



GAMBARAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI SARJANA KEPERAWATAN ANGKATAN 2021 DI STIKES BETHESDA YOGYAKARTA TAHUN 2024

Rebeka Christin Perdani, Antonius Yogi Pratama*, Christina Yeni Kustanti, Indah Prawesti
STIKES Bethesda Yakkum
yogi@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang sering dialami individu usia dewasa awal, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dalam fase ini sering mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, kecemasan, serta tekanan mengenai masa depan akademik, karier, dan kehidupan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran QLC pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2021 di STIKES Bethesda Yogyakarta tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 56 orang mahasiswa akhir, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 44 orang mahasiswa akhir. Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner yang mengukur tujuh aspek QLC: bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, menilai diri secara negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir akan hubungan interpersonal. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas (79,5%) mengalami QLC pada tingkat sedang. Aspek yang paling dominan adalah kebingungan dalam mengambil keputusan (68,2%) dan penilaian diri negatif (54,5%). *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bethesda Yogyakarta berada pada tingkat sedang. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi QLC pada populasi lebih luas dan mengembangkan strategi intervensi yang efektif.

Kata kunci: *quarter life crisis*, mahasiswa tingkat akhir, dewasa awal

ABSTRACT

Quarter Life Crisis (QLC) is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals in early adulthood, including final-year university students. Students in this phase often face difficulties in decision making, feeling of hopelessness, anxiety, and pressure regarding their academic future, career, and personal life. This study aims to describe the QLC among final-year students of the Nursing Bachelor's Program, Class Of 2021, at STIKES Bethesda Yogyakarta in 2024. This study employs a descriptive quantitative approach. The population in this study consist of 56 students, with a sample 44 students selected using *purposive sampling*. The research instrument used was a questionnaire assessing seven aspects of QLC: indecision, despair, negative self-evaluation, feeling trapped in difficult situations, anxiety, stress, and concern about interpersonal relationships. Data analysis was conducted using descriptive statistics. The study result indicate that the majority of students (79.5%) experience a moderate level of QLC. The most dominant aspects are indecision in decision making (68,2%) and negative self-assessment (54.5%). The *quarter life crisis* among final-year students at STIKES Bethesda Yogyakarta is at a moderate level. Further research is suggested to explore QLC is in a broader population and to develop effective intervention strategies.

Keywords: *quarter life crisis*, final-year students, early adulthood



PENDAHULUAN

Data menunjukkan 56,4% anak muda di usia dewasa awal yang rentang usianya 19-25 tahun tampak mencemaskan hidupnya, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir (Anggraeni et al., 2022). Sebagian besar dari mereka yang mencemaskan tentang bagaimana kehidupan setelah lulus kuliah nantinya (Sallata, 2023). Kekhawatiran ini menurut Fazira et al., (2023) dikenal sebagai "*quarter life crisis*" dan dapat menyebabkan stress serta kecemasan. *Quarter Life Crisis* (QLC) adalah suatu keadaan yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal dengan penggambaran keadaan yang tidak stabil, banyaknya pilihan yang harus diambil, khawatir, bahkan merasa putus asa dalam diri. Melalui hal tersebut, banyak anak muda yang pada akhirnya tenggelam dalam pikrian dan rasa khawatir.

Fenomena *quarter life crisis* terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Survei Komunikasi Korporat LinkedIn menunjukkan bahwa 75% orang dewasa berusia antara 25 dan 33 tahun mengalami krisis seperempat kehidupan, menurut temuan jajak pendapat *online* LinkedIn yang melibatkan 6.014 orang yang dilakukan di Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia (Hasyim et al., 2024). Fenomena ini juga banyak terjadi di Indonesia. Sebuah Perusahaan Asuransi di Indonesia melakukan penelitian terhadap 63 orang dewasa muda di Kota Surabaya menemukan bahwa sekitar 55,6% dari mereka mengaku mengalami *quarter life crisis*. Dalam penelitian yang sama menunjukkan bahwa sekitar 59% dari 80 mahasiswa tingkat akhir di Makassar mengalami *quarter life crisis* (Hasyim et al., 2024). Selain itu, seperti dikutip dari GoodStats 31 Juli 2022, hasil survey yang telah dilakukan oleh Alva Research Center (2022) terhadap 1.529 responden di 34 provinsi seluruh Indonesia didapatkan hasil sebanyak 56,4% dewasa awal mengalami kecemasan yang disebabkan karena adanya tekanan dan tantangan baru saat memasuki fase dewasa awal. Selain itu, dikutip dari Media Indonesia 16 Oktober 2022, hasil survey Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2022) terhadap 14.988 responden yang berusia 18-29 tahun didapati hasil sebanyak 71,7% individu mengalami masalah kecemasan, 72,9% mengalami depresi dan 36% memiliki keinginan untuk bunuh diri (Anggraeni et al., 2022).

Studi yang dilakukan oleh Zharifa (2023) menunjukkan bahwa terdapat banyak mahasiswa tingkat akhir di beberapa perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) seperti UIN Sunan Kalijaga, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dan Universitas Gadjah Mada yang menghadapi tantangan *quarter life crisis*. Melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti, hampir semua partisipan mengatakan bahwa mereka merasa khawatir tentang kehidupannya seperti khawatir tentang studi, percintaan, kestabilan finansial, pekerjaan dan karir.

Melihat dari fenomena yang diamati, banyak dewasa awal yang merasa cemas akan masa depannya khususnya mahasiswa tingkat akhir. Peneliti melihat fenomena dengan mengamati bagaimana beberapa individu menyampaikan emosi mereka baik melalui *social media* maupun kepada temannya, seperti perasaan gelisah atau keadaan tidak baik-baik saja, dan seringkali membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 di STIKES Bethesda Yogyakarta tahun 2024.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan di STIKES Bethesda Yogyakarta pada tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah



mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yogyakarta dengan prodi keperawatan program sarjana reguler angkatan 2021 yang berjumlah 56 mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur penelitian ini adalah kuesioner quarter life crisis yang terdiri dari 18 pertanyaan dari tujuh aspek quarter life crisis yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Penelitian ini telah mendapatkan Ethical Clearance dengan nomor surat No.178/KEPK.02.01/X/2024.

Uji validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan uji Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha. Untuk pengujian hipotesis, digunakan analisis dengan pendekatan mean hipotetik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Tingkat *Quarter Life Crisis*

Tingkat	Frekuensi (N)	Persentasi (%)
Rendah	3	6.8
Sedang	35	79.5
Tinggi	6	13.6
Total	44	100.0

Pada tabel 1. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* (QLC) pada tingkat sedang (79.5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada level sedang, yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, dan ketidakpastian mengenai masa depan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di ITSK RS. Dr. Soepraen Malang oleh Hamidah et al., (2024) yang menemukan bahwa QLC sering terjadi pada individu berusia 20-29 tahun, terutama mahasiswa tingkat akhir, dengan gejala seperti kekhawatiran berlebih, pesimisme, dan perasaan tertekan. *Quarter life crisis* tingkat sedang (79,5%) pada mahasiswa tingkat akhir prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 di STIKES Bethesda Yogyakarta tahun 2024 ini didukung oleh pernyataan pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Hamidah et al., (2024) yang menerangkan bahwa sebagian besar mahasiswa (82%) apabila ditinjau dari level atau derajat *quarter life crisis* yang dialami tergolong sedang.

Tabel 2. Kategori Aspek *Quarter Life Crisis*

Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	Kategori	Persentasi
Bimbang dalam mengambil keputusan	Tinggi	68.2%
Menilai diri secara negatif	Tinggi	54.5%
Perasaan putus asa	Sedang	56.8%
Merasa terjebak dalam situasi sulit	Sedang	65.9%
Perasaan cemas	Sedang	50.0%
Tertekan	Sedang	50.0%
Khawatir akan hubungan interpersonal	Sedang	52.3%



Pada tabel 2. Hasil analisis QLC melalui tujuh aspeknya menunjukkan bahwa aspek dalam mengambil keputusan (68.2%) dan menilai diri secara negatif (54.5%) terdistribusi dalam kategori tinggi. Tingginya prevalensi pada aspek-aspek ini menyoroti tantangan utama yang dialami individu dalam fase transisi ke usia dewasa awal. Ketidakpastian dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan karier, hubungan, dan tujuan hidup seringkali menjadi penyebab utama tekanan mental (Syifa'ussurur et al., 2021). Faktor eksternal, seperti tekanan sosial untuk "sukses" di usia muda, serta ketidakpastian masa depan, sering menjadi penyebab utama yang memicu stress berkepanjangan. Seperti yang dipaparkan oleh Robinson (2015) dalam Syifa'ussurur et al., (2021) di fase *locked in* pada *quarter life crisis* menyebabkan banyak anak muda mengalami kebingungan dan keraguan tentang peran dan komitmen mereka dalam hidup. Pada tahap ini, dalam hal identitas, orang akan bertindak sesuai dengan harapan orang lain. Namun cenderung mengganggu dan membebani perasaan pribadi sehingga rentan terhadap stress dan meningkatkan perasaan terbatas sehingga merasa terjebak dalam peran dewasa.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* seringkali menilai diri secara negatif (54,5%). Pada aspek ini, individu seringkali membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, yang diperburuk oleh ekspektasi pribadi maupun sosial. Penilaian diri negatif seperti kekhawatiran akan kedewasaan, ketakutan gagal, ketidaktahuan dalam membuat keputusan kritis, dan masalah identitas menyebabkan individu merasa skeptis dan mempertanyakan kemampuan mereka ketika menghadapi berbagai hambatan serta masalah. Akibatnya, mereka cenderung fokus pada kekurangan diri dari pada kelebihan diri sendiri. Hal ini memicu rendahnya harga diri dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Anggraeni et al., 2023).

Secara khusus merasa terjebak dalam situasi sulit (65,9%) memiliki distribusi yang mendekati hasil tertinggi, yang mengindikasikan banyak individu merasa tidak memiliki kendali atas keadaan mereka. *Quarter life crisis* ditandai dengan kecemasan akibat banyaknya pilihan untuk masa depan, yang membuat sulit untuk memutuskan langkah apa yang harus diambil (Hasyim et al., 2024). Menurut Robinson et al., (2021) hal ini dapat muncul dalam dua bentuk, yaitu *locked-out form* (terkunci di luar) dan *locked-in form* (terkunci di dalam). Dalam bentuk *locked-out form* dari *quarter life crisis*, individu merasa kesulitan untuk memasuki peran dewasa awal, seperti mendapatkan pekerjaan, membangun hubungan yang stabil, atau mandiri secara finansial. Fase *locked out* kemungkinan besar terjadi pada masa transisi setelah lulus dari perguruan tinggi. Di sisi lain, *locked-in form* menggambarkan situasi di mana individu merasa terjebak dalam peran dewasa awal yang baru saja mereka jalani. Hal ini menyebabkan seseorang merasa terjebak dalam situasi sulit dan dapat menciptakan perasaan stagnan, yang seringkali menjadi pemicu utama dari aspek lainnya, seperti bimbang dan menilai diri secara negatif.

Perasaan putus asa (56.8%), sering muncul ketika individu merasa bahwa upaya mereka tidak memberikan hasil yang diinginkan, baik dalam karier maupun hubungan interpersonal. Akibatnya, individu mulai percaya bahwa segala sesuatu pada akhirnya akan gagal, sia-sia, dan tidak bermakna. Hal ini sama halnya menurut penelitian Pratiwi, (2024) bahwa perasaan putus asa dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialami, tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, hingga akhirnya individu menganggap semua yang dilakukan hanya sia-sia.



Perasaan cemas (50.0%), dan tertekan (50.0%) memiliki presentase yang sama. Kedua aspek tersebut biasanya dipicu oleh ketidakpastian mengenai masa depan dan ekspektasi yang tidak realistis, baik dari diri sendiri maupun lingkungan (Robbins, 2001). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nugsria et al., (2023) menunjukkan bahwa individu yang tidak mampu menangani dan menghadapi rasa cemas dengan baik selama fase *quarter life crisis* akan terus menerus mengalami rasa cemas.

Kekhawatiran akan Hubungan Interpersonal (52.3%) juga menjadi tantangan dalam *quarter life crisis*. Pada aspek ini individu merasa ketakutan akan kehilangan koneksi sosial atau hubungan yang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Menurut penelitian Tarigan et al., (2024) komunikasi interpersonal yang terbuka, empati, dan mendukung dapat mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memberikan perspektif yang lebih jelas mengenai pilihan hidup. Sehingga hal ini dapat membantu individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Tabel 3. Hasil Analisis Jenis Kelamin Responden

Data Demografi	Frekuensi (N)	Persentasi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	20.45
Perempuan	35	79.55
Total	44	100.0

Pada tabel 3. Menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (79.55%), sedangkan laki-laki hanya 20.45%. Studi yang dilakukan oleh Hasyim et al., (2024) menyatakan bahwa jenis kelamin mempunyai dampak terhadap *quarter life crisis*. Perempuan lebih besar peluangnya untuk mengalami *quarter life crisis* dibandingkan laki-laki karena perempuan cenderung lebih emosional dibandingkan laki-laki. Menurut Dr. Alexis Carrel, peraih Nobel Kedokteran pada tahun 1912 dalam penelitian Hasyim et al., (2024), terdapat dua perbedaan utama antara laki-laki dan perempuan yaitu anatomi otak dan sistem reproduksi. Perbedaan hormonal antara perempuan dan laki-laki memperkuat perkembangan otak yang khas antara keduanya. Hormon perempuan didominasi oleh estrogen dan progesterone, yang membuat perempuan lebih ekspresif dan emosional dalam menjalani kehidupan. Selain itu, hipotalamus pada laki-laki 2,5 hingga 3 kali lebih besar, sehingga laki-laki lebih peka terhadap rangsangan dibandingkan dengan emosi. Lebih jauh lagi, pusat memori (hipokampus) pada perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan cenderung lebih teliti dan lebih lama dalam mengingat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 di STIKES Bethesda berada pada tingkat sedang (79,5%). Dari tujuh aspek yang diteliti, dua aspek dengan distribusi tertinggi adalah kebimbangan dalam mengambil keputusan (68,2%) dan menilai diri secara negatif (54,5%), yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami ketidakpastiaan dan keraguan terhadap diri mereka sendiri dalam mengalami transisi kehidupan dewasa. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi lanjutan yang lebih



mendalam, dengan fokus pada intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandra Robbins, A. W. (2001). *Quarterlife Crisis*. Bloomsbury.
- Anggraeni, A. (2023). *UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MEMINIMALISIR QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Anggraeni, I. L., Rozali, Y. A., Psikologi, F., & Esa, U. (2022). *Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan*. 2020, 110–120.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Jean Michelle Madeline Sallata, A. H. (2023). RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No., 4.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Nur Diana Hamidah, Dian Pitaloka Priasmoro, H. N. (2024). KRISIS SEPEREMPAT BAYA (QUARTER LIFE CRISIS) PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR KEPERAWATAN DI ITSK RS. Dr. SOEPRAOEN MALANG. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 10, 232–238. <https://doi.org/10.2307/3615019>
- Pratiwi, D. D. (2024). *HUBUNGAN SELF ESTEEM DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL DI LINGKUNGAN SKRIPSI OLEH : DIAJENG DIAH PRATIWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN* Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi. Universitas Medan Area.
- Rani Hartati Tarigan, & Elfi Yanti Ritonga. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Humaniora*, 8(2), 289–297. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v8i2.84181>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, F. W. L. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Zharifa, F. S., Magistravia, E. G. R., Febrianti, R. A., Jati, R. P. K. A., & Maharani, S. D. (2023). Dinamika Quarter Life Crisis dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(3), 328–336.