

**TANTANGAN PSIKOSOSIAL *QUARTER-LIFE CRISIS* MAHASISWA  
S2 MIAI UII TAHUN AKADEMIK 2022-2024: STUDI IMPLEMENTASI  
TEORI PERKEMBANGAN ERIK ERIKSON DALAM KEHIDUPAN  
AKADEMIK DAN SOSIAL**



Oleh:

Dinda Nurviana

NIM. 22913075

**TESIS**

Diajukan Kepada

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM

JURUSAN STUDI ISLAM

FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

**YOGYAKARTA**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**TANTANGAN PSIKOSOSIAL *QUARTER-LIFE CRISIS* MAHASISWA S2  
MIAI UII TAHUN AKADEMIK 2022-2024: STUDI IMPLEMENTASI TEORI  
PERKEMBANGAN ERIK ERIKSON DALAM KEHIDUPAN AKADEMIK  
DAN SOSIAL**



Oleh:

Dinda Nurviana

NIM. 22913075

Pembimbing:

Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M. Ag

**TESIS**

Diajukan Kepada

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM**

**JURUSAN STUDI ISLAM**

**FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

**YOGYAKARTA**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Nurviana

NIM : 22913075

Konsentrasi : Pendidikan Islam

Judul Tesis : **Tantangan Psikososial “Quarter-life Crisis” Mahasiswa S2 MIAI UII:  
Studi Implementasi Teori Perkembangan Erik Erikson dalam Kehidupan  
Akademik dan Sosial**

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa tesis ini adalah hasil plagiasi, maka saya siap untuk dicabut gelar magister yang dianugerahkan dan mendapatkan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku

Yogyakarta, 13 Maret 2025

Yang menyatakan,  
  
Dinda Nurviana





FAKULTAS  
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H.A. Wahid Hasyim, Lantai 2  
Kampus Terpadu UII Jl. Kaliurang KM 14.5  
Sleman Yogyakarta 55584

PROGRAM STUDI  
ILMU AGAMA ISLAM  
PROGRAM MAGISTER

Website : master.islamic.uui.ac.id  
Email: msi@uui.ac.id

### NOTA DINAS

Nomor: 36/Kaprodi.MIAI-S2/20/Prodi.MIAI.S2/IV/2025

Tesis berjudul : **TANTANGAN PSIKOSOSIAL “QUARTER-LIFE CRISIS” MAHASISWA S2 MIAI UII: STUDI IMPLEMENTASI TEORI PERKEMBANGAN ERIK ERIKSON DALAM KEHIDUPAN AKADEMIK DAN SOSIAL**

Ditulis oleh : Dinda Nurviana

NIM : 22913075

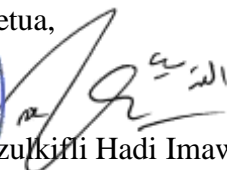
Konsentrasi : Pendidikan Islam

Telah dapat diujikan di depan Dewan Penguji Tesis Program Studi Ilmu Agama Islam Program Magister, Jurusan Studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.



Yogyakarta, 17 April 2025

Ketua,

  
Zulkifli Hadi Imawan, Lc., M.Kom.I., Ph.D.



**PENGESAHAN TESIS**

Tesis ini telah diujikan dalam Sidang Tesis Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Magister Ilmu Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Jum'at, 25 April 2025  
Judul Tesis : **TANTANGAN PSIKOSOSIAL QUARTER-LIFE CRISIS MAHASISWA S2 MIAI UII TAHUN AKADEMIK 2022-2024: STUDI IMPLEMENTASI TEORI PERKEMBANGAN ERIK ERIKSON DALAM KEHIDUPAN AKADEMIK DAN SOSIAL**  
Disusun oleh : Dinda Nurviana  
Nomor Mahasiswa : 22913075  
Konsentrasi : Pendidikan Islam

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) dari Program Studi Magister Ilmu Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

**TIM PENGUJI:**

Ketua : Dzul kifli Hadi Imawan, Lc., M.Kom.I., Ph.D (.....)  
Penguji I : Dr. Mohamad Joko Susilo, M.Pd (.....)  
Penguji II : Dr. Dra. Sri Haningsih, M.Ag. (.....)  
Pembimbing : Dr. M. Hajar Dewantara, M.Ag (.....)



Yogyakarta, 06 Mei  
2025 Dekan,

*Asmuni*  
Dr. Drs. Asmuni, MA

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : **Tantangan Psikososial *Quarter-life Crisis* Mahasiswa S2 MIAI UII Tahun Akademik 2022-2024: Studi Implementasi Teori Perkembangan Erik Erikson dalam Kehidupan Akademik dan Sosial**

Nama : Dinda Nurviana

NIM 22913075

Konsentrasi : Pendidikan Islam

Disetujui untuk diuji oleh tim Penguji Tesis Program Studi Magister Ilmu Agama Islam, Jurusan Studi Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 20 Maret 2025

Pembimbing,



Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M. Ag

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Tesis ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta; Bapak Suratno dan Ibu Supiah yang senantiasa mengiringi setiap langkah anaknya dengan doa dan keridhoannya. Tak ada cinta dengan tahta tertinggi selain meminta kebaikan kepada Allah Swt untuk yang dikasihnya, itulah mereka, dua insan yang begitu penulis muliakan. Penulis persembahkan juga kepada abang dan kakak; Dodo Wiradana Wiriatma & Annisa Ayu Massawa yang selalu memberikan dukungan terbaiknya. Kepada teman-teman seperjuangan yang begitu penulis sayangi; mba Mawar, dik Naila, mas Faiz, mas Nahdi, dan mas Rahmat. Dan segenap civitas akademika Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

**MOTTO**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*"Indeed, with hardship comes ease." <sup>1</sup>*

(QS. Al-Insyirah: 6)

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Bandung: Sygma Creative Media corp, 2014), h. 596.

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Sesuai dengan SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI

No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987

Tertanggal 22 Januari 1988

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

### A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

**Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan**

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)

خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Ẓal	ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en

و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

## B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

**Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal**

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dammah	u	u

## 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

**Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap**

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...ِ	Fathah dan ya	ai	a dan u
وُ...ِ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سُئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

### C. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

**Tabel 0.4: Tabel Transliterasi Maddah**

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ...ِ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
يِ...ِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas

و...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas
------	----------------	---	---------------------

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

#### D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua, yaitu:

##### 1. Ta' marbutah hidup

*Ta' marbutah* hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”.

##### 2. Ta' marbutah mati

*Ta' marbutah* mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.

##### 3. Kalau pada kata terakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan “h”.

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةُ talhah

#### E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- البِرُّ al-birr

## F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

### 1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

### 2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

## G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- نَسِيءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

## H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ      Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/  
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا      Bismillāhi majrehā wa mursāhā

## I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ      Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/  
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn



## ABSTRAK

Dinda Nurviana  
Universitas Islam Indonesia  
Email: [22913075@students.uii.ac.id](mailto:22913075@students.uii.ac.id)

### TANTANGAN PSIKOSOSIAL “*QUARTER-LIFE CRISIS*” MAHASISWA S2 MIAI UII: STUDI IMPLEMENTASI TEORI PERKEMBANGAN ERIK ERIKSON DALAM KEHIDUPAN AKADEMIK DAN SOSIAL

Mahasiswa S2 yang berada dalam fase dewasa awal menurut teori perkembangan Erik Erikson (*intimacy vs. isolation*) memiliki kehidupan penuh tantangan, terutama dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tantangan psikososial ‘*quarter-life crisis*’ yang dihadapi mahasiswa S2 MIAI UII serta strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi *quarter-life crisis* yang dialami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa S2 MIAI UII yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan utama dalam *quarter-life crisis* mahasiswa S2 meliputi stress akademik, ekspektasi/teknanan dari keluarga dan masyarakat, serta kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terkait kajian tentang *quarter-life crisis* pada mahasiswa S2, yang masih jarang diteliti. Selain itu, implikasi penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program pendampingan psikososial di perguruan tinggi serta memberikan wawasan bagi mahasiswa yang tengah menghadapi *quarter-life crisis* agar dapat menemukan strategi yang tepat dalam mengatasi tantangan mereka.

**Kata kunci:** *Quarter-life crisis*, Mahasiswa S2, Tantangan Psikososial, Erik Erikson, *Intimacy vs. Isolation*.

## ABSTRACT

Dinda Nurviana  
Universitas Islam Indonesia  
Email: [22913075@students.uii.ac.id](mailto:22913075@students.uii.ac.id)

### **PSYCHOSOCIAL CHALLENGES OF “QUARTER-LIFE CRISIS” AMONG MASTER’S DEGREE STUDENTS OF MIAI UII: A STUDY OF THE IMPLEMENTATION OF ERIK ERIKSON’S DEVELOPMENTAL THEORY IN ACADEMIC AND SOCIAL LIFE**

Master’s degree students are those in the early adulthood phase that is full of challenges, especially in balancing academic and social life. Quarter-life crisis is a psychosocial phenomenon often experienced by individuals aged 20-30 years, and commonly will definitely be experienced by students. The condition of quarter-life crisis is characterized by indecision in determining the direction of life, academic pressure, social expectations, and the search for self-identity and professionalism. In Erik Erikson’s psychosocial development theory, this crisis is related to intimacy vs. Isolation stage where individuals attempt to build a meaningful relationship or experience a social isolation. This study aims to explore the psychosocial challenges faced by master’s degree students of MIAI UII and the strategies they use in dealing with quarter-life crisis. This study used a qualitative approach with a phenomenological case study method. Data were collected through in-depth interviews with master’s degree students of MIAI UII experiencing quarter-life crisis. The results showed that the main challenges in the quarter-life crisis among masters’ degree students include academic stress, family and community expectations, and difficulties in building and maintaining social relationships. The results of this study contribute to the study of quarter-life crisis in master’s degree students, which is still rarely studied. In addition, the implications of this study can be used to develop psychosocial assistance programs in universities and provide insight for students facing quarter-life crisis so that they are able to find a right strategy to overcome their challenges.

**Keywords:** Quarter-life Crisis, Master’s Degree Students, Psychosocial Challenges, Erik Erikson, Intimacy vs. Isolation.

March 19, 2025

**TRANSLATOR STATEMENT**

The information appearing herein has been translated  
by a Center for International Language and Cultural Studies of  
Islamic University of Indonesia  
CILACS UII Jl. DEMANGAN BARU NO 24  
YOGYAKARTA, INDONESIA.  
Phone/Fax: 0274 540 255

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه  
أجمعين. أما بعد،

Segala puja dan puji serta kemuliaan tak layak terkecuali milik Allah Swt, Tuhan pencipta dan pemelihara seluruh alam. Ayat-Nya menjadi penjagaan dan petunjuk kehidupan bagi insan yang lemah. Shalawat berbingkis salam, semoga Allah berkenankan kepada kekasih-Nya, Rasulullah Muhammad Saw, sosok tauladan nan penuh kemuliaan, lentera penerang dalam kegelapan, manusia terbaik yang senantiasa terkenang dalam kerinduan umatnya.

Dalam ikhtiar penulisan tesis ini, Allah Swt senantiasa memanjangkan tangan-Nya dengan kehadiran orang-orang baik yang memberi bantuan, arahan, serta kemudahan. Untuk itu, saya sanjungkan ungkapan rasa terima kasih tak terhingga, kepada:

1. Prof. Fathul Wahid, ST., M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Indonesia Yogyakarta beserta para jajarannya yang telah memimpin dan mengembangkan perguruan tinggi Islam menuju arah gemilang.
2. Dr. Drs. Asmuni, MA, Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI) Universitas Islam Indonesia.
3. Dr. Anton Priyo Nugroho, SE, MM, selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
4. Dzulkifli Hadi Imawan, Lc, M.Kom.I, Ph.D, Ketua Parogram Magister Studi Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

5. Dr. Drs. Hajar Dewantoro, M. Ag, selaku pembimbing penelitian yang telaten dan penuh perhatian, yang sigap dalam menuntun hingga titik akhir perjuangan.
6. Bapak Suratno, Ibu Supiah, kanda Dodo Wiradana Wiriatma & Annisa Ayu Massawa yang menjadi pendukung terdepan dalam menyelesaikan penulisan ini.
7. Kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi memberikan bantuan kepada penulis secara langsung maupun tidak langsung dalam upaya penyelesaian studi di Program Pascasarjana Ilmu Agama Islam di Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 17 Maret 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dinda Nurviana', with a long horizontal stroke extending to the right.

Dinda Nurviana

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	viii
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
KATA PENGANTAR .....	xviii
DAFTAR ISI.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Sistematika Pembahasan.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI .....	9
A. Kajian Pustaka .....	9
B. Landasan Teori.....	27
1. <i>Quarter-life crisis</i> .....	27
2. Psikososial Erik Erikson (1902-1994) .....	41
3. Tantangan Akademik dan Sosial Mahasiswa S2 .....	52
4. Relevansi <i>Quarter-life crisis</i> dengan Tahap Perkembangan Psikososial ( <i>Intimacy vs. Isolation</i> ) dalam teori Erik Erikson.....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	58
METODE PENELITIAN.....	58
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan .....	58
B. Lokasi Penelitian.....	59
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	59
D. Informan Penelitian dan Teknik Penentuan.....	59
E. Instrumen Penelitian .....	60
F. Keabsahan Instrumen.....	60
G. Teknik Pengumpulan Data.....	61

H. Keabsahan Data .....	61
I. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
A. Hasil Penelitian .....	65
1. Profil Lokasi Penelitian.....	65
2. Tantangan Akademik dan Sosial dalam Mencapai Keseimbangan Studi dan Kehidupan Sosial Mahasiswa S2 MIAI UII .....	66
3. Pengaruh <i>Quarter-life crisis</i> terhadap Dinamika Kehidupan Akademik dan Sosial dalam Konteks <i>Intimacy vs. Isolation</i> .....	82
4. Strategi yang Dapat Diterapkan untuk Mengatasi Tantangan Akademik dan Sosial ..	93
B. Pembahasan.....	104
1. <i>Quarter-life Crisis</i> dalam Konteks <i>Intimacy vs. Isolation</i> pada Mahasiswa S2.....	104
2. Dampak <i>Quarter-life Crisis</i> terhadap Dinamika Akademik dan Sosial.....	105
3. Strategi Mengatasi <i>Quarter-life Crisis</i> pada Mahasiswa S2.....	106
<b>BAB V .....</b>	<b>113</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>113</b>
A. Kesimpulan .....	113
B. Saran .....	114
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>117</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>1</b>

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu pada fase dewasa awal dengan tantangan hidup yang cukup kompleks. Di fase ini mereka berada pada situasi puncak pencarian jati diri, pengembangan hubungan interpersonal sekaligus perencanaan masa depan. Pada saat yang bersamaan juga mengalami kebimbangan dalam menentukan arah dan tujuan hidup, tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial, serta tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial. Keseluruhan tantangan ini dapat dikaitkan dengan fenomena “*quarter-life crisis*”.<sup>2</sup>

*Quarter-life crisis* atau krisis yang dialami dalam ‘seperempat kehidupan’ adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan masa ketidakpastian yang dialami kebanyakan individu dalam rentang usia 20-30 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi.<sup>3</sup> Fenomena ini sering kali dialami oleh mahasiswa yang mencemaskan kelulusan tepat waktu, prospek pekerjaan setelah lulus, relevansi pekerjaan dengan latar belakang akademik, serta tekanan sosial terkait pernikahan dan pencapaian lainnya. Tuntutan ini berasal dari ekspektasi pribadi, keluarga, dan lingkungan sekitar.<sup>4</sup>

*Quarter-life crisis* juga dapat dipahami sebagai bentuk ketidakstabilan psikososial yang terjadi pada individu dalam tahap perkembangan *intimacy* vs.

---

<sup>2</sup> Alfia Zahrotu Milati Nugroho Arief Setiawan, “Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship Nugroho Arief Setiawan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Alfia Zahrotu Milati Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Article Information :,” *Anfusina: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022): 13–24, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/13985>.

<sup>3</sup> Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, “Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia,” *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–27, <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.

<sup>4</sup> Putri Resha Pamungkas and Grendi Hendrastomo, “Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa,” *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): 174–88, <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/ijrs/article/view/44489/17305>.

*isolation* berdasarkan teori Erik Erikson. Krisis ini mencerminkan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat serta menentukan identitas profesional yang menjadi tugas utama perkembangan pada tahap ini. Pada fase *intimacy vs. isolation*, individu mengharapkan memiliki hubungan yang intim dengan seseorang yang dipilihnya. Keberhasilan pada tahap ini akan menciptakan kemampuan untuk menjalani hubungan yang dalam dan bermakna. Sebaliknya, kegagalan pada fase ini akan membuat individu merasa terisolasi atau kesepian.<sup>5</sup>

Ketidakseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan emosional dapat memperburuk *quarter-life crisis* pada mahasiswa S2. Ketika mahasiswa memfokuskan pada satu aspek, maka yang terjadi adalah mengorbankan aspek lainnya. Contohnya, ketika mahasiswa lebih fokus pada tuntutan akademik, maka yang dikorbankan adalah aspek sosial seperti kebutuhan memiliki hubungan yang intim dengan seseorang, maka akan menyebabkan isolasi emosional sebagaimana yang dideskripsikan dalam teori psikososial Erik Erikson.

Dalam percakapan informal dengan beberapa mahasiswa S2, muncul pengakuan bahwa banyak di antara mereka merasa kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial.<sup>6</sup> Mereka cukup kewalahan menghadapi transisi tanggung jawab yang semakin kompleks. Fenomena ini menarik untuk diteliti karena memberikan gambaran tentang tantangan psikososial yang dihadapi oleh individu dewasa awal, khususnya mahasiswa dengan rentang usia 20-30 tahun.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia >15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan

---

<sup>5</sup> Rahmah Putri Puspitasari Wardatul Mufidah and Siti Nur Zunaidah, "IDEA : Jurnal Psikologi," *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 76–90, <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/340>.

<sup>6</sup> Syahni, Rahmat, Nahdi, dan Faiz; wawancara informal pada 13 Januari 2025.

lebih dari 12 juta penduduk berusia >15 tahun mengalami depresi.<sup>7</sup> Yuda, dkk., (2023) menemukan prevalensi mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres akademik sebesar 36,7 – 71,6 persen.<sup>8</sup> Tingginya angka stres akademik mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa menghadapi tantangan dalam mencapai keseimbangan psikososial. Hal ini relevan dengan tahap perkembangan Erik Erikson, di mana individu yang gagal mencapai *intimacy* akan mengalami isolasi, yang dapat memperburuk *quarter-life crisis*.

Selain itu, berdasarkan hasil survey LinkedIn pada tahun 2017 menemukan bahwa di seluruh dunia individu dewasa muda mengalami *quarter-life crisis* pada rentang usia rata-rata 25 sampai 33 tahun.<sup>9</sup> Pada tahun 2022, Grehenson menuliskan dalam sebuah artikel resmi Universitas Gadjah Mada, menemukan bahwa dari sebuah hasil penelitian, 14 dari 17 mahasiswa responden penelitian yang berasal dari beberapa universitas di Yogyakarta mengalami *quarter-life crisis*.<sup>10</sup> Selanjutnya di Surabaya pada tahun 2021, Artiningsih melakukan penelitian yang melibatkan 63 subjek dewasa awal dan menemukan bahwa 55,6% subjek merasakan *quarter-life crisis* dalam dirinya.<sup>11</sup>

Fenomena ‘krisis’ sebagaimana disebutkan juga terjadi dalam kehidupan mahasiswa S2, tekanan akademik yang signifikan; tuntutan menyelesaikan studi tepat waktu, pencapaian akademik, dan menjaga hubungan sosial yang sehat sering kali

---

<sup>7</sup> Mita Millenia, “Minimnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Mental Health,” Kemenkes, 2022, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/974/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health).

<sup>8</sup> Yuda, dkk, “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi” (2023), <https://repository.unja.ac.id/52106/>.

<sup>9</sup> Dewi Nur Fatkhiyah et al., “Hubungan Hope Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik” 9, no. 1 (2024): 13–17, <http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/view/594/406>.

<sup>10</sup> Gusti Grehenson, “Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarterlife Crisis Yang Melanda Anak Muda,” Universitas Gadjah Mada, 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>.

<sup>11</sup> Rizky Firmanda Artiningsih and Siti Ina Savira, “Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal,” *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021), <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>.

memunculkan konflik antara kebutuhan individu untuk memenuhi tanggung jawab akademik dan kebutuhan membangun hubungan sosial yang bermakna. Jika krisis atau tantangan ini tidak diregulasi dengan baik, maka kemungkinan mahasiswa S2 dapat mengalami hambatan dalam mencapai fase perkembangan yang optimal, yang akan berdampak pada risiko stres hingga depresi.

Idealnya, mahasiswa S2 mampu menjalankan perannya dengan baik dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk menyelesaikan ‘krisis’ dalam dirinya sebagai individu. Erik Erikson, melalui teori perkembangan psikososialnya, menjelaskan bahwa individu dewasa awal (usia 20-39 tahun) berada pada tahap “*intimacy vs. isolation*”<sup>12</sup>, di mana mereka diharapkan dapat membangun hubungan yang sehat dan mendalam, baik dalam konteks personal maupun profesional. Selain itu, pada tahap ini, individu juga seharusnya mampu mengembangkan identitas profesional yang stabil dan menghadapi tantangan hidup dengan resiliensi yang kuat.

Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak mahasiswa S2 gagal memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut. Alih-alih merasa terhubung dengan orang lain, mereka justru mengalami isolasi emosional yang berdampak pada hubungan sosial.<sup>13</sup> Tekanan akademik yang tinggi sering kali membuat mahasiswa mengesampingkan kebutuhan sosial mereka. Selain itu, tuntutan untuk cepat menyelesaikan studi juga menyebabkan mahasiswa kehilangan kesempatan untuk mengembangkan diri secara menyeluruh. Kesenjangan ini memperlihatkan bahwa meskipun secara teori individu

---

<sup>12</sup> Erik Erikson S, “\*\*\*\*\*.Identity Versos Identity Confusion Adolescence Bas Been Characterized by Erikson (1950) as the Period in the Human Life Cycle during Which the Individual Must Establish a Sense of Rote Diffusion and Identity Confusion. Sesses of Personal Strength,” 1994, 42–57.

<sup>13</sup> Nugroho Arief Setiawan, “Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship Nugroho Arief Setiawan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Alfia Zahrotu Milati Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Article Information :”

dewasa awal seharusnya sudah matang secara psikososial, banyak mahasiswa S2 yang masih bergulat dengan kebutuhan-kebutuhan dasar psikososial mereka.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk memahami tantangan psikososial yang dihadapi oleh mahasiswa S2. Dengan berlandaskan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa S2 yang belum terpenuhi pada tahap perkembangan *intimacy vs. isolation*. Selain itu, penelitian ini akan berupaya memberikan rekomendasi strategis yang dapat membantu mahasiswa S2 mengatasi tantangan-tantangan tersebut, baik dalam lingkup akademik maupun kehidupan sosial.

Hal ini juga yang akan mengisi kekosongan penelitian-penelitian yang sudah ada sebelumnya, di mana sudah banyak penelitian terkait fenomena *quarter-life crisis* namun belum ada yang secara spesifik dan mengkaji lebih dalam *quarter-life crisis* beserta tantangan-tantangannya yang dianalisis menggunakan teori perkembangan psikososial Erik Erikson dan menjadikan mahasiswa S2 sebagai subjek penelitian.

Penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi, mengingat pentingnya peran mahasiswa S2 sebagai generasi penerus yang akan menjadi motor penggerak perubahan di masyarakat (*agent of change*). Dengan memahami tantangan psikososial mereka, institusi pendidikan dapat merancang program pendampingan yang lebih efektif dan manusiawi. Di sisi lain, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian tentang psikologi perkembangan, khususnya pada tahap dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya penting secara akademik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang luas dalam membantu mahasiswa S2 mencapai potensi terbaik mereka.

## **B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian**

### **1. Fokus Penelitian**

Mengidentifikasi tantangan psikososial mahasiswa S2 MIAI UII; menjelaskan *quarter-life-crisis* yang dialami mahasiswa dalam konteks akademik dan sosial dan menemukan relevansinya dengan teori perkembangan tahap *intimacy vs. isolation* Erik Erikson serta menemukan strategi dalam mengatasi tantangan psikososial yang dialami mahasiswa S2 MIAI UII.

### **2. Pertanyaan Penelitian**

- a. Bagaimana tantangan akademik dan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa S2 MIAI UII dalam mencapai keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial?
- b. Bagaimana *quarterlife crisis* mempengaruhi dinamika kehidupan akademik dan sosial mahasiswa S2 dalam konteks tahap perkembangan *intimacy vs. isolation* menurut Erik Erikson?
- c. Strategi apa yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa S2 mengatasi tantangan akademik dan sosial agar dapat mencapai perkembangan psikososial yang optimal?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Untuk menganalisis dan mengetahui tantangan akademik dan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa S2 MIAI UII dalam mencapai keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial.
- b. Untuk mengetahui bagaimana *quarterlife crisis* mempengaruhi dinamika kehidupan akademik dan sosial mahasiswa S2 dalam konteks tahap perkembangan *intimacy vs. isolation* menurut Erik Erikson.

- c. Untuk menemukan strategi yang dapat diterapkan guna membantu mahasiswa S2 mengatasi tantangan akademik dan sosialnya agar dapat mencapai perkembangan psikososial yang optimal.

## 2. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, kajian dalam penelitian ini memberikan kontribusi dan wawasan tambahan bagi para pembaca terkait pengetahuan seputar “*quarter-life crisis*”. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan literatur tambahan bagi para akademisi yang ingin mengkaji tantangan psikososial mahasiswa S2 di mana kebanyakan literatur lainnya berfokus pada mahasiswa S1, sehingga penelitian ini sekaligus menjadi riset gap dalam mengisi kekosongan kajian perkembangan psikososial dan tantangannya pada mahasiswa S2.

### b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi mahasiswa S2: hasil penelitian ini memberikan wawasan terkait tantangan psikososial yang mungkin sedang atau akan dihadapi, dan memberikan strategi pertahanan yang efektif untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial mereka.
- 2) Bagi institusi pendidikan: memberikan informasi yang bermanfaat bagi lembaga institusi agar dapat merancang program pendampingan atau layanan psikologis sesuai kebutuhan mahasiswa S2 MIAI UII.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya: besar harapan peneliti bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi supaya terjadi keberlanjutan penelitian hingga menemukan berbagai perspektif dan solusi yang bermanfaat untuk kehidupan akademik ataupun sosial.

#### **D. Sistematika Pembahasan**

Sistematika penelitian ini terdiri dari lima bab bahasan, yaitu:

**Bab I *Pendahuluan***, dalam bab ini berisi gambaran singkat yang bertujuan untuk mencapai tujuan penulisan. Bab pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah yang menyajikan konteks masalah yang akan diteliti dan mengemukakan alasan atau dasar mengapa penelitian ini perlu dilakukan. Fokus dan pertanyaan penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan.

**Bab II *Kajian Pustaka dan Landasan Teori***, bab 2 menjelaskan terkait relevansi penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan. Adapun landasan teori disusun satu persatu sesuatu variabel topik penelitian.

**Bab III *Metode Penelitian***, pada bab ini mendeskripsikan metode dan alat yang digunakan dalam penelitian (metodologi penelitian). Termasuk juga di dalamnya jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, instrument penelitian, keabsahan instrument, teknik pengumpulan data, keabsahan data, dan teknik analisis data.

**Bab IV *Hasil dan Pembahasan Penelitian***, bab ini menuangkan isi temuan atau membahas hasil pembahasan dari penelitian yang dilakukan.

**Bab V *Penutup***, bagian penutup memaparkan hasil akhir dari penelitian yang berisi jawaban atau solusi dari permasalahan yang ditemukan dalam bentuk kesimpulan. Selain itu terdapat sub bab yang berisi saran yang peneliti ajukan kepada beberapa pihak yang terdampak dari hasil penelitian ini.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Pustaka

1. **Pemahaman Terhadap *Quarter Life Crisis* yang Terjadi di Masa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur.** Disusun oleh **Bagus Hafarianto, dkk. (2024).**<sup>14</sup> Artikel yang diterbitkan oleh Journal Society of Counseling ini memiliki relevansi yang kuat terkait variabel "*quarter-life crisis*". Di mana terdapat kesamaan untuk memahami lebih dalam seputar krisis yang dialami di masa pertengahan kehidupan.

Adapun perbedaan terdapat pada fokus penelitian di mana penelitian ini menganalisis pemahaman *quarter-life crisis* di masa dewasa awal, sedangkan peneliti akan secara spesifik berfokus pada mahasiswa S2. Selain itu, metode yang digunakan dalam penelitian juga berbeda, penelitian yang dilakukan oleh Hafarianto, dkk. menggunakan kajian kepustakaan (*literatur review*) sedangkan metode yang digunakan oleh peneliti berupa pendekatan fenomenologi. Penelitian ini tidak mengkaji secara mendalam terkait implementasi teori perkembangan Erik Erikson dalam menghadapi *quarter-life crisis*, sehingga peneliti dapat mengisi kekosongan ini dengan menganalisis secara spesifik bagaimana landasan teori perkembangan psikososial Erik Erikson dapat membantu mahasiswa S2 dalam menghadapi tantangan *quarter-life crisis*.

---

<sup>14</sup> Bagus Hafarinto et al., "Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur," *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (2024): 1–13, <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>.

2. ***The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students.*** Oleh **Ferani Amira Salsabila, dkk. (2023).**<sup>15</sup> Artikel yang diterbitkan oleh *Journal of Family Sciences* ini menyoroti mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter-life crisis* terutama pada aspek akademik. Berdasarkan topik yang diangkat, penelitian ini memiliki relevansi dalam variabel “*quarter-life crisis*” yang dikaji secara mendalam. Hasil temuan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi ide dalam perspektif strategi *coping* atau solusi bagi mahasiswa yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

Perbedaan yang signifikan terdapat pada subjek penelitian dan landasan teori yang digunakan, di mana penelitian ini menjadikan mahasiswa S1 tingkat akhir sebagai subjek dalam penelitiannya, sedangkan peneliti akan berfokus pada mahasiswa S2 MIAI UII. Penelitian ini juga tidak menggunakan teori perkembangan psikososial Erik Erikson dan menekankan pada strategi *coping* individu. Peluang untuk menganalisis lebih dalam terkait tantangan yang dialami mahasiswa S2 yang lebih kompleks di masa *quarter-life crisis* akan peneliti jadikan kesempatan untuk menganalisis lebih dalam dan luas dengan menjadikan teori psikososial Erik Erikson fase *intimacy vs. isolation* sebagai landasan yang akan menemukan strategi untuk menyelesaikan tantangan akademik dan sosial mahasiswa S2 MIAI UII.

3. ***Quarter Life Crisis Dikalangan Mahasiswa.*** Disusun oleh **Putri Resha Pamungkas dan Grendi Hendrastomo, (2024).**<sup>16</sup> Artikel ini diterbitkan oleh *Indonesian Journal of Society Studies* dan membahas variabel utama berupa “*quarter-life crisis* dikalangan mahasiswa”. Topik yang dibahas dalam artikel ini

---

<sup>15</sup> Ferani Amira Salsabila et al., “The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students,” *Journal of Family Sciences* 08, no. 01 (2023): 123–35, <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jfs/article/view/42751/25715>.

<sup>16</sup> Pamungkas and Hendrastomo, “Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa.”

sangat relevan dengan penelitian *quarter-life crisis* pada mahasiswa S2 dan tantangannya dalam aspek akademik dan hubungan sosial. Hanya saja, hasil penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa tingkat D3, D4, dan S1 mengalami *quarter-life crisis* yang lebih kompleks dibanding dengan mahasiswa S2. Dengan adanya kesenjangan ini, peneliti akan menguji lebih dalam terkait kompleksitas tantangan *quarter-life crisis* lebih spesifik pada mahasiswa S2, khususnya mahasiswa S2 MIAI UII.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Resha Pamungkas dan Grendi Hendrastomo juga menggunakan teori perkembangan Erik Erikson, namun tidak secara mendalam menganalisis *quarter-life crisis* dalam tahap perkembangan *intimacy vs. isolation* terlebih pada mahasiswa S2. Perbedaan tampak jelas pada subjek yang diteliti, yaitu pada mahasiswa dengan jenjang yang bervariasi, mulai dari D3 hingga S2. Sedangkan peneliti hanya secara spesifik mendalami tantangan psikososial "*quarter-life crisis*" pada mahasiswa S2.

4. **Konsep Diri dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Magister.** Disusun oleh **Muhammad Naufal Elian Yassar dan Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji's, (2024).**<sup>17</sup> Artikel ini diterbitkan oleh *Psycho Idea* dan memiliki kesamaan yang kuat dalam variabel yang menjadi objek kajian, yaitu terkait *quarter-life crisis* pada mahasiswa magister (S2). Berbeda dengan artikel sebelumnya, di mana kompleksitas tantangan *quarter-life crisis* lebih relevan terjadi kepada mahasiswa D3-S1, sedangkan penelitian ini menyoroti bahwa mahasiswa magister (S2) mengalami krisis seperempat kehidupan (*quarter-life crisis*) dengan kompleksitas yang cukup tinggi, yang dipengaruhi oleh konsep diri. Meskipun memiliki kesamaan yang begitu dekat, artikel ini berfokus pada

---

<sup>17</sup> Muhammad Naufal and Elian Yassar, "Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister Self Concept and Quarter Life Crisis on Master Students," *Psycho Idea* 22 (2024): 93–104, <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/22093/7211>.

aspek konsep diri terhadap tantangan dalam *quarter-life crisis*, adapun peneliti akan memfokuskan pada implementasi teori Erik Erikson; *intimacy vs. isolation* dalam memahami tantangan akademik dan sosial mahasiswa S2. Selain itu, metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif dengan teknik regresi linier, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif-fenomenologis.

Penelitian ini tidak menggunakan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, sehingga peneliti akan mengisi kekosongan ini dengan analisis mendalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson sebagai implementasi dalam memahami dan menemukan strategi penanganan tantangan *quarter-life crisis* pada mahasiswa S2.

5. **Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal.** Oleh Rizky Firnanda Artiningsih dan Siti Ina Savira, (2021).<sup>18</sup> Aspek hubungan antara *loneliness* (kesepian) dan *quarter-life crisis* sangat dekat dengan variabel tantangan sosial yang dialami mahasiswa S2 dalam *quarter-life crisis* berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson (*intimacy vs. isolation*). Artikel ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* memicu rasa kesepian dalam diri individu dewasa awal, hal ini sejalan dengan teori Erik Erikson (*intimacy vs. isolation*), yang menyatakan bahwa individu yang tidak berhasil memenuhi kebutuhan menjalin hubungan dekat (*intimacy*) akan mengalami isolasi sosial (keterasingan atau dapat juga kesepian). Berdasarkan temuan artikel ini, semakin tinggi skor *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter-life crisis* yang dialami oleh setiap individu.

---

<sup>18</sup> Artiningsih and Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

Artikel ini menjadikan *loneliness* dan *quarter-life crisis* sebagai fokus utama dan menjadikan orang dengan rentang usia 20-29 tahun (fase dewasa awal) sebagai subjek penelitiannya dengan 330 orang responden. Meskipun secara umum topik yang diangkat memiliki kedekatan relevansi, namun variabel *loneliness* dan dewasa awal menjadi aspek perbedaan dengan penelitian peneliti, di mana peneliti tidak secara spesifik menjadikan *loneliness* sebagai aspek utama kajian, dan objek yang diteliti merupakan mahasiswa S2 MIAI UII. Selain itu, untuk mengisi kekosongan landasan teori, peneliti akan menjadikan teori perkembangan psikososial Erik Erikson sebagai landasan teori yang diimplementasikan terhadap krisis atau tantangan dalam *quarter-life crisis* dan menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa S2 MIAI UII.

6. **Resiliensi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan.** Disusun oleh **Revi Yasika Br. Hombing dan Nenny Ika Putri Simarmata, (2023).**<sup>19</sup> Artikel ini membahas keterkaitan antara variabel resiliensi (ketahanan) dengan variabel *quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Tiga variabel dalam artikel ini sangat relevan dengan variabel penelitian terkait *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa S2 MIAI UII.

Artikel ini sama-sama membahas terkait fenomena *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa, hanya saja terdapat beberapa perbedaan dalam konteks penelitian, diantaranya: fokus penelitian (artikel ini berfokus pada aspek resiliensi terhadap *quarter-life crisis* dan menjadikan mahasiswa S1 tingkat akhir sebagai subjek penelitiannya), landasan teori (artikel ini tidak menjadikan teori perkembangan psikososial Erik Erikson sebagai landasan penyelesaian tantangan

---

<sup>19</sup> Revi Yesika Br. Hombing and Nenny Ika Putri Simarmata, "Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Medan," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 17270–78.

dalam *quarter-life crisis*), artikel ini tidak membahas secara spesifik tantangan pada aspek akademik dan sosial yang terjadi selama masa *quarter-life crisis*.

7. ***Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia***. Disusun oleh **I Putu Karpika dan Ni Wayan Widiyani Segel, (2021)**.<sup>20</sup> Artikel ini memfokuskan kajiannya secara spesifik dalam aspek *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Selain itu, tantangan yang dihadapi oleh subjek dalam penelitian ini kemungkinan akan serupa dengan tantangan pada mahasiswa S2, hanya saja mungkin akan lebih kompleks.

Perbedaan antar penelitian terdapat pada subjek penelitian, lokasi penelitian dan landasan teori yang digunakan. Kekosongan teori yang perlu diisi agar penelitian memiliki landasan yang kuat menjadi peluang bagi peneliti untuk mengisi dengan mengimplementasikan teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Selain itu, hasil penelitian ini belum memperlihatkan solusi atau strategi untuk menangani krisis atau tantangan yang dihadapi mahasiswa selama masa *quarter-life crisis*, hal ini juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini dan akan diisi oleh peneliti dalam penelitian yang sedang dilakukan.

8. ***Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-life crisis among Fresh Graduates***. Hana Laurenza dan Maria Nugraheni Mardi Rahayu, (2024).<sup>21</sup> Penelitian ini membahas terkait pentingnya penghargaan diri (*self-efficacy*) dalam mengatasi *quarter-life crisis* pada mahasiswa yang baru lulus (*fresh graduate*). Hasil dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat efikasi diri maka tingkat *quarter-life crisis* akan semakin rendah.

---

<sup>20</sup> Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia."

<sup>21</sup> Hana Laurenza et al., "Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates Pentingnya Efikasi Diri Dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis Pada Fresh Graduates" 12, no. 3 (2024): 312–18, <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/15278>.

Persamaan dapat dilihat dari aspek *quarter-life crisis*, fokus penelitian ini adalah tentang bagaimana mengatasi tantangan *quarter-life crisis* dengan melakukan *self-efficacy*. Hal ini tentu menjadi relevansi yang kuat dalam aspek persamaan.

Adapun perbedaan penelitian ada pada variabel “*self-efficacy*” dan “*fresh graduate*”, di mana peneliti akan memasukkan aspek *self-efficacy* sebagai salah satu strategi mengatasi *quarter-life crisis* baik dalam dimensi akademik ataupun sosial. Adapun terkait subjek penelitian, artikel ini menjadikan mahasiswa *fresh graduate* sebagai objek yang diteliti, sedangkan peneliti menjadikan mahasiswa S2 MIAI UII sebagai subjek penelitian.

9. **Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal.** Disusun oleh **Siti Hasmah Fazira, dkk., (2023).**<sup>22</sup> Artikel ini berfokus membahas terkait faktor apa saja yang menyebabkan *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan *quarter-life crisis* pada dewasa awal diantaranya: kebutuhan di masa kecil yang kurang terpenuhi, faktor tekanan dari lingkungan sekitar, sosial budaya, aktivitas media sosial, perubahan zaman, dan konflik emosional.

Secara umum hasil penelitian ini memiliki kontribusi dan relevansi yang besar bagi peneliti, terlebih faktor-faktor penyebab *quarter-life crisis* pada dewasa awal yang ditemukan ini menjadi landasan berpikir untuk menganalisis penyebab krisis atau tantangan bagi individu S2. Adapun perbedaan terletak pada fokus penelitian terkait analisis faktor-faktor dan individu dewasa awal yang tidak secara spesifik dibahas siapa individu tersebut. Sedangkan peneliti akan menjadikan aspek faktor-faktor penyebab *quarter-life crisis* pada dewasa awal sebagai landasan teori,

---

<sup>22</sup> Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari, “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 1349–58, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13500/10221>.

bukan sebagai fokus utama penelitian. Selain itu, objek penelitian dewasa awal dibatasi dengan mahasiswa S2 MIAI UII.

10. **Hubungan Antara Harapan dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa yang Mengalami *Toxic Relationship*.** Disusun oleh **Nugroho Arief Setiawan dan Alfia Zahrotu Milati, (2022).**<sup>23</sup> Penelitian menghasilkan temuan berupa harapan berpengaruh negatif signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Artinya, semakin tinggi harapan yang dimiliki, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dirasakan.

Penelitian ini memilih secara spesifik responden mahasiswa yang mengalami hubungan romantis yang tidak sehat (*toxic relationship*). Secara implisit, variabel mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* memiliki relevansi dengan tantangan dalam aspek sosial yang dialami mahasiswa S2 pada masa *quarter-life crisis*. Adapun perbedaan dapat dilihat dari variabel harapan dan objek kajian (mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*). Peneliti tidak secara spesifik menjadikan topik *toxic relationship* sebagai fokus, melainkan menjadi salah satu aspek dalam tantangan hubungan sosial mahasiswa S2. Metodologi yang digunakan juga berbeda, di mana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif.

11. **Gambaran Krisis Psikologis Mahasiswa Tingkat Pertama Program Sarjana Universitas Islam Bandung.** Oleh **Rizka Hadian Permana, dkk., (2017).**<sup>24</sup>

Artikel ini berfokus pada krisis psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang menghadapi tantangan tuntutan akademik dan sosial. Tantangan yang dialami

---

<sup>23</sup> Nugroho Arief Setiawan, "Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship Nugroho Arief Setiawan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Alfia Zahrotu Milati Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Article Information :"

<sup>24</sup> Rizka Hadian Permana, Miki Amrilya Wardati, and Dwi Agustin Nuraini Sirodj, "Gambaran Krisis Psikologis Mahasiswa Tingkat Pertama Program Sarjana Universitas Islam Bandung," *Journal of Psychological Research* 3 (2017): 92–103, <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/schema/article/viewFile/3391/2322>.

oleh mahasiswa ini menjadi aspek yang relevan dengan kajian peneliti. Persamaannya adalah sama-sama membahas krisis atau tantangan dalam aspek akademik dan sosial yang dialami mahasiswa. Hanya saja penelitian ini tidak membahas terkait fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Selain itu, artikel ini hanya fokus pada aspek psikologis, kekosongan aspek sosial akan diisi oleh peneliti dengan menjadikan teori perkembangan psikososial sebagai konteks. Kemudian, baik subjek dan lokasi penelitian juga berbeda.

12. **Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Eric Erikson.** Oleh **Andry Ali Uroidli, Syahrul Prayoga, dan Siti Khorriyatul Khotimah, (2024).**<sup>25</sup>

Relevansi artikel ini secara spesifik jelas terlihat pada tujuan penyusunannya, yaitu untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa dan menemukan strategi penanganannya dengan menjadikan teori psikososial Erik Erikson sebagai pendekatan. Artikel ini menggunakan teori psikososial Erik Erikson sebagai landasan berpikir sekaligus solusi untuk mengatasi tantangan stres akademik.

Perbedaan terletak pada fokus utama penelitian, yaitu artikel ini menjadi aspek stres akademik sebagai fokus, sementara peneliti menjadikan tantangan akademik sebagai salah satu aspek dalam *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa S2. Adapun aspek sosial luput untuk dianalisis, sehingga akan menjadi aspek kebaruan bagi penelitian tantangan *quarter-life crisis* dari aspek sosial.

---

<sup>25</sup> dkk Andry Ali Uroidli, "Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Erik Erikson," *Idea: Jurnal Psikologi* 8 (2024), <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103>.

### 13. **Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa.**

Tulisan ini dikompilasi oleh **Agustian Hasnan Hakim, dkk., (2024).**<sup>26</sup>

Berdasarkan artikel ini, stress akademik berpengaruh terhadap kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan performa akademis mahasiswa. Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kualitas tidurnya, dan sebaliknya. Kesamaan fokus penelitian dari artikel ini adalah terkait fenomena ‘stres akademik’, di mana aspek ini akan memberikan gambaran pada peneliti terkait faktor apa saja yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa, khususnya mahasiswa S2.

Selain stress akademik, pembahasan lainnya tidak relevan dengan fokus penelitian peneliti. Justru peneliti akan menjadikan kesenjangan ini sebagai peluang untuk memperluas wawasan terkait faktor-faktor stress akademik selain diukur dari kualitas tidur.

### 14. *Understanding Social Constructivism of Intimacy and Isolation Among Heterosexuals and Homosexuals.* **Hritik Gupta dan Akriti Srivastava,**

**(2020).**<sup>27</sup> Artikel ini berfokus pada hubungan sosial dan isu isolasi pada individu yang menjalin hubungan interpersonal. Secara spesifik, penulisan artikel ini juga menggunakan teori perkembangan psikososial Erik Erikson (*intimacy vs. isolation*) sebagai kerangka analisis utama.

Perbedaan dapat dilihat pada objek yang diteliti, yaitu terkait konteks hubungan interpersonal heteroseksual dan homoseksual, sedangkan peneliti

---

<sup>26</sup> Agustian Hasnan Hakim et al., “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa ( the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students ),” *Syah Kuala Psychology Journal* 2, no. 1 (2024): 58–67, [https://www.researchgate.net/publication/381031432\\_Hubungan\\_Antara\\_Stres\\_Akademik\\_dengan\\_Kualitas\\_Tidur\\_pada\\_Mahasiswa](https://www.researchgate.net/publication/381031432_Hubungan_Antara_Stres_Akademik_dengan_Kualitas_Tidur_pada_Mahasiswa).

<sup>27</sup> Hritik Gupta, “Understanding Social Constructivism of Intimacy and Isolation among Heterosexuals and Homosexuals,” *The International Journal of Indian Psychology* 8, no. 1 (2020): 167–94, <https://doi.org/10.25215/0801.021>.

berfokus pada mahasiswa S2 dalam konteks akademik dan sosial. Artikel ini tidak sama sekali menyinggung terkait *quarter-life crisis* dan tantangannya dalam aspek akademik dan sosial. Kemudian, lokasi penelitian yang berada di India akan berpengaruh pada konteks budaya dan kehidupan yang berbeda dengan mahasiswa S2 di Indonesia, khususnya mahasiswa S2 MIAI UII yang tentunya dalam aspek hubungan sosial akan memiliki tantangan yang berbeda. Sehingga peneliti akan memberikan kontribusi analisis lebih spesifik kepada tantangan hubungan interpersonal (sosial) yang terjadi pada mahasiswa S2, bukan secara umum.

**15. Hubungan Antara *Pet Attachment* dengan Kesepian pada Dewasa Awal Lajang yang Merantau.** Oleh **Fildza Nurul Imanina dan Dewi Retno Suminar (2022).**<sup>28</sup> Penulisan artikel ini menggunakan teori perkembangan psikososial Erik Erikson (*Intimacy vs. Isolation*). Menurut Imanina (2022), kebutuhan *intimacy* dapat terpenuhi dengan salah satu cara seperti melalui kelekatan dengan hewan peliharaan. Namun hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara *pet attachment* dengan rasa kesepian (*isolation*) yang dialami oleh dewasa awal yang merantau.

Isu *intimacy vs. isolation* yang dikaji dalam artikel ini memiliki relevansi dengan penelitian terkait tantangan psikososial pada *quarter-life crisis* khususnya dalam aspek akademik dan sosial. Kajian terkait kebutuhan pada tahap *intimacy vs. isolation* dalam artikel ini akan memperluas perspektif peneliti terkait tantangan yang dihadapi mahasiswa S2 pada tahap tersebut.

---

<sup>28</sup> Fildza Nurul Imanina and Dewi Retno Suminar, "Hubungan Antara Pet Attachment Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Lajang Yang Merantau," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 315–23, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31967>.

**16. Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman dengan Komitmen pada Dewasa Awal yang Berpacaran di Surabaya.** Oleh Putri Zaharani Ananda, (2022).<sup>29</sup>

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kelekatan tidak aman dengan komitmen berpacaran. Semakin tinggi kelekatan tidak aman maka komitmen dalam hubungan berpacaran semakin rendah. Artikel ini disusun dengan landasan teori perkembangan psikososial Erik Erikson pada tahap *intimacy vs. isolation* dan mengkaji isu krisis sosial pada dewasa awal. Hal-hal inilah yang menjadi relevansi atau kesamaan penelitian.

Adapun perbedaannya terletak pada fokus penelitian, yaitu hanya membahas krisis sosial kelekatan tidak aman, yang mana peneliti tidak menjadikan variabel ini sebagai topik yang spesifik. Terlebih subjek penelitian dalam artikel ini adalah dewasa awal yang berpacaran, sementara subjek kajian peneliti adalah mahasiswa S2 MIAI UII.

**17. *Beyond Childhood Erikson's Impact on Adult Psychosocial Development.***

**Disusun oleh Indunil Karunarathna dan Sau Bandara, (2024).**<sup>30</sup> Secara umum artikel ini membahas terkait bagaimana teori perkembangan psikososial Erik Erikson memiliki dampak besar dalam memahami tantangan psikososial yang dihadapi individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Artikel ini memiliki relevansi yang kuat dengan menjadikan tantangan psikososial pada dewasa awal sebagai fokus penelitian. Selain itu, penelitian ini juga mengamati kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan tahap *intimacy vs. isolation*, di mana kegagalan ini menyebabkan isolasi hubungan sosial, kecemasan, dan kesulitan membangun

---

<sup>29</sup> Putri Zaharani Ananda, "Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman Dengan Komitmen Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran Di Surabaya," *JsIKONTAN: Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 1, no. 1 (2022): 21–26, <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>.

<sup>30</sup> Indunil Karunarathna et al., "Beyond Childhood Erikson ' s Impact on Adult Psychosocial Development Beyond Childhood: Erikson ' s Impact on Adult," no. September (2024), [https://www.researchgate.net/publication/385905108\\_Beyond\\_Childhood\\_Erikson's\\_Impact\\_on\\_Adult\\_Psycho-social\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/385905108_Beyond_Childhood_Erikson's_Impact_on_Adult_Psycho-social_Development).

hubungan interpersonal yang sehat yang juga menjadi salah satu aspek yang diteliti dalam konteks mahasiswa S2.

Adapun perbedaan tampak jelas pada konteks penelitian, di mana kajian penelitian yang dilakukan oleh Karunarathna lebih luas mencakup perkembangan psikososial pada individu dewasa secara umum tanpa fokus pada mahasiswa S2. Disamping itu, penelitian ini tidak membahas terkait *quarter-life crisis* sama sekali.

**18. Erikson's Theory of Psychosocial Development. Moin Syed dan Kate C.**

**McLean, (2003).**<sup>31</sup> Artikel ini membahas secara umum dan spesifik terkait teori perkembangan Erik Erikson hingga menjadi fokus utama dalam pengkajiannya. Artikel ini juga menganalisis krisis atau tantangan psikososial dalam delapan tahapan perkembangan manusia, salah satu yang paling relevan dengan fokus peneliti adalah tantangan psikososial pada masa dewasa awal, di mana artikel ini menjelaskan bahwa krisis identitas dan isolasi sosial dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu yang relevan dengan fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa S2.

Perbedaan ada pada fokus penelitian, di mana Syed dan McLean membahas teori perkembangan Erik Erikson dalam konteks individu secara umum, sementara peneliti mengkaji lebih spesifik dalam menganalisis *quarter-life crisis* pada mahasiswa S2 dalam konteks akademik dan sosial. Selain itu peneliti menawarkan analisis yang lebih spesifik terfokus pada *quarter-life crisis* dalam aspek akademik dan sosial, serta bagaimana mahasiswa S2 dapat mengatasi tantangan psikososial mereka.

---

<sup>31</sup> Kate McLean Moin Syed, "Erikson's Theory of Psychosocial Development," *The Encyclopedia of Human Ecology: Volume 1,2* 1–2 (2003): 242–43, <https://doi.org/10.4135/9781452233796.n4>.

19. ***Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development***. Oleh Saul McLeod

(2024).<sup>32</sup> Artikel yang disusun oleh McLeod (2024) memberikan gambaran yang komprehensif terkait teori perkembangan psikososial Erik Erikson yang terdiri dari delapan tahapan perkembangan; dari bayi hingga lansia. Dalam konteks ini, tahap *intimacy vs. isolation* relevan dengan fokus peneliti. Fokus penelitian ini terhadap teori perkembangan psikososial Erik Erikson sangat komprehensif sehingga menjadikan penelitian ini sangat relevan dengan peneliti. Tentunya dalam penelitian ini juga dibahas secara mendalam tahap perkembangan pada dewasa awal (*intimacy vs. isolation*) terkait tantangan dan dampak dari kegagalan dalam memenuhi tahap tersebut.

Pembahasan teori perkembangan Erik Erikson yang masih umum dalam artikel ini menjadi kesenjangan dalam penelitian yang dapat diisi oleh peneliti dengan berfokus pada tahap psikososial dewasa awal khususnya bagi mahasiswa S2 terlebih dalam aspek akademik dan sosial. Selain itu, penelitian ini juga tidak sama sekali mengaitkan tantangan psikososial pada *quarter-life crisis*. Dengan begitu, kekosongan ini akan peneliti penuhi dengan menghubungkan *quarter-life crisis* dengan perkembangan psikososial Erik Erikson dalam konteks mahasiswa S2.

20. **Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, dan Penerapan)**. Oleh Najrul Jimatul Rizki

(2024).<sup>33</sup> Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teori perkembangan psikososial Erik Erikson dalam pendidikan, khususnya dalam konteks pengenalan

---

<sup>32</sup> By Saul Mcleod, "Erik Erikson ' s Stages Of Psychosocial Development Stage 1 . Trust Vs . Mistrust," *SimplyPsychology*, no. January (2023): 1–16, [https://www.researchgate.net/publication/384931028\\_Erik\\_Erikson's\\_Stages\\_of\\_Psychosocial\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/384931028_Erik_Erikson's_Stages_of_Psychosocial_Development).

<sup>33</sup> Najrul Jimatul Rizki, "Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan)," *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2024, 153–72, <https://journal.pegiatliterasi.or.id/index.php/epistemic>.

tahapan perkembangan siswa, pembentukan identitas, kerjasama, penanganan konflik, pengembangan otonomi, dan pengakuan terhadap diversitas. Teori perkembangan psikososial yang digunakan dalam penelitian ini mendasari kesamaan fokus penelitian yang sama-sama menggunakan teori perkembangan Erik Erikson sebagai landasan.

Adapun perbedaan cukup signifikan dapat dilihat dari target implementasi hasil penelitian yang dalam penelitian ini adalah siswa, sedangkan peneliti mengimplementasikan teori perkembangan psikososial Erik Erikson dalam konteks tantangan akademik dan sosial mahasiswa S2 yang mengalami *quarter-life crisis*.

21. **Penerapan Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian Erikson dalam Pendidikan: Pendekatan Psikososial untuk Optimalisasi Pembelajaran.** Oleh **Najrul Jimatul Rizki (2024).**<sup>34</sup> Penyusunan tulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teori perkembangan sosial dan kepribadian Erik Erikson dalam konteks pendidikan, yang sangat relevan dalam mendukung perkembangan holistik siswa. Analisis teori Erik Erikson dalam penulisan ini untuk mengetahui bagaimana teori Erikson dapat diterapkan oleh pendidik untuk mendukung perkembangan sosial, emosional, dan intelektual siswa.

Artikel ini memiliki kesamaan dalam mengimplementasikan teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Perbedaan dapat diamati pada fokus implementasi teori tersebut; artikel ini mengimplementasikan teori perkembangan Erik Erikson dalam ranah pendidikan yang bertujuan untuk mengoptimalkan proses pembelajaran. Adapun peneliti mengimplementasikan teori Erik Erikson

---

<sup>34</sup> Najrul Jimatul Rizki, "Penerapan Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Erikson Dalam Pendidikan: Pendekatan Psikososial Untuk Optimalisasi Pembelajaran," *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3 (2024): 462–81, <https://journal.pegiatliterasi.or.id/index.php/epistemic>.

sebagai jalan untuk mencari tahu tantangan *quarter-life crisis* sekaligus menemukan solusi dari tantangan tersebut.

- 22. Psikologi Perkembangan: Menganalisis Perkembangan Masyarakat Karo dari Fase Anak-anak Hingga Lansia. Angga Mahyuda Sinaga dan Dorian Naibaho, (2024).**<sup>35</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menemukan cara hidup individu dari berbagai tahap kehidupan dalam memahami dan menginterpretasikan perubahan yang terjadi pada diri dan lingkungan sosial mereka. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap tahap kehidupan manusia, terdapat tantangan dan peluang unik yang membentuk perkembangan individu serta bagaimana cara mereka berinteraksi dengan masyarakat.

Sama-sama membahas terkait psikologi perkembangan yang saling beririsan dengan teori perkembangan Erik Erikson menjadikan artikel ini relevan dan fokus peneliti dalam mengimplementasikan teori tersebut dalam penelitian. Selebihnya hanya terdapat perbedaan atau kesenjangan dalam fokus penelitian, seperti: artikel ini hanya berfokus pada tahap perkembangan serta tantangan yang hadir pada setiap tahap tersebut namun tidak berfokus pada satu tahap perkembangan sebagaimana fokus peneliti hanya dalam tahap perkembangan *intimacy vs. isolation* dalam teori perkembangan Erik Erikson.

- 23. Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial dengan Identitas Vokasional pada Remaja Akhir. Syifa Nadiyah, dkk., (2021).**<sup>36</sup> Artikel ini membahas terkait identitas vokasional untuk memahami kaitannya dengan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan psikososial remaja akhir dan bagaimana

---

<sup>35</sup> Angga Mahyuda Sinaga and Dorian Naibaho, "Psikologi Perkembangan: Menganalisis Perkembangan Masyarakat Karo Dari Fase Anak-Anak Hingga Lansia," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 5 (2024): 260–69, <https://doi.org/10.62017/merdeka>.

<sup>36</sup> Irfan Fahriza Syifa Nadiyah, Nadia Aulia Nadhirah, "Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial Dengan Identitas Vokasional Pada Remaja Akhir," *Quanta* 5 (2021), [https://www.researchgate.net/publication/348834711\\_HUBUNGAN\\_FAKTOR\\_PERKEMBANGAN\\_PSIKOSOSIAL\\_DENGAN\\_IDENTITAS\\_VOKASIONAL\\_PADA\\_REMAJA\\_AKHIR](https://www.researchgate.net/publication/348834711_HUBUNGAN_FAKTOR_PERKEMBANGAN_PSIKOSOSIAL_DENGAN_IDENTITAS_VOKASIONAL_PADA_REMAJA_AKHIR).

mereka menentukan status identitas vokasionalnya. Analisis ini berlandaskan pada teori psikososial Erik Erikson yang menyatakan bahwa individu mengalami krisis identitas pada tahap kelima (*identity vs. role confusion*).

Artikel ini relevan karena sama-sama menjadikan teori perkembangan psikososial Erik Erikson sebagai landasan teori, namun artikel ini memfokuskan pada tahap perkembangan fase remaja (*identity vs. role confusion*), sedangkan peneliti berfokus pada tahap dewasa awal (*intimacy vs. isolation*). Selain itu subjek penelitian juga jelas berbeda, di mana Syifa Nadiah, dkk., menjadikan remaja akhir sebagai objek penelitiannya, dan subjek penelitian peneliti adalah dewasa akhir yang lebih spesifik merujuk pada mahasiswa S2.

24. **Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson dengan Konsep Islam. Izzatur Rusuli (2022).**<sup>37</sup> Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk merumuskan tahapan perkembangan psikososial remaja perspektif remaja dalam Islam. Selain itu, kajian ilmiah ini juga memfokuskan upaya agar remaja dapat menemukan identitasnya dikala mengalami krisis identitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ajaran Islam relevan dengan perkembangan psikososial remaja dalam menemukan identitasnya. Kesamaan penelitian ini terletak pada implementasi teori psikososial Erik Erikson sebagai fokus kajian, namun implementasi teori dilakukan dalam konsep Islam.

Perbedaan penelitian terletak pada fokus implementasi teori, di mana Izzatur Rusuli menjadikan Islam sebagai wadah implementasi teori Erik Erikson, sedangkan peneliti mengimplementasikan teori Erik Erikson sebagai upaya penyelesaian tantangan psikososial "*quarter-life crisis*". Objek kajian juga berbeda, di mana penelitian ini menjadikan remaja dan tahap psikososial fase

---

<sup>37</sup> Izzatur Rusuli, "Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam," *Jurnal As-Salam* 6, no. 1 (2022): 75–89, <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>.

remaja (*identity vs. role confusion*) sebagai objeknya, sedangkan peneliti mengkaji secara mendalam terkait tantangan psikososial mahasiswa S2 (*intimacy vs. isolation*) atau disebut tantangan pada fase dewasa awal, khususnya dalam aspek sosial dan akademik.

25. **Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). Oleh Tri Puji Astuti dan Sri Hartati, (2013).**<sup>38</sup> Menurut penelitian ini dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa memberikan banyak manfaat, responden menyatakan bahwa teman dan orang tua memiliki peran yang sama besarnya dalam memberikan dukungan sosial. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan gambaran strategi dan solusi pada tantangan sosial yang dialami mahasiswa S2 di masa *quarter-life crisis* nya. Adapun perbedaan dan kesenjangan fokus penelitian cukup kompleks, perbedaan yang paling spesifik adalah penelitian ini tidak menjadikan teori perkembangan psikososial sebagai landasan teori.
26. **NSSI (*Nonsuicidal Self-Injury*) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif. Disusun oleh Olphi Disya Arinda dan Winarini Wilman D. Mansoer, (2021).**<sup>39</sup> Penelitian ini mengemukakan bahwa sangat penting mendalami pemahaman pemicu munculnya NSSI dan mencari tahu strategi penanganannya secara klinis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman dan pemaknaan individu yang telah melakukan NSSI. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan Teknik

---

<sup>38</sup> Puji Astuti Tri and Sri Hartati, "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip)," *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 69–81, <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8339>.

<sup>39</sup> Olphi Disya Arinda and Winarini Wilman Dahlan Mansoer, "NSSI (*Nonsuicidal Self-Injury*) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif," *Jurnal Psikologi Ulayat* 8 (2020): 123–47, <https://doi.org/10.24854/jpu150>.

pengumpulan data melalui wawancara kepada empat perempuan dewasa muda dengan rentang usia 21-22 tahun yang melakukan NSSI.

Terkait penelitian ini, peneliti ingin menjadikan prosedur penelitian sebagai referensi bagi peneliti untuk menyusun metodologi penelitian yang serupa, yaitu dengan menggunakan studi fenomenologis dan wawancara.

## **B. Landasan Teori**

### **1. *Quarter-life crisis***

#### **a. Definisi *Quarter-life crisis***

*Quarter-life crisis* pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam buku yang disusun oleh keduanya dengan judul “*Quarterlife crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*” yang disintesis dari teori *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties* yang dikemukakan oleh Jeffery J. Arnett.<sup>40</sup>

*Quarter-life crisis* atau krisis seperempat kehidupan merupakan frasa yang digunakan untuk mendefinisikan secara sederhana tentang krisis kehidupan atau “masa ketidakpastian” yang umumnya akan dialami oleh individu yang sedang atau telah menempuh pendidikan tinggi dengan rentang usia 20-30 tahun.<sup>41</sup> *Quarter-life crisis* adalah krisis identitas sebagai dampak dari ketidaksiapan individu saat melalui proses transisi masa remaja menuju dewasa.<sup>42</sup> Ketidaksiapan yang dirasakan oleh individu tersebut membuat individu merasa lebih sulit dalam menjalani kehidupannya, seperti menjadi sering cemas dan tidak stabil. Kecemasan dan ketidakstabilan yang dirasakan

---

<sup>40</sup> Jeffrey Jensen Arnett, “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties,” *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

<sup>41</sup> Pamungkas and Hendrastomo, “Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa.”

<sup>42</sup> Artiningsih and Savira, “Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.”

dapat terjadi ketika manusia dihadapkan dengan banyak pilihan, seperti pilihan terkait karir, pendidikan, finansial dan relasi interpersonal.<sup>43</sup>

Terdapat dua fase dalam *quarter-life crisis* yaitu *locked-in* yang kebanyakan dialami oleh individu dewasa awal dengan rentang usia 20-25 tahun dengan kecenderungan mengalami kesulitan dalam menjalin komitmen, harga diri yang rendah, merasa kesepian, terisolasi, dan merasa tidak dibutuhkan oleh lingkungannya. Fase yang kedua disebut *locked-out* yang umumnya dialami oleh individu diusia 25-35 tahun dengan kecenderungan merasa terjebak oleh keadaan, merasa kesulitan untuk menjadi diri sendiri, dan kecewa terhadap komitmen.<sup>44</sup>

#### **b. Ciri-ciri Individu yang Mengalami *Quarter-life crisis***

Ciri-ciri individu yang mengalami *quarter-life crisis* meliputi:<sup>45</sup>

- 1) Kekhawatiran terhadap masa depan, di mana individu berusaha mencari cara agar kehidupannya di masa mendatang lebih terjamin, terutama pada rentang usia 20-30 tahun.
- 2) Sering mempertanyakan makna hidup, seperti meragukan apakah jalan yang ditempuh sudah benar atau belum, sehingga menimbulkan kebingungan dalam menentukan arah kehidupan.
- 3) Perbedaan pandangan dengan orang tua, yang muncul akibat adanya tujuan hidup pribadi yang terkadang bertentangan dengan harapan orang tua,

---

<sup>43</sup> Shofura Nur Almalail and Kus Hanna Rahmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 3 (2023): 8578–88, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4629/3249>.

<sup>44</sup> Oliver C. Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination," *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (2019): 167–79, <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>.

<sup>45</sup> Karpika I Putri and Segel Ni Wayan Widiyani, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia."

sehingga individu merasa terjebak antara mengikuti kehendak keluarga atau mengejar impian sendiri.

- 4) Perasaan gagal dan kurangnya motivasi, yang membuat individu merasa tidak mampu mencapai harapan atau standar tertentu dalam hidupnya.
- 5) Perasaan tertinggal dari teman sebaya, di mana individu mulai membandingkan pencapaiannya dengan orang lain yang tampak lebih sukses, yang dapat memperburuk rasa kurang percaya diri.

**c. Faktor-faktor yang Menyebabkan *Quarter-life crisis***

Fenomena *quarter-life crisis* yang dialami oleh dewasa awal dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, meliputi pengalaman pribadi, nilai-nilai moral yang diyakini, kebutuhan akan kasih sayang, emosi dan kemampuan intelektual.<sup>46</sup>

Adapun faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu diantaranya dapat berupa faktor lingkungan dan sosial. Beberapa faktor internal dan eksternal yang menyebabkan *quarter-life crisis*<sup>47</sup>, yaitu:

1. *Overthinking*

*Overthinking* atau berpikir secara berlebihan adalah suatu fenomena psikologis yang ditandai dengan kebiasaan terus-menerus memikirkan sesuatu, baik yang sudah terjadi (masa lalu) maupun yang belum terjadi (masa depan), secara berulang tanpa menghasilkan solusi yang efektif dan membangun. Kebiasaan *overthinking* dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, seperti menimbulkan kecemasan, stres, sakit

---

<sup>46</sup> Artiningsih and Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

<sup>47</sup> Pamungkas and Hendrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa."

kepala, gangguan pencernaan, hingga risiko penyakit yang lebih serius.<sup>48</sup>

Berdasarkan hasil penelitian oleh Pamungkas dan Hendrastomo, beberapa informan yang menjadi responden penelitian mulai dan sering mengalami *overthinking* semenjak menjadi mahasiswa. Hal ini dikarenakan kekhawatiran akan tuntutan-tuntutan akademik, rasa tanggung jawab atas diri sendiri, dan kecemasan akan kehilangan orang tua karena hidup merantau jauh dari keluarga. *Overthinking* dirasakan saat sedang sendiri, tidak memiliki kegiatan yang produktif, sedang duduk diam atau melamun, dan saat akan memejamkan mata untuk tidur.<sup>49</sup>

## 2. *Insecurity*

*Insecurity* atau rasa tidak aman pada diri sendiri (kurang percaya diri) merupakan kondisi psikis atau mental individu yang menyebabkan hadirnya perasaan ‘tidak aman’; merasa cemas dan takut secara berlebihan yang disebabkan oleh banyak faktor. Efek dari adanya rasa *insecurity* adalah menyebabkan gangguan kecemasan hingga depresi, gangguan makan, dan masalah dalam memandang fisik diri sendiri.<sup>50</sup>

## 3. *Loneliness* (Kesepian)

*Loneliness* adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu karena ketidakmampuannya dalam

---

<sup>48</sup> Farah Octa Suroiyya and Bakharudin All Habsy, “Tinjauan Overthingking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya,” *Jurnal BK UNESA* 14, no. 2 (2024): 128–39, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61834>.

<sup>49</sup> Pamungkas and Hendrastomo, “Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa.”

<sup>50</sup> Andreas Corsini et al., “Dinamika ‘Insecurity’ Psikologis Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Hubungan Pacaran,” *INNOVATIVE: Journal Of Scince Research* 4, no. 2 (2024): 4188–4246, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9895/6806>.

memenuhi hubungan sosial yang berarti seperti yang ia harapkan. Kondisi *loneliness* akan semakin berat ketika perasaan kesepian yang dialami tidak mampu diceritakan kepada orang lain.

Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson dalam tahap *intimacy vs. isolation*, individu yang gagal memenuhi kebutuhan untuk menjalin hubungan intim yang berarti akan mengalami kondisi kesepian dan keterasingan sosial. Maka, perasaan *loneliness* (kesepian) dapat menyebabkan kondisi *quarter-life crisis* semakin buruk.<sup>51</sup>

#### 4. Keluarga dan Masyarakat

Dalam lingkungan keluarga dan masyarakat, individu sering merasa tertekan disebabkan lontaran pertanyaan terkait hal-hal yang berhubungan dengan masa depan. Seperti pertanyaan kapan lulus kuliah, kapan akan menikah, kapan punya anak, dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Andi Fatimah menunjukkan bahwa masyarakat memandang mahasiswa dan lulusan perguruan tinggi sebagai agen perubahan yang diharapkan mampu membawa dampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain, bertanggung jawab, serta memiliki karier yang sepadan dengan tingkat pendidikannya. Sudah menjadi hal umum bahwa mahasiswa yang lulus tepat waktu, lebih cepat dari masa studi yang ditentukan, meraih predikat cumlaude, atau memiliki IPK tinggi, sering kali mendapatkan perlakuan berbeda dari masyarakat. Seiring waktu, kriteria tersebut berkembang menjadi standar dalam dunia

---

<sup>51</sup> Artiningsih and Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

akademik, bukan hanya sebagai pencapaian pribadi, tetapi juga sebagai bentuk pengakuan sosial. Ekspektasi masyarakat yang tinggi ini dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan bagi mahasiswa yang merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut.<sup>52</sup>

Adanya hubungan dan interaksi sosial yang terjalin antara individu dengan lingkungannya dapat memberikan pengaruh buruk bagi individu yang sedang dalam fase *quarter-life crisis*. Hal ini dapat terjadi karena lingkungan seperti keluarga dan masyarakat secara sadar maupun tidak memberikan berbagai tuntutan kepada individu dewasa khususnya mahasiswa yang kemudian berkembang sebagai sebuah standar hidup di masyarakat yang mendorong mahasiswa untuk memenuhinya. Mahasiswa selalu berusaha untuk melampaui standar tersebut dengan berbagai cara dan merasa khawatir jika mengalami kegagalan karena hal tersebut akan berpengaruh pada harga diri mahasiswa itu sendiri.<sup>53</sup>

## 5. Finansial

Dalam sebuah artikel yang dipublish oleh Nirmala Satya Development (NS Development) menuturkan bahwa ketidakamanan keuangan (finansial) juga merupakan kontributor utama terhadap *quarter-life crisis*. Banyak anak muda yang terbebani oleh pinjaman pendidikan, pekerjaan dengan gaji rendah dan biaya hidup yang tinggi, sehingga menyulitkan mereka untuk

---

<sup>52</sup> Andi Fatimah, "Hubungan Big Five Personality Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau (UIR)," *Skripsi: Universitas Islam Riau*, 2021, 1–112, <https://repository.uir.ac.id/9134/1/178110138.pdf>.

<sup>53</sup> Pamungkas and Hendrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa."

mencapai stabilitas keuangan dan kemandirian. Stres keuangan dapat menyebabkan perasaan putus asa, cemas dan depresi.<sup>54</sup>

Dalam kasus mahasiswa, mahasiswa kerap menghadapi tuntutan finansial, mereka memandang diri mereka sebagai individu dewasa yang seharusnya mampu menjalani kehidupan secara mandiri, baik dalam hal kemandirian mental maupun keuangan.<sup>55</sup>

#### 6. Tuntutan Akademik

Tuntutan akademik sering kali menyebabkan stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Tekanan atau stres umumnya dirasakan saat mahasiswa dalam proses mengerjakan tugas akhir seperti skripsi dan tesis. Tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir biasanya bersamaan dengan tantangan dan kekhawatiran terkait rencana karir setelah menyelesaikan perkuliahan.<sup>56</sup>

#### 7. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merupakan relasi antara dua orang atau lebih yang saling bergantung dan berinteraksi secara konsisten. Interaksi dalam hubungan ini bersifat timbal balik, di mana setiap individu saling memengaruhi satu sama lain. Ketika hubungan interpersonal terjalin dengan baik, interaksi yang terjadi dapat menghadirkan kebahagiaan serta kepuasan bagi kedua belah pihak. Bentuk hubungan interpersonal dapat beragam, mulai dari

---

<sup>54</sup> Tim NS Development, "All About Quarter Life Crisis," NS Development, 2024, <https://nsd.co.id/posts/inilah-penyebab-dari-quarter-life-crisis.html>.

<sup>55</sup> Pamungkas and Hendrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa."

<sup>56</sup> Andry Ali Uroidli, "Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Erik Erikson."

hubungan keluarga, persahabatan, pasangan, hingga hubungan profesional.<sup>57</sup>

Umumnya, hubungan interpersonal yang menyebabkan *quarter-life crisis* adalah hubungan asmara. Bagi mahasiswa khususnya, konflik dalam hubungan asrama sangat berdampak pada kehidupannya. Harapan untuk memiliki pasangan yang ideal dan hubungan yang intim akan menciptakan ekspektasi yang terkadang tidak sesuai dengan realita yang terjadi, hal ini memicu *quarter-life crisis* menjadi semakin rumit dan kompleks.

#### 8. *Peer Group* (teman sebaya)

Kelompok teman sebaya (*peer group*) merupakan individu yang memiliki kesamaan usia, kedekatan emosional, serta rasa saling memiliki. Meskipun setiap orang memiliki arah dan tujuan hidup yang berbeda, tidak jarang seseorang menjadikan perjalanan hidup teman sebayanya sebagai tolok ukur dalam meraih impian. Bagi mahasiswa, kepercayaan diri sering kali goyah ketika melihat teman-teman sebayanya yang telah mencapai berbagai pencapaian, seperti mendapatkan pekerjaan dan mampu menghasilkan pendapatan sendiri. Perasaan tidak percaya diri ini membuat mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan kehilangan fokus pada perkembangan diri sendiri karena terlalu terpaku pada keberhasilan orang lain. Dalam konteks *quarter-life crisis*, pengaruh teman sebaya tidak hanya terbatas pada urusan karier, tetapi juga mencakup pencapaian akademik. Mahasiswa

---

<sup>57</sup> Pamungkas and Hendrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa."

sering kali merasa tertekan saat melihat rekan seangkatan mereka sudah menjalani seminar proposal, sidang skripsi, atau bahkan telah diwisuda.<sup>58</sup>

## 9. Media Sosial

Melalui media sosial, individu mulai mengenal istilah *quarter-life crisis* dan bahkan mengalaminya sendiri. Konten atau unggahan orang lain di media sosial sering kali menimbulkan perasaan kurang percaya diri dan cemas ketika melihat pencapaian orang tersebut, bahkan memunculkan keinginan untuk menjalani hidup seperti mereka. Hal ini disebabkan karena mudahnya mengakses berbagai informasi di media sosial.<sup>59</sup>

Media sosial menciptakan standar kebahagiaan dan kesuksesan dalam kehidupan yang pada kenyataannya sangat tidak sesuai dengan kehidupan yang sebenarnya. Dalam media sosial, orang-orang banyak menampilkan kehidupan yang ideal, seperti kesuksesan dan kebahagiaan yang tidak relevan, menjadikan orang lain merasa tertinggal, tidak percaya diri, membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Hal-hal tersebut menimbulkan tekanan dan beban pikiran yang mengganggu kehidupan.<sup>60</sup>

Saat menemukan istilah *quarter-life crisis* di media sosial, mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian ini merasakan bahwa apa yang dijelaskan dalam unggahan tersebut sesuai dengan pengalaman yang mereka alami. Mereka pun menyadari telah

---

<sup>58</sup> Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia."

<sup>59</sup> Fazira, Handayani, and Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

<sup>60</sup> Almalail and Rahmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

mengalami berbagai karakteristik *quarter-life crisis*, seperti kecemasan, kebingungan, dan *overthinking*, meskipun sebelumnya belum mengetahui istilah tersebut. Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, mereka akhirnya menyimpulkan bahwa diri mereka tengah berada dalam fase *quarter-life crisis* atau krisis seperempat abad.<sup>61</sup>

#### d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Quarter-life crisis*

##### 1) Religiusitas dan Spiritualitas

Tingkat religiusitas yang baik dapat mengurangi kebimbangan dalam mengambil keputusan oleh individu, rasa putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan bingung ketika terjebak dalam situasi yang dianggap sulit, serta perasaan cemas dan tertekan.<sup>62</sup> Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami.

Individu yang tidak mengalami *quarter-life crisis* memiliki tingkat spiritual yang tinggi. Seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi mampu memikirkan hal positif dan selalu bisa menangani tekanan yang ada, dan apabila merasa tidak berhasil ia akan mencari alternatif solusi lain. Individu yang sejahtera secara spiritual akan merasa sejahtera dalam relasinya dengan diri sendiri, komunitas, lingkungan sekitarnya dan Tuhan secara holistik.<sup>63</sup>

##### 2) *Subjective well-being* (produktivitas individu)

---

<sup>61</sup> Pamungkas and Hendrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa."

<sup>62</sup> Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

<sup>63</sup> Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo, "Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 3 (2022): 390–96, <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss3.1289>.

*Subjective well-being* adalah istilah determinan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan individu berdasarkan evaluasi kognitif dan afektif mengenai kehidupannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas individu yang baik adalah faktor adaptasi terhadap krisis.

Terdapat hubungan antara *subjective well-being* dan *quarter-life crisis* pada individu dewasa muda, di mana individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dapat beradaptasi dengan baik saat mengalami berbagai krisis.<sup>64</sup>

### 3) *Sense of humor*

*Sense of humor* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menikmati hidup dengan memperluas perspektif yang dimilikinya ke arah yang positif, sehingga mampu menemukan sisi lucu dalam sebuah peristiwa. Individu dengan kemampuan *sense of humor* yang tinggi cenderung lebih sedikit mengalami stress karena *sense of humor* akan mempengaruhi proses evaluasi dalam kehidupan individu tersebut termasuk stres. Individu yang memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi maka tingkat resiliennya juga semakin tinggi.<sup>65</sup>

### 4) *Self-disclosure* (keterbukaan diri)

*Self-disclosure* adalah salah satu upaya diri untuk mengetahui sesuatu yang sedang dialami salah satu caranya adalah dengan membuka diri atau *self-disclosure*. *Self-disclosure* membantu dalam mengelola stress ataupun

---

<sup>64</sup> Tsana Afrani Suyono, Asteria Devy Kumalasari, and Efi Fitriana, "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda," *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2021): 301–22, <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>.

<sup>65</sup> Restha Karmita Lani and Wahyuni Kristinawati, "Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc," *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 8 (2023): 3349–60, <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543>.

kesulitan-kesulitan yang dihadapi dengan cara mengungkapkan keresahan dengan orang lain, yaitu seseorang yang dipercaya atau ahli profesional.

*Self-disclosure* menjadi salah satu cara untuk mendapatkan dukungan, meringankan sumber stres, dan mendapatkan informasi yang relateable yang mungkin dapat dijadikan solusi pemecahan masalah. Terdapat hubungan yang bersifat negatif antara tingkat *self-disclosure* dengan *quarter-life crisis*, di mana semakin tinggi tingkat *self-disclosure*, maka semakin rendah *quarter-life crisis* yang dialami.<sup>66</sup>

##### 5) *Loneliness* (kesepian)

*Loneliness* adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan membuat merasa tidak aman yang dirasakan seseorang saat dirinya tidak mampu memenuhi hubungan sosial sebagaimana yang ia harapkan. Emosi yang dirasakan individu saat mengalami *loneliness* seperti merasa tidak puas, hampa, gelisah, dan kurang bahagia.

Seseorang yang mengalami *loneliness* merasa sensitif secara berlebihan terhadap hubungan dengan orang lain sehingga sering salah menafsirkan dan cenderung memperbesar masalah terkait hubungan. Semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter-life crisis* yang dialami, dan begitu sebaliknya.<sup>67</sup>

##### 6) *Emotional Intelligent* (kecerdasan emosi)

Seorang mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tekanan dan situasi yang sulit pada fase dewasa awal, salah

---

<sup>66</sup> Afifah Ulva Zein et al., "Self-Disclosure (Keterbukaan Diri) Dan Quarter-Life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi," *Plexus Medical Journal* 2, no. 1 (2023): 18–25, <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>.

<sup>67</sup> Artiningsih and Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

satu kemampuan tersebut adalah kecerdasan emosi.<sup>68</sup> Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih kuat untuk mengatasi stres dan situasi yang penuh tantangan.

Individu dengan kecerdasan emosional yang baik mampu mengendalikan emosinya dan mengubahnya menjadi energi positif. Kemampuan dalam mengelola emosi memungkinkan seseorang untuk mengatasi emosi negatif dengan lebih efektif, sehingga dapat menghadapi tantangan hidup dengan baik serta keluar dari tekanan atau situasi yang kurang menyenangkan. Kecerdasan emosional seseorang dapat memprediksi terjadinya *quarter-life crisis*, tinggi atau rendahnya kecerdasan emosi akan mempengaruhi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.<sup>69</sup>

#### 7) *Self-efficacy*

*Self-efficacy* adalah bentuk keyakinan atau rasa percaya akan diri individu ketika menghadapi konflik atau masalah dalam kehidupannya. *Self-efficacy* dapat diartikan sebagai suatu keyakinan atau kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga dapat meningkatkan usaha untuk mencapai sebuah tujuan, namun di samping itu dapat juga menjadi penghambat dalam mencapai suatu target atau sasaran.<sup>70</sup>

*Self-efficacy* sangat mempengaruhi keberhasilan individu, apabila individu tersebut memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam arti ia percaya bahwa "saya bisa" dan diiringi dengan semangat yang tinggi dalam

---

<sup>68</sup> Rifka Fatchurrahmi and Siti Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 2 (2022): 102–13, <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>.

<sup>69</sup> Fatchurrahmi and Urbayatun.

<sup>70</sup> Salsabila Putri Azzahra, Kurnia Nurul Azmi, and Novializa Ramadhayanti, "Self Efficacy Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya," *Parade Riset ...* 1, no. 1 (2023): 331–42, <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2301/1337>.

mengerjakan setiap tugas, maka setiap kegiatan yang dilakukannya akan berhasil. Namun sebaliknya, apabila individu tersebut memiliki *self-efficacy* yang rendah sehingga dia tidak percaya kalau dirinya mampu untuk mengerjakan, yang ditandai dengan menghindar dari pekerjaan yang ada, maka setiap kegiatan yang dilakukan oleh individu tersebut akan mengalami kegagalan.<sup>71</sup>

Terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis* di mana semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *quarter-life crisis* dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *quarter-life crisis*.<sup>72</sup>

#### 8) *Self-awareness*

*Self-awareness* adalah suatu kemampuan individu untuk memahami potensi diri sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dalam memutuskan pilihan yang tepat. Individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis* dapat mengatasinya dengan meningkatkan *self-awareness* atau kesadaran diri. Individu yang memiliki *self-awareness* yang baik dapat mengatur dirinya sendiri sehingga lebih produktif dalam akademik dan karir di masa depan, selain itu dapat membangun relasi yang sehat dengan orang lain.<sup>73</sup>

Kesadaran diri atau *self-awareness* diperlukan untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki oleh seorang individu, mengetahui

---

<sup>71</sup> Oktariani Oktariani, Abdul Munir, and Azhar Aziz, "Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan," *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 2, no. 1 (2020): 26–33, <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>.

<sup>72</sup> Diantri Trisna Sari and Azhar Aziz, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 4, no. 1 (2022): 82–90, <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>.

<sup>73</sup> Anggia Afri Yolanda and Rida Yanna Primanita, "Hubungan Self Awareness Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 4503–9, <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5945>.

apa yang dapat dilakukan dan tidak dapat dilakukan serta mengetahui tingkat kompetensi akademik yang dimiliki. Individu yang memiliki kesadaran diri dapat menentukan karir apa yang sesuai dengan apa yang dimilikinya sehingga kehidupan sekarang dan masa depannya akan berhasil.<sup>74</sup> Semakin tinggi tingkat *self-awareness*, maka akan semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self-awareness* maka semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis*nya.<sup>75</sup>

## 2. Psikososial Erik Erikson (1902-1994)

### a. Profil Erik Erikson

Erikson merupakan seorang psikoanalisis dan menyetujui banyak gagasan Freud terkait teori perkembangan psikoseksualnya meskipun banyak mendapat kritik dan kontroversi. Erikson meneruskan gagasan perkembangan Freud dengan menekankan pada aspek sosial dan budaya perkembangan. Berbeda dengan tahapan perkembangan teori Freud, Erikson meyakini bahwa perkembangan manusia berlangsung sepanjang hidupnya.<sup>76</sup> Erikson (1964) memperluas teori Freud dengan mencoba meletakkan hubungan antara gejala psikis dan edukatif di satu pihak dan gejala masyarakat-budaya di pihak yang lain.

Erikson adalah seorang anak laki-laki yang tidak pernah mengenal siapa ayah biologisnya, kemudian diadopsi oleh seorang pediatri. Erik adalah

---

<sup>74</sup> Daniel M Solomon, "Importance of Self-Awareness in Adolescence-A Thematic Research Paper," *IOSR Journal Of Humanities and Social Science* 21, no. 1 (2016): 19–22, <https://doi.org/10.9790/0837-21121922>.

<sup>75</sup> Yolanda and Primanita, "Hubungan Self Awareness Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP."

<sup>76</sup> Penney Upton, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2012).

seorang anak dari orang tua yang memiliki keyakinan berbeda, di mana ibunya seorang Yahudi dan ayah kandungnya bukan seorang Yahudi.<sup>77</sup>

Erik Erikson lahir pada 15 Juni 1902 di daerah Danish dekat Frankfurt, Jerman. Sejak lahir, ia telah kehilangan sosok ayah karena orang tuanya berpisah, sehingga ia dibesarkan oleh ibunya. Mereka kemudian pindah ke Karlsruhe, di mana ibunya menikah dengan dr. Homburger, seorang pria berkebangsaan Jerman, sedangkan ayah kandung Erik berasal dari Denmark. Saat berusia 3 tahun, Erik mulai menggunakan nama belakang ayah tirinya, namun baru pada masa remajanya ia menyadari bahwa Homburger bukanlah ayah kandungnya.<sup>78</sup>

Pada tahun 1929, ia menikah dengan Joan Serson, seorang wanita asal Kanada. Ketertarikannya terhadap perkembangan anak dan pendidikan mendorongnya untuk terus belajar secara non-formal, hingga akhirnya menjadi profesor tetap di California sejak 1939. Selain mengajar, ia juga mendirikan klinik analisis anak, menekuni dunia pendidikan, serta aktif menulis berbagai buku.<sup>79</sup>

Erikson memiliki ketertarikan yang mendalam terhadap pendidikan anak, yang membawanya untuk menempuh pendidikan di sekolah guru berbasis metode Montessori. Metode ini menekankan pentingnya perkembangan inisiatif anak melalui permainan dan aktivitas mandiri, suatu konsep yang memberikan pengaruh besar dalam pemikiran Erikson sepanjang hidupnya.

---

<sup>77</sup> Lawrence J. Friedman, *Identity's Architect (A Biography of Erik H. Erikson)*, 1st ed. (United State: Scribner, 2000).

<sup>78</sup> Yeni Krismawati et al., "Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini" 2 (2014): 46–56, <https://core.ac.uk/download/pdf/235737088.pdf>.

<sup>79</sup> Krismawati et al.

Selain itu, pengaruh yang lebih mendalam datang dari psikoanalisis, yang secara tidak terelakkan mempertemukannya dengan perkumpulan Freud. Pada tahun 1927-1933, Erikson bergabung dengan lembaga pendidikan Psikoanalisis Sigmund Freud sebagai pengajar anak-anak di Wina, di mana ia berkenalan dengan psikoanalisis Freud melalui Anna Freud.<sup>80</sup>

Ia kemudian mengikuti pendidikan psikoanalisis di bawah bimbingan Anna Freud, serta mendalami bidang ini di Institut Psikoanalisis di Wina, hingga akhirnya lulus pada tahun 1933. Melalui perjalanan akademik dan profesionalnya ini, Erikson akhirnya menemukan identitas profesinya dalam bidang psikologi perkembangan.<sup>81</sup>

Sepanjang hidupnya, Erikson menemukan identitasnya dalam berbagai peran dan pengalaman. Ia meninggal dunia pada 1994, meninggalkan warisan pemikiran yang besar dalam psikologi perkembangan.<sup>82</sup>

## **b. Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson**

### **1) Tahapan Perkembangan**

Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, terdapat delapan tahapan perkembangan manusia yang disebut “*Eight Ages of Man*”.<sup>83</sup> Setiap tahap perkembangan individu memiliki dua komponen, yaitu komponen yang baik (yang diharapkan) dan yang tidak baik (yang tidak diharapkan). Perkembangan pada fase selanjutnya tergantung pada pemecahan masalah pada tahap masa sebelumnya.<sup>84</sup>

---

<sup>80</sup> Valentino Reyklyv Moku and Charis Vita Juniarty Boangmanalu, “Teori Psikososial Erik Erikson,” *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 180–92, <https://media.neliti.com/media/publications/548423-none-c0515213.pdf>.

<sup>81</sup> Moku and Boangmanalu.

<sup>82</sup> Krismawati et al., “Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini.”

<sup>83</sup> Erik H Erikson, “Eight Ages of Man.,” *International Journal of Psychiatry* (US: Internation Journal Press, 1966).

<sup>84</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Cetakan ke (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011).

Setiap tahap-tahap kehidupan manusia akan menghadapi, dan diharapkan mampu menguasai tantangan-tantangan baru. Setiap tahap dibangun atas dasar keberhasilan dalam menuntaskan tahap sebelumnya dan tantangan-tantangan dalam setiap tahap yang tidak tertuntaskan dengan baik kemungkinan akan muncul kembali berupa masalah-masalah di masa mendatang.<sup>85</sup> Menurut Erikson (1968), manusia mengalami delapan tahap perkembangan, yaitu masa bayi, kanak-kanak awal, usia bermain, usia sekolah, remaja, dewasa muda, dewasa, dan lanjut usia. Setiap tahap memiliki karakteristik serta proses pembelajaran masing-masing yang khas dan unik.<sup>86</sup>

**Tabel 2.1 Tahap Perkembangan Psikososial Manusia**

No.	Tahap	Konflik Dasar	Peristiwa Penting	Hasil
1.	Bayi/ <i>infancy</i> (0-18 bulan)	Kepercayaan vs. ketidakpercayaan/ <i>Trust vs. mistrust</i>	Makan	Usia bayi mengembangkan rasa percaya apabila orang-orang yang mengasuhnya memberikan rasa aman, perhatian, dan kasih sayang. Ketiadaan hal tersebut akan menimbulkan ketidakpercayaan.
2.	Masa kanak-kanak awal/ <i>toddlerhood</i> (18 bulan-3 tahun)	Otonomi vs. rasa malu dan ragu/ <i>Autonomy vs. shame and doubt</i>	Latihan ke toilet	Anak-anak perlu mengembangkan rasa pengendalian pribadi atas keterampilan-keterampilan fisik dan rasa kemandirian.

<sup>85</sup> Upton, *Psikologi Perkembangan*.

<sup>86</sup> Almalail and Rahmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

				Keberhasilan tahap ini akan mendorong perasaan otonomi; kegagalan menimbulkan rasa malu dan ragu.
3.	Prasekolah/ <i>Early childhood</i> (3-5 tahun)	Inisiatif vs. rasa bersalah/ <i>Initiative vs. guilt</i>	Eksplorasi	Anak-anak perlu mulai menunjukkan kendali dan kekuasaan atas lingkungan. Keberhasilan dalam tahap ini akan mendorong rasa bertujuan. Anak-anak yang berusaha menunjukkan kekuasaan yang berlebihan akan mengalami penolakan yang menimbulkan rasa bersalah.
4.	Usia sekolah/ <i>Middle childhood</i> (6-12 tahun)	Industri inferioritas/ <i>Industry vs. inferiority</i>	Sekolah	Anak-anak perlu mengatasi tuntutan-tuntutan sosial dan akademik baru. Keberhasilan memunculkan rasa berkemampuan, sedangkan kegagalan memunculkan rasa inferioritas.
5.	Masa remaja / <i>Adolescence</i> (12-18 tahun)	Identitas vs. kebingungan peran/ <i>Identity vs. role confusion</i>	Hubungan sosial	Remaja perlu mengembangkan rasa diri dan identitas pribadi. Keberhasilan memunculkan kemampuan untuk tetap yakin pada diri sendiri,

				sedangkan kegagalan mengakibatkan kebingungan peran dan rasa diri yang lemah.
6.	Masa dewasa muda/ <i>Adulthood</i> (18-35 tahun)	Keintiman vs. kesendirian/ <i>Intimacy</i> vs. <i>Isolation</i>	Hubungan	Orang dewasa perlu membentuk hubungan dekat dan cinta dengan orang lain. Keberhasilan memunculkan hubungan kuat, sedangkan kegagalan menghasilkan kesepian dan kesendirian.
7.	Masa dewasa menengah/ <i>Middle adulthood</i> (35-55 atau 65 tahun)	Generativitas vs. stagnasi/ <i>Generativity</i> vs. <i>stagnation</i>	Bekerja dan menjadi orang tua	Orang dewasa perlu menciptakan atau memelihara hal-hal yang akan menjadi penerus hidup mereka, dengan memiliki anak atau menciptakan suatu perubahan positif yang memberi manfaat bagi orang lain. Keberhasilan mendorong perasaan kebergunaan dan pencapaian, sedangkan kegagalan menghasilkan keterlibatan yang rendah di dunia.
8.	Masa dewasa akhir/ <i>Late adulthood</i> (55-65-Mati)	Integritas ego vs. keputusasaan/ <i>Integrity</i> vs. <i>despair</i>	Refleksi atas kehidupan	Orang dewasa akhir perlu melihat ke belakang dalam kehidupan mereka dan merasakan suatu

				rasa pemenuhan. Keberhasilan tahap ini mendorong perasaan arif, sedangkan kegagalan menghasilkan penyesalan, kepahitan, dan keputusan.
--	--	--	--	--

## 2) *Intimacy vs. Isolation* (Dewasa Awal 21-40 Tahun)

Tahap *intimacy vs. isolation* adalah istilah untuk periode kehidupan fase dewasa awal; ditandai dengan rentang usia 21 sampai 40 tahun. Masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.<sup>87</sup>

Berdasarkan teori tahapan perkembangan psikososial, masa dewasa awal dimulai sejak usia 18 hingga 35 tahun. Individu dalam rentang usia ini harus menegosiasikan identitas mereka sendiri saat mencari hubungan intim (kebutuhan *intimacy*). Umumnya, mereka mencari kualitas yang sama pada orang lain yang akan mengarah pada hubungan yang sehat dan langgeng.<sup>88</sup>

Individu dalam fase *intimacy vs. isolation* memiliki kebutuhan terhadap keintiman dan isolasi, keduanya harus berjalan seimbang untuk memperoleh hasil yang positif, yaitu cinta. Dalam tahap ini individu berusaha menyatukan identitasnya dengan orang-orang disekitarnya.

<sup>87</sup> Jahja, *Psikologi Perkembangan*.

<sup>88</sup> Christopher L. Bishop, "Psychosocial Stages of Development," *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, no. February (2013): 1055–61, <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbecp441>.

Individu yang sedang dalam tahap *intimacy vs. isolation* akan tampil sebagai seseorang yang mencintai, menyayangi, menjalin persahabatan, memiliki pekerjaan, hingga berbagi dengan orang lain.<sup>89</sup>

Transisi ke masa remaja ke masa dewasa merupakan titik kritis dalam perjalanan kehidupan manusia. Arnett menyebut fase ini sebagai “*emerging adulthood*”.<sup>90</sup> Memasuki usia dewasa bukan hanya tentang kematangan fisik atau mencapai umur kronologis tertentu. Akan tetapi menjadi mandiri secara ekonomi dan psikologis. Karena itu, titik memasuki usia dewasa ditentukan oleh berbagai pilihan-pilihan, seperti harus melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi atau tidak, karir apa yang sesuai dengan skil yang dimiliki, serta munculnya perbedaan-perbedaan individual dalam perkembangan psikologis.<sup>91</sup>

Di masa dewasa awal, individu sibuk mengembangkan kemampuan dalam berbagai kedekatan; berusaha membangun hubungan dan menemukan cinta yang mendalam. Kecenderungan terhadap kedekatan yang lebih besar dengan lawan jenis yang dimulai di masa remaja berlanjut hingga ke masa dewasa awal. Pada masa ini, individu dituntut untuk memulai kehidupannya dengan memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/ istri dan peran dalam dunia kerja/ karir. Masa ini dikatakan sebagai masa yang sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya kepada orang tua dan berusaha untuk bisa mandiri.<sup>92</sup>

---

<sup>89</sup> Bakhrudin All Habsy et al., “Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson Dan Tahap Perkembangan Moral Kohlberg: Penerapan Di Sekolah,” *Tsaqofah* 4, no. 2 (2023): 674–86, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2345>.

<sup>90</sup> Arnett, “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties.”

<sup>91</sup> Upton, *Psikologi Perkembangan*.

<sup>92</sup> Jahja, *Psikologi Perkembangan*.

Individu yang gagal dalam menyelesaikan setiap tantangan dalam hidupnya dan yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan pada fase dewasa awal akan merasa tertekan hingga stres karena merasa tidak siap ketika menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan. Sehingga dapat mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan, rasa tidak percaya diri, stres hingga berujung depresi.<sup>93</sup>

Ciri-ciri masa dewasa awal:

a) Masa Pengaturan (*Settle Down*)

Pada masa ini, individu akan “mencoba-coba” sebelum menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Ketika individu dapat menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, ia akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

b) Masa Usia Produktif

Masa usia produktif merupakan masa-masa yang tepat untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan bereproduksi/menghasilkan anak. Pada masa ini, organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan (anak).

c) Masa Bermasalah

Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (perkawinan vs. pekerjaan). Jika ia tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah. Ada tiga

---

<sup>93</sup> Almalail and Rahmi, “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.”

faktor yang membuat masa ini begitu rumit yaitu: pertama, individu kurang siap dalam menghadapi babak baru bagi dirinya dan tidak dapat menyesuaikan dengan babak/ peran baru ini. Kedua, karena kurang persiapan, maka ia kaget dengan kedua peran/ lebih yang harus diembannya secara serempak. Ketiga, ia tidak memperoleh bantuan dari orang tua atau siapa pun dalam menyelesaikan masalah.

d) Masa Ketegangan Emosional

Ketika individu berusia 20-an, kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ia juga khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi dan posisinya yang baru sebagai orang tua. Namun Ketika telah berumur 30-an, seseorang akan cenderung stabil dan tenang secara emosi.

e) Masa Keterasingan Sosial

Masa dewasa awal adalah masa di mana individu mengalami “krisis isolasi”. Ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman sebaya juga menjadi renggang. Keterasingan diidentifikasi dengan adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam berkarir.

f) Masa Komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

g) Masa Ketergantungan

Pada awal dan akhir 20-an masa dewasa, individu masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/ instansi yang mengikatnya.

h) Masa Perubahan Nilai

Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada pada masa dewasa awal berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Nilai sudah mulai dipandang dengan kaca mata orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif. Alasan kenapa seseorang berubah nilai-nilainya dalam kehidupan karena agar dapat diterima oleh kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati. Pada masa ini juga seseorang akan lebih menerima/ berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan. Egosentrisme akan berubah menjadi sosial ketika ia telah menikah.

i) Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru

Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda (sebagai orang tua dan pekerja).

j) Masa Kreatif

Dinamakan masa kreatif karena seseorang pada masa ini bebas untuk berbuat apa yang diinginkan. Namun kreativitas tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan.

### 3. Tantangan Akademik dan Sosial Mahasiswa S2

#### a. Dimensi Akademik

Mahasiswa magister sering kali dihadapkan pada tugas-tugas yang kompleks, proyek penelitian yang intensif, bersamaan dengan tuntutan lain yang membutuhkan waktu dan energi yang signifikan. Selain itu, lingkungan akademik yang cukup kompetitif dan idealisme untuk mengumpulkan prestasi sebanyak-banyaknya melalui penelitian dan publikasi ilmiah juga membuat tekanan atau stress yang cukup serius. Mahasiswa juga sering kali merasa terisolasi dari lingkungan sosial karena banyaknya beban tugas dan tanggung jawab yang intensif. Adapun masalah kesehatan mental menjadi faktor utama penyebab rendahnya kinerja akademik.<sup>94</sup>

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang dialami oleh sebagian mahasiswa yang tidak mampu mengatasi berbagai tuntutan akademik dan menjadikan tuntutan tersebut sebagai pemicu stres yang sedang dialami.<sup>95</sup> Persepsi mahasiswa terhadap masalah akademik baik dari aspek fisiologis maupun kognitif, memiliki kontribusi terhadap stres dalam masalah akademik.<sup>96</sup>

---

<sup>94</sup> Muhammad Dinullah Akbar and Elli Nur Hayati, "Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta," *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora* 9, no. 3 (2023): 257–66, <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>.

<sup>95</sup> Hakim et al., "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa ( the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students )."

<sup>96</sup> Nia Anggri Noveni et al., "Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?," *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 56–62, <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2694>.

Beberapa tantangan akademik bagi mahasiswa S2 diantaranya: prokrastinasi akademik, banyaknya materi yang harus dipelajari, kesulitan dalam membangun komunikasi dengan orang baru dari berbagai latar belakang lintas budaya, masalah keuangan, kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat baik secara moril ataupun materiil.<sup>97</sup>

*Quarter-life crisis* dapat dialami siapa saja yang memasuki masa dewasa, terlebih mahasiswa tingkat akhir. Krisis atau tantangan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dipicu oleh berbagai tekanan, seperti frustrasi saat akan menentukan judul tugas akhir, keterbatasan dana, bimbingan yang sering kali dipersulit, revisi yang tak berujung, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan tepat waktu, frustrasi dalam menentukan karir, dan tuntutan lainnya diluar tuntutan akademik.<sup>98</sup> Di luar itu, sering kali mahasiswa juga mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan hidupnya; antara melanjutkan studi ke jenjang selanjutnya, berkarir, menjalin hubungan asmara, serta peran sosial dalam lingkup masyarakat.

#### **b. Dimensi Sosial**

Tantangan dalam dimensi sosial yang sering dialami oleh mahasiswa S2 diantaranya adalah hubungan interpersonal dengan keluarga, teman, dan relasi romantis. Mereka mulai memikirkan siapakah yang akan menjadi pasangannya di masa depan, mulai mencari dan menseleksi sesuai kriteria atau standar yang sudah mereka tetapkan sebelumnya, dan mulai menjalin hubungan yang lebih dekat (intim) dalam relasi romantis. Adapun hubungan dengan keluarga akan menimbulkan berbagai pemikiran terkait kemandirian

---

<sup>97</sup> Masrifah Masrifah and Wiwin Hendriani, "Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Strategi Self-Regulated Learning (SLR) Pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin," *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5, no. 2 (2022): 95, <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.8233>.

<sup>98</sup> Hombing and Simarmata, "Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Medan."

dan keinginan untuk hidup mandiri terlepas dari orang tua. Dalam hal pertemanan, mereka mulai memikirkan bagaimana mereka akan menemukan teman sehati sekaligus orang yang bisa dipercaya dan diandalkan.<sup>99</sup>

#### 4. Relevansi *Quarter-life crisis* dengan Tahap Perkembangan Psikososial (*Intimacy vs. Isolation*) dalam Teori Erik Erikson

Robbins dan Wilner mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai respons individu yang bertransisi dari kondisi nyaman menuju realitas yang penuh dengan ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta kecemasan akibat ketidakberdayaan. Jika individu mampu menghadapi krisis ini dengan baik, mereka akan lebih siap dalam menjalani kehidupan ke depan, dengan kemampuan untuk berdamai dengan diri sendiri, menjadi lebih tangguh, serta mampu mengatasi berbagai masalah dan krisis emosional. Sebaliknya, kegagalan dalam mengatasi *quarter-life crisis* dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan.<sup>100</sup>

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* umumnya berada pada usia 20-30 tahun, pada rentang usia ini individu berada dalam tahap perkembangan psikososial "*intimacy vs. isolation*" berdasarkan teori Erik Erikson (1966),<sup>101</sup> yang menekankan kebutuhan untuk membangun hubungan sosial yang bermakna (intim) dan menetapkan identitas profesional (karir).

Tahap *intimacy vs. isolation* dalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson menyatakan bahwa individu yang berhasil mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat akan mencapai pemenuhan kebutuhan akan keintiman

---

<sup>99</sup> Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia."

<sup>100</sup> Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, TA - TT - (New York SE - 202 pages; 21 cm: J.P. Tarcher/Putnam, 2001), <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/1014051010>.

<sup>101</sup> Erikson, "Eight Ages of Man."

(*intimacy*), sementara mereka yang gagal memenuhi kebutuhan memiliki hubungan interpersonal cenderung mengalami isolasi sosial dan emosional (*isolation*).<sup>102</sup> Dalam konteks *quarter-life crisis*, banyak individu yang menghadapi berbagai tantangan dalam menjalin hubungan yang stabil dan bermakna, baik secara profesional (karir) maupun pribadi (asmara), dilatarbelakangi oleh tuntutan untuk segera mencapai kemandirian finansial, kesuksesan akademik dan segera menemukan pasangan hidup (menikah).

Mahasiswa S2 sering kali mengalami *quarter-life crisis* dalam bentuk stress akademik, tekanan karir, dan dilema tuntutan sosial. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan sosial dapat menyebabkan isolasi psikososial, sebagaimana deskripsi dalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson terkait kegagalan dalam tahap *intimacy vs isolation*. Jika mahasiswa S2 tidak mampu menavigasi krisis ini dengan baik, mereka beresiko mengalami perasaan kesepian, kecemasan, bahkan berujung pada depresi yang semakin memperburuk situasi *quarter-life crisis*.<sup>103</sup>

Oleh karena itu, *quarter-life crisis* dapat dipahami sebagai manifestasi nyata dari konflik psikososial pada tahap *intimacy vs. isolation*, di mana mahasiswa S2 dihadapkan pada tantangan untuk menemukan keseimbangan antara identitas profesional, hubungan sosial, dan stabilitas emosional. Dengan memahami relevansi ini, pendekatan dengan basis teori perkembangan psikososial Erik Erikson dapat digunakan sebagai strategi bagi mahasiswa S2 dalam mengelola

---

<sup>102</sup> Sylvester Theisen and Erik H. Erikson, "Childhood and Society," *The American Catholic Sociological Review*, 1951, <https://doi.org/10.2307/3707421>.

<sup>103</sup> Restha Karmita Lani and Wahyuni Kristinawati, "Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc."

tantangan atau krisis psikososial mereka melalui strategi coping yang efektif, dukungan sosial, dan penguatan identitas diri.<sup>104</sup>

---

<sup>104</sup> Andry Ali Uroidli, “Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Erik Erikson.”

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti objek dalam kondisi yang alamiah (lawan dari penelitian eksperimen), di mana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/ kualitatif. Hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada *makna* dari pada *generalisasi*.<sup>105</sup>

Pendekatan atau metode fenomenologi bertujuan untuk memahami peristiwa atau kejadian kehidupan manusia dari sudut pandang pemikiran dan perilaku individu atau masyarakat sebagaimana yang dipahami atau dirasakan oleh individu itu sendiri. Studi fenomenologi juga untuk memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang realitas yang sesungguhnya.<sup>106</sup>

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini dijadikan sebagai metode untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa S2 dalam menghadapi *quarter-life crisis* dalam konteks akademik dan sosial. Studi fenomenologi tepat dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terkait persepsi, pengalaman, dan makna yang diberikan oleh mahasiswa S2 MIAI UII terhadap tantangan psikososial yang mereka alami selama menjadi mahasiswa atau menjalani kehidupan akademik di Universitas Islam Indonesia.

---

<sup>105</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, 23rd ed. (Bandung: CV. Alfabeta, 2016).

<sup>106</sup> Abdul Nasir et al., "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445–51, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>.

## B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di program studi Magister Ilmu Agama Islam, fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Alamat: Jl. Kaliurang KM. 14.5, Sleman, Yogyakarta 55584.<sup>107</sup> Pemilihan lokasi ini berdasarkan pertimbangan bahwa beberapa mahasiswa S2 di lingkungan akademik ini menghadapi berbagai krisis dan tantangan akademik dan sosial yang berkontribusi terhadap *quarter-life crisis*.

## C. Subjek dan Objek Penelitian

1. **Subjek** dalam studi ini adalah mahasiswa S2 MIAI UII tahun akademik 2022-2024 (rentang usia 21-30 tahun) yang sedang atau pernah mengalami *quarter-life crisis*.
2. **Objek** yang dikaji dalam penelitian ini adalah tantangan psikososial yang sedang atau pernah dihadapi oleh mahasiswa S2 dalam konteks akademik dan sosial serta relevansinya dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, khususnya pada tahap *intimacy vs. isolation*.

## D. Informan Penelitian dan Teknik Penentuan

Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa S2 MIAI UII tahun akademik 2022-2024 yang berusia antara 21-30 tahun (fase dewasa awal).
2. Mahasiswa S2 yang sedang mengalami atau pernah mengalami *quarter-life crisis* dalam aspek akademik dan sosialnya.
3. Mahasiswa yang bersedia dan mampu memberikan refleksi mendalam mengenai pengalaman pribadi mereka.

---

<sup>107</sup> <https://www.uii.ac.id/profil/lokasi-kampus/>

4. Mahasiswa yang telah menyelesaikan minimal satu semester dalam program studi S2.

### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci (*human instrument*) sebagai pelaku utama dalam menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atas hasil temuan.<sup>108</sup> Di samping itu, penelitian ini juga menggunakan:

1. Pedoman wawancara semi-terstruktur

Pedoman wawancara dibutuhkan untuk menggali pengalaman mendalam mahasiswa S2 terkait *quarter-life crisis*.

2. Catatan lapangan,

Catatan lapangan diperlukan untuk mendokumentasikan hasil observasi dan wawancara.

3. Perekam suara (atas izin informan) untuk memastikan akurasi data.

### **F. Keabsahan Instrumen**

Keabsahan instrumen penelitian diuji melalui triangulasi (penggabungan), yang meliputi:

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan untuk membandingkan data dari beberapa informan dan memastikan konsistensi data yang diperoleh. Dalam hal ini, semakin banyak sumber yang didapatkan maka semakin baik pula hasilnya.

2. Triangulasi Teknik

---

<sup>108</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 9th ed. (Bandung: CV Alfabeta, 2014).

Triangulasi teknik menggunakan kombinasi wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mengonfirmasi temuan. Kredibilitas data dapat didapatkan melalui triangulasi teknik, yaitu dengan menggabungkan beberapa teknik pengumpulan data untuk menguji keabsahan data yang diperoleh.

### G. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui:

#### 1. Wawancara mendalam (*in-depth interview*)

Wawancara mendalam dilakukan untuk memahami pengalaman, tantangan, dan strategi mahasiswa dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

#### 2. Observasi non-partisipatif

Peneliti melakukan observasi terhadap pola interaksi mahasiswa S2 MIAI UII dalam lingkungan akademik dan sosial tanpa melibatkan pengalaman pribadi peneliti.<sup>109</sup>

#### 3. Dokumentasi (internal dan eksternal)

Dokumentasi internal diperoleh melalui catatan pribadi, seperti: buku harian dan tulisan (*caption*) di postingan media sosial. Dokumentasi eksternal didapatkan dengan mengumpulkan sumber-sumber yang relevan dari jurnal, artikel ilmiah, dan berbagai alternatif lain<sup>110</sup> yang mendukung analisis fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa S2.

### H. Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data, penelitian ini menggunakan strategi kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas,<sup>111</sup> dengan rincian sebagai berikut:

#### 1. Kredibilitas Data (validitas internal)

<sup>109</sup> . Mulyadi, Seto. dkk, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Mix Method* (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2019).

<sup>110</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 28th ed. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010).

<sup>111</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*.

Memberikan *member checking* (konfirmasi hasil wawancara kepada informan) untuk memastikan interpretasi data sesuai dengan maksud mereka.

2. Transferabilitas (validitas eksternal/ generalisasi)

Menyediakan deskripsi kontekstual yang mendalam agar temuan dapat diterapkan pada situasi serupa.

3. Dependabilitas (reliabilitas data)

Melibatkan audit keseluruhan proses penelitian oleh dosen pembimbing untuk menilai konsistensi prosedur penelitian.

4. Konfirmabilitas (objektivitas)

Mencatat semua langkah penelitian secara transparan agar dapat diverifikasi atau disepakati oleh pihak lain (banyak orang).

## I. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis fenomenologis menurut John W. Creswell (2013)<sup>112</sup>, yang terdiri dari lima tahapan:

1. *Data Collection* (Pengumpulan Data)

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa S2 MIAI UII yang mengalami *quarter-life crisis*, serta observasi dan dokumentasi terkait tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Wawancara akan dilakukan secara semi-terstruktur untuk memungkinkan eksplorasi pengalaman peserta secara mendalam.

2. *Data Managing* (Pengelolaan Data)

Setelah data dikumpulkan, langkah berikutnya adalah menyusun dan mengorganisirnya dalam bentuk transkrip wawancara. Setiap hasil wawancara akan dikodekan menggunakan sistem kategorisasi awal berdasarkan aspek

---

<sup>112</sup> John W. Creswell, *Qualitative Inquiry & Research Design*, 3rd ed. (USA: SAGE Publications, Inc., 2013).

*quarter-life crisis*, tantangan akademik dan sosial, serta aspek psikososial *Intimacy vs. Isolation* dalam teori Erik Erikson.

3. *Reading, Memoing* (Membaca dan Mencatat)

Setelah data terorganisir, proses membaca berulang kali dilakukan untuk memahami pola-pola yang muncul. Pada tahap ini, memo analitis dibuat untuk mencatat temuan awal, insight dari wawancara, serta hubungan antar konsep yang mungkin relevan dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson.

4. *Describing, Classifying, Interpreting into Codes and Themes* (Deskripsi, Klasifikasi, dan Interpretasi)

Data yang telah dikodekan kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema-tema utama, seperti:

- a. Tantangan akademik: kesulitan menyelesaikan studi, tekanan akademik, dan strategi coping.
- b. Tantangan sosial: isolasi, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, serta tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan.
- c. Dinamika psikososial: bagaimana mahasiswa S2 menghadapi tahap *Intimacy vs. Isolation* dan dampaknya terhadap kehidupan akademik dan sosial.

Interpretasi dilakukan dengan menghubungkan data dengan teori Erik Erikson serta penelitian sebelumnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena yang diteliti.

5. *Representing, Visualizing* (Representasi dan Visualisasi Data)

Hasil analisis akan dipresentasikan dalam bentuk deskripsi naratif yang kaya, kutipan langsung dari informan, serta tabel atau diagram untuk memvisualisasikan hubungan antara *quarter-life crisis*, tantangan akademik dan sosial, serta tahap perkembangan psikososial Erik Erikson.

## BAB IV

### HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Profil Lokasi Penelitian

Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI) Universitas Islam Indonesia merupakan gabungan dari 2 (dua) fakultas, yaitu Fakultas Syari'ah dan Tarbiyah. Kedua fakultas tersebut merupakan embrio Fakultas Agama yang dibuka pada periode transisi, yaitu ketika terjadi perubahan nama dari Sekolah Tinggi Islam (STI) yang didirikan pada tanggal 8 Juli 1945 menjadi Universitas Islam Indonesia (UII). Perubahan nama terjadi pada tanggal 27 Rajab 1367 H atau tanggal 10 Maret 1948 M.

Perkembangan berikutnya, kedua Fakultas Tarbiyah dan Syari'ah digabung menjadi satu fakultas yaitu Fakultas Ilmu Agama Islam. Terjemahan dalam bahasa Arab adalah *Kulliyah al-Dirasat al-Islamiyah*. Sedangkan dalam bahasa Inggris adalah *Faculty of Islamic Studies*. Penggabungan berdasarkan Ketetapan Dewan Pengurus Badan Wakaf UII Nomor VI TAP/DP/1997. Dan diberlakukan 1 April 1998, mulai kepengurusan fakultas priode 1998-2001. Penggabungan ini dimaksudkan agar pengelolaan studi-studi keislaman (kurikuler) serta penentuan kualifikasi dosennya di lingkungan UII menjadi tugas dan tanggungjawab FIAI.<sup>113</sup>

Program Studi Magister Ilmu Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia yang disingkat Prodi MIAI FIAI UII, adalah Program Strata dua (S-2) yang bernaung di bawah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Prodi MIAI FIAI UII berdiri pada September 1997

---

<sup>113</sup> "Magister Ilmu Agama Islam FIAI UII Yogyakarta," n.d., <https://fis.uui.ac.id/miai/>.

sebagai ikhtiar dalam menghadapi tantangan perkembangan ilmu, teknologi dan informasi, untuk menyiapkan sumber daya manusia yang ahli, dan memiliki integritas keilmuan dan keagamaan.<sup>114</sup>

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap tiga belas responden mahasiswa S2 MIAI UII dengan latar belakang pengalaman pribadi yang berbeda, ditemukan beberapa temuan utama yang relevan dengan penelitian ini. Temuan tersebut dikategorikan ke dalam beberapa aspek sesuai dengan pertanyaan penelitian, yaitu tantangan akademik, tantangan sosial dan relasi interpersonal, pengalaman *quarter-life crisis*, serta strategi coping dalam menghadapi tantangan psikososial.

## **2. Tantangan Akademik dan Sosial dalam Mencapai Keseimbangan Studi dan Kehidupan Sosial Mahasiswa S2 MIAI UII**

### **a. Tantangan Akademik**

Mahasiswa S2 menghadapi berbagai tantangan akademik selama masa studi mereka. Beberapa tantangan yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi:

#### **1) Beban Akademik**

Mayoritas mahasiswa S2 yang menjadi responden penelitian mengungkapkan bahwa tuntutan akademik yang mereka rasakan cukup tinggi, seperti tuntutan tugas penulisan ilmiah disetiap mata kuliah, hingga ditargetkan untuk dapat terbit di jurnal-jurnal baik nasional maupun internasional. Selain itu, mereka juga mendapatkan tekanan agar dapat menargetkan dan menyelesaikan perkuliahan S2 tepat waktu; empat semester. Beberapa hal tersebut menjadi tekanan yang terakumulasi sehingga menyebabkan responden secara umum mengalami stres

---

<sup>114</sup> “Magister Ilmu Agama Islam - Yogyakarta,” n.d., <https://www.uui.ac.id/program-pendidikan/magister-ilmu-agama-islam/#toggle-id-3>.

akademik, meskipun beberapa lainnya mampu menjalani tuntutan perkuliahan dengan baik dan mengatasi stres dengan berbagai strategi sesuai keunikan dan kebutuhan solusi yang mereka miliki masing-masing.

Persoalan terkait tekanan dari tuntutan tugas-tugas penulisan ilmiah pada hampir semua mata kuliah, sebagaimana disampaikan oleh beberapa mahasiswa S2 berikut ini:

“... yang menjadi tekanan buat saya itu, setiap dosen minta tugas artikel di submit atau publish.”<sup>115</sup>

Berdasarkan penuturan responden di atas, ia merasakan tekanan dari adanya tuntutan oleh setiap dosen mata kuliah agar setiap mahasiswa mengerjakan satu artikel ilmiah hingga submit atau bahkan terbit (*publish*). Responden lain menyatakan bahwa ia justru merasakan stress saat tugas penulisan artikel ilmiah dituntut pada saat UAS (ujian akhir semester). Meskipun setiap dosen memberikan kebijakan dengan fleksibilitas dan manajemen waktu masing-masing mahasiswa, responden tersebut merasa bahwa tuntutan saat UAS dirasakan cukup berat.

“Kadang saya merasa stress itu kalau pas UAS, itu kan diberikan tugasnya sama yaa. Sama-sama disuruh nulis artikel, nah paling waktu itu tuh saya merasa berat banget. Soalnya semuanya disuruh submit juga.”<sup>116</sup>

Temuan lain dari responden yang berbeda, menuturkan bahwa tugas-tugas perkuliahan selama S2 menjadi tantangan terbesar baginya. Secara kebetulan, responden tersebut berasal dari latar belakang sarjana Teknik Kimia, yang mana jurusan tersebut tidak linier dengan jurusan program magister/ S2 yang ia ambil, yaitu jurusan Pendidikan Islam. Hal ini membuat ia merasa asing dengan alur perkuliahan dan tugas-tugas yang

<sup>115</sup> Wawancara dengan Rizky Firnanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

<sup>116</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

dibebankan oleh setiap dosen mata kuliah. Terlebih ia memiliki banyak peran; sebagai ibu rumah tangga (status responden tersebut sudah menikah), sebagai guru, sekaligus mencakup sebagai seorang mahasiswa S2 di prodi MIAI UII. Baginya tugas perkuliahan merupakan PR terberat dari semua peran dan tanggung jawab yang sedang ia jalankan.

“Saat ini yang saya rasakan, tugas-tugas perkuliahan menjadi tantangan terbesar saya mbak. Karena mungkin saya ini masih awam, saya belum paham betul apa yang dikerjakan dan belum paham bagaimana caranya, itu yang masih sangat menguras waktu, ngga cukup cuma satu kali dua kali. Jadi tugas saya sebagai guru itu insya Allah dalam satu hari saya selesaikan dan langsung jadi, tapi yang menjadi PR sekarang ini tugas-tugas di perkuliahan sih.”<sup>117</sup>

Persepsi berbeda dituturkan oleh responden ke-empat, di mana menurutnya tugas-tugas selama perkuliahan S2 dirasakan lebih berat dari tugas-tugas perkuliahan di S1. Meskipun hal itu adalah normal, namun bagi responden tersebut tugas-tugas di perkuliahan S2 berada di level atas dan berjumlah banyak. Sebagaimana pernyataan dari responden pertama, beban untuk menyelesaikan penulisan tugas ilmiah hingga terbit membuat tekanan akademik yang dirasakan menjadi semakin berat.

“Selama S2 ini saya juga banyak tekanan sih, kak. Tapi tekanannya itu lebih ke tugas-tugasnya, karena banyak banget. Karena kan dulu saya ngerasa S1 itu tugasnya masih biasa aja, masih bisa dialanin dengan santai. Tapi ketika S2 ini saya langsung “wahh ini kok banyak banget, masih numpuk” dan yang mana tugas-tugas (artikel) itu semuanya harus di publish ke jurnal dan harus ini harus itu.”<sup>118</sup>

Pernyataan responden di atas sejalan dengan responden berikut ini. Keduanya sama-sama memiliki persepsi terkait beban tugas-tugas

<sup>117</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>118</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

akademik selama perkuliahan S2, dan menyatakan bahwa saat ini tugas-tugas akademik sebagai tekanan paling utama.

“Aku merasa tertekan dengan tugas-tugas akademik, jadi menurutku tekanan di perkuliahan yang paling utama itu, tugas mbak.”<sup>119</sup>

Beberapa hasil analisis temuan di atas relevan dengan temuan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terkait kondisi stress akademik yang dialami oleh banyak mahasiswa, Hakim menyebutkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi yang dialami oleh sebagian mahasiswa yang tidak mampu mengatasi berbagai tuntutan akademik dan menjadikan tuntutan tersebut sebagai pemicu stres yang sedang dialami.<sup>120</sup> Noveni menambahkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap masalah akademik baik dari aspek fisiologis maupun kognitif, memiliki kontribusi terhadap stress atau tekanan dalam masalah akademik.<sup>121</sup>

Dari beberapa pernyataan hasil wawancara kepada lima responden di atas, dapat ditarik benang merah bahwa beban atau tekanan akademik yang berasal dari tuntutan tugas-tugas di setiap mata kuliah membuat mereka mengalami tekanan yang cukup berarti dalam aspek akademik. Terutama dalam hal tugas penulisan artikel ilmiah yang dituntut untuk submit bahkan pada pengumpulan tugas saat ujian akhir semester/ UAS, harapan akademik adalah tulisan setiap mahasiswa dapat terbit di jurnal-jurnal nasional maupun internasional. Hal ini tidak dapat dipungkiri karena apa yang sedang mereka jalani adalah dunia perkuliahan magister/

---

<sup>119</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

<sup>120</sup> Hakim et al., “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa ( the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students ).”

<sup>121</sup> Noveni et al., “Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?”

S2. Meskipun begitu, tekanan yang mereka rasakan dari adanya tuntutan akademik tersebut dapat teratasi dengan cukup baik. Itu artinya mereka dapat *survive* atau bertahan, dan melakukan yang terbaik dari yang mereka bisa. Pernyataan kesimpulan ini berdasarkan observasi peneliti bahwa hampir setiap responden memiliki nilai IPK yang baik di setiap semesternya.

## 2) Prokrastinasi dan Manajemen Waktu Akademik

Beberapa mahasiswa yang memiliki beberapa kegiatan produktif di luar perkuliahan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara studi, pekerjaan, dan kehidupan sosial mereka. Hal ini berdampak pada kecenderungan mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan atau mencicil tugas-tugas perkuliahan. Manajemen waktu yang kurang diperhatikan menyebabkan mahasiswa kewalahan disetiap akhir semester maupun pada masa akhir tahun perkuliahan.

Kurangnya perencanaan yang matang dalam mempersiapkan diri untuk menyelesaikan studi tepat waktu disebabkan kelalaian dalam manajemen waktu masing-masing mahasiswa. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti waktu habis karena kesibukan kegiatan produktif di luar fokus akademik, ataupun karena terlena dengan kekosongan waktu yang hanya fokus di akademik saja. Keduanya menjadi faktor prokrastinasi dan kelalaian manajemen waktu yang menyebabkan tantangan akademik menjadi tidak seimbang. Sebagaimana pernyataan responden berikut ini, di mana keduanya memiliki beberapa peran atau kesibukan di luar perkuliahan dan merasakan cukup kewalahan dalam membagi fokus dan waktu untuk perkuliahan.

“aku itu orangnya sering menunda-nunda, deadliner”<sup>122</sup>

“Saya jadi harus mengejar target-target saya (mengejar waktu), misal di sekolah.. saya harus mencapai target anak-anak untuk menyelesaikan jilid 6, Nah Ketika selesai ngajar, kan saya lanjut kuliah Setelah pulang dari kampus, saya lanjut mengurus urusan organisasi.”<sup>123</sup>

“Tantangan terbesar buat saya adalah memfokuskan waktu perkuliahan saya mbak. Karena jadwal kuliah kan tidak fleksibel ya, jadi sudah terjadwal gitu, nah jadi saya harus mengatur waktu kegiatan saya yang lain untuk memprioritaskan waktu kuliah saya. untuk mengikuti alur dan tugas-tugas perkuliahan di tambah pekerjaan saya, terus tugas saya di rumah sebagai seorang ibu dan seorang istri, itu luar biasa saya harus mengahandlenya (waktu untuk berbagi peran), dan saya membuat timeline untuk diri saya itu, saya saat ini kebingungan.”<sup>124</sup>

Terkait masalah prokrastinasi, responden menjadi tertekan dan kewalahan ketika harus menyelesaikan secara bersamaan berbagai tuntutan tugas penulisan artikel ilmiah pada saat UAS, padahal berdasarkan observasi pengalaman peneliti sebagai mahasiswa, tugas-tugas penulisan artikel sudah diberikan di awal pertemuan perkuliahan dan seharusnya sudah bisa dicicil sehingga tidak menumpuk dan menjadi beban yang berat.

“Kalau pas UAS, itu kan diberikan tugasnya sama yaa. Sama-sama disuruh nulis artikel, nah paling waktu itu tuh saya merasa berat banget.”<sup>125</sup>

### 3) Ketidakpastian Karir Setelah Lulus

Mahasiswa S2 sering kali merasa khawatir dan kebingungan terkait karir yang akan mereka tuju setelah masa studi S2 selesai. Seorang responden bahkan tidak menginginkan karir yang relevan dengan pendidikan S2 yang

<sup>122</sup> Wawancara dengan Naila Rifah, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>123</sup> Wawancara dengan Rizky Firnanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

<sup>124</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>125</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

saat ini sedang ia jalani. Kemudian ada juga yang menjadikan perkuliahan S2 sebagai pelarian dari tuntutan sosial.

“Aku S2 karena sebenarnya aku disuruh nikah, orang tuaku pengen aku nikah, tapi aku belum siap banget buat nikah”.<sup>126</sup>

Ketidakpastian dalam memilih dan menetapkan karir yang akan dituju membuat tekanan selama menjalani perkuliahan semakin berat dan kompleks. Pernyataan ini didukung dari hasil wawancara berikut ini:

“Terus makin kesini-kesini tuh saya berpikir.. ini tuh masuk S2 nanti tu mau ngapain sih.. mau ke mana gitu. Dan justru karena lanjut S2 ini saya malah jadi makin cemas lagi. Jadi saya lanjut S2 itu bukan jadi tenang (karena tau arah) malah justru saya makin bingung. Jadi saya tuh, habis S1 aja udah bingung mau ngajar di mana, SD mana, kerja di mana, lahh masuk S2 makin bingung.”  
 “ada kekhawatiran kedepan pengen jadi apa, akan menjadi apa kedepannya..”<sup>127</sup>

Kondisi kebingungan yang dialami responden selama menjalani perkuliahan adalah hal yang wajar dialami oleh setiap mahasiswa, karena merasa memiliki tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan sosial bahwa seorang mahasiswa idealnya berkarir setelah menyelesaikan masa studi.

#### **4) Kurangnya Dukungan Akademik**

Berdasarkan analisis observasi temuan pada saat wawancara, beberapa responden mengalami kesulitan dalam berkomunikasi di lingkungan akademik, baik dengan dosen ataupun bagian akademik. Faktor utama dalam persoalan ini ada dalam diri masing-masing mahasiswa yang pasif berkomunikasi dengan dosen ataupun tenaga pendidik lainnya. Akibatnya, mereka merasa kurang mendapatkan dukungan dari akademik, dan pada

---

<sup>126</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>127</sup> Wawancara dengan Muhammad Jundi Rabbani, melalui panggilan WhatsApp, 13 Februari 2025.

satu kasus, responden merasa kurang mendapat *feedback* dari kampus saat ia berusaha berkonsultasi terkait publikasi artikel ilmiah.

“Aku tu suka bingung, kalau aku udah submit jurnal, contohnya kemarin aku submit ke At-Thullab (jurnal UII), nah kan ditolak tuh, tapi ngga dikasih *feedback* kekurangan tulisan aku di mana. Jadi aku merasa down, karena aku merasa udah totalitas ngerjainnya, tapi kok ditolak dan ngga dapet *feedback* (yang berarti)”.<sup>128</sup>

Selain itu, responden melanjutkan keresahannya terkait kebijakan waktu pelaksanaan kuliah, di mana kampus memberikan keluwesan bagi mahasiswa yang berhalangan untuk mengikuti kuliah tatap muka dengan diadakan perkuliahan sistem *hybrid* (bisa luring dan daring), namun kebijakan ini justru membuat mahasiswa tersebut merasa kurang nyaman saat mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas secara luring (luar jaringan).

“Terkait kebijakan sistem pembelajaran juga bikin kurang nyaman kak, *hybrid* itu kadang bikin dosen kesel, dan ujung-ujungnya kita juga yang merasa ngga nyaman belajar.”<sup>129</sup>

Berdasarkan pengamatan observasi peneliti, kebijakan pembelajaran sistem *hybrid* justru menciptakan keadaan tidak nyaman baik bagi dosen maupun mahasiswa. Selain itu, kegiatan pembelajaran dengan dua sistem ini dinilai membuat pembelajaran menjadi kurang efektif dan tidak optimal.

Kurangnya dukungan akademik juga dirasakan oleh salah satu responden yang memiliki alur pendidikan tidak linier, ia merasa kebingungan terkait alur perkuliahan yang harus ia ikuti dan jalani. Responden tersebut mengalami kesulitan dan kebingungan dalam proses

---

<sup>128</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>129</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

pembelajaran karena merasa belum memiliki pengalaman yang sama sebelumnya. Hal ini dikarenakan latar belakang pendidikan S1 nya bukan jurusan pendidikan. Menurutnya, ia merasa kurang mendapat bimbingan dan arahan secara personal dan membuatnya merasa bahwa kampus kurang dalam memberinya dukungan selama menjalani perkuliahan.

“... apalagi saya juga mengambil perkuliahan magister, dan di waktu yang bersamaan, kebingungan saya semakin berat, ini harus gimana, alurnya gimana, sudah dipaparkan di bidang akademik, tapi itu kan mungkin bagi yang jurusan S1 nya linier itu bakal langsung memahami, sedangkan saya dengan alur yang berbeda, jadi saya sangat kebingungan.”<sup>130</sup>

Dalam analisis peneliti, masalah kurangnya dukungan akademik dapat dilihat sebagai ‘*gap*’ atau ruang kosong yang berada di antara mahasiswa dan akademik. Dikarenakan mahasiswa yang enggan terbuka dalam mengkomunikasikan kesulitan perkuliahannya menyebabkan kampus atau akademik tidak dapat memberikan solusi yang spesifik sesuai keluhan yang dirasakan responden tersebut.

## **b. Tantangan Sosial**

Dalam aspek sosial, tantangan utama yang dihadapi mahasiswa S2 dalam konteks *quarter-life crisis* meliputi:

### **1) Kesulitan Menjaga Hubungan Sosial**

Sebagian besar responden mengalami keterbatasan dalam berinteraksi sosial akibat krisis internal dalam diri yang disebabkan oleh kebimbangan dalam menemukan identitas diri, tuntutan kesibukan akademik, tuntutan pekerjaan, dan tuntutan lainnya yang mengarah pada isolasi sosial. Mahasiswa yang mengalami tekanan atau tuntutan dari berbagai aspek diusianya rentan menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan nyaman

---

<sup>130</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

dengan mengisolasi diri dari lingkungan sekitarnya. Sebagaimana pernyataan dua responden berikut ini:

Responden 1: “Saya males berelasi dengan banyak orang yak arena saya malas aja, bagi saya kuliah itu udah bikin capek terus di tambah yang lain-lain lagi, saya udah gak kuat.”<sup>131</sup>

Responden 2: “Saya sering merasa tidak ingin berbaur dengan teman-teman kelas saya dalam beberapa keadaan tertentu. Dan karena saya tinggal di perkampungan, yang kehidupan bertetangganya masih sangat ramah, saya justru memilih untuk tidak berinteraksi dengan tetangga saya, karena saya merasa takut dan itu menghabiskan energi saya.”<sup>132</sup>

Dalam konteks *quarter-life crisis*, tantangan sosial kedua responden di atas relevan dengan konsep teori perkembangan psikososial Erik Erikson (*intimacy vs. isolation*), di mana individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhan dalam menjalin relasi yang berarti, baik dengan dirinya sendiri ataupun orang-orang terdekatnya rentan mengalami isolasi sosial.<sup>133</sup> Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *self-disclosure* (keterbukaan diri).<sup>134</sup> Individu yang tidak mau membuka dirinya akan merasa kesulitan di terima oleh lingkungannya dan memperparah kondisi *quarter-life crisis*.

## 2) Tekanan dari Lingkungan

Mahasiswa S2 sering kali mendapatkan tekanan baik dari keluarga maupun masyarakat di lingkungan sekitar, terutama terkait ekspektasi dan harapan untuk segera menyelesaikan studi tepat waktu, memperoleh

<sup>131</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>132</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

<sup>133</sup> Afifah Ulva Zein et al., “Self-Disclosure (Keterbukaan Diri) Dan Quarter-Life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi,” *Plexus Medical Journal* 2, no. 1 (2023): 18–25, <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>

<sup>134</sup> Afifah Ulva Zein et al., “Self-Disclosure (Keterbukaan Diri) Dan Quarter-Life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi,” *Plexus Medical Journal* 2, no. 1 (2023): 18–25, <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>

pekerjaan yang ideal dan stabil, serta tekanan-tekanan yang dicerminkan melalui pertanyaan-pertanyaan kapan membangun hubungan yang serius (menikah).

“Kalau tekanan, ada dari keluarga, dan lumayan juga aku rasainnya. Karena aku ngambil S2, dan keluarga besar aku banyak yang berkiprah di akademisi, jadi mereka berekspektasi kalau nanti aku bakal jadi dosen.”<sup>135</sup>

Hal ini cukup menjadi tantangan yang berat dan dirasakan oleh mahasiswa secara umum. Meskipun pada kenyataannya lingkungan tidak benar-benar memberi tekanan, namun tekanan tersebut telah ada dalam diri masing-masing individu mahasiswa. Umumnya tekanan ini tercipta atas ekspektasi pribadi yang merasa bahwa seorang lulusan perguruan tinggi harus memiliki kehidupan dan peluang karir yang lebih baik dari yang tidak lulus dari perguruan tinggi. Hampir setiap responden dalam penelitian ini mengalami tekanan yang disebabkan oleh ekspektasi baik dari orang tua, kerabat, maupun masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya. Sebagaimana pernyataan beberapa responden di bawah ini yang hampir mengalami pengalaman yang serupa.

“Saya mendapatkan ekspektasi yang tinggi dari keluarga saya, dan itu membuat saya takut. Saya takut ternyata nanti saya ngga sesuai dengan ekspektasi mereka, dan mereka akan kecewa luar biasa. Saya juga pernah ditanya, kedepannya saya mau jadi apa, Dan yang paling membuat saya itu ada tekanan, ketika orang tua saya membahas soal CPNS.”<sup>136</sup>

Responden di atas mengalami tekanan terkait ekspektasi keluarga yang tinggi dan membuatnya khawatir akan hal itu. Kekhawatiran di sebabkan ketakutan tidak mampu mempertahankan ekspektasi yang

---

<sup>135</sup> Wawancara dengan Atika Rahma, melalui panggilan WhatsApp, 13 Februari 2025.

<sup>136</sup> Wawancara dengan Rizky Firmanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

sudah tercipta di lingkungan keluarga. Terlebih dalam pilihan karir, responden juga sempat menuturkan bahwa ia pernah dibandingkan dengan temannya yang kuliah S1 namun telah lulus sebagai ASN (Aparatur Sipil Negara). Hal ini menciptakan krisis di dalam dirinya untuk memenuhi dan mempertahankan ekspektasi dan harapan keluarga terhadapnya yang saat ini sedang menempuh pendidikan S2 dan memiliki banyak relasi dengan pejabat di kampung halamannya.

Sejalan dengan keresahan responden di atas, responden lain merasakan bahwa keluarga besarnya juga memberikan ekspektasi yang tinggi terkait jenjang studi yang saat ini sedang ia jalani. Keluarganya menganggap bahwa mahasiswa lulusan S2 pasti akan memiliki karir yang lebih baik.

“Saudara-saudara terdekat juga bilang, karena stigma mereka “wah kalau udah S2 pasti nanti karirnya mentereng”. Itu sempet bikin aku pusing.”<sup>137</sup>

Responden lain menuturkan bahwa ia mendapatkan tekanan dari orang tuanya untuk menikah segera setelah menyelesaikan studi pada jenjang S1 dan menjadikan pilihan melanjutkan studi S2 sebagai ‘pelarian’ dari tuntutan menikah. Dan justru dengan pilihannya untuk melanjutkan studi S2 menjadikan kedua orang tua nya lebih mendukung pilihan tersebut.

“Dan jujur, aku S2 karena sebenarnya aku disuruh menikah. Orang tuaku pengen aku nikah, tapi aku belum siap banget buat nikah. Jadinya, aku memutuskan, udah deh aku S2 aja, gitu. Dan alhamdulillahnya, dengan S2, orang tuaku tidak menunut aku utk nikah.”<sup>138</sup>

Adapun temuan lain terkait tekanan sosial yang didapatkan dari lingkungan terjadi pada salah satu responden yang merasa mendapatkan

---

<sup>137</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

<sup>138</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

tekanan dari tuntutan pekerjaan yang sedang ia jalani. Bahkan keputusannya melanjutkan perkuliahan S2 yang tidak linier dengan jurusan pertamanya adalah karena tuntutan dari profesi yang ia jalani di pekerjaannya, yaitu sebagai guru agama, di mana profesi yang diampu tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya, yaitu sarjana Teknik Kimia. Sehingga ia tertuntut untuk melinierkan ijazah pendidikannya dengan profesi yang ia jalani. Di luar itu, ia juga merasa ada tuntutan yang berasal dari dalam diri yang ingin membantu perekonomian keluarganya dan mewujudkan cita-cita keluarga kecilnya untuk bisa memiliki tempat tinggal sendiri.

“... terutama tuntutan dari pekerjaan. Karena pekerjaan ini butuh ‘ijazah’, ijazah saya kan belum setara, belum linier, dan saya harus melinierkan. Terus tuntutan dipekerjaan yang saat ini saya pegang itu banyak sekali. Diluar itu, saya juga butuh gaji (pemasukan), uang untuk menghidupi saya dan keluarga saya juga. Saya ingin membantu perekonomian keluarga, saat ini saya masih tinggal bersama mertua, jadi saya tuh bercita-cita pengen punya rumah sendiri mbak. Nah, selain faktor tuntutan pekerjaan, ya mungkin tuntutan di dalam diri saya sendiri juga mbak.”<sup>139</sup>

Dari beberapa penjelasan responden di atas, dapat dimengerti bahwa tuntutan yang berasal dari lingkungan bersumber dari berbagai aspek, baik dari orang-orang terdekat, seperti orang tua ataupun keluarga besar dan yang bersumber dari tuntutan pekerjaan. Setiap tekanan yang berasal dari ekspektasi, harapan, maupun tuntutan dari berbagai aspek tersebut menciptakan kondisi yang tidak menyenangkan dan menyebabkan responden mengalami *quarter-life crisis*.

### **3) Kesulitan dalam Menjalin Hubungan Interpersonal yang Bermakna**

---

<sup>139</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, individu pada fase usia dewasa awal memiliki kebutuhan untuk bisa menjalin hubungan yang intim dengan orang lain. Kebutuhan sekaligus tantangan pada fase ini disebut tahap *intimacy vs. isolation*.<sup>140</sup> Individu dalam fase *intimacy vs. isolation* memiliki kebutuhan terhadap keintiman dan isolasi, keduanya harus berjalan seimbang untuk memperoleh hasil yang positif, yaitu cinta. Dalam tahap ini individu berusaha menyatukan identitasnya dengan orang-orang disekitarnya. Individu yang sedang dalam tahap *intimacy vs. isolation* akan tampil sebagai seseorang yang mencintai, menyayangi, menjalin persahabatan, memiliki pekerjaan, hingga berbagi dengan orang lain.<sup>141</sup>

Namun pada kenyataannya banyak individu yang kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tersebut disebabkan berbagai faktor, baik yang berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Beberapa responden juga mengungkapkan kesulitan dalam membangun relasi yang mendalam, baik dalam relasi pertemanan atau persahabatan maupun menjalin relasi yang romantis dengan lawan jenis. Hal ini sebagai dampak dari ketidakseimbangan dalam menjalani berbagai tanggung jawab, baik akademik ataupun tanggung jawab sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden, peneliti menemukan berbagai alasan yang melatarbelakangi kesulitan responden dalam menjalin hubungan interpersonal yang bermakna. Sebagian dari mereka menyadari bahwa pada dasarnya mereka menginginkan dan memiliki kebutuhan untuk bisa menjalin hubungan interpersonal. Berikut

---

<sup>140</sup> Jahja, *Psikologi Perkembangan*.

<sup>141</sup> Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties."

pernyataan-pernyataan responden terkait tekanan yang dirasakan akibat dari kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal.

Memang di satu sisi, terkadang saya tu, merasakan saya butuh seseorang yang mendengarkan cerita kita, atau untuk bertukar pikiran. Dan saya juga merasakan kalau saya ini kekurangan ‘kasih sayang’ dalam tanda kutip yah. Karena Ibu saya juga ngga ada, jadi saya ngga ada tempat buat ngadu lagi lah. Waktu saya sakit kemarin juga saya sempat nangis, saya nangis karena saya ni banyak pikiran tapi saya ngga ada tempat buat cerita. Saya rasa saya sakit juga karena banyak pikiran tapi saya juga ngga tau mau cerita ke siapa. Mau cerita sama teman, saya selektif orangnya, saya ngga mau, saya tu ngga terbuka orangnya. Jadi saya nangis itu karena merasa tidak ada tempat buat cerita. Jadi memang gak memungkiri, memang betul saya merasakan memang butuh kasih sayang atau perhatian dari lawan jenis.<sup>142</sup>

Responden di atas menyadari bahwa dirinya membutuhkan kasih sayang yang ingin ia dapatkan dari lawan jenis. Kebutuhannya pada keinginan untuk memiliki seseorang yang menjadi ‘pendengar’ terhalang dengan idealismenya dalam memberikan kepercayaan terhadap orang lain. Ia sangat selektif dalam memilih teman bercerita, begitu juga dalam mencari pasangan dalam relasi romantis.

Berbeda dengan kasus di atas, responden berikut ini pernah mengalami kesulitan ‘*intimacy*’ dengan kedua orang tuanya karena perbedaan pendapat dalam menentukan pilihan hidup. Dalam relasi antara orang tua dan anak, sebenarnya hal ini merupakan persoalan umum yang dialami banyak orang, namun pada kasus responden ini, perdebatan dengan orang tua dalam memilih pilihan hidup adalah situasi yang sulit dan cukup menekan baginya.

---

<sup>142</sup> Wawancara dengan Rizky Firmanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

Jadi saat itu kan sering ada perdebatan kecil antara aku dan orang tua, dan setiap kali mau minta izin untuk nyoba nyari kerja, selalu ada perdebatan. Walaupun aku nyoba ngomong pelan-pelan, pasti nanti ujungnya malah jadi emosi. Soalnya antara aku dan orang tuaku ada beberapa hal yang gak sejalan, jadi setiap kali ngomongin soal itu selalu aja ujung-ujungnya berakhir saling emosi.<sup>143</sup>

Salah satu penyebab kesulitan dalam menjalin relasi interpersonal yang mendalam adalah faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam individu. Perasaan khawatir berlebihan dan keraguan dalam membangun komitmen menjadi sumber penyebab responden berikut ini mengalami kesulitan dalam menjalin relasi interpersonal, khususnya dalam relasi pertemanan. Namun kesadaran yang ia miliki menjadikan motivasi dalam diri untuk mencoba dan memaksa diri untuk berani berlesasi karena jika ia tidak berusaha maka baginya akan semakin merasakan perasaan terisolasi atau keterasingan dengan dunia disekitarnya.

Dalam kondisi ini sebenarnya saya ragu untuk membangun kedekatan dengan orang lain, karena saya khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi dalam hubungan baik dalam pertemanan maupun hubungan yang lebih personal, tapi saya selalu mencoba dan akan selalu memaksakan diri, memaksa dalam konotasi positif. Karena saya sadar semakin saya membatasi diri maka saya akan merasa semakin terisolasi.<sup>144</sup>

Peneliti menganalisis berdasarkan temuan-temuan hasil wawancara dengan beberapa responden di atas, bahwa ada beberapa faktor penyebab mahasiswa S2 merasa kesulitan membangun relasi interpersonal (*intimacy*), diantaranya faktor dari dalam diri mereka sendiri dan faktor yang berasal dari lingkungan. Dari pernyataan dua dari tiga responden di

---

<sup>143</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

<sup>144</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

atas, keduanya sama-sama memiliki perasaan terisolasi akibat dari kesulitan menjalin hubungan interpersonal. Namun keduanya juga tetap berupaya secara sadar untuk memenuhi kebutuhan menjalin hubungan interpersonal yang bermakna dengan berbagai cara.

### **3. Pengaruh *Quarter-life crisis* terhadap Dinamika Kehidupan Akademik dan Sosial dalam Konteks *Intimacy vs. Isolation***

#### **a. Pengalaman *Quarter-life crisis***

##### **1) Kebimbangan Identitas dan Tujuan Hidup**

*Quarter-life crisis* merupakan fenomena yang dialami oleh banyak mahasiswa S2, terutama dalam hal kebimbangan identitas dan ketidakpastian mengenai arah hidup mereka. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas responden mengalami kecemasan terkait keputusan akademik dan karier yang mereka pilih, yang justru semakin meningkat setelah melanjutkan studi ke jenjang magister.

Salah satu responden mengungkapkan bahwa ia mengalami kebingungan lebih lanjut setelah memutuskan untuk melanjutkan studi ke S2. Ekspektasi masyarakat bahwa lulusan S2 seharusnya menjadi dosen menjadi tekanan tersendiri baginya:

“Terus makin kesini-kesini tuh saya berpikir.. ini tuh masuk S2 nanti tu mau ngapain sih.. mau ke mana gitu. Dan justru karena lanjut S2 ini saya malah jadi makin cemas lagi. Jadi saya lanjut S2 itu bukan jadi tenang (karena tau arah) malah justru saya makin bingung. Jadi saya tuh, habis S1 aja udah bingung mau ngajar di mana, SD mana, kerja di mana, lahh masuk S2 makin bingung, karena kan ekspektasi orang-orang tu S2 itu ya nanti jadi dosen.”<sup>145</sup>

---

<sup>145</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

Fenomena serupa dialami oleh responden berikut ini yang merasa kehilangan arah setelah menyelesaikan studi S1. Perasaan tidak berguna dan ketidakmampuan untuk memberikan kontribusi yang berarti kepada keluarga menjadi salah satu sumber tekanan yang ia rasakan sejak 2017 (lulus S1):

“Saya sempat berpemikiran, saya itu kok tidak berguna jadi anak, sudah di sekolahkan tinggi-tinggi, dan saya belum ada yang bisa saya berikan ke orang tua saya.”<sup>146</sup>

Bagi beberapa mahasiswa, kondisi *quarter-life crisis* tidak hanya berkaitan dengan kebimbangan karir tetapi juga keterbatasan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Dalam kasus di bawah ini, responden menghadapi tekanan dari keluarga yang tidak mengizinkannya bekerja setelah wisuda S1, sehingga membuatnya mengalami stres berkepanjangan. Ditambah setelah melanjutkan studi ke S2, ia merasa kebingungan terhadap arah hidupnya, terutama terkait pilihan karir yang ia inginkan.

“Setelah wisuda kan aku pulang, niatnya itu aku pengen kerja, karena emang belum ada niatan mau lanjut sekolah lagi. Nah tapi aku mau kerja, ngga dibolehin (oleh orang tua). Jadi waktu itu aku bener-bener stress. Awal-awal aku kuliah S2 juga kepikiran.. kalau dari sekarang aku ngga mikirin soal karir nanti gimana, terus nanti abis S2 ini aku gimana, mau ke mana?”<sup>147</sup>

Selain beberapa persoalan pengalaman *quarter-life crisis* di atas, penuturan responden di bawah ini justru mengalami *quarter-life crisis* yang lebih kompleks. Terkait pencarian jati diri, dan menentukan arah tujuan hidup. Meskipun keluarganya tidak menuntutnya untuk memilih profesi tertentu untuk mengarahkan ia dalam pilihan karir, namun ia

<sup>146</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>147</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

merasa memiliki tanggung jawab moral sebagai anak pertama untuk selalu menjadi yang terbaik dan menjadi contoh yang baik untuk adik-adiknya. Akan tetapi, terdapat momen di mana harapannya berbenturan dengan harapan keluarga, ia mengalami dilema dan kesulitan dalam memutuskan pilihan atas hidupnya.

“Selama berada dalam kondisi *quarter* ini sebenarnya saya sangat sulit memposisikan diri, karena saya pun tidak yakin dengan siapa saya sebenarnya. Saya juga sangat merasa tidak puas dengan apa yang tengah saya lakukan (saat itu), saya merasa pekerjaan saya saat itu bukanlah apa yang sebenarnya saya inginkan imbasnya saya menjadi tidak fokus dalam bekerja.

...keluarga saya sama sekali tidak mengharuskan saya untuk menjadi profesi tertentu. Hanya saja ada rasa bertanggung jawab sebagai anak pertama untuk selalu melakukan hal-hal yang bisa membuat keluarga bangga dan bisa menjadi contoh. Jadinya saya sendiri yang memutuskan untuk selalu menjadi yang terbaik versi saya dalam bidang akademik, karir maupun kehidupan pribadi.

Saya beranggapan bahwa yang menjadi pemicu kala itu adalah dimana saya tengah memperjuangkan sesuatu yang memang sudah lama saya rencanakan, tetapi kemudian, keluarga saya justru mengarahkan saya kepada hal lain. Jadilah saat itu saya merasa tidak mendapat dukungan terhadap hal yang saya inginkan, dan karena doktrin bahwa seorang anak harus patuh terhadap orangtua, jadilah saya melakukan hal yang orangtua tentukan. Jadi saya dibuat bingung terhadap pilihan apa yang paling tepat pada kondisi yang melibatkan keinginan diri sendiri dan keinginan orangtua.”<sup>148</sup>

Dari berbagai pernyataan responden, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* berdampak signifikan terhadap dinamika kehidupan akademik dan sosial mahasiswa S2. Rasa ketidakpastian mengenai arah hidup, ekspektasi sosial, serta tekanan dari lingkungan keluarga menjadi

---

<sup>148</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis mereka. Beberapa mahasiswa mampu mengatasinya dengan mencari alternatif solusi, sementara yang lain masih berjuang untuk menemukan keseimbangan antara keinginan pribadi dan tuntutan eksternal.

Hasil temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *quarter-life crisis* merupakan periode transisi di mana individu mengalami krisis identitas dan kebingungan dalam mengambil keputusan besar terkait masa depan. Dan umumnya dirasakan oleh Sebagian besar individu yang menempuh pendidikan tinggi, terlebih dalam fenomena ini adalah individu yang menempuh pendidikan S2.<sup>149</sup>

Selain itu, Erikson (1968) dalam teorinya tentang perkembangan psikososial menekankan bahwa tahap *intimacy vs. isolation* menjadi fase kritis bagi individu dewasa muda dalam membangun identitas dan hubungan sosial yang bermakna.<sup>150</sup>

Dengan demikian, mahasiswa S2 yang mengalami *quarter-life crisis* memerlukan dukungan sosial dan lingkungan akademik yang responsif terhadap kebutuhan mereka. Intervensi dalam bentuk program bimbingan karier dan dukungan psikologis dapat membantu mereka menemukan kejelasan dalam menentukan langkah masa depan yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi mereka.

## 2) *Overthinking* dan Perasaan Tidak Cukup

Salah satu tantangan utama yang dialami oleh mahasiswa S2 dalam fase *quarter-life crisis* adalah kecenderungan untuk *overthinking* dan munculnya perasaan tidak cukup akan diri sendiri. Banyak mahasiswa S2

---

<sup>149</sup> Pamungkas dan Henrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa."

<sup>150</sup> Jahja, Psikologi Perkembangan.

yang merasa terbebani oleh tekanan akademik dan sosial, yang menyebabkan mereka terus-menerus memikirkan berbagai aspek kehidupan mereka hingga mengganggu kesejahteraan mental dan emosional mereka sendiri. Perasaan *insecure* semakin diperparah dengan kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya yang telah mencapai lebih banyak hal, baik dalam hal pekerjaan, pencapaian akademik, maupun stabilitas hidup. Berdasarkan penuturan responden di bawah ini, *overthinking* meningkatkan kecemasan dalam dirinya.

“Jadi karena pikiranku itu *overthinking*, jadi itu juga berpengaruh ke diri saya sendiri ya kak. Saya menjadi tertekan sendiri, kecemasan saya juga jadi lebih tinggi.”<sup>151</sup>

“Pengalaman terparah yang pernah aku rasain, itu waktu aku mau nyusun proposal tesis. Aku apa-apa terlalu dipikirin tapi action aku minim. Di momen-momen itu aku sering banget gak keluar kamar, jadi jarang keluar kamar. Aku juga menghindari siapapun. Aku bener-bener narik diri dari orang, yang aku rasain itu aku gak ada tenaga, aku kalah, aku lemah, aku gabisa apa-apa, aku ketinggalan gitu. Aku tuh *insecure*, aku *insecure* dan terlalu membandingkan diri aku denga orang lain.”<sup>152</sup>

Beberapa responden mengungkapkan bahwa *overthinking* yang mereka alami bahkan berpengaruh pada pola tidur dan keseharian mereka. Mereka sering kali merasa stres, sulit tidur, dan merasa tidak produktif karena tekanan yang muncul dari pikiran mereka sendiri.

“Sampai kadang, saya lagi tidur tapi saya merasa ngga tidur karena waktu tidur saya tu kebayang kerjaan-kerjaan saya. Jadi sampai saya tidur juga tekanan-tekanan itu kebawa mbak.”<sup>153</sup>

“Kalau saya merasa udah stres banget, itu kan hati (dada) tuh kaya merasa sesak gitu ya, nah

<sup>151</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>152</sup> Wawancara dengan Asa Arifatul Ulya, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

<sup>153</sup> Wawancara dengan Rizky Firmanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

kalau udah begitu, saya tuh bawaannya mikir terus, mau tidur juga mikir (*overthinking*) jadi kadang malah saya tu susah tidur.”<sup>154</sup>

“Saya tu kalau tidur sering nggak pules mbak. Saya harus memikirkan tugas-tugas saya.”<sup>155</sup>

Persoalan di atas relevan dengan fenomena yang ditemukan pada temuan sebelumnya oleh Hakim (2024), berdasarkan hasil temuannya, semakin tinggi stress yang dialami oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah kualitas tidur mahasiswa, dan sebaliknya.<sup>156</sup>

Selain berdampak pada pola tidur, *overthinking* juga menurunkan kepercayaan diri mahasiswa S2 dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial. Beberapa mahasiswa S2 merasa tidak cukup baik atau merasa tertinggal dibandingkan teman-teman mereka yang sudah memiliki pekerjaan.

“Aku ngerasa, “iih temanku S2 bisa kerja tapi aku ngerasa aku enggak”. Jadi aku ngerasa, kira-kira kalau nanti misalnya aku kuliah doang, sia-sia gak yaa? kaya gitu kak. Jadi pokoknya pikiranku itu berisik banget gitu.”<sup>157</sup>

“Waktu awal kuliah S2 aku masih merasa tekanan-tekanan sebelumnya masih aku rasain, soalnya aku melihat temen-temen kelas aku mayoritas mereka semua udah kerja mbak. Jadi yang ngga kerja kaya aku cuma sedikit.”<sup>158</sup>

Seorang responden lainnya merasakan tekanan yang amat kompleks terkait kondisi *quarter-life crisis* yang sedang dialami, perasaan ragu dan tidak cukup atas apa yang telah ia lakukan sering kali mempersulit dirinya akibat dari idealisme-idealisme yang diciptakan oleh pikirannya sendiri. Hal itu berdampak pada kesejahteraan fisik dan mentalnya. Menurut

<sup>154</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

<sup>155</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>156</sup> Hakim, dkk. “Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa”.

<sup>157</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>158</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

Suroiyya (2024), kebiasaan *overthinking* dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, seperti menimbulkan kecemasan, stres, sakit kepala, gangguan pencernaan, hingga risiko penyakit yang lebih serius.<sup>159</sup> Sebagaimana yang dialami responden berikut ini:

“Sepertinya keluarga dan beberapa teman saya ada yang menyadari bahwa saya seringkali merasa ragu dan tidak puas dengan apa yang saya lakukan, seperti halnya dalam mengerjakan tugas kuliah, saya sering kali mengerjakan atau membuat ulang tugas yang sebenarnya sudah rampung. keluarga saya merasa bahwa saya sangat suka menyulitkan diri sendiri yang berimbas pada pola hidup saya yang tidak sehat, saya menjadi sulit tidur dan emosi yang tidak terkontrol”<sup>160</sup>

Dalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson, fase usia dewasa awal (*early adulthood*) berkaitan dengan krisis *Intimacy vs. Isolation*, di mana individu dihadapkan pada kebutuhan untuk membangun hubungan yang intim dan bermakna dengan orang lain, sambil tetap menjaga identitas diri mereka. Dalam konteks mahasiswa S2 yang mengalami *quarter-life crisis*, *overthinking* dan perasaan tidak cukup dapat menjadi faktor yang menghambat mereka untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dan mendukung.

*Overthinking* yang berlebihan dapat menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan sosial, merasa ragu untuk meminta bantuan atau bimbingan, dan pada akhirnya memperkuat perasaan isolasi. Ketidakmampuan untuk mengelola ekspektasi diri sendiri serta tekanan

---

<sup>159</sup> Farah Octa Suroiyya dan Bakharudin Al Habsy, “Tinjauan *Overthinking* dan Berbagai Intervensi Konseling untuk Mengatasinya”.

<sup>160</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

sosial dari lingkungan sekitar semakin memperparah kondisi ini. Sejalan dengan temuan Erikson, individu yang gagal mengatasi fase ini cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan yang stabil dan memiliki risiko lebih tinggi untuk merasa kesepian dan terasing dari dunianya sendiri. Kondisi ini memperparah *quarter-life crisis* yang sedang dialami oleh mahasiswa S2.

### 3) Ketidakpastian Masa Depan

Perasaan tidak yakin tentang masa depan dan tekanan untuk segera mencapai standar sosial tertentu (seperti menikah atau mendapatkan pekerjaan tetap) menjadi faktor utama kecemasan mahasiswa. Ketidakpastian ini merupakan sumber pemicu stres mahasiswa yang berkepanjangan. Beberapa mahasiswa tidak terlalu memikirkan terkait persoalan ini, tapi bagi beberapa mahasiswa lain, ketidakpastian ini menjadi hal yang sangat memberatkan pikiran dan gejolak batinnya.

“Biasanya setelah lulus itu kita mikirin, masih bingung gitu, habis ini mau ke mana, mau lanjut karir atau mau lanjut studi. Nah waktu itu sempet bikin aku selama kurang lebih setahun itu bikin aku setiap hari ngerasa “kok aku cuma gini-gini aja?”.

#### b. Dampak pada Kehidupan Akademik

*Quarter-life crisis* memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan akademik mahasiswa S2. Kondisi ini sering kali mengakibatkan kecemasan yang tinggi, *overthinking*, dan ketidakmampuan untuk fokus dalam menjalani perkuliahan. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara perkuliahan, pekerjaan, dan tanggung jawab lainnya, yang berdampak pada penurunan produktivitas akademik.

Salah satu responden menyampaikan bahwa tuntutan akademik yang beragam menjadi tantangan besar baginya, terutama karena latar belakang pendidikannya yang tidak linier dengan program studi S2 yang diambilnya. Akibatnya, ia mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang semakin menumpuk.

“Diperkuliahan ini kan ada banyak matkul, dan tugasnya itu bervariasi. Nah dengan latar belakang saya yang tidak linier dengan jurusan S1, saya jadi sangat bingung, terus untuk menyelesaikan satu saja ditambah dengan tugas dari matkul yang lain juga, itu saya masih sangat PR banget sih dan jadi sulit untuk fokus terhadap perkuliahan itu sendiri.”<sup>161</sup>

Selanjutnya, selain merasa kesulitan dalam memahami perkuliahan S2, sebagai mahasiswa yang juga bekerja dan memiliki tanggung jawab keluarga responden di atas merasakan tekanan yang lebih besar. Ia harus mengatur waktu dengan ketat untuk menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan yang sedang ia jalani. Hal ini terlihat dari pernyataannya yang mengungkapkan bahwa ia kesulitan mengelola waktu antara kuliah, pekerjaan, dan tanggung jawab rumah tangga.

“Untuk mengikuti alur dan tugas-tugas perkuliahan di tambah pekerjaan saya, terus tugas saya di rumah sebagai seorang ibu dan seorang istri, itu luar biasa saya harus mengahandlenya, dan saya membuat timeline untuk diri saya itu, saya saat ini kebingungan.”<sup>162</sup>

Dari pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* memperburuk tantangan akademik yang sudah ada, memperlambat pencapaian akademik, serta meningkatkan risiko *procrastination*

---

<sup>161</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>162</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

(menunda-nunda pekerjaan) akibat kecemasan dan ketidakpastian masa depan.

Responden lainnya mengeluhkan hal serupa terkait dampak dari manajemen waktu yang buruk menyebabkan ia menunda penyusunan proposal tesis yang seharusnya dapat dicicil mulai dari semester 1.

“... tantangan quarter ini memang cukup mempengaruhi perkuliahan saya dalam hal menyelesaikan tesis. Bahkan sampai hari ini saya belum mengajukan proposal, karena dihadang dengan pekerjaan-pekerjaan. Walaupun sebenarnya, terus terang rasa malas itu yang bikin tertunda itu.”<sup>163</sup>

### c. Dampak pada Kehidupan Sosial

*Quarter-life crisis* juga berdampak pada kehidupan sosial mahasiswa S2, terutama dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, baik dengan keluarga, teman, ataupun pasangan. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan menjalin hubungan yang lebih dalam akibat tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial, baik karena rasa malu, kecemasan, atau perasaan tidak cukup. Seperti responden berikut ini, ia mengungkapkan bahwa ia menghindari interaksi sosial yang memunculkan pertanyaan-pertanyaan mengenai karir dan masa depan, terutama dalam lingkungan keluarga

“Saya paling malas kalau ditanya hal seperti itu, paling gak suka saya. Pertanyaan itulah yang bikin saya jadi malas pulang kampung atau malas kumpul keluarga.”<sup>164</sup>

Bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga, *quarter-life crisis* juga berdampak pada hubungannya dengan pasangan dan anak. Mereka menghadapi dilema antara menyelesaikan tanggung jawab akademik dan

<sup>163</sup> Wawancara dengan Muhammad Jundi Rabbani, melalui panggilan WhatsApp, 13 Februari 2025.

<sup>164</sup> Wawancara dengan Rizky Firmanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

memberikan perhatian kepada keluarga. Seperti yang dialami oleh responden ini, ia merasa terbebani dengan tugas akademik sehingga merasa kesulitan dalam membagi waktu yang berharga untuk anaknya.

“Karena saya punya banyak tugas, terus suami saya dengan kesibukannya yang harus selalu dikerjakan, nah anak kami jadi seperti tidak terurus mbak. Pengennya anak main dengan orang tua, sedangkan saya harus menyelesaikan tugas yang ada deadlinenya, contohnya di semester satu kemarin. Jadi pembagian waktu untuk anak itu yang mnejadi dampak dari quarter-life crisis yang sedang saya rasakan.”<sup>165</sup>

Selain itu, ada juga mahasiswa S2 yang menghadapi tantangan dalam mencari "*support system*" di lingkungan sosialnya. Responden di bawah ini menyoroti bahwa perasaan kesepian menjadi faktor utama yang memperparah dampak dari *quarter-life crisis*.

“Memang bener sih, diumur kita tuh, kita butuh seseorang ya kita bilanganya “support system” lah ya selain orang tua. Jadi kesepian diumur-umur sekarang mungkin itu faktor utamanya ya mbak. Jadi karena aku gak punya “support sistem” itu, ya kadang aku merasa kesepian.”<sup>166</sup>

Sementara itu, salah satu responden lainnya mengalami dilema dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dan kehidupan sosialnya. Ia merasa bahwa beban tanggung jawab yang ia emban membuatnya kesulitan untuk mengutamakan diri sendiri.

“Dalam kondisi saya saat ini kan sedang menempuh S2 di mana saya juga punya tanggungjawab untuk mengurus adik-adik saya, maka kondisi quarter-life crisis ini sebenarnya membuat saya harus selalu berusaha menyeimbangkan antara tanggung jawab keluarga, akademik, dan hubungan sosial. Disatu sisi saya ingin menjaga hubungan baik dengan teman-teman saya, karena saya percaya bahwa hubungan sosial itu penting demi kesejahteraan

<sup>165</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>166</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

saya kedepannya, namun disisi lain, ada juga perasaan keterasingan ketika saya merasa bahwa beban tanggungjawab ini membuat saya sulit punya ruang untuk mengutamakan diri saya sendiri”<sup>167</sup>

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* berkontribusi terhadap perasaan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan yang bermakna. Mahasiswa S2 merasa terjebak dalam tekanan akademik, tanggung jawab keluarga, serta ekspektasi sosial, yang mengarah pada kecenderungan menarik diri dan merasa kesepian.

#### **4. Strategi Mengatasi Tantangan Akademik dan Sosial**

##### **a. Strategi Mengatasi Tantangan Akademik**

###### **a) Motivasi Diri**

*Quarter-life crisis* merupakan fase yang tidak terhindarkan dalam kehidupan, namun cara individu menyikapinya dapat menentukan dampak yang dirasakan. Berdasarkan pengalaman responden salah satu cara mengatasi krisis ini adalah dengan mengubah pola pikir. Alih-alih mempertanyakan mengapa diri tidak seperti orang lain, individu dapat mencoba keluar dari zona nyaman secara perlahan.

“Menurutku, *quarter-life crisis* itu salah satu fase yang pasti dialami setiap manusia, tapi kita bisa mengubah cara pandang kita mulai dari ‘kenapa kok aku nggak begini nggak begitu, kenapa aku nggak sama kayak yang lainnya?’, kenapa pertanyaan itu nggak diubah dengan ‘kenapa aku nggak nyoba mulai keluar dari zona nyamanku?’, gitu.”<sup>168</sup>

Selain itu, menjaga keseimbangan mental dan fisik juga menjadi bagian penting dari strategi internal. Responden berikut ini

<sup>167</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

<sup>168</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

membagikan pengalamannya dalam menjaga kesehatan mental melalui beberapa langkah:

- Tetap menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat meskipun tidak selalu intens.
- Menata kembali prioritas untuk mengurangi tekanan akademik.
- Menjaga kesehatan fisik dan mental dengan tidur cukup, makan makanan yang sehat, rutin berolahraga, serta melatih mindfulness agar fokus pada kehidupan saat ini tanpa terlalu cemas terhadap masa depan.<sup>169</sup>

#### b) Manajemen Waktu

Manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa mengatasi beban akademik. Beberapa informan menggunakan teknik yang berbeda dalam mengatur jadwal. Salah satu strategi yang digunakan adalah menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda pekerjaan. Salah satu tips strategi manajemen waktu menurut salah satu responden:

“Saya tipe orang yang mengerjakan sesuatu itu di hari yang bersamaan. Misal di hari itu ada deadline tugas untuk buat artikel atau jurnal di kampus, itu saya kerjakan hari itu juga, abis itu saya langsung lanjut menyelesaikan persoalan di organisasi.”<sup>170</sup>

Pendekatan ini dapat mengurangi beban kerja yang menumpuk dan menghindari stres akibat tenggat waktu yang semakin dekat. Strategi ini juga dapat mengantisipasi prokrastinasi yang umumnya dilakukan banyak orang.

#### c) Menjalinkan Relasi dengan Teman Sejawat dan Dosen

Responden berikut ini memberikan persepsinya terkait strategi atau solusi yang dapat dilakukan untuk meminimalisir *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa S2, yaitu dengan memperluas pergaulan dan

<sup>169</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

<sup>170</sup> Wawancara dengan Rizky Firmanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

memiliki seorang tauladan yang dipercaya dan patut diteladani yaitu guru.

“Ini aja sih ya, banyak bergaul sama orang, dan harus punya guru. Guru dalam arti yang lebih luas, ya. Tidak hanya guru yang mentransfer pengetahuan, tapi guru yang mentransfer nilai-nilai di kehidupan kita. Jadi guru yang mampu menjawab kebimbangan-kebimbangan hidup. Nah maka perlu bagi anak-anak muda memiliki guru yang bisa kita kunjungi untuk meminta pendapat atau nasehat-nasehat kehidupan.”<sup>171</sup>

Selain itu, berdiskusi dengan teman dalam kelompok belajar menjadi strategi efektif dalam memahami materi akademik. Beberapa responden menyatakan bahwa teman memiliki peran penting dalam mengurangi stress akademik.

“Kalau teman, itu sangat penting banget ngebantu saya kalau lagi merasa stress.”<sup>172</sup>

Sementara itu, peran dosen dalam memberikan dukungan akademik juga dirasakan bervariasi. Salah satu responden menyatakan bahwa memiliki hubungan baik dengan dosen dapat membantu dalam mendapatkan motivasi.

“Kebetulan saya orangnya mudah menjalin relasi dengan siapa aja, hubungan saya dengan keluarga juga cukup baik, sedangkan dosen-dosen, yaa ada beberapa dosen S1 dan S2 yang menurut saya baik kepada saya, dan saya terus mendapatkan motivasi dari mereka.”<sup>173</sup>

Berbeda dengan pernyataan responden di atas, seorang responden lainnya merasa kesulitan untuk menjalin komunikasi dengan dosen. Ia mengungkapkan bahwa dirinya merasa takut untuk berdiskusi dengan dosen.

“Kalau peran dosen, aku belum pernah merasakan secara personal karena aku takut mau cerita atau diskusi dengan dosen-dosen.”<sup>174</sup>

<sup>171</sup> Wawancara dengan Muhammad Jundi Rabbani melalui panggilan WhatsApp, 13 Februari 2025.

<sup>172</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

<sup>173</sup> Wawancara dengan Rizky Firnanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

<sup>174</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

Di sisi lain, ada yang menyoroti bahwa peran dosen seharusnya lebih signifikan dalam mengurangi tekanan akademik.

“Dosen itu menurutku seharusnya memiliki peran sangat penting dalam konteks akademik, karena mereka kan sebagai pengajar, selain itu peran mereka juga menentukan tekanan yang dialami mahasiswa. Karena semakin berat beban tugas yang diberikan ke kita, kita akan semakin tertekan.”<sup>175</sup>

Dari beberapa pernyataan responden di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa strategi dalam menghadapi tantangan akademik melibatkan perubahan pola pikir, pengelolaan waktu yang baik, serta membangun hubungan yang kuat dengan teman sejawat dan dosen. Motivasi internal dan dukungan sosial menjadi faktor utama yang membantu mahasiswa S2 dalam menjalani fase *quarter-life crisis* dengan lebih baik. Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi, tugas, dan relasi sosial dapat menjadi langkah strategis dalam menyelesaikan studi dengan lebih efektif.

## **b. Strategi Mengatasi Tantangan Sosial**

### **1) Motivasi Internal**

Mahasiswa S2 rentan menghadapi tantangan sosial yang signifikan dalam perjalanan akademiknya. Salah satu strategi yang diidentifikasi adalah membangun motivasi internal. Motivasi ini muncul dari kesadaran diri akan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Seperti yang dikatakan oleh responden berikut ini, menemukan jati diri adalah langkah penting dalam mengarahkan hidup ke depan. Ia menekankan bahwa motivasi internal lebih utama dibandingkan dorongan eksternal: “Meskipun satu dunia memberi motivasi, tetapi kalau dalam diri tidak

---

<sup>175</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

ada motivasi, ya percuma.” Untuk meningkatkan motivasi diri, menurut responden berikut ini adalah dengan banyak membaca buku.

.. temukan jati diri. jati diri ini dalam artian, hidupnya mau di bawa ke mana, dia harus tau kedepan nanti dia mau jadi apa. Temukan jati diri dan dikembangkan. Menurut saya juga perlu ada motivasi dalam diri, karena meskipun satu dunia ngasih motivasi tapi kalau dalam diri kita gak ada motivasi, ya percuma. Jadi ya untuk mamotivasi diri sendiri saya banyak membaca buku.<sup>176</sup>

Responden lainnya menambahkan bahwa dalam menghadapi tantangan sosial, penting untuk memperkuat hubungan dengan Allah dan menerima kenyataan bahwa seseorang sedang berada dalam fase *quarter-life crisis*. Selain itu, strategi lain yang digunakan adalah memaksa diri untuk tetap menjalin hubungan dengan teman dan tidak membatasi diri dari lingkungan sosial. Hal ini penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan psikologis selama menempuh pendidikan. Selain itu, mahasiswa S2 perlu menentukan skala prioritas dalam hidup dan mempelajari manajemen diri. Dengan menentukan tujuan dan menyusun strategi yang jelas, mereka dapat lebih fokus dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial yang muncul selama studi.

## 2) **Bercerita (*Sharing*)**

Salah satu strategi yang diandalkan mahasiswa dalam menghadapi tantangan sosial adalah berbagi cerita atau konsultasi dengan orang yang dipercaya. Seorang responden menyarankan untuk sering berdiskusi atau berbicara dengan orang yang memiliki pengalaman hidup lebih banyak.

“Menurut saya, sering-seringlah diskusi atau ngobrol sama orang yang pengalaman hidupnya udah banyak,”<sup>177</sup>

<sup>176</sup> Wawancara dengan Rizky Firnanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

<sup>177</sup> Wawancara dengan Rizky Firnanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

Responden lainnya juga menekankan pentingnya memiliki seseorang yang dapat dipercaya untuk mendengarkan cerita, baik itu teman, keluarga, maupun pasangan. Menurutnya, berbagi cerita dapat mengurangi tekanan psikologis dan membantu mengelola stres. Bagi laki-laki yang cenderung sulit untuk berbagi cerita, ia menyarankan agar mereka menyalurkan emosinya melalui hobi seperti olahraga, motoran, atau memancing. Hal ini menjadi alternatif untuk mengurangi stres tanpa harus berbicara langsung mengenai perasaan mereka.

“Saya tuh harus menceritakan apapun yang lagi saya rasain ke orang yang menurut saya tuh, saya bisa percaya sama dia. Dan cerita dengan mereka itu sangat membantu saya dalam menghadapi stress. Menurut saya yah, cerita itu mengeluarkan energi dan mengurangi stress. Jadi kalau ngga ada temen buat cerita, coba deh ngomong di depan kaca. Kalau untuk temen kita yang laki-laki yaah, sebaiknya mereka itu ngejalanin hobinya, misal.. motoran, olahraga, atau mancing gitu.”<sup>178</sup>

Selain itu responden berikut juga menekankan bahwa berbagi cerita dengan orang terdekat sangat membantu dalam meningkatkan motivasi. Bahkan sekadar menerima dukungan verbal seperti “*semangat ya*”<sup>179</sup> dari teman atau keluarga dapat memberikan dampak positif yang besar dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Lainnya, berbagi pengalaman bahwa ia sering berbicara dengan kakaknya mengenai segala hal yang dirasakannya. Masukan dari kakaknya sangat membantu dalam menghadapi berbagai tantangan. Selain itu, ia juga berbagi cerita dengan teman dekatnya sebagai bentuk dukungan emosional.

---

<sup>178</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

<sup>179</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

“Aku cerita ke kakak aku. karena apa-apa yang aku rasakan aku selalu cerita apa aja ke kakakku. Jadi aku butuh masukan dari kakakku, atau kalau engga, aku cerita ke temen dekat aku. Ketika merasa lagi tertekan, coba certain masalah yang dialami, karena buat aku, itu ngebantu banget. Karena orang itu kalau ada masalah tekanan atau apapun, kalau bisa diceritain, itu seengganya bikin lega dikit.”<sup>180</sup>

### 3) *Me-time* (Waktu dengan Diri Sendiri)

*Me-time* menjadi strategi penting dalam mengatasi tekanan sosial dan akademik. Seorang responden mengungkapkan bahwa ia mencari hal-hal yang membuatnya senang untuk dilakukan saat merasa tertekan. Baginya, melakukan kegiatan yang disukai, seperti bermain atau keluar rumah, membantu mengurangi beban pikiran.

“Strategi pertama saya, pelan pelan itu saya mencari apa yang saya senengin saat itu, aku akan melakukan apa yang aku lagi senengin saat itu. Jadi sekiranya lagi senengnya keluar-keluar, main gitu.. yaudah, saya main. jadi aku paling keluar.. keluar sebentar, me-time aja mbak. Ngga ada strategi khusus ketika aku merasa stress atau tertekan. Me-time dengan diri sendiri di luar.”<sup>181</sup>

Responden lainnya memilih makan dan tidur sebagai bentuk *me-time* yang efektif untuk mengurangi stres. Ia menganggap bahwa tidur dapat membantu mengurangi beban pikiran, meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan stres. Makan juga menjadi salah satu bentuk pelampiasan dari kekhawatiran yang dialami.

“Dua hal yang sering saya lakukan mbak, makan dan tidur hahaha jadi ‘quality time’. makan sama tidur. Jadi dua-duanya itu ngebantu saya untuk mengelola stress di hidup saya.”<sup>182</sup>

Bagi responden berikut ini, menulis jurnal setiap hari merupakan salah satu cara untuk menenangkan diri dan mengelola emosinya. Selain

<sup>180</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>181</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

<sup>182</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

itu, mengunjungi tempat yang tenang atau menonton drama Korea juga menjadi strategi yang digunakan untuk melepaskan tekanan yang dirasakan.

Karena saya tipe yang tidak bercerita kepada orang lain, Saya selalu menulis jurnal tiap harinya walaupun tidak dalam keadaan stress, dan kalau lagi dalam keadaan itu saya biasanya mengunjungi tempat yang tenang atau menonton drama korea.”<sup>183</sup>

#### 4) Olahraga

Olahraga menjadi salah satu strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tantangan sosial. Dua orang responden berikut ini menyebutkan bahwa mereka mulai rutin melakukan olahraga, seperti jalan pagi, untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Dengan berolahraga, dapat mengurangi tekanan yang dihadapi dari berbagai tantangan.

“aktivitas seperti berolahraga dan jalan-jalan jadi pikiran jadi merasa lebih jernih dan tenang.”<sup>184</sup>

“Baru-baru ini saya mulai olahraga; jalan pagi. Karena kan saya jarang bergerak ya mbak ya, jadi saya mulai olahraga jalan pagi.”<sup>185</sup>

Selain itu, beberapa responden menekankan pentingnya menjaga komunikasi dengan keluarga dan teman dekat untuk menghindari perasaan terisolasi. Salah satu strategi yang dilakukan adalah aktif dalam komunitas akademik dan organisasi yang relevan agar tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Dengan demikian, mahasiswa dapat memperkuat jaringan sosial mereka dan mendapatkan dukungan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan selama studi.

#### c. Strategi oleh Pihak Institusi

<sup>183</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

<sup>184</sup> Wawancara dengan Atika Rahma, melalui panggilan WhatsApp, 13 Februari 2025.

<sup>185</sup> Wawancara dengan Rizky Firmanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

## 1) Mengadakan Program Layanan Konsultasi

Mahasiswa S2 menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial yang memerlukan dukungan dari berbagai pihak akademik, dan yang terpenting adalah dari institusi. Beberapa mahasiswa menyoroti pentingnya layanan konsultasi yang komprehensif untuk membantu mereka mengatasi kebingungan dan tekanan selama studi.

Responden pertama menyatakan bahwa program layanan mahasiswa sangat diperlukan karena jenjang S2 menentukan langkah selanjutnya dalam karier akademik mereka.

“Menurut saya, program layanan mahasiswa itu sangat-sangat perlu mba, harus ada. Karena S2 ini menentukan hidup dan mati kita hehe, karena mau lanjut S3 atau enggaknya itu di S2 ini.”<sup>186</sup>

Responden kedua menambahkan bahwa mahasiswa S2 juga mengalami kebingungan dan membutuhkan dukungan yang setara dengan program layanan yang difasilitasi untuk mahasiswa S1.

“Karena yang butuh konsultasi kan ngga cuma anak S1 aja, anak S2 juga masih dalam masa kebingungan ya mbak. Kalau masukan dari saya untuk kampus, sebaiknya sering diadakan seminar dan layanan UII Career khusus untuk mahasiswa S2 MIAI UII gitu, biar kita merasa dibantu dan dijembatani oleh pihak kampus untuk kita mendapatkan peluang karir sambil kuliah ataupun setelah kuliah.”<sup>187</sup>

Banyak mahasiswa mengusulkan agar kampus menyediakan layanan konsultasi yang bekerja sama dengan psikolog profesional. Responden berikut ini menekankan bahwa layanan ini penting bagi mahasiswa lintas jurusan yang merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik baru. Layanan bimbingan ini diharapkan tidak hanya membantu dalam aspek akademik, tetapi juga memberikan pendampingan psikologis untuk mengatasi stres dan kecemasan. “Menurut saya, seharusnya ada program yang membantu mahasiswa. Sebagai seorang mahasiswa lintas jurusan seperti saya butuh sekali layanan konsultasi gitu mbak.”

<sup>186</sup> Wawancara dengan Rizky Firnanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

<sup>187</sup> Wawancara dengan Ravita Dewi Ardi Winarta, melalui panggilan WhatsApp, 10 Februari 2025.

Selain itu, beberapa mahasiswa menyarankan adanya pendekatan yang lebih personal dari pihak institusi. Responden ini berpendapat bahwa mahasiswa perlu dirangkul satu per satu agar merasa didukung selama menjalani perkuliahan. Kemudian lainnya menekankan perlunya program yang dapat membantu mahasiswa menjalani studi dengan lebih efektif dan mencapai tujuan akademiknya.

“Mungkin bimbingan yang lebih dekat dengan mahasiswa ya kak. Jadi satu per satu mahasiswa itu dirangkul gitu kak. Jadi kami merasa mendapat support dan perhatian dari kampus selama menjadi mahasiswa”<sup>188</sup>

“Nah kalau harapannya, menurutku perlu ada program yang membantu kita untuk menjalani perkuliahan agar tujuan kita kuliah tercapai. Mungkin bisa program apa aja, asal tujuannya membantu mahasiswa. Kalau strategi ini, mungkin seperti diadakan layanan konsultasi ya mbak. Jadi kalau kita merasa ada kesulitan selama kuliah, kita bisa konsultasi dan dibantu.”<sup>189</sup>

Responden terakhir menambahkan bahwa hingga saat ini, fasilitas kampus belum menyediakan layanan khusus bagi mahasiswa S2 dalam menghadapi tantangan psikososial, seperti *quarter-life crisis*. Ia menyarankan agar kampus mengembangkan layanan konseling karier dan psikologis serta membentuk komunitas dukungan bagi mahasiswa S2.

“Yang seharusnya ada semacam layanan konseling mahasiswa khusus S2 baik itu konseling karier, ini bisa sangat membantu mahasiswa yang belum pernah bekerja sebelumnya dan memilih langsung lanjut S2 setelah lulus S1, maupun konseling dari psikolog kampus untuk membahas masalah stress, kecemasan dan sebagainya. Membuat semacam komunitas dukungan bagi mahasiswa pascasarjana juga bisa menjadi pilihan,

---

<sup>188</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>189</sup> Wawancara dengan Shafa Kamalia, melalui panggilan WhatsApp, 12 Februari 2025.

yang dimana terdapat ruang diskusi terbuka utk berbagi pengalaman menghadapi quarter-life crisis.”<sup>190</sup>

## 2) Mengadakan Pelatihan *Soft Skill*

Mahasiswa juga mengusulkan adanya pelatihan *soft skill* untuk membantu mereka mempersiapkan diri menghadapi dunia profesional. Salah satu responden menyatakan bahwa konsultasi yang diberikan harus bersifat mendalam dan tidak sekadar formalitas. Ia juga menyoroti perlunya pelatihan yang dapat membantu mahasiswa yang ingin menjadi dosen, misalnya melalui kesempatan menjadi asisten dosen (asdos) di program S1.

“Menurut saya, perlu ada konsultasi bagi mahasiswa yang bukan konsultasi basa basi, jadi kita tu bener-bener di bombing gitu mbak. Terus juga, untuk bimbingan itu, harapan saya komunikasinya ngga terbatas di jam kuliah aja, tapi juga bisa lewat whats app (online), jadi itu harus ada menurut saya. Dan juga, harus ada pelatihan sih mbak. Pelatihan untuk memantapkan *soft skill* kita. Misalnya kita S2 ini karena mau jadi dosen, jadi harus diberikan pelatihan untuk jadi dosen tu, dengan jadi asdos (asisten dosen) di S1 gitu. Bagi saya itu harus ada di S2 kita mbak. Karena kita butuh pengalaman mengajar mahasiswa kalau mau jadi dosen.”<sup>191</sup>

Sejalan dengan ide di atas, responden lainnya juga mengusulkan adanya program pelatihan yang memberikan mahasiswa S2 kesempatan untuk mengajar sebagai dosen, baik dalam skala kecil maupun besar. Pengalaman mengajar ini tidak hanya berguna sebagai persiapan karier akademik tetapi juga sebagai bekal pengalaman yang lebih luas.

“Khusus kita mahasiswa S2 harapannya itu kita ada program yang membantu kita mewujudkan cita-cita untuk jadi dosen, misal sekali atau beberapa kali gitu, kita dikasih kesempatan untuk praktik mengajar sebagai dosen ke mahasiswa gitu mbak. Itu untuk jadi

<sup>190</sup> Wawancara dengan Wahyuni Pratiwi, melalui panggilan WhatsApp, 14 Februari 2025.

<sup>191</sup> Wawancara dengan Rizky Firmanda, melalui panggilan WhatsApp, 9 Februari 2025.

pengalaman kerja juga, dan untuk jadi pengalaman tersendiri juga.”<sup>192</sup>

Adapun lainnya menyoroti pentingnya bimbingan menulis ilmiah.

Ia berharap prodi dapat menyediakan program bimbingan yang membimbing mahasiswa hingga jurnal mereka berhasil dipublikasikan. Ia juga menyarankan agar program ini menjadi program wajib agar semua mahasiswa, termasuk yang kurang termotivasi, memiliki setidaknya satu publikasi ilmiah selama studi mereka.

“Saya berharap prodi kita ada program bimbingan menulis kak. Jadi kita benar-bener dibimbing sampai jurnal kita publish, ngga cuma di seminar aja kak, tapi emang dibimbing satu per satu gitu. Jadi program wajib kalau bisa, biar yang malas juga merasa tertuntut, biar punya minimal satu tulisan yang publish kak.”<sup>193</sup>

Dengan adanya strategi ini, diharapkan institusi dapat berperan lebih aktif dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan sosial selama menjalani studi pendidikan jenjang S2.

## B. Pembahasan

### 1. *Quarter-life Crisis* dalam Konteks *Intimacy vs. Isolation* pada Mahasiswa S2

Berdasarkan hasil temuan penelitian, *quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa S2 MIAI UII menunjukkan adanya keterkaitan yang erat dengan tahap perkembangan psikososial Erik Erikson, khususnya pada fase *intimacy vs. isolation*. Pada tahap ini, individu dewasa awal diharapkan mampu membangun hubungan yang intim dan bermakna, baik dalam konteks personal maupun profesional. Namun, *quarter-life crisis* menghambat kemampuan mahasiswa dalam mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan sosial.

Mahasiswa S2 mengalami kebimbangan identitas dan tujuan hidup, yang tercermin dalam ketidakpastian mengenai pilihan karier, relevansi pendidikan yang

<sup>192</sup> Wawancara dengan Reghina Nuru Zein, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

<sup>193</sup> Wawancara dengan Annisa Aulia Putri, melalui panggilan WhatsApp, 11 Februari 2025.

ditempuh, serta ekspektasi pribadi dan sosial. Sebagaimana yang disampaikan oleh beberapa responden, kebingungan ini semakin meningkat setelah memasuki jenjang S2, di mana ekspektasi terhadap mereka untuk menjadi akademisi atau profesional semakin besar.

Dalam konteks *intimacy vs. isolation*, mahasiswa yang tidak mampu menavigasi *quarter-life crisis* dengan baik cenderung mengalami isolasi emosional. Perasaan keterasingan ini muncul akibat ketidakmampuan dalam menjalin hubungan yang mendalam dengan lingkungan sosialnya, termasuk dengan keluarga, teman, dan pasangan. Situasi ini semakin diperburuk dengan tekanan akademik yang tinggi, yang mengakibatkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyelesaikan tugas dibandingkan membangun hubungan sosial yang sehat.

## **2. Dampak *Quarter-life Crisis* terhadap Dinamika Akademik dan Sosial**

### **a. Dampak Terhadap Kehidupan Akademik**

*Quarter-life crisis* berdampak signifikan terhadap motivasi dan fokus akademik mahasiswa S2. Beberapa responden mengaku sering mengalami *overthinking* mengenai masa depan akademik dan karier mereka, yang berujung pada kecemasan tinggi dan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik (prokrastinasi). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor utama yang menghambat produktivitas mahasiswa.

Selain itu, mahasiswa dengan latar belakang pendidikan yang tidak linier dengan program magister yang mereka tempuh juga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Mereka merasa kesulitan dalam memahami materi dan menyelesaikan tugas-tugas

akademik yang kompleks. Ketidakseimbangan antara peran akademik, pekerjaan, dan tanggung jawab keluarga juga menjadi tantangan utama bagi beberapa mahasiswa S2, terutama mereka yang telah menikah atau memiliki tanggungan lain.

#### **b. Dampak Terhadap Kehidupan Sosial**

*Quarter-life crisis* tidak hanya mempengaruhi kehidupan akademik, tetapi juga kehidupan sosial mahasiswa S2. Perasaan kesepian dan isolasi sosial sering muncul akibat tekanan akademik yang membuat mereka sulit meluangkan waktu untuk menjalin hubungan sosial. Beberapa responden mengaku menghindari interaksi sosial karena merasa tidak memiliki cukup waktu atau merasa terbebani dengan ekspektasi lingkungan.

Fenomena ini sejalan dengan teori Erikson bahwa individu yang gagal mencapai *intimacy* akan mengalami *isolation*. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa terasing dari lingkungan sosialnya karena tekanan akademik dan ekspektasi yang tinggi dari keluarga serta masyarakat. Ketidakmampuan dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman atau pasangan juga memperburuk kondisi psikososial mereka.

### **3. Strategi Mengatasi *Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa S2**

#### **a. Strategi Dalam Diri (Internal)**

##### **1) Menemukan jati diri dan membangun motivasi internal**

Mahasiswa S2 perlu memahami tujuan hidup mereka dan menerima bahwa *quarter-life crisis* adalah bagian dari proses perkembangan. Menurut beberapa responden, membaca buku dan refleksi diri menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan motivasi.

##### **2) Manajemen waktu yang efektif**

Beberapa mahasiswa S2 mengaku bahwa menyusun *timeline* pribadi membantu mereka menyeimbangkan antara tugas akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Pengelolaan waktu yang baik memungkinkan mereka untuk lebih produktif tanpa mengorbankan aspek sosial dalam hidupnya.

#### **b. Strategi Melalui Dukungan Sosial**

##### **1) Berbagi cerita dengan teman atau mentor**

Beberapa mahasiswa S2 menemukan bahwa berbicara dengan teman, keluarga, atau mentor dapat membantu mereka mengurangi tekanan psikologis dan menemukan solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi.

##### **2) *Me-time* dan menjaga kesehatan mental**

Kegiatan seperti olahraga, menulis jurnal, atau melakukan hobi yang disukai terbukti dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional mereka.

#### **a. Peran Institusi dalam Membantu Mahasiswa Mengatasi *Quarter-life Crisis***

##### **1) Menyediakan layanan konsultasi dan pendampingan psikologis**

Banyak mahasiswa mengusulkan agar kampus menyediakan layanan konsultasi dengan psikolog atau konselor akademik untuk membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan psikososial.

##### **2) Mengadakan pelatihan *soft skills* dan mentoring karier**

Program seperti pelatihan manajemen stres, pengelolaan waktu, serta bimbingan karier dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter-life crisis* dengan lebih baik. Selain itu, program mentoring

yang melibatkan dosen atau alumni dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai dunia akademik dan profesional.

*Quarter-life crisis* memberikan dampak yang kompleks terhadap dinamika kehidupan akademik dan sosial mahasiswa S2. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik, tekanan sosial, serta pencarian jati diri dapat menyebabkan mahasiswa mengalami isolasi emosional dan stres yang berkepanjangan. Namun, dengan menerapkan strategi internal, mendapatkan dukungan sosial, serta adanya intervensi dari institusi pendidikan, mahasiswa dapat lebih mudah menghadapi dan mengatasi tantangan *quarter-life crisis* mereka.

Pendekatan berbasis teori perkembangan psikososial (*intimacy vs. isolation*) Erik Erikson menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam membangun hubungan yang sehat, baik dalam konteks akademik maupun sosial, sangat bergantung pada bagaimana mereka menavigasi tantangan *quarter-life crisis* ini. Dengan adanya dukungan yang tepat, mahasiswa S2 diharapkan dapat berkembang secara optimal, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis mereka.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

##### **1. Tantangan Akademik dan Sosial dalam *Quarter-life Crisis***

Mahasiswa S2 MIAI UII menghadapi tantangan akademik yang kompleks, seperti tekanan dalam menyelesaikan tugas akademik, prokrastinasi, serta kesulitan dalam menyeimbangkan peran akademik, pekerjaan, dan tanggung jawab sosial bagi yang sudah menikah, atau dalam perannya sebagai bagian dari masyarakat.

##### **2. Pengaruh *Quarter-life Crisis* terhadap Keseimbangan Akademik dan Sosial dalam Konteks *Intimacy* vs. *Isolation***

*Quarter-life crisis* memiliki pengaruh negatif terhadap produktivitas akademik mahasiswa S2, mengakibatkan stres akademik, penundaan tugas-tugas, dan ketidakpastian mengenai prospek masa depan. Dalam aspek sosial, mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga hubungan dengan keluarga dan teman sebaya akibat tekanan akademik yang membatasi interaksi sosial. Hal ini memperkuat kondisi isolasi sosial yang berpotensi menghambat perkembangan psikososial mereka sejalan dengan konsep *intimacy vs. isolation* dalam teori Erik Erikson.

##### **3. Strategi untuk Mengatasi *Quarter-life Crisis***

Mahasiswa menerapkan strategi internal seperti membangun motivasi diri, manajemen waktu yang lebih baik, serta menjaga kesehatan mental melalui aktivitas *me-time* dan olahraga. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen berperan penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan sosial. Institusi juga memiliki peran strategis dalam menyediakan

layanan konsultasi dan pelatihan *soft skills* guna mendukung perkembangan akademik dan psikososial mahasiswa S2 secara optimal.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak yang terkait dalam upaya membantu mahasiswa menghadapi *quarter-life crisis*:

- **Bagi Mahasiswa S2 MIAI UII**

1. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi psikososial yang mereka alami dengan belajar memahami tahapan kebutuhan manusia dan memahami bahwa *quarter-life crisis* adalah fenomena yang umum terjadi dan dapat diatasi dengan strategi yang tepat.
2. Mengembangkan keterampilan manajemen stres dan waktu yang lebih baik agar dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik, sosial, dan pribadi.
3. Menjalin hubungan sosial yang positif dan mendukung, baik dengan teman, dosen, maupun keluarga, sehingga dapat mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan rasa percaya diri.
4. Memperkuat aspek spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari, seperti meningkatkan ibadah, berdoa, dan mendekatkan diri kepada Allah agar memiliki ketenangan batin dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.
5. Aktif dalam mengeksplor fasilitas dan pelayanan yang sebenarnya sudah cukup lengkap di gedung fakultas Ilmu Agama Islam.

- **Bagi Dosen, Pihak Akademik dan Institusi**

1. Meningkatkan pemahaman tentang tantangan psikososial "*quarter-life crisis*" yang dialami oleh mahasiswa S2, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih baik, baik dalam bentuk bimbingan akademik maupun konseling.

2. Mengembangkan program atau layanan yang membantu mahasiswa dalam berbagai aspek, baik akademik, tujuan karir ataupun sosialnya. Diharapkan kampus mampu membuat program layanan konsultasi dan pelatihan-pelatihan yang membantu mahasiswa mengembangkan *soft skill*-nya.

- **Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Diharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan dengan mengkaji setiap aspek-aspek tantangan psikososial mahasiswa S2 MIAI UII yang lebih spesifik dan mampu memberikan solusi yang efektif dan tepat sasaran.
2. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu landasan untuk mengkaji lebih dalam penelitian yang akan dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Ulva Zein, Istar Yuliadi, Jarot Subandono, and Debree Septiawan. "Self-Disclosure (Keterbukaan Diri) Dan Quarter-Life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi." *Plexus Medical Journal* 2, no. 1 (2023): 18–25. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.416>.
- Akbar, Muhammad Dinullah, and Elli Nur Hayati. "Hubungan Antara Emotional Focused Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Psikologi Di Yogyakarta." *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora* 9, no. 3 (2023): 257–66. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>.
- Almalail, Shofura Nur, and Kus Hanna Rahmi. "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 3 (2023): 8578–88. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4629/3249>.
- Ananda, Putri Zaharani. "Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman Dengan Komitmen Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran Di Surabaya." *JsIKONTAN: Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 1, no. 1 (2022): 21–26. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>.
- Andry Ali Uroidli, dkk. "Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Erik Erikson." *Idea: Jurnal Psikologi* 8 (2024). [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8103).
- Arinda, Olphi Disya, and Winarini Wilman Dahlan Mansoer. "NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Interpretatif." *Jurnal Psikologi Ulayat* 8 (2020): 123–47. <https://doi.org/10.24854/jpu150>.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

Artiningsih, Rizky Firnanda, and Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>.

Azzahra, Salsabila Putri, Kurnia Nurul Azmi, and Novializa Ramadhayanti. "Self Efficacy Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya." *Parade Riset ...* 1, no. 1 (2023): 331–42.

<https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2301/1337>.

Bishop, Christopher L. "Psychosocial Stages of Development." *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, no. February (2013): 1055–61.

<https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp441>.

Corsini, Andreas, Widya Nugraha, Budi Sarasati, Siti Aisah Azzahra, and Wahyuningtyas Permatasari. "Dinamika 'Insecurity' Psikologis Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Hubungan Pacaran." *INNOVATIVE: Journal Of Scince Research* 4, no. 2 (2024): 4188–4246. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9895/6806>.

Creswell, John W. *Qualitative Inquiry & Research Design*. 3rd ed. USA: SAGE Publications, Inc., 2013.

Development, Tim NS. "All About Quarter Life Crisis." NS Development, 2024. <https://nsd.co.id/posts/inilah-penyebab-dari-quarter-life-crisis.html>.

Erikson, Erik H. "Eight Ages of Man." *International Journal of Psychiatry*. US: Internation Journal Press, 1966.

Fatchurrahmi, Rifka, and Siti Urbayatun. "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 2 (2022): 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>.

Fatimah, Andi. "Hubungan Big Five Personality Terhadap Quarter-Life Crisis Pada

- Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau (UIR).” *Skripsi : Universitas Islam Riau*, 2021, 1–112. <https://repository.uir.ac.id/9134/1/178110138.pdf>.
- Fatkhiyah, Dewi Nur, Wiwik Widiyawati, Widya Lita Fitriyanur, Diah Jerita, and Eka Sari. “Hubungan Hope Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik” 9, no. 1 (2024): 13–17. <http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/view/594/406>.
- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 2 (2022): 1349–58. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13500/10221>.
- Friedman, Lawrence J. *Identity’s Architect (A Biography of Erik H. Erikson)*. 1st ed. United State: Scribner, 2000.
- Grehenson, Gusti. “Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarterlife Crisis Yang Melanda Anak Muda.” Universitas Gadjah Mada, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>.
- Gupta, Hritik. “Understanding Social Constructivism of Intimacy and Isolation among Heterosexuals and Homosexuals.” *The International Jurnal of Indian Psychology* 8, no. 1 (2020): 167–94. <https://doi.org/10.25215/0801.021>.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa.” *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Habsy, Bakhrudin All, Selomita Dianing Armania, Alifia Putri Maharani, and Siti Fatimah. “Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson Dan Tahap Perkembangan Moral Kohlberg: Penerapan Di Sekolah.” *Tsaqofah* 4, no. 2 (2023): 674–86. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2345>.

- Hafarinto, Bagus, Selly Rahmayati, Salsabila Laurensia, Delvina Faulin, Alrefi Alrefi, and Minarsi Minarsi. "Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur." *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (2024): 1–13. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>.
- Hakim, Agustian Hasnan, Cindy Pratiwi, Fayza Ramulan, Intan Mutia, and Zaujatul Amna. "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa ( the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students )." *Syiah Kuala Psychology Journal* 2, no. 1 (2024): 58–67. [https://www.researchgate.net/publication/381031432\\_Hubungan\\_Antara\\_Stres\\_Akademik\\_dengan\\_Kualitas\\_Tidur\\_pada\\_Mahasiswa](https://www.researchgate.net/publication/381031432_Hubungan_Antara_Stres_Akademik_dengan_Kualitas_Tidur_pada_Mahasiswa).
- Hombing, Revi Yesika Br., and Nenny Ika Putri Simarmata. "Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Medan." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 17270–78.
- Imanina, Fildza Nurul, and Dewi Retno Suminar. "Hubungan Antara Pet Attachment Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Lajang Yang Merantau." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 315–23. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31967>.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke. Jakarta: Prenadamedia Group, 2011.
- Karpika I Puti, and Segel Ni Wayan Widiyani. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.
- Karunarathna, Indunil, Sanjaya Godage, P N Rodrigo, C Fernando, U Ekanayake, T Hapuarachchi, and P Gunasena. "Beyond Childhood Erikson ' s Impact on Adult Psychosocial Development Beyond Childhood : Erikson ' s Impact on Adult," no.

- September (2024).  
[https://www.researchgate.net/publication/385905108\\_Beyond\\_Childhood\\_Erikson's\\_Impact\\_on\\_Adult\\_Psychosocial\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/385905108_Beyond_Childhood_Erikson's_Impact_on_Adult_Psychosocial_Development).
- Krismawati, Yeni, Sekolah Tinggi, Teologi Pelita, Bangsa Jakarta, I Pendahuluan, Perkembangan Psikososial, and Erik H Erikson. "Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini" 2 (2014): 46–56.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/235737088.pdf>.
- Laurenza, Hana, Maria Nugraheni, Mardi Rahayu, Universitas Kristen, and Satya Wacana. "Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates Pentingnya Efikasi Diri Dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis Pada Fresh Graduates" 12, no. 3 (2024): 312–18. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/15278>.
- "Magister Ilmu Agama Islam - Yogyakarta," n.d. <https://www.uui.ac.id/program-pendidikan/magister-ilmu-agama-islam/#toggle-id-3>.
- "Magister Ilmu Agama Islam FIAI UII Yogyakarta," n.d. <https://fis.uui.ac.id/miai/>.
- Masrifah, Masrifah, and Wiwin Hendriani. "Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Strategi Self-Regulated Learning (SLR) Pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5, no. 2 (2022): 95. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.8233>.
- Mcleod, By Saul. "Erik Erikson ' s Stages Of Psychosocial Development Stage 1 . Trust Vs . Mistrust." *SimplyPsychology*, no. January (2023): 1–16.  
[https://www.researchgate.net/publication/384931028\\_Erik\\_Erikson's\\_Stages\\_of\\_Psychosocial\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/384931028_Erik_Erikson's_Stages_of_Psychosocial_Development).
- Millenia, Mita. "Minimnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Mental Health." Kemenkes, 2022.  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/974/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health).

- Moin Syed, Kate McLean. "Erikson's Theory of Psychosocial Development." *The Encyclopedia of Human Ecology: Volume 1,2* 1–2 (2003): 242–43. <https://doi.org/10.4135/9781452233796.n4>.
- Mokalu, Valentino Reykliv, and Charis Vita Juniarty Boangmanalu. "Teori Psikososial Erik Erikson." *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 180–92. <https://media.neliti.com/media/publications/548423-none-c0515213.pdf>.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 28th ed. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.
- Mufidah, Rahmah Putri Puspitasari Wardatul, and Siti Nur Zunaidah. "IDEA : Jurnal Psikologi." *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 76–90. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/340>.
- Mulyadi, Seto. dkk, . *Metode Penelitian Kualitatif Dan Mix Method*. Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2019.
- Najrul Jimatul Rizki. "Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan)." *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2024, 153–72. <https://journal.pegiatliterasi.or.id/index.php/epistemic>.
- Nasir, Abdul, Nurjana, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445–51. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>.
- Naufal, Muhammad, and Elian Yassar. "Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister Self Concept and Quarter Life Crisis on Master Students." *Psycho Idea* 22 (2024): 93–104. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/22093/7211>.
- Noveni, Nia Anggri, Dzikria Afifah Primala Wijaya, Mellyna Putri, and Putri Rahmawati.

“Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?”

*Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 56–62.

<https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2694>.

Nugroho Arief Setiawan, Alfia Zahrotu Milati. “Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter

Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship Nugroho Arief

Setiawan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Alfia Zahrotu Milati

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Article Information :” *Anfusina:*

*Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022): 13–24.

<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/13985>.

Oktariani, Oktariani, Abdul Munir, and Azhar Aziz. “Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan

Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas

Potensi Utama Medan.” *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 2, no. 1 (2020):

26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>.

Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. “Quarter Life Crisis Di Kalangan

Mahasiswa.” *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): 174–88.

<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/ijrs/article/view/44489/17305>.

Permana, Rizka Hadian, Miki Amrilya Wardati, and Dwi Agustin Nuraini Sirodj. “Gambaran

Krisis Psikologis Mahasiswa Tingkat Pertama Program Sarjana Universitas Islam

Bandung.” *Journal of Psychological Research* 3 (2017): 92–103.

<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/schema/article/viewFile/3391/2322>.

Restha Karmita Lani, and Wahyuni Kristinawati. “Hubungan Antara Sense of Humor Dengan

Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 8

(2023): 3349–60. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543>.

Rizki, Najrul Jimatul. “Penerapan Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Erikson

Dalam Pendidikan: Pendekatan Psikososial Untuk Optimalisasi Pembelajaran.”

*Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3 (2024): 462–81.  
<https://journal.pegiatliterasi.or.id/index.php/epistemic>.

Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. TA - TT -. New York SE - 202 pages ; 21 cm: J.P. Tarcher/Putnam, 2001. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/1014051010>.

Robinson, Oliver C. “A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination.” *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (2019): 167–79.  
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>.

Rusuli, Izzartur. “Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam.” *Jurnal As-Salam* 6, no. 1 (2022): 75–89.  
<https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>.

S, Erik Erikson. “\*\*\*\*\*.Identity Versos Identity Confusion Adolescence Bas Been Characterized by Erikson (1950) as the Period in the Human Life Cycle during Which the Individual Must Establish a Sense of Rote Diffusion and Identity Confusion. Sesses of Personal Strength,” 1994, 42–57.

Salsabila, Ferani Amira, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Mulan Hidayat, and Yulina Eva Riany. “The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students.” *Journal of Family Sciences* 08, no. 01 (2023): 123–35. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jfs/article/view/42751/25715>.

Sari, Diantri Trisna, and Azhar Aziz. “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.” *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 4, no. 1 (2022): 82–90.  
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>.

Sinaga, Angga Mahyuda, and Dorlan Naibaho. “Psikologi Perkembangan: Menganalisis

- Perkembangan Masyarakat Karo Dari Fase Anak-Anak Hingga Lansia.” *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 5 (2024): 260–69. <https://doi.org/10.62017/merdeka>.
- Solomon, Daniel M. “Importance of Self-Awareness in Adolescence-A Thematic Research Paper.” *IOSR Journal Of Humanities and Social Science* 21, no. 1 (2016): 19–22. <https://doi.org/10.9790/0837-21121922>.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. 9th ed. Bandung: CV Alfabeta, 2014.
- . *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. 23rd ed. Bandung: CV. Alfabeta, 2016.
- Suroiyya, Farah Octa, and Bakharudin All Habsy. “Tinjauan Overthingking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya.” *Jurnal BK UNESA* 14, no. 2 (2024): 128–39. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61834>.
- Suyono, Tsana Afrani, Asteria Devy Kumalasari, and Efi Fitriana. “Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda.” *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2021): 301–22. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>.
- Syifa Nadiyah, Nadia Aulia Nadhirah, Irfan Fahriza. “Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial Dengan Identitas Vokasional Pada Remaja Akhir.” *Quanta* 5 (2021). [https://www.researchgate.net/publication/348834711\\_HUBUNGAN\\_FAKTOR\\_PERKEMBANGAN\\_PSIKOSOSIAL\\_DENGAN\\_IDENTITAS\\_VOKASIONAL\\_PADA\\_REMAJA\\_AKHIR](https://www.researchgate.net/publication/348834711_HUBUNGAN_FAKTOR_PERKEMBANGAN_PSIKOSOSIAL_DENGAN_IDENTITAS_VOKASIONAL_PADA_REMAJA_AKHIR).
- Theisen, Sylvester, and Erik H. Erikson. “Childhood and Society.” *The American Catholic Sociological Review*, 1951. <https://doi.org/10.2307/3707421>.
- Tri, Puji Astuti, and Sri Hartati. “Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip).” *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 69–81. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8339>.

Upton, Penney. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 2012.

Urrahma, Naimi Syifa, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo. “Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 3 (2022): 390–96. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss3.1289>.

Yolanda, Anggia Afri, and Rida Yanna Primanita. “Hubungan Self Awareness Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 4503–9. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5945>.

Yuda, dkk. “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi,” 2023. <https://repository.unja.ac.id/52106/>.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN****Lampiran I: Surat Izin Penelitian**

Kepada Yang Terhormat:  
**Ketua Prodi MIAI FIAI UII**  
di -

Tempat

Perihal: Permohonan Izin Penelitian

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Dinda Nurviana

NIM: 22913075

Program Studi: Pendidikan Agama Islam

Fakultas: Ilmu Agama Islam Program Magister

Universitas: Universitas Islam Indonesia

Bermaksud untuk mengajukan permohonan izin penelitian sebagai bagian dari penyelesaian Tesis saya yang berjudul: "**Tantangan Psikososial *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa S2 MIAI UII: Studi Implementasi Teori Perkembangan Erik Erikson Dalam Kehidupan Akademik dan Sosial**".

Penelitian ini membutuhkan data mahasiswa aktif semester dua hingga semester lima berupa nama, NIM, dan kontak setiap mahasiswa tersebut sebagai responden penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon izin untuk melakukan pengambilan data di lingkungan Program Magister FIAI UII.

Saya berharap dapat diberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian yang sedang saya lakukan. Atas perhatian dan kerja samanya, saya mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, 04 Maret 2025

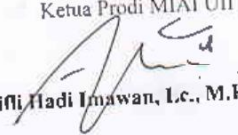
Mahasiswa



Dinda Nurviana

Yang Menyetujui.

Ketua Prodi MIAI UII



Dzulkipli Hadi Imawan, Lc., M.Kom.I., Ph.D

**Lampiran II: Instrumen Penelitian & Pedoman Wawancara**

**TANTANGAN PSIKOSOSIAL “*QUARTER-LIFE CRISIS*” MAHASISWA  
S2 MIAI UII: STUDI KASUS IMPLEMENTASI TEORI  
PERKEMBANGAN ERIK ERIKSON DALAM KEHIDUPAN  
AKADEMIK DAN SOSIAL**



Oleh:

Dinda Nurviana

NIM. 22913075

**INSTRUMEN PENELITIAN**

Diajukan Kepada

ILMU AGAMA ISLAM PROGRAM MAGISTER

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

**YOGYAKARTA**

**2025**

## Pedoman Wawancara

### Identitas Informan

Nama

Usia

Status akademik (semester ke-berapa di S2)

Status sosial (bekerja, tidak bekerja, menikah, belum menikah)

Apakah Anda pernah mengalami *quarter-life crisis*\*? Jika ya, sejak kapan?

### Instrumen Pertanyaan

Pertanyaan Penelitian	Aspek	Indikator	Butir Pertanyaan Wawancara
Bagaimana tantangan akademik dan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa S2 MIAI UII dalam mencapai keseimbangan antara studi dan kehidupan sosial?	Pengalaman <i>Quarter-life crisis</i>	Gejala dan penyebab utama QLC	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami <i>quarter-life crisis</i>?</li> <li>2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu <i>quarter-life crisis</i> dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?</li> </ol>
	Tantangan Akademik	- Tekanan akademik	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?</li> <li>4. Bagaimana <i>quarter-life crisis</i> mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?</li> </ol>
	Tantangan Sosial dan	- Kesulitan menjalin	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Apakah <i>quarter-life crisis</i> berdampak pada hubungan</li> </ol>

	Relasi Interpersonal	hubungan sosial dan tekanan sosial	Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana? 6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karier, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?
Bagaimana <i>quarter-life crisis</i> mempengaruhi dinamika kehidupan akademik dan sosial mahasiswa S2 dalam konteks tahap perkembangan Intimacy vs. Isolation menurut Erik Erikson?	Kaitan dengan Teori Psikososial Erik Erikson ( <i>Intimacy vs. Isolation</i> )	- Keseimbangan antara akademik dan sosial	7. Dalam teori Erikson, tahap <i>Intimacy vs. Isolation</i> menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana <i>quarter-life crisis</i> mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?
		- Isolasi sosial dan emosional	8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa <i>quarter-life crisis</i> ? Jika ya, apa pemicunya? 9. Apakah <i>quarter-life crisis</i> menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?

<p>Strategi apa yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa S2 mengatasi tantangan akademik dan sosial agar dapat mencapai perkembangan psikososial yang optimal?</p>	<p>Strategi Coping dan Solusi</p>	<p>- Cara mengatasi QLC dan stres akademik</p>	<p>10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi <i>quarter-life crisis</i> yang Anda alami?</p> <p>11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?</p>
		<p>- Peran dukungan sosial dan institusi</p>	<p>12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi <i>quarter-life crisis</i>?</p> <p>13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi <i>quarter-life crisis</i>? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?</p>
		<p>- Harapan dan rekomendasi solusi</p>	<p>14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi <i>quarter-life crisis</i> dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?</p> <p>15. Jika Anda bisa memberikan</p>

			saran kepada mahasiswa lain yang mengalami <i>quarter-life crisis</i> , apa yang ingin Anda sampaikan?
--	--	--	--

### Lampiran III: Transkripsi Wawancara

#### TRANSKRIPSI WAWANCARA

##### Responden 1

Nama	: Rizky Firnanda
Usia	: 22 tahun
Status akademik	: Mahasiswa MIAI-PI Semester 2
Status sosial	: Mahasiswa, Guru, dan Ketua Umum
Keluarga Pelajar Jambi di Yogyakarta	
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2024 - sekarang

#### 1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?

*Iya gini, mungkin saya agak ee.. mungkin saya agak random aja ya, gak bisa urut.. tapi yang jelas pertama kali itu dari sebelum saya wisuda, kan saya wisudanya itu Mei (2024), periode 5 kalau di UII. Nahh sedangkan sidangnya itu di Maret, pas tanggal 4 kemarin tu pas satu tahun saya abis sidang. Nah, waktu itu saya tu udah selesai teori di Desember 2023 itu udah selesai, itu target saya tu mau sidang di periode 4 karena waktu itu kan saya PAI SI-nya, teman saya yang dari akhwalul syakhsiyah (hukum Islam) udah bisa sidang. Ternyata waktu saya mau daftar siding itu, di PAI terkendala aturan harus ada satu matkul yang belum pada saat itu. Saya masih ingat betul, penutupan sidang periode 4 itu tanggal 5 Januari pendaftarannya, saya baru keluar nilai itu 15 Januari atau 10 Januari lah. Akhirnya saya merasa itu jadi tekanan karena saya udah ngomong ke orang tua, sama keluarga lah ya bahwasannya saya sudah skripsi nih, tinggal sidang aja lagi. Naah bisa dibayangkan saya menunggu Februari pembukaan lagi (pendaftaran sidang). Itu satu bulan itu saya ngerasain perasaan ngga menentu, kayanya waktu itu bingung mau ngapain.*

*Nah itu saya rasain selama satu bulan. Nah setelah dari wisuda, saya dari wisuda bulan 5 (2024) kemarin sampai bulan 3 (2025) sekarang itu belum ada pulang kampung, karena saya nggak mau pulang kampung, mau langsung daftar S2.. nah itu dari rentang Mei ke Juli (2024) sebelum saya ngajar, itu juga saya merasakan ada kerancuan dalam tujuan hidup. Karena gini, saya mikir saya mau lanjut S2 tetap PAI atau saya ngambil bidang yang lain. Waktu itu mikir kalau saya lanjut PAI berarti saya harus fokus penelitian, harus fokus dibidang ini, mungkin mau riset segala macem, mau jadi dosen atau jadi apa. Nah kalau saya ambil jurusan yang lain, berarti nanti ijazah saya nggak kepahe, nah mungkin (kalau beda jurusan) kecuali kalau mungkin saya jadi seorang yang profesional. Nah itu yang saya pikirkan pada saat itu. Saya masih ingat betul saya beberapa kali konsultasi dengan beberapa dosen saat itu. Dan juga saya mengalami kebingungan pada saat itu, saya mau lanjut kuliah S2 di UII lagi atau pindah tempat lain. Saat itu saya juga sudah mendaftar di UIN Sunan Kalijaga. Kebetulan pada saat saya wisuda di bulan Mei, saya mendapatkan sesuatu yang membuat saya mempertimbangkan lagi untuk kuliah di UII. Pada saat wisuda itu saya merasakan “wahh ini kalau saya nggak lanjut kuliah di UII saya nggak tau apakah saya mendapatkan hal yang sama di tempat yang baru”. Nah itu saya ingat betul, dari kisaran Juli sampai September saya benar-benar ee pusing, mau lanjut di UIN atau UII, UIN atau UII. Nah terakhir saya memilih tetap di UII. Nah itu beberapa kerancuan atau kebingungan saya dalam bidang akademik yah.*

*Nah, kalau bidang sosial.. mungkin mbaknya masih ingat ya sekitar bulan Agustus itu pembukaan pendaftaran untuk CPNS. Sebenarnya saya waktu itu nggak mau fomo (fear of missing out; ikut-ikutan), karena saya mau fokus daftar S2. Tapi saat itu saya coba lihat daftar formasi, itukan rata-rata kalau PAI jadi guru yah, sedangkan saya tu dalam hati saya pernah bilang, kalau saya lanjut S2 di PAI saya nggak akan jadi guru, palingan saya jadi dosen. Tapi entah kenapa saat itu saya dibawa arus teman-teman yang pada daftar CPNS, akhirnya saya coba ikutan daftar.. ternyata saya lolos (administrasi), cuma saat itu saya nggak serius, karena saya maunya kan fokus S2. Jadi sebenarnya saya ikut (CPNS) karena terbawa arus sosial, atau karena tekanan lah. Karena setiap duduk kumpul sama temen-temen pasti yang diomongin itu aja. Karena saya iseng, jadi saya nggak belajar sama sekali. Ternyata waktu pengumuman saya cuma selisih berapa poin dan itu menjadi penyesalan buat saya, saya ada rasa membandingkan dengan teman-teman saya, kenapa saya nggak serius ya kalau kaya gini ceritanya.*

Terus kalau di organisasi, sebenarnya saya awalnya ditunjuk jadi ketua umum dari 2021 hingga 2023, namun di 2024 kemarin itu ada dinamika internal di organisasi saya, sehingga membuat adanya pemakzulan di mana pihak-pihak internal (senior) memberhentikan ketua sebelumnya dan mengangkat saya sebagai ketua. Itu menjadi tekanan bagi saya dan membuat saya menjadi apa yaa.. kaya rancu. Di sisi lain, kuliah S2 itu tidak bisa dianggap sepele, dan juga saya ada kewajiban mengajar, terus organisasi ini juga ngga bisa dianggap enteng ya. Apalagi terkadang kalau ada masalah terkait mahasiswa Jambi, itu teman-teman melaporkan ke saya dan nggak kebayang itu saya sambil kuliah, tapi juga sambil mendapatkan laporan ini dan itu terkait masalah mahasiswa di organisasi. Nah pusingnya itu, saya tipe orang yang mengerjakan sesuatu itu di hari yang bersamaan. Misal di hari itu ada deadline tugas untuk buat artikel atau jurnal di kampus, itu saya kerjakan hari itu juga, abis itu saya langsung lanjut menyelesaikan persoalan di organisasi. Sehingga kemarin, sekitar Februari saya sempat sakit selama satu minggu sebelum Ramadhan, saya cek ke dokter, dokter bilang saya kena mag karena faktor pikiran. Di luar itu, saya juga ada adik yang kuliah di Jogja juga, dan keluarga sering meminta saya untuk memperhatikan adik saya disaat saya juga sedang sibuk, sedang kuliah misalnya. Itu juga jadi tekanan bagi saya. Nahh itu tekanan-tekanan yang saya rasakan dalam aspek akademik maupun sosial.

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu quarter-life crisis dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Lebih ke faktor internal, karena saya merasa bertanggung jawab, merasa punya amanah, kuliah kan juga amanah, mengajar juga amanah, dan organisasi juga amanah, saya juga ada amanah jaga adik saya. Jadi prinsip saya gitu mba, apa yang saya rencanakan itu setidaknya terlaksana walaupun gak maksimal. Nah biar ada gambaran loh, jadi kalau kita udah mencoba kan kita tau di mana kekurangannya. Di samping, mungkin kalau di presentasikan, mungkin saya akan memberikan angka 60% dari internal, 40% dari eksternal. Karena tekanan dari eksternal tu juga luar biasa sih mba, contoh, lagi kuliah tapi diminta keluarga untuk melihat adik saya, tekanan dalam mengajar itu contohnya selain urusan administratif, saya juga harus mencapai target seluruh siswa kelas 6 harus khatam Iqro, sedangkan ada dua siswa yang belum mencapai target itu. Di satu sisi, tekanan di organisasi juga luar biasa, banyak hal yang harus saya urus di samping teman-teman tidak paham soal urusan itu. Sampai kadang, saya lagi tidur tapi saya merasa ngga tidur karena waktu tidur

*saya tu kebayang kerjaan-kerjaan saya. Jadi sampai saya tidur juga tekanan-tekanan itu dibawa mbak. Tekanan yang rasakan paling tinggi dan intens itu dimulai dari Februari kemarin itu mbak.*

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

*Saya jadi harus mengejar target-target saya (mengejar waktu), missal di sekolah.. saya harus mencapai target anak-anak untuk menyelesaikan jilid 6, jadi di hari itu saya kerjakan jilid 6. Nah Ketika selesai ngajar, kan saya lanjut kuliah tu, nah kalau ada tugas dari dosen, itu langsung saya kerjakan di hari itu juga. Setelah pulang dari kampus, saya lanjut mengurus urusan organisasi, seperti memantau pembagian takjil di bulan puasa ini. Jadi prinsip saya, kalau bisa dikerjakan di hari itu, saya kerjakan hari itu juga.*

**4. Bagaimana quarter-life crisis mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

*Nah.. Alhamdulillah kehadiran kuliah saya 100%, dan di S2 itu kan hybrid kan mbak ya, ada yang luring dan daring, dari awal saya kuliah S2 sampai sekarang itu saya ngga pernah ngambil jatah daring, saya luring terus. Alhamdulillah juga IPK saya semester satu S2 itu 4,00. Jadi saya merasa, kegiatan saya yang sibuk ngga berpengaruh terhadap motivasi kuliah saya. Saya merasa kuliah saya rasanya muluus aja. Meskipun itu di luar y amba, tapi di hati saya sebenarnya banyak tekanan. Tapi yang menjadi tekanan buat saya itu, setiap dosen minta tugas artikel di submit atau publish. Jadi intinya saya merasa, meskipun saya sibuk, kuliah saya ngga terbengkalai.*

**5. Apakah quarter-life crisis berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

*Enggak ya mbak, paling karena beberapa hal itu banyak teman yang jadi segan sama saya. Alasan mereka, mereka takut mengganggu saya karena saya orangnya sibuk. Bahkan, saya pernah dengar.. junior saya pernah bilang, kalau dia ketemu saya, saya lagi ketawa, dia senang katanya mbak. Karena biasanya saya marah dan bikin mereka jadi takut atau segan.*

*Kalau orang tua, belakangan ini mereka sering menelfon saya dan menanyakan kapan saya pulang, karena saya sudah setahun ngga pulang kan mba, jadi kadang saya merasa mereka menganggap saya terlalu sibuk dengan urusan kuliah saya.*

*Terus kalau sama.. eehh samaa.. katakanlah perempuan atau apa, saya masuk UII kan 2020, saya Angkatan Covid itu. Itu kan saya lebih intens komunikasi melalui WA ya mbak ya, makanya saya kepikiran dulu, kok bisa ya lewat wa kita kenal sama perempuan, akrab terus jadi hts, tapi waktu ketemu di kampus kita jadi asing. Nah yang jelas saya dari awal masuk UII, tahun 2020 lah sampai sekarang itu.. saya tidak memprioritaskan hal itu (relasi romantis) sih. Tapi sering juga terjadi mbak, kita (saya) maunya temenan, tapi mereka merasa saya ada memberikan harapan. Nah itu mungkin kadang yang membuat hubungan jadi kurang baik, paling itu sih mba.*

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

*Waahh kalau ditanya soal ekspektasi, tentu ada mba. Mungkin contohnya gini aja sih ya, jauh sebelum saya dapat penghargaan saat wisuda itu, saya kan termasuk mahasiswa yang aktif ya mba ya, yang aktif kegiatan kesana kesini, membangun relasi kesana kesini, dan beberapa kali saya di Jogja menjadi moderator, ketemu dengan tokoh ini tokoh itu, dan juga di organisasi, waktu kami pelantikan kemarin, saya dan teman-teman menghadirkan langsung Gubernur Jambi pada saat itu. Itu keluarga saya, waahh.. ya gimana y amba, orang kan mau ketemu Gubernur kan susah ya mba, nah pada saat itu saya bisa mendatangkan pak Gubernur ke Jogja, terus ngga hanya sekali mba, bahkan dalam masa organisasi kami ini, kami menghadirkan pak Gubernur ke Jogja sudah tiga kali. Itu kan membuat keluarga dan orang-orang di kampung menganggap “wahh ini Rizky punya hubungan apa sama beliau kan, nah padahal itu kan bentuk professional aja sebagai mahasiswa, itu proses membangun relasi. Selain itu saya tu ngga cuma serius dalam perkuliahan aja mbak, saya juga serius di organisasi, saya pernah mendatangkan pak Bupati di bulan Desember dan Januari kemarin, saya juga membuat kegiatan sosialisasi 4 pilar kebangsaan, itu kami mendatangkan langsung anggota DPR dari Jambi ke Jogja, nahh itu kan di publish beritanya y amba, nah itu keluarga saya tau dan saya dapat merasakan bahwa mereka ada kebanggaan tersendiri terhadap saya.*

*Tapi di samping itu, selain perkuliahan saya bagus, relasi organisasi saya bagus, nah itu membangun ekspektasi yang tinggi dari keluarga saya ke saya, dan itu membuat saya takut. Saya takut ternyata nanti saya ngga sesuai dengan ekspektasi mereka, dan mereka akan kecewa luar biasa. Saya juga pernah ditanya, kedepannya saya mau jadi apa, saya bilang say aitu punya prinsip saya menjalani apa yang ada*

sekarang, saya gak mau memikirkan yang jauh-jauh nanti. Nahh yang ada di depan mata saya sekarang kan saya mau jadi akademisi, yaudah saya mau jadi itu aja, jadi dosen.

Dan yang paling membuat saya itu ada tekanan, ketika orang tua saya membahas soal CPNS, karena pada saat tes itu, saya benar-benar merahasiakan kalau saya ikut tes CPNS. Nahh orang tua saya ada menceritakan kalau ada teman saya yang lolos CPNS.. bagi saya, secara gak langsung itu kaya kode buat saya kalau teman saya sudah lolos CPNS sedangkan saya malah lanjut S2.

Kalau ditanya kapan nikah, mana pacarnya, itu justru bukan saya dapatkan dari orang tua saya, tapi dari ipar saya. **Saya paling malas kalau ditanya hal seperti itu, paling gak suka saya. Pertanyaan itulah yang bikin saya jadi malas pulang kampung atau malas kumpul keluarga.**

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

**Memang di satu sisi, terkadang saya tu, merasakan saya butuh seseorang yang mendengarkan cerita kita, atau untuk bertukar pikiran.** Saya juga pernah membaca buku, ditulis oleh Prof. Rheinald Kasali, beliau bilang, orang yang mengabaikan sisi romantis dalam hidupnya rentan mengalami stres. Memang benar, kita membutuhkan hubungan romantis, kita membutuhkan kasih sayang dari seseorang, tapi saya pernah punya pengalaman pribadi.. ini saya cerita pengalaman pribadi ya mbak.. jadi dulu saat saya Aliyah (Madrasah Aliyah) kelas 10, saya sempat tertarik dengan teman perempuan saya dan saya terlalu cepat untuk bilang kalau saya suka ke dia. Dan ternyata saya di tolak, tapi satu minggu setelah itu, dia jadian dengan laki-laki lain. Yaudah, setelah itu saya patah hati dan kecewa, dan itu membuat saya ingin membuktikan diri bahwa setelah ditolak saya akan jadi versi diri saya yang lebih baik. Dan itu menjadi trauma mendalam bagi saya. Pengalama itulah yang membuat saya berhati-hati mendekati perempuan sampai sekarang. Jadi sampai sekarang itu, kalau saya mau mendekati perempuan, pasti saya hati-hati. Saya gak mau lagi hal itu terulang. Karena saya merasa capek, saya merasa capek balas dendam untuk menjadi diri lebih baik itu hanya untuk membuktikan pada seseorang. Akhirnya saya menjadi selektif setelah itu.

**Dan saya juga merasakan kalau saya ini kekurangan 'kasih sayang' dalam tanda kutip yah. Karena Ibu saya juga ngga ada, jadi saya ngga ada tempat buat**

*ngadu lagi lah. Waktu saya sakit kemarin juga saya sempat nangis, saya nangis karena saya ni banyak pikiran tapi saya ngga ada tempat buat cerita. Saya rasa saya sakit juga karena banyak pikiran tapi saya juga ngga tau mau cerita ke siapa. Mau cerita sama teman, saya selektif orangnya, saya ngga mau, saya tu ngga terbuka orangnya. Jadi saya nangis itu karena merasa tidak ada tempat buat cerita. Jadi memang gak memungkiri, memang betul saya merasakan memang butuh kasih sayang atau perhatian dari lawan jenis.*

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

*Mungkin waktu saya sakit kemarin itu ya mbak, saya ngga ada tempat buat cerita.. jadi di situ saya baru merasa kalau saya butuh seseorang yang dekat dengan saya dan saya jadi merasa kesepian.*

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

*Tidak. Karena saya ini orangnya berprinsip harus bisa berelasi dengan siapapun. Jadi apapun yang lagi saya rasakan, tekanan apapun, saya tetap bisa berhubungan dekat dengan siapapun itu.*

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

*Saya memiliki suatu prinsip, yaitu saya ingin suatu saat nanti ketika kita udah mempunyai kehidupan masing-masing, ketika nanti kita ketemu lagi atau ketika nanti dia ketemu orang yang punya hubungan dengan saya, dia bercerita, “oh dulu Rizky itu teman saya masa organisasi, dia orangnya gini gini”, nah saya tu ingin meninggalkan kesan yang baik kenapa saya ingin menyelesaikan dengan baik semuanya.*

*Nah, kalau strategi untuk mengatasi tekanan *quarter-life crisis* itu saya itu banyak membaca buku tentang orang-orang sukses. Dan itu menjadi motivasi bagi saya. Selain itu saya juga punya prinsip, usaha tidak akan mengkhianati hasil. Nahh.. ketika orang-orang mengatakan “wahh ini anak ini pasti suatu saat akan sukses”, nah itu bagi saya doa buat saya. Semakin banyak orang yang beranggapan seperti itu semakin banyak doa yang diucapkan untuk saya.*

*Menurut saya juga perlu ada motivasi dalam diri, karena meskipun satu dunia ngasih motivasi tapi kalau dalam diri kita gak ada motivasi, ya percuma. Jadi ya untuk mamotivasi diri sendiri saya banyak membaca buku. Kemudian ketika saya ada*

*rasa malas kuliah atau ngerjain tugas, saya memutar ulang video rekaman pesan terakhir ibu saya, “Pulanglaj ke Jogja, kuliahlah lagi, pikirkan masa depan”. Namun kalau soal krisis dalam hubungan romantis, terkadang saya merasakan kesepian, “ooh gini yaa rasanya kesepian”.*

*Saya juga punya prinsip gini mbak, “jika kehidupam kalian hari ini menyedihkan, maka ingatlah kenangan masa lalu yang membuat tersenyum”. Nah kalau saya merasa patah semangat, saya coba buka album lama untuk lihat foto-foto lama saya dulu, saya lihat kegiatan-kegiatan lama saya dulu, nah nanti saya jadi berpikir.. dulu saya bisa membuat hal membanggakan seperti ini, kenapa sekarang gak bisa. Nah itu saya lakukan. Saya bukan membanggakan masa lalu, tapi saya menjadikan masa lalu sebagai motivasi. Itu strategi diri saya sendiri mbak.*

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

*Yaa, justru baru-baru ini saya mulai olahraga; jalan pagi. Kemarin waktu saya sakit, dokter minta saya untuk banyak gerak, karena kan saya jarang bergerak ya mbak ya, jadi saya mulai olahraga jalan pagi.*

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

*Kebetulan saya orangnya mudah menjalin relasi dengan siapa aja, hubungan saya dengan keluarga juga cukup baik, sedangkan dosen-dosen, yaa ada beberapa dosen S1 dan S2 yang menurut saya baik kepada saya, dan saya terus mendapatkan motivasi dari mereka. Saya waktu S1 ada dosen namanya Pak Kurniawan, beliau baik banget sama saya mbak, dan menurut saya saya dengan beliau itu dekat, karena sampai sekarang kalau kami ketemu kami masih sering ngobrol. Nah beliau pernah ngasih saya motivasi yang saya ingat banget samapi sekarang itu waktu ibu saya ngga ada lagi, saya ingat betul.. “Mas Rizky, kamu tu sekarang adalah jaryahnya ibu kamu kalau mas Rizky berprestasi, mas Rizky banyak memberi manfaat kepada banyak orang, ibu mas Rizky akan merasa bahagia. Tapi na’udzubillah, kalau mas Rizky berbuat jahat, kriminal, ibu mendapatkan dosa. Jadi, tetaplah menjadi Rizky yang sekarang, jadi teruslah mengembangkan diri”. Terus kalau di S2, saya merasakan kalau saya sering di-notice oleh pak Joko, dan saya sering konsultasi dengan beliau. Selain itu, saya juga dikenal oleh Pak Rektor karena saya beberapa kali pernah menjalankan program kegiatan di bawah naungan beliau, dan waktu ibu saya meninggal beliau juga memberi saya motivasi.*

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

*Kalau program untuk S2, itu kayanya lebih ke personal, ke peribadi masing-masing sih mba. Kalau kita menghubungi dosennya untuk konsultasi terkait masalah akademik kita, ada dosen-dosen yang welcome, kalau menurut saya ya mbak ya. Tapi di samping itu, saya belum ada dengar kalau prodi S2 MIAI ini punya program atau fasilitas layanan untuk mahasiswanya. Jadi memang saya kurang tau ya mba, soalnya semenjak S2, saya jarang berurusan dengan kampus lagi, karena kalau saya ke kampus paling buat kuliah aja. Intinya sependek yang saya ketahui saya belum pernah dengar kalau prodi kita ada program layanan itu.*

*Tapi menurut saya, program layanan mahasiswa itu sangat-sangat perlu mba, harus ada. Karena S2 ini menentukan hidup dan mati kita hehe, karena mau lanjut S3 atau enggaknya itu di S2 ini.*

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

*Menurut saya, perlu ada konsultasi bagi mahasiswa yang bukan konsultasi basa basi, jadi kita tu bener-bener di bombing gitu mbak. Terus juga, untuk bimbingan itu, harapan saya komunikasinya ngga terbatas di jam kuliah aja, tapi juga bisa lewat whats app (online), jadi itu harus ada menurut saya. Dan juga, harus ada pelatihan sih mbak. Pelatihan untuk memantapkan soft skill kita. Misalnya kita S2 ini karena mau jadi dosen, jadi harus diberikan pelatihan untuk jadi dosen tu, dengan jadi asdos (asisten dosen) di S1 gitu. Bagi saya itu harus ada di S2 kita mbak. Karena kita butuh pengalaman mengajar mahasiswa kalau mau jadi dosen.*

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

*Saran saya tu, untuk teman-teman.. temukan jati diri masing-masing. Jadi kalau dia tu udah punya jati dirinya, dia tau mau bawa kemana dirinya di kehidupan dia. Karena sekarang itu, walaupun udah dewasa, tapi jati diri tu ngambang loh mbak. Dewasa itu nggak menjamin seseorang punya jati diri mbak. Jati diri ini dalam artian, hidupnya mau di bawa ke mana, dia harus tau kedepan nanti dia mau jadi apa. Temukan jati diri dan dikembangkan. Terus sama ini juga, menurut saya, sering-seringlah diskusi atau ngobrol sama orang yang pengalaman hidupnya udah banyak,*

*baik itu orang yang lebih muda, seumuran atau lebih tua. Pokoknya jangan gengsi mbak. Ngga ada salahnya kita ngambil pelajaran dari yang lebih muda, bisa aja umurnya lebih muda tapi pengalaman hidupnya lebih tua dari kita kan mbak. Jadi itu yang saya sering bilang ke teman-teman saya, temukan jati diri, banyak diskusi dengan banyak orang, dan cari motivasi dari orang-orang yang pengalaman hidupnya sudah lebih jauh.*

## **Responden 2**

Nama	: Ravita Dewi Ardi Winarta
Usia	: 24 tahun
Status akademik	: Mahasiswa MIAI-PI Semester 3
Status sosial	: Mahasiswa dan pernah mengajar 1 tahun
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2024 - sekarang

### **1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

*Jadi dari semester satu kuliah S2 itu saya nyoba sambil ngajar di PAUD jalan Degolan itu mba, tapi sekarang sudah ngga lanjut karena keteteran dengan tugas-tugas dan jadwal kuliah saya. Jadi misal nih, kalau pas lagi bertabrakan jamnya yang sama-sama pagi, itu saya bingung jadinya.*

*Kalau pengalaman ngerasain *quarter-life crisis* yah.. kalau soal perkuliahan (tugas-tugas) saya nggak terlalu tertekan yang gimana, tapi saya justru merasa tertekan karena sebelumnya saya tidak berniat untuk S2 gitu. Tetapi saya didorong (dipaksa) untuk S2 oleh orang tua dengan alasan mumpung saya masih muda, jadi masih mau berpikir. Dan waktu itu kan (setelah tamat S1) saya merasa belum punya arah, habis lulus banget saya merasa belum punya tujuan, masih mempertanyakan “mau ngapain yaa?” gitu. Jadi waktu itu saya ngga bisa mengelak dari orang tua saya, karena saya nggak ada alasan untuk mengelak kan. Jadi saya merasa dipaksa dan yaudah, pasrah aja gitu.*

*Terus makin kesini-kesini tuh saya berpikir.. ini tuh masuk S2 nanti tu mau ngapain sih.. mau ke mana gitu. Dan justru karena lanjut S2 ini saya malah jadi makin cemas lagi. Jadi saya lanjut S2 itu bukan jadi tenang (karena tau arah) malah*

*justru saya makin bingung. Di sisi lain, dari awal saya disuruh S2, saya tuh bingung.. karena sebenarnya saya ngga mau ngajar, sedangkan kalau S2 pendidikan kan mau tidak mau kita harus mengajar. Dan orang-orang pun pasti berpikir (berekspektasi) “jurusan apa?” “pendidikan”, “oohh nanti jadi guru, jadi dosen yaa”. Padahal sayanya ngga pengen. Sebelumnya juga, saya mau S2, tapi ngga mau di pendidikan, dan itu saya langsung ditentang sama orang tua. Jadi “okee yaudahlah” gitu.*

*Jadi saya tuh, habis S1 aja udah bingung mau ngajar di mana, SD mana, kerja di mana, lahh masuk S2 makin bingung, karena kan ekspektasi orang-orang tu S2 itu ya nanti jadi dosen. Dan meskipun nanti juga jadi dosen, kalau di sosialnya (di kampung) juga nanti bakal dapet omongan lagi kan. Jadi kalau S2 itu nanti menciptakan ekspektasi yang tinggi di masyarakat gitu mba.*

*Jadi tekanan yang saya rasain tuh.. “aduuuhh sebenarnya saya tuh juga ngga mau loh kalau nanti saya disuruh bicara di forum umum, karena kan nanti bakal disuruh-suruh kan, karena pada tau kalau saya mahasiswa S2, kaya seakan akan kita ini orang yang serba bisa”. Jadi soal tugas-tugas kuliah saya ngga tertekan, tapi jalan apa mau ke mana setelah kuliah itu yang jadi tekanan.*

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

*Kalau dalam akademik yah, yaa kadang saya sedikit stress itu kalau pas UAS, itu kan diberikan tugasnya sama yaa. Sama-sama disuruh nulis artikel, nah paling waktu itu tuh saya merasa berat banget. Soalnya semuanya disuruh submit juga. Jadi kalau soal kuliah saya ngga selalu tertekan, cuma disaat-saat tertentu aja.*

*Kalau kehidupan sosial.. sebenarnya kehidupan sosial saya baik-baik aja, sejauh ini saya ngga ngalamin masalah ya mba. Paling itu aja tadi sih, soal nanti bingung mau ngapain, itu aja.*

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

*Yaa kalau tantangan bagi waktunya, eee.. kan dari awal saya udah sepakat nih, kalau kehidupan sosial (romantis) saya waktunya akan menyesuaikan dengan kuliah saya. Jadi saya lebih memprioritaskan kuliah saya. Jadi sejauh ini belum ada tantangan yang berarti sih mbak, soalnya kita udah sama-sama ngerti juga. Jadi walaupun saya kuliahnya terpaksa, tetap harus ter-prioritaskan juga.*

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

*Meskipun saya kuliahnya merasa terpaksa, ini nggak mempengaruhi fokus dan motivasi kuliah saya, paling saya jadi lebih santai aja sih mbak. “santai aja ahh, aku nggak mau yang seambis orang-orang, tapi juga nggak mau terlalu lalai juga”. Prinsip aku tuh, kalau bisa aku kerjain dengan maksimal tapi kalau nggak bisa yaa yaudah sebisanya aja, gitu. Lagian juga kalau kuliah ini terlalu dipikirin terus juga tuh, lama-lama kita juga yang pusing gitu loh.*

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

*Berdampak ke hubungan sih enggak ya, soalnya masalah saya juga nggak terlalu berat. Jadi teman-teman dan pacar itu selalu bisa ngertiin. Paling ini sih.. orang tua, kalau sama orang tua tuh saya nggak terlalu dekat, jadi kalau ada masalah itu nggak cerita ke mereka, lebih ke temen atau pacar aja. Selama ini orang tua saya ya taunya saya ini baik-baik aja, dan memang iya haha.*

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

*Di sisi lain, dari awal saya disuruh S2, saya tuh bingung.. dikarenakan sebenarnya saya nggak mau ngajar, sedangkan kalau S2 pendidikan kan mau tidak mau kita harus mengajar. Dan orang-orang pun pasti berpikir (berekspektasi) “jurusan apa?” “pendidikan”, “oohh nanti jadi guru, jadi dosen yaa”. Padahal sayanya nggak pengen. Tapi untuk sekarang, yaudah saya jalanin aja dulu yang sekarang, gitu sih.*

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

*Karena tekanan hidup (*quarter-life crisis*) saya nggak terlalu berat, jadi ya menurut saya semuanya cukup seimbang sih dalam hidup saya. Soalnya kebutuhan hubungan romantic (kedekatan emosional/ *intimacy*) saya kan terpenuhi yaa, jadi ya seimbang-seimbang aja sih hidup saya sejauh ini. Kadang stress, tapi ya saya selalu bisa ngelewat in itu gitu.*

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

*Enggak sih ya, mungkin karena saya punya pacar ya mbak hahaha. Selain itu saya juga punya temen-temen yaa. Jadi kalau pas merasa lagi kesepian banget, tapi saya punya banyak temen tuh, ngga terlalu kerasa kesepiannya mbak. Tapi pernah juga saya ngerasa kesepian tuh karena temen-temen saya sebelumnya waktu di S1 yang biasanya saya main sama mereka tuh, sebagian kan udah pada pulang ke daerah masing-masing yaa, itu kadang bikin saya merasa kesepian juga.*

*Oh iya, kadang tuh kalau saya lagi pulang, lagi di rumah ya, saya tu justru malah merasa makin kesepian, karena ngga ada temen ngobrol di rumah.*

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

*Enggak sih ya, saya tuh gampang berteman dengan siapa aja. Tapi liat-liat juga sih mbak, kalau nih orang, orangnya terbuka ya saya enak-enak aja berteman sama dia, tapi kalau engga ya saya sekedarnya aja bertemannya.*

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

*Kalau saya merasa udah stress banget, itu kan hati (dada) tuh kaya merasa sesak gitu ya, nah kalau udah begitu, saya tuh bawaannya mikir terus, mau tidur juga mikir (*overthinking*) jadi kadang malah saya tu susah tidur, jadi malah insomnia. Jadi yaa strategi pertama saya, pelan pelan itu saya mencari apa yang saya senengin saat itu, aku akan melakukan apa yang aku lagi senengin saat itu. Jadi sekiranya lagi senengnya keluar-keluar, main gitu.. yaudah, saya main sama temen atau pacar saya. Terus kalau enggak gitu, ee saya tuh harus menceritakan apapun yang lagi saya rasain ke orang yang menurut saya tuh, saya bisa percaya sama dia. Jadi aku selektif juga milih orang untuk dengerin cerita aku.*

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

*Oh iya, dulu saya pernah ke psikolog juga, main-main aja sih, konsultasi gitu.. katanya kalo lagi stress, coba deh ngomong di depan kaca. Jadi yaa kadang-kadang saya lakuin itu.*

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

*Kalau teman, itu sangat penting banget ngebantu saya kalau lagi merasa stress. Kalau keluarga.. sebenarnya saya tuh bukan anak yang dekat banget sama keluarga, dan kadang masih ada canggung juga. Jadi kalau ngobrol sama orang tua itu, yang*

*penting-penting aja yang saya sampaikan. Jadi kalau lagi merasa tertekan atau stress ya paling ceritanya ke temen atau ke pacar sih mbak. Dan cerita dengan mereka itu sangat membantu saya dalam menghadapi stress.*

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

*Kalau khusus untuk mahasiswa S2, saya kurang tau.. tapi setau saya kampus UII itu punya layanan UII Career kalo ngga salah, dan itu bisa diakses semua mahasiswa. Nah tapi menurut saya, seharusnya ada program layanan khusus untuk kita (mahasiswa S2), karena yang butuh konsultasi kan ngga cuma anak S1 aja, anak S2 juga masih dalam masa kebingungan ya mbak.*

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

*Kalau masukan dari saya untuk kampus, sebaiknya sering diadakan seminar dan layanan UII Career khusus untuk mahasiswa S2 MIAI UII gitu, biar kita merasa dibantu dan dijembatani oleh pihak kampus untuk kita mendapatkan peluang karir sambil kuliah ataupun setelah kuliah.*

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

*Aduh apa yaahh hahaha.. saran dari saya.. yaudah ikut main sama saya aja. Jadi kalau temen-temen lagi stress, hubungin saya aja, kita main bareng haha. Terus harus mau terbuka untuk cerita juga, ke orang-orang terdekat, itu sih paling. Karena menurut saya yah, cerita itu mengeluarkan energi dan mengurangi stress. Jadi kalau ngga ada temen buat cerita, coba deh ngomong di depan kaca.*

*Kalau untuk temen kita yang laki-laki yaah, sebaiknya mereka itu ngejalanin hobinya, misal.. motoran, olahraga, atau mancing gitu. Karena laki-laki kan sulit bercerita haha*

**Responden 3**

Nama	: Reghina Nuru Zain
Usia	: 30 tahun
Status akademik	: Mahasiswa MIAI-PI Semester 2
Status sosial	: Mahasiswa, pengajar honorer, menikah

Mengalami *quarter-life crisis* sejak : 2017- sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

*Saya itu mulai merasakan pengalaman quarter-life crisis itu dari usia saya 20-an sih, mbak. Lebih tepatnya setelah saya selesai S1, mungkin sekitar 22 atau 23 tahun. Jadi saat menjelang skripsi itu, saya udah mulai.. "haduh". Kan kalau anak muda, jaman-jaman skripsi kan mikirnya lebih baik menikah dari pada kuliah, gitu kan mbak. Skripsi ini kayanya berat gitu. Jadi waktu itu saya mulai ada pemikiran-pemikiran kegalauan, bingung, dan yang lainnya.*

*Nah, saat ini.. kalau dulu kan peran say aitu hanya seorang pelajar dan seorang anak. Nah waktu itu, waktu jaman-jaman skripsi itu, yang penting saya harus lulus, membahagiakan kedua orang tua saya, terus bagaimana caranya saya bisa survive dengan hasil kuliah saya, saya kebingungan di situ. Terus setelah menuntaskan skripsi, mungkin ada selama satu tahun saya merasa bingung dan merasa saya ini nggak ada gunanya gitu mbak. Nah kalau sekarang, untuk pendidikan magister saya mengambil Agama Islam, tapi S1 nya itu saya sangat jauh mbak (tidak linier), saya itu S1 Teknik Kimia, di UII juga. Jadi saat itu, survive untuk jadi seorang sarjana Teknik Kimia, untuk mendapatkan pekerjaan itu sulitnya luar biasa. Dan saat itu bisa dikatakan mahasiswa Teknik Kimia yang berkarir linier dengan jurusan itu hanya sekitar 50% lah yang sesuai dengan jurusan. Jadi saat itu saya berpikir, kenapa saya tidak bisa bekerja, saya tidak bisa membahagiakan orang tua saya, terus ee di sisi lain, ternyata jadi seorang sarjana Teknik Kimia sendiri itu survivalnya luar biasa, cari pekerjaannya luar biasa. Begitu juga dengan teman-teman saya yang satu jurusan, untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai itu sangat susah.*

*Jadi saat itu saya merasa diri saya tidak berguna, sedangkan ee saat itu adik saya yang jarak umurnya tidak jauh dengan saya, bahkan di aitu sebelum lulus dia sudah dapat tawaran gitu mbak, untuk menjadi asdos, sedangkan saya setelah lulus itu sempat vakum dan saya pengangguran. Dan saat itu saya jadi membandingkan, kalau adik saya bisa survive, kenapa saya tidak. Jadi yaa **saya sempat berpemikiran, saya itu kok tidak berguna jadi anak, sudah di sekolahkan tinggi-tinggi, dan saya belum ada yang bisa saya berikan ke orang tua saya.***

*Nah, melanjutkan cerita saya sebelumnya.. jadi setelah menganggur satu tahun, saya dapat tawaran (pekerjaan) dari tetangga saya, tapi dengan jurusan yang berbeda, jadi bukan Teknik Kimia, tapi sebagai pengajar (guru). Karena saat itu setelah saya satu tahun vakum, setengah tahunnya itu saya bukak les, jadi les di rumah begitu. Nah terus saya dapat tawaran untuk jadi pengajar di PAUD, nah saya coba mengajar di sana, akhirnya berlanjut setengah tahun, dan setelah itu saya coba ditingkat SD, setelah itu keterusan saya jadi guru agama di SD tersebut, gitu. Terus akhirnya, yaa walaupun melenceng, seenggaknya saya mau survive ke diri saya, saya mau menghidupi diri saya lah bagaimanapun caranya.*

*Setelah saya menikah, dan setelah menikah, saat itu ada gonjang ganjing kalau tenaga honorer tidak akan bisa survive lagi di sekolah. Akhirnya saat itu saya kebingungan tu mbak, saya harus gimana, saya mau ngobrol ke suami saya kok saya rasanya juga ngga enak, takut kek gitu. Padahal beliau sudah mengizinkan saya untuk berkarir, kalau saya nggak berkarir nanti, bagaimana apakah tetap diizinkan atau bagaimana kelanjutannya, begitu, terus ee setelah saya beranikan diri untuk ngobrol, yasudah, pokonya jalani yang ada, katanya begitu, terus berakhir dengan saya setelah kebingungan tadi, dapat dukungan untuk saya menjalani apa yang bisa saya jalani gitu mbak.*

*Nah kalau saat ini, karena saya bertahan untuk survive di sekolah itu, jadi saya harus mendapatkan gelar ee seenggaknya di bidang pendidikan lah ya mbak. Terus saya ada tawaran di forum guru agama, kan ada kerjasama dengan UII, itu ee ada sedikit keringanan lah ya mbak, terus akhirnya saya coba. Tapi karena saya basicnya bukan di pendidikan, dan saya masih belajar gitu, saya mulai mengajar itu tahun 2019 atau 2020 awal kalau nggak salah ya mbak, waktu mendekati Covid. Nah kalau selama Covid kan pembelajaran tidak begitu efektif karena tidak ada tatap muka, jadi saat itu saya mengajarnya yaa pembelajaran daring aja, jadi saat itu saya merasa kurang mampu dan kebingungan apa yang harus saya lakukan sebaiknya sebagai seorang guru, jadi kebingungan menjadi seorang guru di masa peralihan dari PAUD ke SD, di mana kalau di SD itu ternyata lebih kompleks mengajarnya, akhirnya saat ini saya belajar lagi untuk mengajar di bidang pendidikan, di mana tugasnya sangat luar biasa, apalagi saya juga mengambil perkuliahan magister, dan di waktu yang bersamaan, kebingungan saya semakin berat, ini harus gimana, alurnya gimana, sudah dipaparkan di bidang akademik, tapi itu kan mungkin bagi*

yang jurusan SI nya linier itu bakal langsung memahami, sedangkan saya dengan alur yang berbeda, jadi saya sangat kebingungan.

Kalau di SI dulu, saya itu tidak ada yang namanya seminar proposal, paling hanya penelitian yang tidak menjurus ke skripsi gitu. Jadi yang saat ini saya jalani di magister, saya bingung dengan alurnya harus bagaimana. Kan untuk mengikuti alur dan tugas-tugas perkuliahan di tambah pekerjaan saya, terus tugas saya di rumah sebagai seorang ibu dan seorang istri, itu luar biasa saya harus mengahandlenya, dan saya membuat timeline untuk diri saya itu, saya saat ini kebingungan sih mbak hahaha. Jadi saya menjalani banyak peran saat ini mbak.

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu quarter-life crisis dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Tuntutan sih mbak. Iyaa.. terutama tuntutan dari pekerjaan. Karena pekerjaan ini butuh 'ijazah', ijazah saya kan belum setara, belum linier, dan saya harus melinierkan. Terus tuntutan dipekerjaan yang saat ini saya pegang itu banyak sekali. Diluar itu, saya juga butuh gaji (pemasukan), uang untuk menghidupi saya dan keluarga saya juga. Saya ingin membantu perekonomian keluarga, saat ini saya masih tinggal bersama mertua, jadi saya tuh bercita-cita pengen punya rumah sendiri mbak. Nah, selain faktor tuntutan pekerjaan, ya mungkin tuntutan di dalam diri saya sendiri juga mbak.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

Tantangan terbesar buat saya adalah memfokuskan waktu perkuliahan saya mbak. Karena jadwal kuliah kan tidak fleksibel ya, jadi sudah terjadwal gitu, nah jadi saya harus mengatur waktu kegiatan saya yang lain untuk memprioritaskan waktu kuliah saya. Jadi pagi dan sore itu saya alokasikan waktu saya untuk mengajar dan menjadi mahasiswa, nah kalau keduanya bisa saya jalankan di rumah, jadi saya di rumah juga sambil jaga anak dan mengerjakan tugas-tugas kuliah dan mengajar juga mbak.

Nah selain itu, saat ini yang saya rasakan, tugas-tugas perkuliahan menjadi tantangan terbesar saya mbak. Karena mungkin saya ini masih awam, saya belum paham betul apa yang dikerjakan dan belum paham bagaimana caranya, itu yang masih sangat menguras waktu, ngga cukup cuma satu kali dua kali. Jadi tugas saya sebagai guru itu insya Allah dalam satu hari saya selesaikan dan langsung jadi, tapi yang menjadi PR sekarang ini tugas-tugas di perkuliahan sih.

... saya sebagai seorang ibu, dan suami saya sebagai seorang ayah, nah kami berdua saat ini peran kami sebagai orang tua itu kurang 'menghandle' anak kami, terlebih saat saya mulai kuliah lagi. **Karena saya punya banyak tugas, terus suami saya dengan kesibukannya yang harus selalu dikerjakan, nah anak kami** jadi seperti tidak terurus mbak. Pengennya anak main dengan orang tua, sedangkan saya harus menyelesaikan tugas yang ada deadlinenya, contohnya di semester satu kemarin. Jadi pembagian waktu untuk anak itu yang mnejadi dampak dari quarter-life crisis yang sedang saya rasakan.

**4. Bagaimana quarter-life crisis mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

Iya mbak, berpengaruh ke fokus saya. Kalau saya hanya fokus ke satu matkul dan mengerjakan tugas matkul itu beberapa hari, insya Allah saya bisa, ya. Nah diperkuliahan ini kan ada banyak matkul, dan tugasnya itu bervariasi. Nah dengan latar belakang saya yang tidak linier dengan jurusan S1, saya jadi sangat bingung, terus untuk menyelesaikan satu saja ditambah dengan tugas dari matkul yang lain juga, itu saya masih sangat PR banget sih dan jadi sulit untuk fokus terhadap perkuliahan itu sendiri.

**5. Apakah quarter-life crisis berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

Kalau dampak sih pasti ada ya mbak, tapi.. ee tidak terlalu signifikanlah kalau dilihat. Karena suami saya itu basicnya adalah seorang programmer, dan beliau itu juga pasti begadang sampai malam, jadi kalau untuk hubungan dengan suami atau pasangan, itu ngga berdampak banget. Tapi di luar itu, saya sebagai seorang ibu, dan suami saya sebagai seorang ayah, nah kami berdua saat ini peran kami sebagai orang tua itu kurang 'menghandle' anak kami, terlebih saat saya mulai kuliah lagi. Karena saya punya banyak tugas, terus suami saya dengan kesibukannya yang harus selalu dikerjakan, nah anak kami jadi seperti tidak terurus mbak. Pengennya anak main dengan orang tua, sedangkan saya harus menyelesaikan tugas yang ada deadlinenya, contohnya di semester satu kemarin. Jadi pembagian waktu untuk anak itu yang mnejadi dampak dari quarter-life crisis yang sedang saya rasakan.

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

*Kalau dari orang tua saya pribadi, itu sama sekali nggak ada tekanan sih, karena orang tua saya selalu mengerti saya, karena orang tua paham soal saya, “ini anak kalau diberi banyak tekanan, gabisa pasti akan ngeletre gitu”. Alhamdulillah orang tua selalu mengerti dan memotivasi saya, tidak pernah menekan saya, dan menyerahkan segala keputusan hidup kepada saya. Begitu juga suami saya ke saya juga gitu mbak. Karena saya juga orangnya blak-blak kan mbak, saya selalu bilang kalau saya mampu saya lakukan kalau engga, ya saya pasrah gitu, tapi yaa mereka selalu mendukung saya.*

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

*Ee lebih ke keseimbangan hubungan dengan diri sendiri sih mbak. Contohnya, saya tu kalau tidur sering nggak pules mbak. Saya harus memikirkan tugas, selain itu juga kalau anak saya kan masih suka bangun malem, nanti tugas-tugas saya belum selesai, terus anak saya agak rewel, waduh saya harus luar biasa mengendalikan diri saya. Jadi mungkin berpengaruhnya justru ke anak ya mbak, hubungan ibu dan anak. Saya takut banget kalau saya sampai marah-marah ke anak saya. Jadi saya tekan banget di diri saya sendiri tekanan-tekanan itu mbak. Tapi takutnya suatu saat saya bisa meledak. Nah masalahnya itu, karena suami saya kerjanya lembur, dan nanti kalau sudah di rumah nanti lanjut menyelesaikan kerjaan sampai begadang, kadang saya jadi kekurangan waktu untuk ngobrol ke suami saya. Jadi paling kita bisa ‘intim’ itu kalau weekend aja mbak.*

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

*Kesepian enggak sih mbak, karena Alhamdulillah di lingkungan keluarga saya itu, sebelum saya menikah, mereka caringnya luar biasa sih mbak. Jadi meskipun ditengah kesibukan orang tua saya, pasti mereka menyempatkan untuk menyapa anak-anaknya gitu. Jadi untuk kesepian sih enggak, tapi mungkin saya sempat merasa asing dengan dunia saya saat saya bingung setelah tamat S1 itu mbak.*

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

*Tidak sama sekali.*

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

*Ee dua hal yang sering saya lakukan mbak, makan dan tidur hahaha jadi "quality time".*

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

*Ya itu tadi mbak, makan sama tidur. Jadi dua-duanya itu ngebantu saya untuk mengelola stress di hidup saya. Terutama kalau saya tidur, kalau tidur nanti saya merasa berkurang sedikit dari apa yang menjadi beban pikiran saya. Kalau tadi misalnya terasingkan, misalnya beban-beban tugas tadi, itu walaupun nanti tetep kepikiran, tapi seenggaknya mengurangi kadar stress saya sih. Kalau untuk makan sih itu jadi pelampiasan saya terhadap kekhawatiran-kekhawatiran saya, jadi terlampiaskan oleh makanan yang saya makan.*

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi quarter-life crisis?**

*Semuanya sangat penting ya mbak, tapi mungkin untuk dosen, karena saya sendiri jarang berinteraksi dengan dosen-dosen, jadi ya ngga terlalu membantu saya gitu mbak. Tapi ada sih beberapa kali, dosen membantu saya saat saya konsultasi tugas.*

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi quarter-life crisis? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

*Enggak mbak, saya belum pernah denger juga apakah kampus punya program itu. Soalnya saya taunya cuma bagian akademik dan keuangan aja mbak. Tapi menurut saya, seharusnya ada program yang membantu mahasiswa. Sebagai seorang mahasiswa lintas jurusan seperti saya butuh sekali layanan konsultasi gitu mbak.*

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi quarter-life crisis dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

*Yaa seperti kita sekarang ini, jadi sharing atau konsultasi terkait masalah atau kesulitan yang saya alami selama kuliah. Jadi mungkin harapan saya aitu, kampus memiliki layanan konsultasi yang memberikan solusi mbak, mungkin bekerjasama dengan psikolog ya. Menurut saya nggak cuma anak sekolah aja yang perlu pendampingan seperti bimbingan konseling atau psikolog, tapi kita justru juga sangat membutuhkan itu juga mbak. Jadi sebaiknya, di Univ, atau di prodi kita bahkan harus ada juga mba program layanan bimbingan seperti itu, karena kan mahasiswa S2 juga bervariasi, tidak mungkin semuanya itu paham dengan alur perkuliahan, tidak*

*mungkin semua mahasiswa berasal dari latar belakang yang sama, itu kan pasti bermacam-macam, sedangkan saya sendiri yang lintas jurusan yang seperti ini saya sangat kebingungan tentang apa yang harus saya kerjakan, bagaimana saya harus mendapatkan solusi, terus langkah-langkahnya harus bagaimana itu harapan saya, kenapa harus ada pelayanan khusus untuk membantu akademik mahasiswa itu karena untuk mahasiswa seperti saya berharap mendapatkan solusi sih mbak.*

*Oh iya mbak, khusus kita mahasiswa S2 harapannya itu kita ada program yang membantu kita mewujudkan cita-cita untuk jadi dosen, misal sekali atau beberapa kali gitu, kita dikasih kesempatan untuk praktik mengajar sebagai dosen ke mahasiswa gitu mbak. Itu untuk jadi pengalaman kerja juga, dan untuk jadi pengalaman tersendiri juga.*

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

*Yang pertama sih, kalau dari pengalaman hidup saya sampai saat ini yang terpenting menurut saya itu motivasi sih mbak. Jadi karena saya ini orangnya suka bercerita apapun dihidup saya ke orang terdekat saya dan pasti mereka memberikan imbal balik dengan memberi motivasi sekedar kata “semangat yaa” itu saja, itu sudah membuat saya bisa survive, itu sih mbak.*

**Responden 4**

Nama	: Annisa Aulia Putri
Usia	: 23 tahun
Status akademik	: Mahasiswa MIAI-PI Semester 2
Status sosial	: Mahasiswa
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2024- sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*? (mahasiswa yang tidak ada kesibukan selain kuliah, pemicu utamanya merasakan kesepian)**

*Saya itu bisa dibilang mengalami *quarter-life crisis* itu sejak skripsian kayanya mbak. Jadi selama saya kuliah S1 kan saya punya circle (pertemanan) empat orang, nah ketika saya skripsian itu saya merasa temen saya yang tiga orang ini kaya ngga ada gitu buat saya disaat saya butuh mereka, tapi disaat mereka yang butuh, saya selalu*

ada buat mereka. Jadi saya merasa kesepian. Padahal saat itu posisinya saya benar-bener tertekan banget, karena kan kalau skripsian itu kita emang gak punya batas waktu, tapi kita harus punya target karena memikirkan harapan orang tua yang pengen anaknya cepet lulus dengan nilai yang bagus juga.

Tapi di satu sisi kita kan juga butuh semangat, kita butuh tempat untuk cerita. Saya tuh merasa, kita tuh biasanya bareng-bareng tapi disaat skripsian kok mereka nggak ada gitu. Nah terus juga, di satu sisi, salah satu dari tiga orang ini dia ninggalin saya untuk wisuda duluan, nah di situ saya benar-bener merasa sedih banget, karena dari awal dia udah bilang kalau misalnya kita harus bareng-bareng lulusnya, kita harus bareng-bareng wisudanya. Tapi ternyata dia yang ninggalin saya. Di situ saya merasa kalau orang ini itu kaya gak mau disaingin gitu loh kak. Jadi yaudah deh, sebisa mungkin yang awalnya saya apa-apa tu harus bareng temen, semenjak skripsian itu jadi saya belajar apa-apa ya sendirian aja. Dan saya mulai belajar merasakan, “oh ternyata sendirian itu lebih nyaman yaa, dari pada harus melibatkan orang lain di hidup kita” gitu.

Terus juga kayanya, selama S2 ini saya juga banyak tekanan sih, kak. Tapi tekanannya itu lebih ke tugas-tugasnya, karena banyak banget. Karena kan dulu saya ngerasa S1 itu tugasnya masih biasa aja, masih bisa dialanin dengan santai. Tapi ketika S2 ini saya langsung “wahh ini kok banyak banget, masih numpuk” dan yang mana tugas-tugas (artikel) itu semuanya harus di publish ke jurnal dan harus ini harus itu. Mungkin karena sekolahnya (pendidikannya) lebih singkat kali ya, jadi kaya lebih keteteran gitu.

Selain itu, kadang kalau ada temen yang udah bisa tembus (publish) jurnalnya, itu aku makin cemas kak. Dan aku tu suka bingung, kalau aku udah submit jurnal, contohnya kemarin aku submit ke At-Thullab (jurnal UII), nah kan ditolak tuh, tapi nggak dikasih feedback kekurangan tulisan aku di mana. Jadi aku merasa down, karena aku merasa udah totalitas ngerjainnya, tapi kok ditolak.

Terkait kebijakan system pembelajaran juga bikin kurang nyaman kak, hybrid itu kadang bikin dosen kesel, dan ujung-ujungnya kita juga yang merasa nggak nyaman belajar.

(Responden mengalami kesepian karena saat skripsian teman-teman terdekatnya tidak hadir untuk memberikan dukungan. Dalam aspek akademik S2, intensitas *quarter-life crisis* makin tinggi ketika lanjut S2, di mana responden merasa terbebani dengan beban tugas kuliah).

2. **Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

*Mungkin faktor utama pemicunya itu ya diri saya sendiri.*

3. **Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

*Gapunya tantangan soal waktu, karena cuma fokus kuliah S2 aja.*

4. **Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

*Menurutku mempengaruhi banget sih, jadi karena pikiranku itu *overthinking*, jadi itu juga berpengaruh ke diri saya sendiri ya kak. Saya menjadi tertekan sendiri, kecemasan saya juga jadi lebih tinggi, terus juga yang saya kerjakan tu jadi ngga maksimal, kak.*

5. **Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

*Enggak sih, karena keluargaku ngedukung banget. Tapi aku ngerasa diriku sih mbak yang ngebuat aku ngga enak sama orang dan ngga nyaman dengan keadaan aku. Aku ngerasa, “iih temanku S2 bisa kerja tapi aku ngerasa aku enggak”. Jadi aku ngerasa, kira-kira kalau nanti misalnya aku kuliah doang, sia-sia gak yaa? kaya gitu kak. Jadi pokonya pikiranku itu berisik banget gitu.*

*Dan alhamdulillahnya keluargaku kalau aku merasa cemas, mereka mensupport aku dengan “kamu jangan begini, kamu harusnya begini”, jadi mereka memberi saya masukan supaya saya lebih semangat lagi, gitu. Tapiii, meskipun dikasih semangat, kadang aku tuh tetap cemas, cemas banget dan tetap tertekan. Cemas dan tertekan yang aku rasain bakal hilang kalau hal yang membuat saya cemas dan tertekan udah terlewati.*

*Meskipun temen-temenku bilang, “kamu tuh bisa Nis” tapi aku tuh tetep takut kak, bawaannya kaya gitu terus.*

6. **Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

*Aku ngerasain banget soal ini. Aku tuh jadi kebawa pikiran, tapi aku coba untuk mengesampingkan ekspektasi orang lain dan memprioritaskan yang sekarang dulu. Jadi aku ngasih pengertian ke keluarga dan berusaha menjelaskan: “kemampuan aku tuh, segini loh”. Jadi aku gabisa nih, kalo diginiin: “kamu tuh harus kerja, kamu*

kalau ngga kerja nanti kekgini kekgini”. Mereka bilang, kamu tuh udah S2, nanti ilmunya sia-sia kalau kamu gak kerja, bla bla bla. Tapi aku buat pengertian, kalau aku sekolah tinggi-tinggi tujuannya itu bukan untuk kerja, aku tuh menambah ilmu. Terus aku “udahlah aku mau nyelesaiin S2 ku, S2 nih susah loh”. Jadi aku tuh kaya curhat ke keluarga aku, ngasih pengertian ke keluarga besarku.

Dan jujur kak, aku S2 karena sebenarnya aku disuruh nikah kak. Jadi awalnya aku kan bingung abis S1 aku mau kerja di mana, soal Jogja kan bukan wilayahku kan kak, terus aku juga orangnya yang ‘kupu-kupu’ kuliah pulang-kuliah pulang. Aku tuh gak berorganisasi, otomatis relasiku kan dikit, bener-bener minimalis. Nah di satu sisi, orang tuaku pengen aku nikah, tapi di satu sisi juga, aku belum siap banget buat nikah. Sebenarnya kalau mau nikah ya nikah aja, tapi aku belum siap kehidupan pasca nikahnya. Pokonya banyak banget yang ada dipikiranku. Jadinya, aku memutuskan, udah deh aku S2 aja, gitu. Dan alhamdulillahnya, dengan S2, orang tuaku tidak menunut aku utk nikah. Mereka bilang, “terserah kamu, pilihan kamu mau nikah kapan, yang penting S2 nya selesai sesiap kamu juga, mamah sama papah gak mau memaksakan kamu buat nikah cepat-cepat, karena takutnya kamu nanti jadi kenapa napa”, gitu.

Terus aku tuh kak, sejujurnya anaknya masih childish banget kak, kata orang tuaku aku tuh ngga ada dewasa-dewasanya, jadi sebenarnya mereka juga ngga siap melepas aku.

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

Enggak sih, aku enggak merasa kalau keseimbangan hubungan sosialku dan diri sendiri gak seimbang. Semuanya baik-baik aja, soalnya ketika ada tekanan pun, kadang saya juga memilih untuk memendam tekanan itu sendiri, karena saya gak mau menyulitkan orang lain. Jadi kalau saya ada masalah, ya cukup aku aja yang tau dan merasakannya, orang lain gak perlu tau. Karena aku takut orang lain dibawa sama apa yang lagi aku rasakan. Jadi hubunganku dan pacar juga selalu baik-baik aja, begitu juga ke diriku sendiri kalau kaitannya dengan hubungan sosial ya mbak. Tapi kalau soal pendidikan, ya itu tadi yang aku cerita sebelumnya.

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

*Pernah mbak, jadi dulu aku tu sempat di asrama enam tahun kak, nah kan kalau di asrama apa-apa itu bareng, makan bareng, tidur bareng, dan selama di asrama itu aku gak pernah merasakan kesepian banget, tapi setelah lulus aku baru merasakan kesepian itu. Karena kalau di asrama, kita butuh temen ya temen ada banyak, tapi saat kuliah aku bener-bener ngerasa sendirian dan dunianya menurut aku jadi beda gitu kak. Jadi lebih seru di asrama dari pada di luar asrama.*

*Jadi pokoknya setelah kuliah itu aku merasa kesepian banget kak. Aku kangen kebersamaan yang aku rasain di asrama.*

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

*Ngga tau juga ya kak, saya bingung juga. Tapi alasan saya males berelasi dengan banyak orang yak arena saya malas aja, bagi saya kuliah itu udah bikin capek terus di tambah yang lain-lain lagi, saya udah gak kuat. Ya saya malas aja.*

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

*Kalau itu yang pertama, sholat ya kak. Aku berdoa dan ngadu apa aja ke Allah. Terus yang kedua, aku cerita ke kakak aku. karena apa-apa yang aku rasakan aku selalu cerita apa aja ke kakakku. Jadi aku butuh masukan dari kakakku, atau kalau engga, aku cerita ke temen dekat aku.*

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

*Balik lagi, yang aku lakuin paling cerita mba.*

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

*Penting banget sih kak. Tapi kalau peran dosen, aku belum pernah merasakan secara personal karena aku takut mau cerita atau diskusi dengan dosen-dosen kak. Dan aku juga ngga bisa cerita secara luas ke orang yang bener-bener belum kenal dekat.*

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

*Yang saya tau itu, yang ada program yang ngebantu mahasiswa untuk kaya konsultasi masalah pribadi itu di fakultas psikologi kak. Dan setau aku itu memfasilitasi seluruh mahasiswa UII yang ingin berkonsultasi. Dan menurut saya, khusus mahasiswa S2 kaya kita, perlu sih ada program layanan konsultasi mbak.*

Selain itu, saya berharap prodi kita ada program bimbingan menulis kak. Jadi kita bener-bener dibimbing sampai jurnal kita publish, ngga cuma di seminar aja kak, tapi emang dibimbing satu per satu gitu. Jadi program wajib kalau bisa, biar yang males juga merasa tertuntut, biar punya minimal satu tulisan yang publish kak.

- 14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

Strategi.. mungkin bimbingan yang lebih dekat dengan mahasiswa ya kak. Jadi satu per satu mahasiswa itu dirangkul gitu kak. Jadi kami merasa mendapat support dan perhatian dari kampus selama menjadi mahasiswa.

- 15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

Saya harap, dia punya ruang untuk dia bercerita. Jadi ketika merasa lagi tertekan, coba certain masalah yang dialami, karena buat aku, itu ngebantu banget. Karena orang itu kalau ada masalah tekanan atau apapun, kalau bisa diceritain, itu seengganya bikin lega dikit.

### Responden 5

Nama	: Shafa Kamalia
Usia	: 23 tahun
Status akademik	: Mahasiswa MIAI-PI Semester 2
Status sosial	: Mahasiswa
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2023- sekarang

- 1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

Jadi mbak, bisa dibilang kalo pengalaman *quarter-life crisis* itu.. sekarang aku udah gak terlalu berdampak ke aku ya mbak. Lebih tepatnya, yang berat banget itu aku alami ketika aku selesai S1.

Nah jadi di tahun 2023 itu aku baru aja lulus. Terus kan, biasanya setelah lulus itu kita mikirin, masih bingung gitu, habis ini mau ke mana, mau lanjut karir atau mau lanjut studi. Nah waktu itu sempet bikin aku selama kurang lebih setahun itu bikin aku setiap hari ngerasa “kok aku cuma gini-gini aja?”.

Mba, aku izin certain dari awalnya yaa. Jadi aku S1 nya kan kuliah di Jakarta ya mbak, nah abis itu aku sempat diskusi dengan orang tua, gimana kalau misalnya setelah S1 mau lanjut berkarir di Jakarta, biar lebih mudah akses dan lain sebagainya. Tapi orang tua aku sempat menolak, menolaknya itu bener-bener menolak mentah-mentah mbak. Jadi mereka bilang, “udah gak usah di Jakarta, pulang aja!”. Mungkin karena kondisinya aku ini anak perempuan, jadi kekhawatiran mereka besar banget ke aku. Terus yaudah, aku sebagai anak nurut aja. Nah terus, setelah wisuda kan aku pulang, niatnya itu aku pengen kerja, karena emang belum ada niatan mau lanjut sekolah lagi, gitu mbak. Nah tapi aku mau kerja, ngga dibolehin. Jadi itu semua waktu itu bikin aku bener-bener stress. Pokonya 2023 sampe pertengahan 2024 itu bener-bener kerasa berat banget.

Nah akhirnya, aku coba terus ngobrol sama orang tua dan ambil jalan tengah, yaudah deh gak papa lanjut dulu sekolah, insya Allah 2 tahun. Nah lanjut deh, aku daftar ke UII sekitar Agustus 2024. Terus waktu awal-awal aku kuliah S2 juga kepikiran.. kalau dari sekarang aku ngga mikirin soal karir nanti gimana, terus nanti abis S2 ini aku gimana, mau ke mana? Tapi itu kondisi awal-awal kuliah, akhir-akhir ini aku udah bisa lebih tenang, sih mbak. Soalnya aku coba untuk gak mau mikirin lagi semua itu, jadi aku jalanin aja dulu yang sekarang. Selebihnya, tuntutan apapun itu ngga terlalu aku ambil pusing mba. Paling itu aja, soal pilihan setelah S1.

Oh iya mba, waktu awal kuliah S2 aku masih merasa tekanan-tekanan sebelumnya masih aku rasain, soalnya aku melihat temen-temen kelas aku mayoritas mereka semua udah kerja mbak. Jadi yang ngga kerja kaya aku cuma sedikit. Tapi itu awal kuliah aja aku merasa sedikit tertekan, tapi kalau sekarang aku bawa enjoy aja sih mbak. Selain itu, jujur aku merasa tertekan dengan tugas-tugas akademik, jadi menurutku tekanan di perkuliahan yang paling utama itu, tugas mbak. Buat aku, tugasnya ngga sesulit itu, tapi menurutku tugas-tugas sekarang itu levelnya jauh lebih sulit dari S1.

Selain itu mba, kenapa orang tuaku itu posesif sama aku, karena aku itu anak tunggal. Jadi semua beban ekspektasi orang tua jatohnya ke aku sendiri mbak. Jadi misal ada satu hal yang aku gak setuju sama orang tua, aku merasa “ya Allah, kenapa gini banget sih?” aku ngerasa bener-bener capek gitu mba. Mungkin karena ya tadi, karena aku anak tunggal, aku merasa aku nanggung semuanya.

2. **Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Menurut saya, kalau di kasus saya sih.. faktor utamanya itu lingkungan mbak. Karena beberapa temen aku dan sepupu-sepupu aku rata-rata tamat S1 itu langsung berkarir. Jadi biasanya mereka sebelum wisuda udah pada kerja. Jadi aku ada membandingkan, kok mereka bisa dapet kerja, aku gak dapet kerja?, gitu sih mbak.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

*Ngga ada mbak, soalnya kesibukan aku cuma kuliah aja hehe*

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

*Mungkin bisa dibilang aku tuh insecure sama temen-temen kelasku ya mbak, tapi alhamdulillah itu gak bikin aku jadi menutup diri dan mengurangi fokus belajar aku di kuliah.*

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

*Eehh berdampak ya mbak. Berdampaknya itu terutama sama orang tua. Jadi saat itu kan sering da perdebatan kecil antara aku dan orang tua, dan setiap kali mau minta izin untuk nyoba nyari kerja, selalu ada perdebatan. Walaupun aku nyoba ngomong pelan-pelan, pasti nanti ujungnya malah jadi emosi. Soalnya antara aku dan orang tuaku ada beberapa hal yang gak sejalan, jadi setiap kali ngomongin soal itu selalu aja ujung-ujungnya berakhir saling emosi.*

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

*Kalau ekspektasi pasti ada ya mbak ya, orang tua apalagi. Selain itu saudara-saudara terdekat juga bilang, karena stigma mereka “wah kalau udah S2 pasti nanti karirnya mentereng” gitu ya mbak ya. Pasti kaya gitu, nah itu sempet bikin aku pusing tuh. Cuma kalau aku pribadi nanggepinnya dengan ngga aku ambil pusing sih mbak. Ngga yang gimana gimana gitu. Cuma kalau memang ada yang nanya, gimana nanti habis S2? Ya paling aku jawab, insya Allah nanti mau nyoba ngelamar kerja di ini, ini, ini, mohon doanya aja. Itu sih mba.*

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

*Sampai sekarang tuh.. aku ngga terlalu memprioritaskan kebutuhan itu mbak. Jadi aku merasa baik-baik aja tanpa hubungan dekat dengan siapapun, terlebih laki-laki.*

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

*Kalau merasa kesepian, pasti aku pernah merasakan.. balik lagi mba, memang bener sih, diumur kita tuh, kita butuh seseorang y akita bilangnyanya “support system” lah ya selain orang tua. Jadi kesepian diumur-umur sekarang mungkin itu faktor utamanya ya mbak. Jadi karena aku gak punya “support system” itu, ya kadang aku merasa kesepian.*

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

*Eenggak sih mba, selain sama orang tua ya.*

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

*Aku simple caranya mbak, jadi aku paling keluar.. keluar sebentar, me-time aja mbak. Ngga ada strategi khusus ketika aku merasa stress atau tertekan.*

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

*Me-time dengan diri sendiri di luar.*

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

*Kalau peran teman dan keluarga itu sangat penting, tapi kalau dosen mungkin perannya seharusnya lebih penting. Dosen itu menurutku seharusnya memiliki peran sangat penting dalam konteks akademik, karena mereka kan sebagai pengajar, selain itu peran mereka juga menentukan tekanan yang dialami mahasiswa. Karena semakin berat beban tugas yang diberikan ke kita, kita akan semakin tertekan.*

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

*Karena aku S1 nya bukan di UII, aku jadi kurang tau terkait fasilitas atau program apa aja yang ada di sini mba. Nah kalau harapannya, menurutku perlu ada program yang membantu kita untuk menjalani perkuliahan agar tujuan kita kuliah tercapai. Mungkin bisa program apa aja, asal tujuannya membantu mahasiswa.*

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

*Kalau strategi ini, mungkin seperti diadakan layanan konsultasi ya mbak. Jadi kalau kita merasa ada kesulitan selama kuliah, kita bisa konsultasi dan dibantu gitu mba.*

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

*Kalau saran untuk temen-temen yang lagi ngalamin *quarter-life crisis* ya mbak, menurutku, *quarter-life crisis* itu salah satu fase yang pasti dialami setiap manusia, tapi kita bisa mengubah cara pandang kita mulai dari “kenapa kok aku nggak begini nggak begitu, kenapa aku nggak sama kayak yang lainnya”, kenapa pertanyaan itu nggak diubah dengan “kenapa aku nggak nyobak mulai keluar dari zona nyamanku”, gitu. Mungkin yang ditakutkan itu adalah sebenarnya ketakutan dia sendiri melihat dunia luar, gitu. Jadi menurutku, bagi temen-temen, yang sedang merasa khawatir, merasa sedih, merasa tertekan, dan yang lainnya, mungkin coba bangkit pelan-pelan, gak usah yang terlalu ditargetkan, gak usah, dan berani keluar dari zona nyaman.*

**Responden 6**

Nama	: Wahyuni Pratiwi
Usia	: 27 tahun
Status akademik	: Mahasiswa Hukum Islam Semester 5
Status sosial	: Mahasiswa
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2019- sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

*Saya sebenarnya sudah pernah mengalami fase QLC di tahun 2019 dan saya merasa pulih, tapi kemudian saya sadar bahwa lagi lagi saya kembali pada keadaan dimana saya sangat merasa tidak puas dengan apa yang tengah saya lakukan, saya merasa pekerjaan saya saat itu bukanlah apa yang sebenarnya saya inginkan imbasnya saya menjadi tidak fokus bekerja dan ragu untuk memutuskan sesuatu walaupun itu hal yang sangat sederhana, sesederhana memilih apakah saya mandi dulu atau sarapan dulu sebelum berangkat kerja. Padahal saya sudah menuliskan daily routine ataupun*

*tahapan tahapan yang harus saya lakukan sebelum berangkat kerja. Tapi untuk sekedar mengikuti tahapan itupun saya sangat sulit.*

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

*Saya beranggapan bahwa yang menjadi pemicu kala itu adalah dimana saya tengah memperjuangkan sesuatu yang memang sudah lama saya rencanakan, tetapi kemudian, keluarga saya justru mengarahkan saya kepada hal lain. Jadilah saat itu saya merasa tidak mendapat dukungan terhadap hal yang saya inginkan, dan karena doktrin bahwa seorang anak harus patuh terhadap orangtua, jadilah saya melakukan hal yang orangtua tentukan. Jadi saya dibuat bingung terhadap pilihan apa yang paling tepat pada kondisi yang melibatkan keinginan diri sendiri dan keinginan orangtua.*

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

*Sebenarnya saya tidak merasa ada tantangan yang begitu berarti kalau dalam hal membagi waktu antara studi dan kehidupan sosial. Hanya saja saya sering merasa tidak ingin berbaur dengan teman-teman kelas saya dalam beberapa keadaan tertentu. Dan karena saya tinggal di perkampungan, yang kehidupan bertetangganya masih sangat ramah, saya justru memilih untuk tidak berinteraksi dengan tetangga saya, karena saya merasa takut dan itu menghabiskan energi saya.*

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

*Karena sering merasa tidak fokus, saya menjadi sering mengulang-ulang pertanyaan yang sebenarnya sangat sederhana dalam setiap diskusi dengan teman kelas saya. Entahlah saya merasa selalu dibuat ragu dengan jawaban jawaban orang sampai saya kesulitan dalam menilai benar dan tidaknya hal itu.*

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

*Sepertinya keluarga dan beberapa teman saya ada yang menyadari bahwa saya seringkali merasa ragu dan tidak puas dengan apa yang saya lakukan, seperti halnya dalam mengerjakan tugas kuliah, saya sering kali mengerjakan atau membuat ulang tugas yang sebenarnya sudah rampung. keluarga saya merasa bahwa saya sangat suka menyulitkan diri sendiri yang berimbas pada pola hidup saya yang tidak sehat, saya menjadi sulit tidur dan emosi yang tidak terkontrol.*

6. **Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

*Mengatakan itu adalah sebuah tekanan sebenarnya tidak, karena keluarga saya sama sekali tidak mengharuskan saya untuk jadi profesi tertentu. Hanya saja ada rasa bertanggung jawab sebagai anak pertama untuk selalu melakukan hal-hal yang bisa membuat keluarga bangga dan bisa menjadi contoh. Jadinya saya sendiri yang memutuskan untuk selalu menjadi yang terbaik versi saya dalam bidang akademik, karir maupun kehidupan pribadi.*

7. **Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

*Selama berada dalam kondisi QLC ini sebenarnya saya sangat sulit memposisikan diri, karena saya pun tidak yakin dengan siapa saya sebenarnya. Dalam kondisi saya saat ini kan sedang menempuh s2 dimana saya juga punya tanggungjawab untuk mengurus adik-adik saya, maka kondisi QLC ini sebenarnya membuat saya harus selalu berusaha menyeimbangkan antara tanggung jawab keluarga, akademik, dan hubungan sosial. Disatu sisi saya ingin menjaga hubungan baik dengan teman-teman saya, karena saya percaya bahwa hbugan sosial itu penting demi kesejahteraan saya kedepannya, namun disisi lain, ada juga perasaan keterasingan ketika saya merasa bahwa beban tanggungjawab ini membuat saya sulit punya ruang untuk mengutamakan diri saya sendiri.*

8. **Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

*Tentu saja, terutama setelah bertemu dengan orang yang seusia saya yang saya anggap kehidupannya jauh lebih baik dari saya.*

9. **Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

*Dalam kondisi ini sebenarnya saya ragu untuk membangun kedekatan dengan orang lain, karena saya khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi dalam hubungan baik dalam pertemanan maupun hubungan yang lebih personal, tapi saya selalu mencoba dan akan selalu memaksakan diri, memaksa dalam konotasi positif. Karena saya sadar semakin saya membatasi diri maka saya akan merasa semakin terisolasi.*

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

- Saya selalu berusaha untuk tetap menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat saya, walaupun tidak selalu bisa secara intens.
- Saya pelan pelan menata prioritas saya kembali
- Saat ini saya sedang berusaha menjaga kesehatan fisik dan juga mental saya, karena saya percaya kalau saya berusaha untuk tidur yang cukup, makan yang sehat dan berolahraga itu pasti akan berdampak pada mental saya, dan melatih mindfulness sehingga saya bisa fokus pada kehidupan saat ini tanpa terlalu cemas terhadap masa depan.

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

Karena saya tipe yang tidak bercerita kepada orang lain, saya selalu menulis jurnal tiap harinya walaupun tidak dalam keadaan stress, dan kalau lagi dalam keadaan itu saya biasanya mengunjungi tempat-tempat yang tenang atau menonton drama Korea.

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

Sangat penting, utamanya keluarga yang jadi sumber kekuatan dan motivasi terbesar saya untuk terus melanjutkan hidup dalam keadaan apapun. Begitupun teman-teman saya yang beraneka ragam yang justru menjadi hiburan di tengah kondisi QLC ini.

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

Sependek pengetahuan saya tentang fasilitas kampus, saya merasa kalau kampus ini belum memiliki fasilitas maupun program yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi QLC dalam konteks dukungan psikologis. Tapi kalau konteksnya dukungan dalam pengembangan karir, setau saya ada akun Instagram UII Career yang mungkin memang fokus pada pengembangan karir tapi sepertinya lebih dominan pada mahasiswa S1 saja.

Yang seharusnya ada semacam layanan konseling mahasiswa khusus S2 baik itu konseling karir, ini bisa sangat membantu mahasiswa yang belum pernah bekerja sebelumnya dan memilih langsung lanjut S2 setelah lulus S1, maupun konseling dari psikolog kampus untuk membahas masalah stress, kecemasan dan sebagainya. Membuat semacam komunitas dukungan bagi mahasiswa pascasarjana juga bisa

menjadi pilihan, yang dimana terdapat ruang diskusi terbuka utk berbagi pengalaman menghadapi QLC.

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

- *Perkuat hubungan dengan Allah lalu accepted. Terima kalau kamu lagi di fase ini.*
- *PAKSA DIRI, memaksakan diri. Menurutku yah itulah yang paling harus dilakukan. tetap memaksakan diri untuk menjalin hubungan dengan teman, jangan membatasi diri sama sekali. Pokoknya Minta bantuan orang lain untuk membantu kamu berpikir*
- *Menentukan skala prioritas hidup. Pelajari manajemen diri.*

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

*Kamu harus percaya kalau quarter life crisis itu tidak selamanya dan beri waktu untuk dirimu sendiri, izinkan dirimu untuk merasa ragu, untuk merasa tidak pasti, jangan terburu buru untuk mencari jawaban dan solusi dari keadaanmu saat ini. Intinya begini "be kind to ur self, u don't habe to have all the answers or solutions right now, quarter life crisis is a process that takes time and patience, and u'll find ur own way eventually.*

### **Responden 8**

Nama	: Muhammad Jundi Rabbani
Usia	: 28 tahun
Status akademik	: Mahasiswa MIAI-PI Semester 4
Status sosial	: Mahasiswa, Guru, sudah menikah
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2023 - sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

Saya pernah beberapa kali mengalami *quarter-life crisis*, bahkan sebelum masuk ke UII (S2 UII) ketika mempertimbangkan pengen mengambil ee.. program studi apa dan di kampus mana. Naah waktu itu saya bimbang antara ingin mengambil program

studi manajemen dan kebijakan publik dengan pendidikan Islam, antara di UGM dan di UII. Sebenarnya munculnya (*quarter-life crisis*) juga bukan karena tekanan eksternal seperti tuntutan dari pekerjaan. Meskipun ada sekian persen berasal dari tuntutan pekerjaan dan ada harapan lebih dari orang-orang di eksternal saya, tetapi lebih tepatnya dari keresahan internal (dalam diri) saja. Disiplin ilmu apa yang ingin saya dalami sehingga bisa memberi manfaat di masyarakat, begitu. Nah, tentu keputusan ini ngga mudah, ngga mudah untuk diskusi dengan orang tua.. dan apa yang saya rasakan itu berlangsung cukup lama. Dan akhirnya saya memutuskan mengambil pendidikan agama Islam.

Munculnya *quarter-life crisis* yang saya alami itu karena ada rasa khawatir “Apakah keputusan ini kira-kira bisa memberikan dampak yang lebih besar atau engga di kehidupan saya, dan kehidupan bermasyarakat kedepannya.” Dan pada akhirnya saya coba merenung dan berdiskusi dengan banyak pihak, kemudian mencoba memohon petunjuk (ke Allah) dan lain sebagainya. Akhirnya saya mantap memilih pendidikan agama Islam. Kira-kira begitu mbak.

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Ini aja sih, hmm.. faktor utama itu ada kekhawatiran kedepan pengen jadi apa, akan menjadi apa kedepannya.. pikiran-pikiran seperti itu. Nahh itu yang selalu menghantui. Kemudian, di sisi akademik, minat saya terhadap banyak hal itu sering membuat saya ragu untuk menentukan prioritas. Karena saya itu cukup senang membaca buku dan berdiskusi. Nah.. sehingga kadang bimbang gitu. Kadang tertarik di politik, kadang tertarik di pendidikan. Namun, kurangnya pemahaman saya yang mendalam tentang wawasan-wawasan bidang yang saya baca tersebut, nah itu yang membuat saya sulit untuk membuat keputusan yang benar-benar yakin. Kemudian terbangun tekanan-tekanan, khususnya tekanan dari internal pribadi tuh. Karena saya khawatir keputusan yang saya ambil untuk S2 nanti itu salah.

Kemudian, faktor lain.. ini juga menurut saya menjadi faktor adanya *quarter-life crisis* yang disebutkan itu termasuk ketika saya melihat teman-teman seusia saya sudah mulai mencapai keberhasilan dan kesuksesan dibidang mereka masing-masing. Khususnya dikarirlah.. karena ada yang sudah mapan kerjaannya, ada yang sudah ambil doktoral, ada yang sudah bisnis dan lain sebagainya. Itu semua membuat saya merasa agak tertinggal.. meskipun ya, saya paham sekali lah kalau perjalanan orang

berbeda-beda. Nah itu faktor-faktor yang memunculkan adanya *quarter-life crisis* dihidup saya.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

Diantara tantangan terbesarnya itu, adanya jadwal yang bertabrakan, itu yang pertama. Kemudian, energi saya terbatas, sehingga harus mengorbankan salah satu dari beberapa tanggung jawab saya; studi, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga. Tantangan lainnya juga, kurang mampunya saya menentukan prioritas dan terkadang terlalu fokus pada satu aspek saja. Misal, terlalu fokus dengan kuliah, eh ternyata lupa dengan urusan-urusan kerja begitu.

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

Kalau diperkuliahan, saya merasa tidak ada tekanan yang berarti. Karena pengalaman empat semester menjalani perkuliahan itu, ... karena saya kan banyak membaca dan mengikuti isu-isu pendidikan di dunia luar, sehingga di kelas itu saya alhamdulillah mampu menguasai kelas. Sehingga teman-teman itu banyak yang bertanya dan meminta arahan kepada saya di kelas berkaitan dengan perkuliahan. Cuma, yang membuat saya kewalahan itu, di semester tiga saat saya dihadapkan dengan jadwal yang bersamaan dengan jadwal kerja (jadwal mengajar) gitu. Jadi bisa dibilang, fokus dan motivasi perkuliahan saya tidak terganggu sama sekali. Paling hanya soal manajemen waktunya saja.

Selain itu, tantangan *quarter* ini memang cukup mempengaruhi perkuliahan saya dalam hal menyelesaikan tesis. Bahkan sampai hari ini saya belum mengajukan proposal, karena dihadang dengan pekerjaan-pekerjaan. Walaupun sebenarnya, terus terang rasa malas itu yang bikin tertunda itu.

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

Dalam kehidupan sosial saya, ternyata aktivitas akademik dan aktivitas pekerjaan itu ternyata juga mempengaruhi di kehidupan sosial. Misal, ada kegiatan-kegiatan di kemasyarakatan yang memang harus saya korbankan. Misalnya kumpul RT, kerja bakti dan lain sebagainya.

Namun pada dasarnya, ngga ada dampak yang signifikan dengan hubungan saya dengan orang-orang terdekat. Terutama dengan pasangan (istri), sejauh ini sangat

memahami dan memaklumi kondisi saya dengan memberi dukungan emosional dan itu membuat saya merasa diterima apa adanya gitu.

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

Ada ya, ada sedikit tekanan atau ekspektasi lebih, itu dari ayah saya. Karena ayah saya itu dosen. Dan beliau punya harapan anaknya itu bisa lebih dari beliau, punya capaian yang lebih dari beliau. Termasuk misalnya, karena beliau dosen, setiap saat selalu bertanya bagaimana progress tesis dan lain sebagainya. Dan beliau berharap, karena beliau tinggal di daerah, di NTB, sementara saya di pulau Jawa, ada harapan anaknya bisa berkiprah jauh lebih besar dibanding ayahnya. Nah.. itu sedikit dari ayah yang cukup memberikan ekspektasi dan harapan terhadap saya. Namun, untuk mengobati itu semua, saya hadapi saja dengan cara sering memberi kabar tentang pencapaian-pencapaian saya. Pencapaian-pencapaian kecil maupun pencapaian besar lainnya menunjukkan bahwa saya berprogres di sini.

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

ee.. iya, saya pernah mengalami ketidakseimbangan itu dikarenakan adanya *quarter-life crisis*. Beberapa kali saya sempat mengalami itu mbak.

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

Eggak pernah sih ya. Tapi sebenarnya dimomen itu saya merasakan bukan orang lain yang menjauhi saya, melainkan saya yang menjauh dari orang-orang. Jadi *quarter-life crisis* tadi membuat saya.. karena ada kekhawatiran ketertinggalan akademik, kemudian dipekerjaan, dan lain sebagainya. Sehingga itu berdampak kepada aktivitas sosial saya, saya jadi jarang bertemu dengan teman-teman, jarang *say hello* dengan orang lain dan lebih banyak sendiri ketempat kopi, itupun ee.. ketemupun dalam satu bulan paling ketemu di luar pekerjaan, di luar kampus, itu jarang sekali ketemu dengan orang lain. Paling ya satu dua orang, kira-kira begitu.

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

Tidak, tidak menghambat sama sekali.

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

Saya berdiskusi dengan orang lain, meminta masukan. Sering banget saya ketemu dengan orang-orang yang menurut saya satu frekuensi, yang cocok dengan saya, termasuk dengan istri. Istri tu yang paling sering memberi masukan.. misalnya saya mendapat tekanan dari ayah, kemudian saya berlebihan ketika melihat pencapaian teman-teman lain, itu istri yang selalu mendorong saya dan mengingatkan saya, mendukung saya, memberikan motivasi, seperti itu.

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

Kalau kebiasaan sih.. saya membaca buku mbak. Jadi membaca buku itu bisa mengurangi stress saya. Terutama buku-buku tentang tokoh-tokoh sejarah yang mengalami hidup yang begitu sulit di zaman dulu, tokoh-tokoh perjuangan.. gitu-gitulah. Karena saya cukup tertarik dengan membaca perjalanan hidup tokoh-tokoh di Indonesia gitu. Sehingga ketika mempelajari perjalanan hidup mereka, perjalanan saya belum apa apa.

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

Sangat penting. Dan saat ini dihidup saya, peran orang terdekat yang sangat penting adalah peran istri saya. Kalau peran dosen, sejauh ini hanya dalam urusan formal kuliah saja. Tapi kalau dibilang seberapa penting peran dosen, itu ya sangat penting menurut saya. Kan dosen itu tidak hanya mengajar mata kuliah aja, kadang ada nasehat-nasehat kehidupan yang mereka berikan. Walaupun tidak semua dosen ya mbak. Ada momen satu orang dosen yang bilang, “Kadang kita itu nggak serius, nggak sungguh-sungguh dalam satu bidang, sehingga ketertinggalan kita itu hakikatnya karena diri kita sendiri yang tidak serius.” Begitu kalau kata beliau mbak. Itulah yang memacu saya untuk lebih semangat studinya.

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

Sejauh ini saya belum pernah mendapatkan fasilitas tersebut. Mungkin karena saya juga ngga terlalu sering ke kampus, ke kampus cuma kuliah, jadi beda dengan teman-teman yang mengikuti perkembangan kampus. Karena kan saya bekerja juga yah,

sejauh ini saya belum mendengar adanya fasilitas atau layanan yang membantu mahasiswa tersebut.

Mungkin kalau sebaiknya ada, mungkin layanan psikologi yang paling tepat ya. Jadi ada layanan psikologi atau konseling. Itu saya rasa ditataran mahasiswa, terutama S1, S2 yang masih muda-muda itu penting.

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

Yang efektif.. ini ya, membekali guru-guru (dosen) dengan kompetensi sosial. Kompetensi sosial itu kan mencakup interaksi dan komunikasi. Sehingga nuansa di kelas tidak terbatas hanya transfer informasi dan transfer ilmu pengetahuan saja. Tetapi ada transfer nilai-nilai dari para dosen. Itu saya rasa tugas kampus itu perlu membekali para dosen untuk memiliki kecakapan atau kompetensi sosial.

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

Ini aja sih ya, banyak bergaul sama orang, dan harus punya guru. Guru dalam arti yang lebih luas, ya. Tidak hanya guru yang mentransfer pengetahuan, tapi guru yang mentransfer nilai-nilai di kehidupan kita. Jadi guru yang mampu menjawab kebingungan-kebingungan hidup. Nah maka perlu bagi anak-anak muda memiliki guru yang bisa kita kunjungi untuk meminta pendapat atau nasehat-nasehat kehidupan.

**Responden 9**

Nama	: Atika Rahma
Usia	: 26 tahun
Status akademik	: Mahasiswa Ekonomi Islam Semester 5
Status sosial	: Mahasiswa
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2023 - sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

Aku merasa selama aku kuliah S2, aku sempat merasa menyesal di awal-awal kuliah di UII. Karena aku merasa, ilmu yang spesifik untuk jurusanku, aku dapatnya cuma

sedikit. Bahkan waktu itu aku sempat mau pindah jurusan, tapi akhirnya aku coba lanjutin aja yang di ekonomi Islam ini. Terus juga, semester satu kan ada mata kuliah dasar ya, Filsafat Ekonomi. Nah di kampus aku waktu S1 itu ngga ada sama sekali mata kuliah itu. Waktu belajar filsafat ekonomi sama Pak Y, di situ beliau ada nanya, “emang dulu waktu kamu S1 ngga ada belajar filsafat ekonomi?”. Beliau nanya gitu di kelas, dan waktu itu kelas lagi rame, dan aku jadi merasa gimana yaa, kecil hati lah. Karena seingat aku waktu S1 memang ngga ada belajar filsafat ekonomi.

Nah waktu belajar Filsafat dengan Pak Y itu lumayan sih *pressure* yang aku rasain, karena aku sama sekali ngga pernah nyentuh filsafat dan ngga pernah belajar sama sekali. Jadi lumayan tuh aku ngerasain tekanannya waktu itu, sama tugas-tugasnya juga lumayan bikin tertekan.

Kalau selama S2, aku ngga merasa down banget.. karena aku merasa kalau dari segi sosial, lingkup pertemanan S2 nya lebih *fresh* ya menurutku. Jadi temen-temen itu lebih open minded, jadi tekanan yang dari sosial itu ngga ada. Tapi kalau dari aspek akademik, belajar itu jadi kadang merasa kecil hati, kaya contoh mata kuliah filsafat itu, aku merasa “eh, salah yaa?”. aku jadi merasa kehilangan pelajaran penting di S1. Seolah-olah dosen waktu denger jawaban aku, beliau bilang “kok kamu melewatkan pelajaran yang krusial?”. Filsafat itukan ibaratnya dasar, kenapa kok aku ngga belajar sebelumnya di S1. Dan aku melihat anak-anak kelasku pada belajar filsafat, aku jadi minder sendiri. sampai akhirnya aku coba nanya ke temenku, yang kuliah S1 buat mastiin apa dulu memang nggak ada pelajaran filsafat atau engga. Dan ternyata di S1 emang ngga ada belajar filsafat ekonomi itu.

Selain itu, paling ini yaa.. kadang merasa minder aja sama temen-temen di kelas merasa mereka udah lebih pinter semua. Tapi setelah dijalani, ternyata mereka temen-temen yang enak buat sharing. Mereka saling dukung, saling merangkul. Jadi aku ngga merasa down sendirian.

Ada sedikit kritik dari aku, untuk jurusan (prodi Ekonomi Islam) ku, aku rasa kampusnya kurang memberikan mata pelajaran yang spesifik sesuai jurusanku, Ekonomi Islam gitu. Selain itu, untuk tugas setiap mata kuliah yang harus nulis jurnal.. sebelumnya aku ngga punya pengalaman nulis jurnal, dan di S2 ini kan setiap mata kuliah wajib nulis dan publish. Bahkan bener-bener dilepas sama dosennya, kurang dibimbing secara personal dan detail. Jadi soal jurnal ini cukup beratlah aku ngerasain selama kuliah. Aku kurang puas sebagai mahasiswa, meskipun kelalaiannya itu sebenarnya di mahasiswa karena kurang aktif bertanya. Dan sebenarnya juga

kampus kan menyediakan workshop penulisan jurnal dan tesis, tapi kesalahannya ya itu, dari kita sendiri kenapa ngga ikut, ngga belajar, padahal udah difasilitasi juga.

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Diri sendiri.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

Aku seringkali harus membuat keputusan sulit tentang gimana menghabiskan waktu. Terkadang, aku harus mengorbankan waktu bersosialisasi untuk fokus kuliah aja.

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

hmm.. kalau motivasi kadang emang naik kadang turun, terus fokus pelajaran ya berpengaruh juga lah, kita datang ke kelas tapi pikiran kita ntah di mana.

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

Jujur sih gak terlalu berdampak ya. Semua hubungan dengan orang-orang terdekat cukup baik.

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

Kalau tekanan, ada dari keluarga, dan lumayan juga aku rasainnya. Karena aku ngambil S2, dan keluarga besar aku banyak yang berkiprah di akademisi, jadi mereka berekspektasi kalau nanti aku bakal jadi dosen. Kalau cara ngadepinnya, aku coba komunikasiin sih, aku sampein secara terbuka tentang kemampuan diriku.

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

Sebenarnya gak terlalu mempengaruhi, tapi *balance* banget juga enggak, ya kadang seimbang, kadang enggak. Kadang biasa aja, kadang berat.

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

Pernah dan aku cenderung ke menarik diri sih orangnya.

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

Enggak, nggak menghambat sama sekali.

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

Aku ingat-ingat lagi apa tujuan aku, rencana-rencana dan prioritasku, jadi itu bikin aku bangkit

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

Aktivitas yang aku lakukan, berolahraga dan jalan-jalan jadi pikiran jadi merasa lebih jernih dan tenang.

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

Sangat penting, karena mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat mempunyai makna tersendiri buat aku.

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

aku pernah dengar kampus punya program konseling buat mahasiswa.

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

Punya teman yang bisa di percaya dan berbagi cerita.

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

Jangan takut buat cerita ke orang lain kalau merasa punya masalah yang berat, jangan takut dihakimi, pokoknya coba untuk diceritainlah, biar meringankan masalah yang lagi dirasain.

**Responden 10**

Nama	: Asa Arifatul Ulya
Usia	: 25 tahun
Status akademik	: Mahasiswa Hukum Islam Semester 5
Status sosial	: Mahasiswa, Guru, sudah menikah
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2021 - sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

Ini pengalaman yang aku alami selama S2 ya. Sebenarnya dari keluarga sendiri itu nggak ada tuntutan, tapi aku sendiri yang merasa bertanggung jawab, aku loh udah belajar sampai sejauh ini, mestinya kan orang-orang di luar juga melihat kita tu besar gitu. Aku sering ngerasa, dari apa yang aku pelajari selama ini, aku dapet apay aa? Aku merasa nggak dapet apa-apa yaa. Selain itu, terlepas dari orang tua yang masih bisa memback up kita, tapi kan mau nggak mau kalau udah besar itu kita belajar berdiri di kaki sendiri. nah.. itu ketakutan-ketakutan yang ada dipikiran aku. Aku juga takut gak dapetin pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan yang aku jalani selama ini.

Pengalaman terparah yang pernah aku rasain, itu waktu aku mau nyusun proposal tesis. Aku apa-apa terlalu dipikirin tapi *action* aku minim. Di momen-momen itu aku sering banget gak keluar kamar, jadi jarang keluar kamar. Aku juga menghindari siapapun. Aku bener-bener narik diri dari orang, yang aku rasain itu aku gak ada tenaga, aku kalah, aku lemah, aku gabisa apa-apa, aku ketinggalan gitu. Aku tuh *insecure*, aku *insecure* dan terlalu membandingkan diri aku denga orang lain. Aku selalu melihat diri aku bagian kurangnya aja, sedangkan aku tau aku juga banyak lebihnya. Bahkan orang yang menyadari kelebihan di diri aku, bukan aku sendiri. Setelah S2 ini juga aku nggak tau aku harus kemana setelah ini.

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Rasa kebingungan dan rendah diri dalam diri aku sendiri.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

Sebenarnya nggak ada tantangan yang berarti, paling karena ketidak stabilan dalam diri aku, itu sih yang jadi tantangan sebenarnya.

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

Iya, sangat mempengaruhi banget. Jadi kan kita ada jatah 75% kehadiran kelas, itu tuh aku pake semua. Misal, jadi hari itu aku mikir.. “aku nggak ada energi untuk kuliah hari ini”, yaudah aku nggak masuk kuliah. Jadi kuliah itu aku cuma datang aja, tapi pikirannya kemana-mana gitu loh mbak.

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

Di momen aku ngalamin *quarter-life crisis* itu aku jadi lebih emosi. Jadi misal, contohnya pasangan aku minta bantuan, dan karena suasana hati aku lagi kurang baik, aku jadi gabisa bantu dan itu bikin aku merasa bersalah sekaligus marah dengan diri aku sendiri. Malah aku jadi *playing victim* dan berusaha nyalah-nyalahin orang terus. Yang aku rasain saat itu “apa sih orang ini ganggu aku”. Dan kekeluarga juga gitu kalau mereka minta tolong dan aku gabisa bantu, itu aku jadi merasa bersalah yang berlebihan.

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

Sebenarnya kalau secara gambling itu gak ada tekanan dari orang-orang terdekat. Tapi yaa, naluri anak aja sih, tersirat. Pasti ada tekanan dari orang tua yang berharap aku nanti jadi dosen, sedangkan aku merasa aku gapunya kapasitas itu.

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

Kalau identitas diri, aku itu orang paling parah kalau merendahkan diri sendiri. nahh kalau hubungan sosial, kasus aku dengan partner aku ya mbak. Jadi, baru-baru ini aku belajar soal *emotional intelligent*, nah aku merasa setelah aku banyak-banyak baca tentang itu, pribadi aku jauh banget dari kata ‘manajemen emosi’. Jadi yaa, dalam kehidupan sosialku, karena aku kurang bisa meregulasi emosiku dengan baik, aku jadi berani ngomong kasar dan main fisik ke partnerku. Aku berani marah-marah ga jelas, berani nyalah-nyalahin dia, dan *playing victim*. Jadi aku memuaskan amarah aku justru ke pasanganku. Jadi aku tau, ada yang salah dari dalam diri aku. Intinya, dari pengalaman aku ini, kehidupan aku bisa dibilang gak seimbang lah antara dalam diri aku dan kehidupan sosial juga.

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

Pernah. Bagi aku isolasi itu sama dengan aku sakit. Jadi kalau aku sakit, aku kan mengurung diri selama sakit, nah setelah itu kalo udah enakan aku keluar tuh.. refreshing gitu, nanti aku lupa gimana rasa sakit yang baru aku lalui.

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

Iya, pokoknya selama ngalamin quarter itu, aku jadi males berelasi dengan siapapun. Apalagi relasi yang terlalu dekat dengan siapapun.

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

Pertama, jelas karena aku punya pacar jadi aku larinya ke pacar aku. Tapi yaa kalau ke orang lain itu paling kita cuma dapet perasaan tenang sesaat aja. Karena aku sadar, jalan keluar dari masalah-masalah kita yang sebenarnya itu ya dari diri kita sendiri. orang lain gabisa bantu kita keluar kalau kita sendiri yang gak mau. Nah ketika aku lagi dititik terendah, aku ngeliat orang tuaku aja sih, selalu gitu. Jadi omongan-omongan mereka itu aku jadikan acuan dan motivasi aku. Jadi yaa orang tua yang membuat aku bangkit setiap aku terpuruk.

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

Apa yaa, **tidur** sih.. sama aku banyak **makan**. Untuk meminimalisir stress aku, aku bawa tidur dan yaa aku tidur terus. Aku bisa **tidur seharian**. Dan kalau punya tabungan lebih, aku milih buat traveling atau sekedar jalan-jalan.

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

Saat ini peran yang sangat penting dan paling berarti buat aku itu peran partner aku. Dia selalu ada dimasa-masa sulit aku. Dan kalo peran dosen, harusnya peran dosen itu besar ya, cuma masalahnya kita yang takut ke dosennya. Padahal dosen-dosen selalu nerima kita. Bahkan menurut aku sendiri, dosen-dosen di FIAI itu komunikatif dan supportif. Nah kalau peran temen, itu sangat berperan sekali buat aku. Mereka yang bantu aku selama proses aku nyusun tesis, mereka bener-bener mensupport dan membimbing aku.

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

Kalau yang pernah aku denger, itu ada sesi konseling gratis, tapi aku belum pernah nyoba. Kurang tau juga ya mba, kalo spesifik dan lebih jelasnya di S2 ada apa engga.

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

Mungkin kampus bikin ruangan khusus yang bisa didatengin mahasiswa S2 kapan aja kali ya. Dan semua orang tau ruangan itu, jadi kalau mereka punya pikiran kusut, mereka langsung kesana. Jadi di ruang itu kita semua bisa meluapkan apapun kegelisahan kita, teruma konsultasi soal kuliah dan rencana karir kita.

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

Beraniin diri untuk konsultasi ke psikolog sih. Selain itu.. coba keluar dan liat dunia luar. Oh iya, cari orang yang kamu percaya dan merasa nyaman untuk kamu bisa nyeritain semuanya.

**Responden 11**

Nama	: Naila Rifah
Usia	: 25 tahun
Status akademik	: Mahasiswa MIAI-PI Semester 5
Status sosial	: Mahasiswa, sudah menikah
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2020 - sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

Aku sempat ngalamin bingung, ngga tau mana prioritasku dan sebagainya. Dan kondisi seperti *quarter-life crisis* itu aku ngalamin secara fluktuatif. Jadi dalam beberapa waktu aku stabil dan motivasiku penuh, tapi juga kadang aku sering merasa berada di situasi yang sama seperti yang mbak jelaskan tentang definisi *quarter-life crisis* itu. Kalau ditarik ke belakang, kondisi stabil dan kelabilanku ini bisa dibilang dimulai dari aku sekolah MI (Madrasah Ibtidaiyah). Aku itu ngalamin berbagai situasi pendidikan dan prestasi akademik yang naik turun dan maju mundur. Jadi kalau bisa aku simpulkan, motivasi dalam diriku itu kadang tinggi, kadang redup. Kalau dispesifikkan dengan pengalaman *quarter-life crisis* selama S2, bisa dibilang pengalamanku cukup kompleks, ya. Karena kebetulan aku menikah di semester 3 masuk ke semester 4 perkuliahan S2. Nah, aduh aku mulai dari mana yaa..

Jadi, aku itu bahkan sebelum bener-bener jadi mahasiswa S2, aku udah mempersiapkan diri banget menurutku. Setelah lulus S1, aku sempet kerja tapi lingkungan kerjaku itu nggak bikin aku berkembang. Nah disitu aku mutusin untuk

keluar dari lingkungan itu dan aku mempersiapkan diri untuk lanjut studi S2. Kebetulan S2 itu cita-citaku mbak. Jadi aku itu udah mulai mempersiapkan tulisan untuk proposal tesisku bahkan dari sebelum aku daftar S2, aku juga mulai dikit-dikit membaca buku supaya nanti kalau aku jadi kuliah S2, aku bisa ngikutin perkuliahan dengan baik. Tapi.. nah, singkat cerita aku akhirnya bisa lanjut S2, dan realitanya ternyata di kelas aku ketemu temen-temen yang menurutku lebih baik dari aku. Ada yang kuliah nyambi ngajar, dan pengetahuan mereka juga luas. Disitu aku sempet minderlah, tapi alhamdulillahnya aku bisa mengimbangi. Nah, tapi kondisi itu sering bikin aku *insecure*, karena temen-temenku bisa kuliah nyambi nyari pemasukan. Sedangkan aku cuma fokus kuliah aja. Jadi aku sempet nyari-nyari lowongan kerja lagi tuh waktu awal-awal semester. Oh iya, aku udah resign dari kerjaan sebelumnya sebelum aku kuliah S2 ini. Nah, akhirnya ya aku cuma bisa ngajar-ngajar private gitu lah.

Nah.. selama perjalanan perkuliahan, motivasi belajarku itu naik turun mbak. Aku juga sering rancu dengan prioritas-prioritasku. Jadi target-targetku untuk nulis dan punya tulisan itu kadang tertunda karena beberapa hal dan kadang itu bikin aku tertekan dengan diriku sendiri. apalagi aku orangnya gampang sakit. Selain itu, selama menjalani perkuliahan juga, kebetulan aku juga punya relasi apa yaa.. ya punya hubungan dengan seseorang lah. Nah, selama S2 itu aku merasa aku terlalu banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan orang itu dan hubungan kami, jadi itu cukup mengganggu fokus studiku juga. Malah aku jadi Naila yang berbeda dari S1, aku yang di S2 ini merasa aku menjauh dari lingkungan pergaulanku, dulu waktu S1 aku itu aktif banget menjalin relasi, ngga tau di S2 malah aku stuck dengan orang-orang yang itu-itu aja. Nah itu bikin aku merasa engga berkembang. Apalagi orang itu tidak mendukungku dalam akademik dan sosial juga.

Nah, pas S2 itu aku ngerasa down bangetnya karena.. “ih kok aku gini banget ya?, gak bisa kenal sama orang baru, di kelas aku juga sering lemot dan susah diajak mikir..” Pokonya apa yang udah aku prioritasin itu mba, sering buyar lah. Aku sering bingung, sering *insecure* juga, nah malah ujung-ujung S2 aku juga malah menikah hahaha udah gitu aja mba. Aku memang sedikit menyesal kenapa kemarin pengalamanku malah gitu, tapi alhamdulillahnya, tetep ada beberapa tulisanku yang publish walaupun ngga sebanyak targetku haha.

- 2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Hmm.. jadi gini mbak, belakangan ini aku mulai tertarik tentang psikologi mbak. Dan dari situ aku belajar kalau manusia ini itu sangat dipengaruhi oleh latar belakang masa kecilnya, bahkan sejak dalam kandungan. Nah, kalo kasusku.. aku merasa pengalaman-pengalaman *quarterku* yang aku bilang fluktuatif itu kayanya karena ada apa ya, istilahnya itu luka batin ya. Nah jadi aku itu tumbuh jadi pribadi yang motivasinya naik turun, gampang *insecure* dan sulit memprioritaskan hal-hal yang udah aku rencanakan, atau aku kesulitan untuk mempertahankan prioritas itu. Jadi mungkin kalau aku, faktornya itu yaa dari pengalaman masa kecilku kayanya, jadi aku tumbuh jadi Naila yang fluktuatif hahaha.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

Ini sih, aku itu orangnya sering menunda-nunda, *deadliner*. Dan aku kebanyakan ngabisin waktu untuk *overthinking* aja mba, mikirin hal-hal yang gak penting di luar fokus studiku.

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

Ya pengaruhnya aku jadi kurang fokus ke studiku, yang mana sebenarnya aku udah punya rencana dari awal untuk punya banyak tulisan, tapi cuma terkejar sedikit, selain itu motivasi atau semangat kuliahku juga kan naik turun.

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

Iya, kalau aku udah disituasi *quarter* itu, ya dampaknya lebih ke hubungan dengan pasangan ya. Karena memang saat itu yang paling mempengaruhi situasiku itu hubunganku dengan pasangan. Kalau dengan keluarga atau teman, baik-baik aja sih. Cuma paling kadang-kadang aku jadi males ketemu orang, gitu aja.

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

Awalnya hanya asumsi-asumsi aja ya mbak. Karena ngga ada obrolan. Jadi aku merasa aku diekspektasikan untuk jadi dosen. Mbak tau sendiri, cita-citaku dari kecil itu pengen jadi dosen. Jadi waktu itu aku mengasumsikan keluargaku mengespektasikan aku menjadi dosen. Tapi karena aku merasa kok kayanya aku belum bisa ke arah sana, akhirnya aku obrolinlah ke ibuku. Dan alhamdulillahnya ibuku paham, kalau hidup itu proses. Pada intinya sekarang keluarga terdekat aku

ngga berepektasi besar kaya dulu untuk aku jadi dosen, dulu juga kan itu asumsi yang aku buat sendiri. yaa ini lah, untuk nenangin diriku ya aku obrolinlah mbak ke keluarga dan orang-orang terdekatku. Jadi caraku ngadepinnya ya aku obrolin atau mendiskusikan.

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

Kalau dalam perjalanan hidupku ya, pengalaman *quarter* itu membuat aku nggak aman. Jadi paling mengganggu fokus aku, ya simpelnya hidupku gak seimbang, ya.

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

Pernah lah, ya itu, selama mbak kenal aku di S2 kan aku cukup sering menarik diri. Aku sering juga ngga ikut kalau diajak ngumpul kan. Pemicunya banyak ya, salah satunya sering *insecure*. Jadi aku lebih butuh banyak waktu untuk menyendiri.

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

Menghambat sama sekali sih engga, tapi ya kadang menghambat. Karena kan aku sering mengisolasi diri yaa haha jadi aku kaya males gitu ketemu orang, walaupun temen-temenku. Apalagi setelah aku menikah, yaudah, temenku jadi suamiku aja.

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

Mungkin dengan menapak kembali ke prioritasku apa aja, meskipun nanti buyar lagi, tapi ya itu, aku berusaha untuk mengevaluasi apa aku udah terlalu keluar jalur dan kalau udah, aku harus balik lagi ke prioritasku. Nah, kalau strategi yang ini gak mempan, biasanya aku pulang, kalau aku pulang itu dan aku lihat ibuku, rasanya semangatku baru lagi. Jadi aku nyari motivasi dari rumah, dengan bertemu ibuku.

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

Biasanya aku menyendiri dulu (*me time*), tapi habis itu aku berusaha ketemu orang. Nah biasanya setelah ketemu orang itu akhirnya aku jadi dapet semangat baru dan terbuka lagi pemikirannya.

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

Penting sih, jadi kalau ke temen, aku sharing gitu, aku suka dapet pandangan-pandangan baru. Jujur, yang penting banget itu peran temen dan keluarga, kalau dosen nggak terlalu berperan hehe tapi kalau dalam hal akademik, aku merasa aku sering terbantu dari dosen-dosen juga sih.

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

Kalau spesifik untuk membantu S2, aku kurang tau apakah ada program atau layanan yang bisa membantu. Tapi untuk keseluruhan mahasiswa, itu ada layanan konseling di rektorat mba, itu semua mahasiswa boleh konsultasi di sana. Kalau harapan saya, yang seharusnya ada ini sih, pelayanan yang responsif dari akademik untuk kita. Jadi personal, satu persatu itu bener-bener dapetin layanan yang ngebantu mahasiswa.

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

Aduh apa yaa, paling efektif.. kalau lagi ngalamin *quarter-life crisis*, jangan menyalahkan keadaan dan usahain untuk nyari jalan keluar. Coba untuk terbuka, terbuka dengan orang lain, terbuka dengan hal-hal baru. Pokonya jangan mengurung diri, coba cari jalan keluar, atur lagi prioritas-prioritas kuliahnya dan jangan tertutup dari sosial.

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

Hahaha gimana ya, aku juga kan lagi ngalamin.. sarannya.. ya itu tadi, terbuka, buka diri, ketika lagi ngalamin *quarter* itu jangan makin menutup diri, menyakiti diri sendiri, tapi coba untuk keluar dari situasi itu dengan terbuka ke orang lain dan hal baru.

**Responden 12**

Nama	: Khairatun Hisan
Usia	: 25 tahun
Status akademik	: Mahasiswa Hukum Islam Semester 2
Status sosial	: Mahasiswa dan guru private
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2024 - sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

Kalau selama S2, ngalamin sampe yang bener-bener stress itu enggak, ya. Cuma yang agak berat yang waktu UAS, karena deadlinenya jadi satu kan. dan itu artikel-artikel semua yang harus riset, nah itu yang agak berat. Jadi sejauh ini aku ngejalanin kuliah itu enjoy-enjoy aja, cuma kalau pengalaman *quarter-life crisis* yang bener-bener aku alami justru sebelum S2, ya momennya pas mau S2 lah. Jeda dari S1 ke S2 itu. Itu karena waktu di S1, aku tuh ambis mau kuliah di luar negeri, aku ambis banget. Tapi ndilalah, aku udah nyoba daftar beberapa beasiswa tu aku gagal semua. Nah dari situ aku mulai kecewa, dan akhirnya mutusin buat belajar di kampung Inggris dengan harapan kalau skill bahasaku meningkat, aku bisa daftar beasiswa luar negeri lagi.

Nah, malah di kampung Inggris itu aku merasa aku bingung sama tujuan hidupku sebenarnya, karena yang niat awalnya di sana aku mau belajar persiapan kuliah S2 di luar negeri, di sana aku malah ngabdi dan jadi pengajar di salah satu lembaga private di kampung Inggris itu. Dan ujung-ujungnya aku malah stuck di kampung Inggris selama kurang lebih dua tahun lah. Nah akhirnya aku malah lanjut S2 nya di Indonesia, ya di UII ini. Jadi pengalaman ngga lolos beasiswa itu, dan stuck di kampung Inggris yang bikin aku ngerasa *quarter-life crisis*. Aku sempet menjauh dari orang-orang terdekat. Dan waktu aku ngajar di kampung Inggris itu, bayaran aku *underpaid*. Itu waktu aku ngalamin *quarter*, sampe ngaruh ke fisik aku, aku jadi jerawat mungkin karena faktor stress ya. Aku juga dari ngurung diri hamper sebulan pas lagi parah-parahnya.

Nah kalau pas S2, awal-awal itu aku ngerasa ada rasa seneng lah.. soalnya ya S2 itu impianku dulu kan. Tapi di satu sisi, mungkin karena aku sempet gap dua tahun dari S1, awal-awal kuliah itu aku lumayan sulit untuk mengikuti materi kuliah, karena udah banyak yang lupa. Dan malah aku jadi sempet ngerasa, ternyata kuliah S2 itu berat dan gak menyenangkan itu yaa. selain itu, tugas-tugas kuliah itu loh yang bikin agak syok, bikin jurnal-jurnal yang harus disubmit.

Selain itu, kalau dari pergaulan selama kuliah S2 ini, jauh berbeda dari S1, temen-temen S2 itu kalau ngajak ngafe bukannya nongkrong, tapi emang nugas dan kita masing-masing bawa laptop gitu. Jadi kalau main keluar itu ya nugas haha. Bahkan ngobrol aja, bahas tugas-tugas kuliah.

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Apa ya, faktor utamanya ya diri sendiri ya. Emosi-emosi yang terjebak di dalam diri, kaya rasa kecewa, marah, bingung, mungkin itu.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

Kalau aku ngerasanya, sekarang itu aku kan lagi ada proyek penelitian sama dosen, nah saat ini tuh aku punya dua tulisan yang harus dikerjain tapi dengan *deadline* yang sama di bulan Mei. Nah jadi di situ tantangannya, untuk bagi waktu ngarjain tugas materi di kelas (presentasi), ngerjain dua tulisan yang deadlinenya samaan, dan ada satu jurnal lagi yang udah aku submit tapi dalam waktu dekat ini harus aku revisi. Nah kalau udah kaya gini tuh malah tugas-tugas ngga ada yang aku kerjain, jadi numpuk itu, akunya main, nonton Netflix, tapi tetep pasti nanti bakal aku kerjain, Cuma aku tunda dulu karena mikirinnya aja udah bikin aku stress.

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

Kalau mempengaruhi motivasi kuliah sih engga, karena kebetulan aku suka kegiatan belajar di kelas gitu. Tapi kalau fokus, iya sih.. soalnya kadang kalau kuliah online, di zoom gitu, aku nyambi ngerjain tugas-tugasku, jadi aku ngga terlalu fokus dengerin yang di zoom gitu.

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

Kalau yang *quarter* aku ngalamin sebelum S2, itu bener-bener berdampak sih. Aku menjauh dari temen-temenku, diajak kemana-mana aku ngga mau, aku juga males ketemu orang. Jadi dampaknya itu ke temen-temen yaa, temen-temen deketku gitu.

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

Hmm kalau dari orang tuaku, itu gak ada ekspektasi apapun ke aku sih. Orang tuaku gak ada menuntut atau menekan untuk aku harus jadi apa. yaa kalau mau S2 ya S2 aja. Dan aku gak tau juga, ekspektasi orang-orang ke aku itu gimana. Soalnya kalau ada keluarga aku nanya aku tentang S2 mau ngapain habis itu, yauda aku jawab aja mau jadi dosen gitu.

**7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

Gimana yaa, jujur aku tu ngalamin *quarter-life crisis* itu berat tapi juga ngga terlalu mengganggu hidup aku gitu. Kalo ditanya mempengaruhi apa engga, ya cukup mempengaruhi, tapi nggak yang gimana-gimana gitu loh.

**8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

Pernah, kalau aku itu kemarin merasa terisolasi ya. Kalo kesepian sih engga, tapi menarik diri, iya.

**9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

Iya sih, aku jadi males berelasi.

**10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

Kalau aku, aku berusaha mencari kesibukan di luar kegiatan-kegiatan yang bikin aku tertekan. Kadang aku jalan-jalan kemana gitu, tapi sendirian. Jadi bisa dibilang, aku nyari aktivitas yang bikin aku lupa sama pikiran-pikiran yang berat itu.

**11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

Kalau aku, kebiasaan aku kalo stress dikit itu aku nonton Netflix sih. Selain itu juga, aku biasanya keluar, main ke tempat temenku, cerita, ngobrol sama dia, abis itu pulang. Gitu aja.

**12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

Penting banget sih, soalnya kalo gak ada mereka aku gabisa keluar dari *quarter* yang berat kemarin itu. Temen-temen aku selalu support aku dan jadi tempat aku buat cerita.

**13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

Kalau menurutku ya, aku sih di S2 ini gak merasakan ada fasilitas yang membantu mahasiswa menghadapi *quarter-life crisis*, dan bagitu, fasilitas seperti itu tuh lebih urgent buat S1 ya. Soalnya S2 menurutku itu udah lebih mandiri ngurus masalahnya sendiri, menurutku.

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

Yang aku mau nanya nih, sebenarnya di S2 UII ini ada organisasi himpunan mahasiswa S2 gak? Nah soalnya, setau aku di mana-mana itu ada himpunan mahasiswa pascasarjana gitu. Menurutku, kalau ada organisasi S2, itu bagus untuk memperluas relasi kita loh. Jadi menurutku, harapanku kedepannya UII juga punya himpunan mahasiswa S2 juga gitu. Karena menurutku relasi itu sangat berpengaruh untuk kita. Relasi itu penting banget menurutku.

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

Membuka diri untuk memperluas relasi, ini saran untuk diri aku sendiri juga.

**Responden 13**

Nama	: Nuri Arsiti
Usia	: 27 tahun
Status akademik	: Mahasiswa Ekonomi Islam Semester 5
Status sosial	: Mahasiswa, dan sudah menikah
Mengalami <i>quarter-life crisis</i> sejak	: 2023-sekarang

**1. Dapatkah Anda menceritakan pengalaman pribadi saat mengalami *quarter-life crisis*?**

Jadi kalau pengalaman aku, dulu aku sempet ngalamin kebingungan-kebingungan dalam hidup, tapi enggak semembingungkan sekarang. Jadi sekarang aku ngerasa bahwa hidup aku penuh kebingungan. Aku selalu menyesali apa yang udah aku putuskan, bukan menyesali sepenuhnya tapi aku mempertanyakan sebenarnya keputusan-keputusan yang aku ambil itu tepat gak sih, baik gak siih..

Aku itu dari kecil ngga terbiasa buat keputusan sendiri, apa-apa selalu ibuku yang nentuin, jadi mungkin itu berpengaruh ya ke aku yang sekarang. Semenjak almarhum bapak meninggal, aku kehilangan sosok untuk aku belajar, karena aku lebih dekat ke bapak, jadi semakin dewasa aku semakin sulit untuk mengarahkan hidupku. Di tambah sekarang aku juga ngurus lansia, apalagi diawal-awal pernikahanku, itu lebih berat rasanya. Aku itu kalo ada apa-apa bukan yang bisa cerita, apalagi ke orang

tua. Terus sekarang, aku juga ngerasa makin berat karena temen-temenku udah pada sidang dan aku belum. Padahal aku udah sempro dari kapan.. pokonya makin kesini akum akin krisislah, aku semakin menarik diri dari orang-orang dan ngga mau kalau diajak keluar, ngumpul-ngumpul gitu. Terus kalau cerita ke orang, sekarang aku sering merasa takut membebani mereka dengan ceritaku, jadi aku taku-takut juga kalo mau curhat ke temen, jadi ya apa-apa aku ke suamiku aja, gitu.

**2. Apa faktor utama yang menurut Anda memicu *quarter-life crisis* dalam kehidupan akademik dan sosial Anda?**

Belum terbiasa dengan kemandirian kayanya ya, jadi aku sering mempertanyakan diri aku sendiri, keberhargaan diriku.

**3. Apa tantangan terbesar dalam membagi waktu antara studi, pekerjaan (jika ada), dan kehidupan sosial?**

Kalau dulu belum terlalu menantang ya, tapi sekarang semenjak ngerawat lansia (kakek nenek), itu sulit bagi waktunya, mungkin itu juga yang bikin aku menunda nyelesaiin tesisku. Jadi tantangan terbesarku saat ini karena merawat lansia.

**4. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi fokus, motivasi, dan kinerja akademik Anda di S2?**

Pengaruhnya ke motivasi kuliah, jadi selama perjalanan kuliah S2, aku sering mempertanyakan diriku, kok kayanya udah S2 tapi aku gabisa apa-apa yaa. bisa dibilang aku kehilangan motivasilah, makanya juga tesis aku kan tertunda, padahal aku udah selesai revisi sempro dari tiga bulan yang lalu. Bahkan aku sempet dipertengahan itu pengen berhenti kuliah.

**5. Apakah *quarter-life crisis* berdampak pada hubungan Anda dengan teman, keluarga, atau pasangan? Jika ya, bagaimana?**

Lebih berdampak ke teman, sih. Soalnya aku jadi cenderung menarik diri, kadang aku ngerasa kalo ketemu mereka nanti aku ngasih energi negatif karena aku tuh ngeluh aja kerjaannya.

**6. Apakah Anda merasa ada tekanan dari lingkungan sosial atau keluarga terkait ekspektasi akademik, karir, atau kehidupan pribadi Anda? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?**

Ada, tapi ngga terlalu menekan, soalnya aku itu anak pertama dan cucu pertama di keluarga dan cuma aku satu-satunya yang kuliah sampe S2, kalau harapan ibuku, kalau aku gabisa jadi dosen, paling engga aku ngajar gitu, jadi guru.

- 7. Dalam teori Erikson, tahap *Intimacy vs. Isolation* menekankan keseimbangan antara hubungan sosial dan identitas diri. Bagaimana *quarter-life crisis* mempengaruhi keseimbangan ini dalam kehidupan Anda?**

Mempengaruhi banget, apalagi soal identitas diri yaa, aku sering mempertanyakan keberhargaan diriku dan aku menjauh dari lingkungan sosial karena kadang gak nyaman aja atau yaa karena takut mengganggu orang lain karena aku ada aja yang dipermasalahkan.

- 8. Pernahkah Anda merasa kesepian atau terisolasi selama menjalani masa *quarter-life crisis*? Jika ya, apa pemicunya?**

Kesepian kayanya engga, soalnya aku punya pasangan. Tapi kalo isolasi, iya. Selama aku merasa kalau aku ngalamin *quarter-life crisis* aku jadi menarik diri dari orang-orang.

- 9. Apakah *quarter-life crisis* menghambat Anda dalam menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain? Jika ya, bagaimana?**

Hmm gimana ya, enggak menghambat sih sebenarnya, apalagi hubungan lebih dekat, tapi kalau menarik diri dari temen-temen, iya.

- 10. Apa strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang Anda alami?**

Aku ini ya, dulu tuh aku sempet rajin jalan pagi bareng suami, tapi gak konsisten sampe sekarang. Terus selain itu, aku juga pernah nyoba jurnaling, dan itu lumayan ampuh ngebantu aku, tapi ya itu, aku gak konsisten.

- 11. Apakah ada kebiasaan atau aktivitas tertentu yang membantu Anda dalam mengelola stres akademik dan sosial?**

Ya paling olahraga dan jurnaling itu.

- 12. Seberapa penting peran teman, keluarga, atau dosen dalam membantu Anda menghadapi *quarter-life crisis*?**

Sangat penting banget, tapi lebih penting lagi peran dari diri kita sendiri. karena untuk keluar dari *quarter-life crisis* itu kayanya harus dari diri kita sendiri dulu. Mau segimana orang-orang mensupport atau membantu kita kalau kita sendiri gak mau, ya percuma aja.

- 13. Apakah Anda merasa kampus memiliki program atau fasilitas yang dapat membantu mahasiswa S2 menghadapi *quarter-life crisis*? Jika tidak, menurut Anda, apa yang seharusnya ada?**

Soal ini aku kurang tau, kalau yang sebaiknya ada.. mungkin ini ya, sediain ruang untuk mahasiswa bisa berkonsultasi untuk meminta saran-saran perkuliahan atau yaa bahas karir.

**14. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif dalam membantu mahasiswa S2 mengatasi *quarter-life crisis* dan menyeimbangkan kehidupan akademik serta sosial?**

Apa yaa.. yang paling efektif, jujur aku ngga tau, tapi ini kali yaa, apa yaa.. pendampingan untuk mahasiswa kali yaa.

**15. Jika Anda bisa memberikan saran kepada mahasiswa lain yang mengalami *quarter-life crisis*, apa yang ingin Anda sampaikan?**

Hmm.. dalam kondisi apapun, kamu harus berani untuk terbuka, pokonya membuka dirilah. Dan kalau udah ngga kuat, coba ke psikolog.

## Lampiran IV: Kartu Bimbingan Tesis



FAKULTAS  
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim  
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia  
J. Kalbarung km 14,5 Yogyakarta 55584  
T. (0274) 898444 ext. 4311  
F. (0274) 898463  
E. [faso@uii.ac.id](mailto:faso@uii.ac.id)  
W. [faso.uii.ac.id](http://faso.uii.ac.id)

### KARTU BIMBINGAN TESIS

Nama Mahasiswa : Dinda Nurviana NIM : 22913075  
Judul Tesis : INOVASI MEDIA PARENTING EDUCATION UNTUK  
PENINGKATAN BIMBINGAN PRANIKAH BAGI CALON  
PENGANTIN DI KUA KAPANEWON NGAGLIK SLEMAN  
Konsentrasi : Pendidikan Islam  
Dosen Pembimbing : Dr. M. Hajar Dewantoro, M.Ag

Bimbingan ke-	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1	17/ 09/2024	Revisi 1 setelah seminar proposal dan ACC untuk penelitian lapangan.	
2	28/09/2024	Bimbingan sebelum observasi lapangan & mengajukan surat penelitian.	
3	03/09/2024	Laporan observasi lapangan ke-2.	
4	06/09/2024	Bimbingan terkait kendala peneliti selama proses penelitian.	
5	08/01/2025	Konsultasi metopen (Bab III)	
6	30/01/2025	Mengajukan perubahan fokus/ topik penelitian.	
7	02/02/2025	Pengajuan proposal penelitian baru (ACC).	
8	04/03/2025	Konsultasi instrumen penelitian dan teknik pengambilan data.	
9	15/03/2025	Konsultasi Bab I-V menuju sidang.	
10	20/03/2025	ACC dari dospem untuk sidang periode V	

Yogyakarta, 20 Maret 2025

Mengetahui

Kaprodi

Dzulkifli Hadi Imawan, Lc., M.Kom.I.,Ph.D

## Lampiran V: Cek Plagiasi Tesis



FAKULTAS  
**ILMU AGAMA ISLAM**  
 Gedung K.H.A. Wahid Hasyim, Lantai 2  
 Kampus Terpadu UII Jl. Kaliurang KM 14.5  
 Sleman Yogyakarta 55584

PROGRAM STUDI  
**ILMU AGAMA ISLAM**  
**PROGRAM MAGISTER**  
 Website : master.islamic.uii.ac.id  
 Email: msi@uii.ac.id

### **SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI**

**No: 48/Perpus/IAIPM/III/2025**

**Assalamu'alaikum War. Wab.**

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Dinda Nurviana  
 Nomor Induk Mahasiswa : 22913075  
 Konsentrasi : Pendidikan Islam  
 Dosen Pembimbing : Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M. Ag  
 Fakultas/Prodi : Prodi Ilmu Agama Islam Program Magister FIAI UII  
 Judul Tesis :

**Tantangan Psikososial "Quarter-Life Crisis" Mahasiswa S2 MIAI UII:  
 Studi Implementasi Teori Perkembangan Erik Erikson Dalam Kehidupan  
 Akademik dan Sosial**

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **4% (Empat Persen)**.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamu'alaikum War. Wab.**

Yogyakarta, 20 Maret 2025

Kaprodi IAIPM



Dzulfitri Hadi Imawan, Lc., M.Kom.I., Ph.D.

## Lampiran VI: Riwayat Hidup

### RIWAYAT HIDUP



Dinda Nurviana, lahir di Deli Serdang, 16 Juni 1999. Anak kedua dari dua bersaudara pasangan Bapak Suratno dan Ibu Supiah. Penulis menyelesaikan pendidikan formal pertama di Sekolah Dasar Negeri 006 Rantau Bertuah, 2005-2011. Kemudian melanjutkan pendidikan tingkat-

Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren Babussalam Pekanbaru hingga Sekolah Menengah Atas, 2011-2017. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Fakultas Tarbiyah Prodi Pendidikan Agama Islam, dan selesai pada Agustus 2021. Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT serta iringan doa dan dukungan dari kedua orang tua, keluarga, sahabat dan para dosen, Alhamdulillah penulis berhasil menyelesaikan penelitian tesis ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan.