

Pengalaman Mahasiswa Bimbingan Konseling dalam Menghadapi Quarter Life Crisis : Studi Fenomenologi

Ariska Srinikasari¹, Farhan Fajar Pratama², Nia Selvia³

¹Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Indonesia

^{2,3}Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia
ariskasrinikasari@gmail.com

Received : Aug' 2025 Revised : Aug' 2025 Accepted : Aug' 2025 Published : Aug' 2025

ABSTRACT

Quarter Life Crisis (QLC) is an emotional crisis condition often experienced by final-year students during the transition phase to early adulthood. This study aims to deeply understand this experience. Using a qualitative approach with a phenomenological design, this study explored the subjective experiences of five final-year students from the Guidance and Counseling Study Program at IAIN Kerinci, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the interactive model of Miles and Huberman. The results revealed that QLC is characterized by uncertainty about the future, intense social pressure, emotional disturbances, and a profound self-reflection process. The main triggers include psychological unpreparedness as an internal aspect and family expectations as an external factor. Students attempt to overcome QLC through social support, spiritual approaches, and other adaptation strategies. This study concludes that QLC is a significant and complex developmental phenomenon in the psychosocial journey of students, requiring structured support from the academic environment through adaptive and stigma-free counseling services.

Keywords : *Counseling Students; Higher Education; Mental Health; Phenomenology; Quarter Life Crisis.*

ABSTRAK

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan kondisi krisis emosional yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama fase transisi menuju dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berdesain fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif dari lima mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling di IAIN Kerinci yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa QLC ditandai oleh ketidakpastian mengenai masa depan, tekanan sosial yang intens, gangguan emosional, serta proses refleksi diri yang mendalam. Faktor pemicu utama mencakup ketidaksiapan psikologis sebagai aspek internal dan ekspektasi keluarga sebagai faktor eksternal. Mahasiswa berupaya mengatasi QLC melalui dukungan sosial, pendekatan spiritual, dan strategi adaptasi lainnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa QLC merupakan fenomena perkembangan yang penting dan kompleks dalam perjalanan psikososial mahasiswa, yang membutuhkan dukungan terstruktur dari lingkungan akademik melalui layanan konseling yang adaptif dan bebas dari stigma.

Kata Kunci : *Fenomenologi; Kesehatan Mental; Mahasiswa Bimbingan Konseling; Transisi Dewasa Awal; Quarter Life Crisis.*

PENDAHULUAN

Masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yang secara teoretis dikenal sebagai *emerging adulthood*, merupakan fase perkembangan kritis yang sarat dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan potensi, yang sering kali memicu *Quarter Life Crisis* (QLC) [1], [11]. Kondisi ini didefinisikan sebagai periode ketidakpastian, kecemasan, dan kebingungan eksistensial mengenai arah hidup, karier, dan relasi personal [1]. Mahasiswa, khususnya pada tingkat akhir, merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami QLC karena mereka berdiri di persimpangan jalan, menghadapi tekanan ganda: tuntutan penyelesaian studi yang ketat dan ketidakpastian masa depan pasca-kelulusan yang membayangi [2]. Fenomena ini menjadi semakin relevan dan teramplifikasi di era digital. Paparan konstan terhadap narasi kesuksesan orang lain di media sosial dapat mengintensifkan proses perbandingan sosial, yang pada gilirannya memicu perasaan tidak mampu, cemas, dan merasa tertinggal dari rekan sebaya [12].

Faktor penyebab QLC bersifat multifaset dan saling terkait, mencakup faktor internal seperti konflik identitas, ekspektasi personal yang tidak realistis, dan ketidaksiapan psikologis, serta faktor eksternal seperti ekspektasi keluarga dan tekanan sosial untuk mencapai tonggak kehidupan tertentu [3], [17]. Dampak QLC pada mahasiswa dapat menjadi serius dan meluas, bermanifestasi dalam bentuk penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial [4]. Apabila tidak dikelola secara konstruktif, krisis ini dapat menghambat pencapaian potensi diri dan mengganggu proses transisi yang sehat menuju kedewasaan fungsional [5]. Oleh karena itu, kehadiran sistem dukungan yang memadai di lingkungan kampus, termasuk layanan konseling yang proaktif, mudah diakses, dan bebas stigma, menjadi sebuah kebutuhan yang sangat krusial [3].

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji fenomena QLC di Indonesia [13], [14], masih terdapat celah dalam literatur terkait pemahaman kualitatif yang mendalam tentang bagaimana mahasiswa secara subjektif memaknai dan menjalani pengalaman krisis ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi *lived experience* pada populasi yang unik, yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Mereka berada dalam posisi paradoksal: mempelajari teori kesehatan mental untuk menolong orang lain, namun secara personal juga harus menavigasi krisis psikologis mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan menyajikan gambaran fenomenologis yang kaya akan makna, yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan layanan konseling yang lebih empatik dan responsif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam makna dari pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi QLC, dengan fokus pada perspektif dan interpretasi subjektif

mereka. Subjek penelitian ini adalah lima orang mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling IAIN Kerinci yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan subjek adalah mahasiswa yang secara sadar mengakui sedang atau pernah mengalami gejala QLC dan bersedia untuk berbagi pengalaman mereka secara mendalam. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang mendalam untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan mereka terkait QLC. Analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahap yang berjalan simultan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi [9].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis tematik terhadap data wawancara yang mendalam dengan kelima partisipan (P1-P5) menghasilkan lima tema utama yang secara komprehensif menggambarkan pengalaman mereka dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Labirin Ketidakpastian: Kebingungan tentang Masa Depan dan Pilihan Karier

Tema ini merupakan inti dari pengalaman QLC para partisipan. Ketidakpastian yang mereka rasakan bukan hanya sekadar keraguan biasa, melainkan sebuah kebingungan mendalam yang mencakup berbagai aspek kehidupan pasca-kampus. Mereka merasa berada di tengah kabut tebal, tidak yakin akan jalur karier, relevansi ilmu, hingga pertanyaan fundamental tentang tujuan hidup mereka.

"Saya masih belum tahu apa yang ingin saya lakukan setelah lulus. Sepertinya saya belum siap untuk memasuki dunia kerja. Rasanya semua pilihan terlihat menakutkan." (P1)

"Kadang saya berpikir, apakah ijazah saya nanti benar-benar akan membawa saya ke pekerjaan yang saya sukai, atau hanya sekadar untuk memenuhi tuntutan saja? Pertanyaan itu terus berputar di kepala." (P4)

Gema Tuntutan: Tekanan Sosial dari Lingkungan Sekitar

Para partisipan secara konsisten melaporkan adanya tekanan sosial yang signifikan sebagai pemicu dan pemberat krisis mereka. Tekanan ini datang dari ekspektasi langsung keluarga dan perbandingan tidak langsung melalui media sosial. Pertanyaan-pertanyaan dari keluarga mengenai kelulusan, pekerjaan, dan pernikahan dirasakan sebagai beban, sementara pencapaian teman sebaya menciptakan perasaan tertinggal.

"Lihat teman-teman di media sosial yang sudah bekerja dan jalan-jalan, saya merasa tertinggal jauh. Rasanya seperti saya satu-satunya yang masih berjuang di sini." (P2)

"Setiap kumpul keluarga, pertanyaannya selalu sama: 'Kapan selesai? Sudah ada calon?' Rasanya seperti dikejar-kejar tenggat waktu yang tidak saya buat sendiri." (P5)

Badai Emosional: Dampak pada Kesehatan Mental dan Kesejahteraan

Krisis ini memberikan dampak nyata pada kondisi emosional dan kesehatan mental para partisipan. Mereka menggambarkan pengalaman ini sebagai sebuah "badai emosional" yang ditandai dengan kecemasan yang konstan, stres, kelelahan mental (*burnout*), hingga gejala-gejala fisik. Pikiran yang terus-menerus berputar (*overthinking*) mengenai masa depan mengganggu tidur dan konsentrasi mereka.

"Terkadang saya merasa sangat tertekan, dan tidur menjadi sulit karena terus memikirkan skripsi dan masa depan. Pikiran itu tidak mau berhenti." (P5)

"Motivasi untuk mengerjakan skripsi kadang hilang total. Saya merasa terjebak dan tidak tahu harus mulai dari mana. Perasaan hampa itu sering muncul." (P2)

Jangkar Pengharapan: Strategi dalam Menghadapi Krisis

Meskipun berada di tengah badai, para partisipan tidak pasif. Mereka secara aktif mencari "jangkar" untuk bertahan. Dua strategi utama yang muncul adalah mencari dukungan sosial dan memperkuat spiritualitas. Berbagi cerita dengan teman yang mengalami hal serupa memberikan validasi, sementara mendekatkan diri kepada Tuhan memberikan ketenangan dan kekuatan batin.

"Saya sering berbicara dengan teman yang juga sedang menyelesaikan skripsi, sehingga saya merasa tidak sendirian. Ternyata banyak yang merasakan hal yang sama." (P2)

"Belakangan ini, saya lebih sering beribadah dan berdoa. Itu benar-benar membantu menenangkan pikiran saya yang kacau." (P3)

Menemukan Arah Baru: Refleksi Diri dan Proses Pendewasaan

Tema terakhir ini menunjukkan sisi transformatif dari krisis. Para partisipan memaknai QLC bukan hanya sebagai periode sulit, tetapi juga sebagai katalisator untuk refleksi diri yang mendalam dan pendewasaan. Krisis ini memaksa mereka untuk mengevaluasi ulang prioritas, mendefinisikan kembali arti sukses, dan belajar menerima ketidaksempurnaan diri.

"Saya menyadari bahwa hidup tidak perlu terburu-buru. Setiap orang memiliki waktunya sendiri, dan membandingkan diri hanya akan menyakiti." (P5)

"Dulu saya selalu ingin jadi sempurna, tapi krisis ini mengajarkan saya untuk menerima bahwa saya punya kekurangan dan itu tidak apa-apa. Proses ini lebih penting daripada hasilnya." (P4)

Pembahasan temuan ini mengonfirmasi bahwa mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling di IAIN Kerinci mengalami QLC secara kompleks dan multidimensional, yang selaras dengan kerangka konseptual yang diajukan oleh Robbins & Wilner [1]. Ketidakpastian mengenai masa depan, khususnya dalam domain karier, merupakan sumber kecemasan utama, merefleksikan tantangan pasar kerja modern yang semakin kompetitif [18]. Tekanan sosial, yang diperparah

oleh media sosial [12], muncul sebagai pemicu signifikan, terlebih dalam konteks budaya kolektif di Indonesia di mana ekspektasi keluarga memegang peranan sentral [17]. Menariknya, salah satu strategi coping yang paling menonjol adalah pendekatan spiritual, yang sejalan dengan penelitian lain di Indonesia yang menemukan bahwa religiositas berperan sebagai faktor protektif [16]. Pada akhirnya, pengalaman QLC, meskipun penuh tekanan, juga memicu proses refleksi diri dan pendewasaan. Fenomena ini sejalan dengan konsep pertumbuhan pasca-stres (*post-stress growth*), di mana pengalaman yang menantang dapat menjadi katalisator untuk perubahan psikologis positif [19].

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan fenomena nyata dan kompleks yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pengalaman mereka ditandai oleh ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, gangguan emosional, dan pengembangan strategi coping (termasuk spiritualitas) serta proses refleksi diri menuju pendewasaan. Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah partisipan yang terbatas dari satu institusi. Disarankan penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih beragam. Diperlukan dukungan yang terstruktur dari lingkungan akademik melalui penguatan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan resiliensi, manajemen stres, dan perencanaan karier untuk membantu mahasiswa menavigasi fase ini secara konstruktif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Robbins and A. Wilner, *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam, 2001.
- [2] P. D. Ambarwati, E. Mindarsih, and M. A. Lestari, "Gambaran tingkat stres mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 5, no. 1, pp. 40-47, 2019. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- [3] R. A. Artiningsih and S. I. Savira, "Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 2, no. 1, pp. 1-7, 2015.
- [4] A. Q. Dalimunthe, F. A. Lubis, and N. S. Siregar, "Layanan konseling remaja dalam mengatasi quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir," *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, vol. 6, no. 1, pp. 1013-1025, 2024. doi: 10.47476/assyari.v6i1.6005.
- [5] R. Peter, "Peran orangtua dalam krisis remaja," *Humaniora*, vol. 6, no. 4, pp. 453-462, 2015. doi: 10.21512/humaniora.v6i4.3374.
- [6] T. Handayani, "Pengaruh stres akademik terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, vol. 7, no. 1, pp. 55-67, 2020.
- [7] B. Santoso and R. Wulandari, "Strategi coping mahasiswa dalam menghadapi quarter life crisis," *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 14, no. 2, pp. 150-162, 2021.

-
- [8] Y. Pratama, "Peran konseling kelompok dalam mengatasi quarter life crisis mahasiswa," *Jurnal Konseling dan Pengembangan Diri*, vol. 6, no. 3, pp. 90-102, 2022.
- [9] M. B. Miles, A. M. Huberman, and J. Saldaña, *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*, 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014.
- [10] D. G. Sparrow, *Motivasi Bekerja dan Berkarya*. Jakarta: Citra Cemerlang, 2010.
- [11] J. J. Arnett, *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press, 2004.
- [12] P. D. Riana, D. P. Sari, and I. P. G. E. D. Putra, "The role of social media on the quarter-life crisis of emerging adults," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 10, no. 2, pp. 182-194, 2023. doi: 10.24843/JPU.2023.v10.i02.p07.
- [13] A. Atika and U. Kholifah, "The relationship between academic stress and quarter-life crisis in final year students," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, vol. 18, no. 1, pp. 35-43, 2021. doi: 10.18860/psi.v18i1.11893.
- [14] A. P. Sari and A. Yulandari, "The Effectiveness of Group Counseling with a Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach to Reduce Quarter-Life Crisis in Final Semester Students," *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 5, no. 1, pp. 56-65, 2023. doi: 10.31004/edukatif.v5i1.4727.
- [15] N. A. Saputri and R. A. Listiyandini, "Gambaran Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal di Jakarta," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, vol. 6, no. 1, pp. 182-191, 2022. doi: 10.24912/jmishumsen.v6i1.15783.
- [16] M. Lestari and T. N. Zanah, "Peran Religiusitas dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 18, no. 2, pp. 109-122, 2021. doi: 10.24042/jpi.v18i2.9540.
- [17] A. Supratiknya, "Collectivism and Individualism in the Study of Personhood: A View from a Javanese Indigenous Psychology," *Journal of Social and Political Sciences*, vol. 3, no. 1, pp. 124-136, 2020. doi: 10.31014/aior.1991.03.01.164.
- [18] N. P. L. S. Wahyuni and I. G. A. P. Wulandari, "Career Uncertainty and Psychological Well-Being in Final Year Students: The Mediating Role of Career Decision Self-Efficacy," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 9, no. 1, pp. 78-89, 2022. doi: 10.24843/JPU.2022.v09.i01.p08.
- [19] R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence," *Psychological Inquiry*, vol. 15, no. 1, pp. 1-18, 2004. doi: 10.1207/s15327965pli1501_01.
-