

DAMPAK QUARTER-LIFE CRISIS PADA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Amalia Saharani¹, Ellen Prima²

amaliasaharani51@gmail.com¹, ellen.psi06@gmail.com²

UIN Saizu Purwokerto

ABSTRAK

Masa akhir kuliah merupakan fase transisi krusial yang rentan memicu career anxiety hingga fenomena quarter-life crisis. Kajian pustaka (literature review) ini bertujuan memaparkan dampak krisis tersebut terhadap psychological well-being mahasiswa tingkat akhir serta urgensi strategi coping adaptif. Sumber data jurnal ilmiah sepuluh tahun terakhir dikumpulkan digital dan dibedah menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Hasil penelusuran menunjukkan bahwa quarter-life crisis berdampak negatif nyata dengan mengikis dua dimensi utama kesejahteraan psikologis, yakni penerimaan diri (self-acceptance) dan tujuan hidup (purpose in life), yang berujung pada penurunan motivasi serta prokrastinasi akademik. Meski demikian, dampak destruktif ini dapat dimitigasi secara efektif melalui optimalisasi kapasitas internal seperti penguatan modal psikologis (psychological capital), resiliensi, dan welas asih diri (self-compassion), dengan dukungan ekosistem lingkungan yang suportif.

Kata Kunci: Quarter-Life Crisis, Psychological Well-Being, Final-Year Students, Psychological Capital, Resilience.

ABSTRACT

The final year of college is a crucial transitional phase that is prone to triggering career anxiety and the quarter-life crisis phenomenon. This literature review aims to explain the impact of this crisis on the psychological well-being of final-year students and the urgency of adaptive coping strategies. Data sources from scientific journals from the last ten years were digitally collected and analyzed using content analysis techniques. The results show that the quarter-life crisis has a significant negative impact by eroding two key dimensions of psychological well-being: self-acceptance and purpose in life, leading to decreased motivation and academic procrastination. However, this destructive impact can be effectively mitigated by optimizing internal capacities such as strengthening psychological capital, resilience, and self-compassion, with the support of a supportive environmental ecosystem.

Keywords: Quarter-Life Crisis, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Tingkat Akhir, Modal Psikologis, Resiliensi.

PENDAHULUAN

Fase akhir di perguruan tinggi merupakan masa peralihan krusial yang kerap memicu berbagai tekanan akademik dan tuntutan masa depan yang rumit bagi mahasiswa (Chuan et al., 2022). Kewajiban menyelesaikan tugas akhir yang datang bersamaan dengan rasa gamang dalam menghadapi dunia kerja menjadi pemicu utama munculnya distress emosional (Zahra & Puriani, 2025). Situasi dilematis yang diwarnai oleh rasa cemas, keraguan, serta ketakutan akan kegagalan dalam membangun masa depan ini dikenal dalam literatur ilmiah sebagai quarter-life crisis (Robbins & Wilner 2001).

Secara sosiopsikologis, mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia emerging adulthood, yaitu suatu periode perkembangan khusus ketika individu merasa bukan lagi remaja tetapi belum sepenuhnya mapan sebagai orang dewasa (Arnett, 2000). Proses pencarian jati diri yang intens serta kondisi identitas yang belum stabil di fase ini secara signifikan memperbesar risiko mereka mengalami guncangan psikologis (Putri, 2023). Intensitas krisis ini akan semakin meningkat dan memburuk ketika mahasiswa terus-menerus membandingkan capaian hidupnya dengan keberhasilan orang lain yang

ditampilkan di media sosial (Fuad, 2023).

Eskalasi krisis yang tidak ditangani dengan baik terbukti membawa dampak buruk yang nyata terhadap psychological well-being atau kesejahteraan psikologis mahasiswa (Finantha et.al, 2025). Berdasarkan sudut pandang psikologi positif, kesejahteraan psikologis tidak sekadar diartikan sebagai tiadanya penyakit mental, melainkan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam menjalani hidupnya (Ryff, 1989). Sayangnya, manifestasi dari quarter-life crisis ini terbukti mengikis elemen-elemen penting dalam kesejahteraan tersebut, terutama aspek penerimaan diri (self-acceptance) dan kejelasan arah hidup (purpose in life) (Putri and Fahmawati 2023). Jika dibiarkan berlarut-larut, penurunan fungsi psikologis ini tidak hanya menjegal penyelesaian studi mereka, tetapi juga berisiko memicu gangguan kecemasan serta gejala depresi yang bersifat menetap (Atwood and Scholtz, 2008).

Oleh karena itu, penelaahan mendalam mengenai bagaimana krisis transisi ini menekan dinamika internal mahasiswa menjadi agenda yang sangat mendesak. Artikel ini bertujuan untuk menguraikan secara komprehensif dampak konkret quarter-life crisis terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, sekaligus mendiskusikan pentingnya mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi fase transisi tersebut.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang diterapkan dalam kajian ini adalah studi kepustakaan atau literature review. Penggunaan metode ini dimaksudkan untuk mengintegrasikan, membedah, serta menyintesis berbagai hasil temuan dari literatur terdahulu yang relevan, sehingga tidak memerlukan proses pengumpulan data primer langsung di lapangan (Jesson et al., 2011). Proses pelacakan sumber literatur dijalankan secara digital memanfaatkan basis data ilmiah terpercaya (Machi & McEvoy, 2009). Dalam mempermudah pencarian, kata kunci yang diaplikasikan meliputi "quarter-life crisis", "kesejahteraan psikologis", "psychological well-being", dan "mahasiswa tingkat akhir" (Papaioannou et al., 2016).

Demi menjamin mutu dan relevansi data yang diperoleh, ditetapkan sejumlah kriteria inklusi, yaitu artikel jurnal ilmiah publikasi sepuluh tahun terakhir, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta mengkaji tentang dinamika psikologis pada mahasiswa (Xiao & Watson, 2019). Sebaliknya, artikel yang dinilai tidak selaras dengan variabel quarter-life crisis atau mengambil subjek di luar kelompok mahasiswa akan dikeluarkan secara sistematis melalui kriteria eksklusi (Liberati et al., 2009). Data yang telah dihimpun dari literatur pilihan tersebut selanjutnya dibedah menggunakan metode analisis isi (content analysis) guna memetakan tema-tema pokok seputar pengaruh krisis terhadap tingkat kesejahteraan psikologis (Krippendorff, 2018). Prosedur ini diakhiri dengan merumuskan kesimpulan secara menyeluruh yang didasarkan pada hasil sintesis teoretis yang telah dirangkum (Zed, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Melalui proses penelaahan dan penarikan data dari berbagai sumber ilmiah yang sejalan, berhasil diidentifikasi tiga tema sentral yang menggambarkan potret quarter-life crisis pada mahasiswa di penghujung masa studi (Fuad, 2023). Pada tema pertama, terungkap bahwa gejala krisis yang paling mencolok pada kelompok populasi ini adalah besarnya kekhawatiran akan masa depan, terutama yang berkaitan dengan kesiapan mental memasuki pasar kerja atau career anxiety (Chuan et al., 2022). Pada tema kedua, ditemukan sejumlah faktor pencetus krisis yang meliputi ambisi pribadi yang kurang

realistis sebagai aspek internal, serta tekanan dari ekspektasi orang tua dan dampak perbandingan sosial via media sosial sebagai aspek eksternal (Putri & Fahmawati, 2023). Sementara pada tema ketiga, data literatur mengerucut pada indikasi penurunan fungsi psikologis, yang ditandai oleh munculnya rasa tidak berdaya, tekanan akademis, hingga kecenderungan melakukan prokrastinasi dalam merampungkan skripsi (Robbins & Wilner, 2001). Secara kolektif, seluruh kajian yang dianalisis ini menegaskan bahwa tingginya intensitas krisis di masa transisi tersebut berkorelasi kuat dengan merosotnya kondisi kesehatan mental mahasiswa (Finantha et al., 2025).

Diskusi

Berbagai temuan yang telah dipaparkan mengindikasikan bahwa quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir bukanlah gejala emosi sesaat, melainkan sebuah respons kritis yang manifes selama masa emerging adulthood (Arnett, 2000). Rasa gamang akan arah hidup setelah lulus memicu kekhawatiran mendalam yang secara langsung mengikis stabilitas psychological well-being atau kesejahteraan psikologis mereka (Finantha et al., 2025). Jika ditelaah dari teori psikologi positif Carol Ryff, dampak paling merusak dari krisis transisi ini menyerang aspek penerimaan diri (self-acceptance) serta kejelasan tujuan hidup (purpose in life) (Ryff, 1989). Akibatnya, saat mahasiswa terjebak dalam kebiasaan membandingkan diri di media sosial, mereka rentan memandang diri secara negatif, merasa tidak berdaya, dan kehilangan arah atas impian masa depannya (Atwood & Scholtz, 2008). Terkikisnya kedua pilar utama ini menjadi alasan kuat mengapa mahasiswa yang tengah mengalami krisis kerap kehilangan motivasi belajar dan terjebak dalam perilaku prokrastinasi akademik (Finantha et al., 2025).

Di samping itu, kajian literatur ini juga menggarisbawahi krusialnya strategi mitigasi guna memulihkan kembali kesejahteraan psikologis yang sempat menurun tersebut (Putri, 2023). Kerentanan mental yang dipicu oleh konflik internal maupun tuntutan lingkungan sekitar sebenarnya dapat diredam dengan baik jika mahasiswa memiliki modal psikologis (psychological capital) yang tangguh (Luthans et al., 2007). Dimensi resiliensi serta optimisme yang tertanam dalam modal psikologis terbukti efektif mengubah sudut pandang mahasiswa, sehingga mereka melihat ketakutan masa depan bukan sebagai ancaman melainkan tantangan yang adaptif (Putri, 2023). Tidak hanya itu, penerapan sikap self-compassion atau welas asih pada diri sendiri juga berfungsi sebagai perisai emosional yang menjaga mahasiswa agar tidak terperosok ke dalam kecemasan akut maupun depresi saat menghadapi kegagalan di masa transisi (Ryff, 1989). Oleh karena itu, ulasan ini mempertegas bahwa keberhasilan mahasiswa dalam memperbaiki kesejahteraan psikologisnya di tengah badai quarter-life crisis sangat ditentukan oleh sinergi yang seimbang antara ketangguhan mental internal dan kehadiran dukungan sosial yang positif (Finantha et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis dan penelaahan mendalam terhadap sederet literatur ilmiah, dapat ditarik kesimpulan bahwa quarter-life crisis membawa pengaruh negatif yang nyata serta merusak stabilitas psychological well-being atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir (Finantha et al., 2025). Gejala krisis transisi ini umumnya mengejawantah dalam bentuk kekhawatiran akan masa depan, krisis kepercayaan diri, hingga tekanan sosial yang bersumber dari ketatnya persaingan dunia kerja serta tingginya intensitas perbandingan diri di media sosial (Putri, 2023). Konsekuensi paling konkret dari fenomena ini adalah runtuhnya pilar-pilar penting dalam kesejahteraan psikologis, khususnya terkait merosotnya rasa penerimaan diri (self-acceptance) serta mengaburnya orientasi atau tujuan hidup (purpose in life) (Fuad, 2023). Meskipun demikian, dampak

buruk tersebut sebenarnya bisa diredam secara efektif melalui stimulasi kapasitas psikologis dari dalam diri mahasiswa, seperti memperkuat modal psikologis (psychological capital), membangun resiliensi, serta membiasakan sikap welas asih pada diri sendiri (self-compassion) (Adisya et al., 2025). Maka dari itu, regulasi emosi yang adaptif ditambah dengan hadirnya ekosistem lingkungan yang suportif menjadi faktor penentu bagi mahasiswa agar tetap mampu berfungsi secara optimal dalam mengarungi fase kritis menuju kedewasaan ini (Putri, 2023).

DAFTAR PUSAKA

- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir. 5(1), 257–272.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.
- Chuan, H. M., Ying, L. C., Yun, P. K., Boon, O. P., & Hooi, K. K. (2022). ACADEMIC STRESS AND ANXIETY AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS IN MALAYSIA.
- Finantha, V. Z., Nasir, N., & Afriyenti, L. U. (2025). PENGARUH QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI UNIVERSITAS X. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 15(1), 111–120.
- Fuad, S. A. (2023). Pengaruh social comparison terhadap quarter-life crisis pada emerging adulthood pengguna instagram. Universitas Sumatera Utara.
- Jesson, J., Lacey, F. M., & Matheson, L. (2011). Doing your literature review: Traditional and systematic techniques.
- Krippendorff, K. (2018). Content analysis: An introduction to its methodology. Sage publications.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate healthcare interventions: explanation and elaboration. *Bmj*, 339.
- Luthans, F., Youseff-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2009). The literature review: Six steps to success.
- Papaioannou, D., Sutton, A., & Booth, A. (2016). Systematic approaches to a successful literature review. *Systematic Approaches to a Successful Literature Review*, 1–336.
- Putri, nur 'izza saphira. (2023). hubungan self-compassion dengan krisis seperempat kehidupan pada emerging adulthood pengguna aktif instagram.
- Putri, S. A., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan antara penerimaan diri dengan quarter life crisis pada mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 384–393.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Penguin.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.
- Zahra, T. S. A., & Puriani, R. A. (2025). Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 91–102.
- Zed, M. (2008). Metode penelitian kepustakaan. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.