk., 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang menghadapi masa *quarter life crisis* dapat mengalami dampak negatif yang beragam dari permasalahan yang dihadapi.

Dampak tersebut selaras dengan karakteristik seseorang yang mengalami *quarter life crisis* yang dipaparkan oleh Robbins & Wilner (2001) seperti kebingungan identitas, penentuan karir, kebingungan dalam melakukan hubungan interpersonal, kemandirian, kehidupan sosial dalam masyarakat, memiliki pasangan, dan melakukan pernikahan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terkait pengalaman mahasiswa akhir pada masa tersebut sangat penting. Seperti memberikan dukungan dan bantuan tepat guna mengatasi tantangan yang dihadapi, serta mencapai kesejahteraan yang optimal bagi mereka.

Selain itu, temuan dari penelitian ini juga konsisten dengan teori-teori tentang masa transisi dalam psikologi perkembangan, yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan strategi mengatasi masalah dalam menghadapi tantangan pada masa dewasa awal (Haase, Heckhausen, & Silbereisen dalam Gracia Anastasya, 2021; Syarli Fanira, Z. V, 2021). Para

mahasiswa juga merespons tugas perkembangan dan tekanan pada masa ini secara berbeda, namun penting untuk dicatat bahwa dukungan sosial, refleksi diri, dan sikap positif memiliki peran penting dalam mengatasi QLC (Arnett, 2007; Atwood & Scholiz; Chafsoh, 2021).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor dukungan sosial dan strategi koping berperan penting dalam mengatasi QLC. Mahasiswa yang merasakan ketidakpastian dan tekanan terhadap masa depan cenderung mencari dukungan dari keluarga dan teman, sementara yang lain mengandalkan refleksi diri dan pencarian solusi mandiri. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Syarli Fanira, Z. V, 2021). Strategi koping seperti menjalankan hobi atau aktivitas yang menyenangkan, berpikir positif, dan membuka diri kepada orang terdekat juga terbukti efektif dalam mengatasi perasaan cemas dan tertekan yang seringkali muncul selama masa kuliah.

Observasi dan wawancara dengan tiga mahasiswa terpilih (RK, FR, dan MDA) menambahkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman pribadi mereka terkait QLC. Masing-masing responden menunjukkan pola yang berbeda dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang mereka alami selama masa kuliah. RK, misalnya, menunjukkan kesulitan dalam menentukan arah karir dan merasa tidak puas dengan pencapaian pribadinya, sementara FR merasa rendah diri karena menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Di sisi lain, MDA menunjukkan pendekatan yang lebih rasional dan cermat dalam mengatasi tantangan, dengan mengandalkan refleksi diri dan dukungan sosial dari orang terdekatnya.

Perbandingan hasil temuan dengan konsep QLC yang dijabarkan oleh Robbins dan Wilner (2001) juga mencerminkan kesesuaian yang kuat. Aspek-aspek seperti kebingungan identitas, kecemasan terkait masa depan, perasaan tidak puas, dan kesulitan dalam mengambil keputusan merupakan ciri khas QLC yang ditemukan dalam penelitian ini. Temuan tersebut menggarisbawahi pentingnya memahami dan mengakomodasi pengalaman pribadi mahasiswa dalam merancang strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Kesimpulannya, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang fenomena QLC di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Dengan mengintegrasikan temuan dari screening, observasi, dan wawancara, penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang berbagai aspek QLC yang dialami oleh mahasiswa. Implikasi praktis dari penelitian ini termasuk perluasan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi, pengembangan program dukungan sosial, dan peningkatan kesadaran tentang masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari QLC dan mengidentifikasi strategi intervensi yang lebih spesifik dan efektif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya permasalahan pada partisipan penelitian yang mengalami kecemasan terhadap masa depan. Proses terjadinya permasalahan ini, seperti ketidakstabilan hidup dan kebingungan dalam menentukan pilihan, dimulai dengan adanya suatu keadaan atau peristiwa yang mengganggu kondisi psikososial individu. Keadaan atau peristiwa ini dapat dipicu oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup

situasi atau keadaan sulit yang dialami oleh individu, sementara faktor eksternal melibatkan tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitar, seperti orang tua, keluarga, atasan di tempat kerja, pasangan, teman, dan bahkan dari diri sendiri.

Dampak dari permasalahan psikososial ini terlihat pada beberapa partisipan yang merasakan kebingungan dan kecemasan yang mendalam, serta merasa rendah diri dan tidak percaya diri. Namun, ada juga partisipan yang tetap memiliki tekad tinggi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Dalam hal motivasi, partisipan bisa mengalami penurunan dalam situasi yang menekan. Namun mereka masih berusaha untuk tetap bangkit dan memperjuangkan tujuan hidup mereka. Untuk mengatasi pikiran negatif dan kecemasan terkait ketidakpastian masa depan, beberapa partisipan menggunakan berbagai strategi seperti mencari dukungan sosial, menjalankan hobi atau aktivitas yang menyenangkan, tetap berpikir positif dan optimis, serta mencari motivasi dari sumber-sumber seperti mendengarkan *podcast* atau membaca buku *self-development*. Ada juga yang mencoba menjelajahi kota sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan.

Kondisi *quarter life crisis* ini merupakan hal yang normal terjadi di antara usia dewasa muda dan dewasa akhir, di mana individu mempertanyakan berbagai aspek dalam hidupnya. Namun, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi psikososial mereka dapat menjadi rentan terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang penyebab dan strategi mengatasi *quarter life crisis* menjadi penting untuk memberikan dukungan yang tepat bagi individu yang mengalaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprida, A. a. (2024). Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. *E-Thesis IAIN Curup* , 1-6. Diakses pada 3 Maret 2024, dari <http://e-theses.iaincurup.ac.id/id/eprint/5714>
- Chafsoh, A. M. (2021). Munculnya Culture Shock pada Mahasiswa Baru dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *PsyArXiv PrePrints*. Diakses pada 4 Maret 2024, dari <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.3649>
- Getry Febriani, Z. F. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 1472-1487. Diakses pada 5 Maret 2024, dari <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Gracia Anastasya, T. S. (2021). Konsep diri pada dewasa awal yang pernah menjadi korban pedofilia di Kota Medan, Sumatera Utara. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1-8. Diakses pada 4 Maret 2024, dari <https://doi.org/10.47679/jopp.311212021>
- Jean Michelle Madeline Sallata, A. H. (2023). Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2103–2124. Diakses pada 2 Maret 2024, dari <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/issue/view/63>
- Syarli Fanira, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspectives*, 35-39. Diakses pada 2 Maret 2024, dari <https://doi.org/10.31234/osf.io/tmpn6>
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11-20, Diakses pada 30 April 2024 dari [View of](#)

[Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21 \(binadarma.ac.id\)](#)

- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138, Diakses pada 30 April 2024 dari [Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis \(QLC\) pada Mahasiswa | Habibie | Gadjah Mada Journal of Psychology \(GamaJoP\) \(ugm.ac.id\)](#)
- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 29-41, Diakses 30 April 2024 [View of Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa \(umg.ac.id\)](#)
- Afandi, N. H. (2023). Quarter life crisis: Bentuk kegagalan ego merealisasikan superego di masa dewasa awal. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 56-70, Diakses pada 30 April 2024 dari [Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego di Masa Dewasa Awal | Afandi | JURNAL KONSELING GUSJIGANG \(umk.ac.id\)](#)
- Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area), Diakses pada 29 April dari [178600085 - Diantri Trisna Sari - Fulltext.pdf \(uma.ac.id\)](#)
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301-3, Diakses pada 29 April dari [HUBUNGAN QUARTER-LIFE CRISIS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA INDIVIDU DEWASA MUDA | Suyono | Jurnal Psikologi \(gunadarma.ac.id\)](#)
- Rahmasari, B. S., & Siwi, R. (2017). PENGGUNAAN GRAPHIC ORGANIZER (GO) DALAM TELAAH KEMAMPUAN MEMBACA MAHASISWA SEMESTER II IKIP PGRI MADIUN, Diakses pada 29 April 2024 dari <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNHP/article/view/64>
- Fazhira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Diakses pada 29 April 2024 dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13500>