

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

Agustinus Riyanto¹, Diana Putri Arini²

^{1,2}Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Musi Charitas. Email: diana_putri@ukmc.ac.id

ABSTRACT: QUARTER-LIFE CRISIS DESCRIPTVE ANALYSIS ON COLLEGE GRADUATES OF KATOLIK MUSI CHARITAS UNIVERSITY

Quarter-life crisis is a phenomenon of anxiety over the age of 20, which is the transition from late adolescence to adulthood. The research objective was to reveal the quarter-life crisis phenomenon in freshmen graduates. Research participants were 115 graduate students for the 2019 and 2020 periods from the Catholic University of Musi Charitas. The analysis technique used is statistical description analysis, data collection using a quarter-life crisis scale which is given online using WhatsApp Group. Based on the research results, it was found that 86% of students experienced a quarter-life crisis. Based on the results of interviews, the anxiety experienced by students was related to careers which were considered difficult to find suitable jobs and feelings of being trapped with jobs because of financial needs. This research is a preliminary study to analyze the quarter-life crisis. It is hoped that this research can be continued to look at various other variables that are thought to have contributed to the quarter-life crisis.

Keywords: quarter-life crisis, anxiety, college graduates

Quarter-life crisis adalah fenomena kecemasan di usia 20 tahun keatas yang merupakan transisi masa remaja akhir menuju masa dewasa muda. Tujuan penelitian adalah mengungkap fenomena quarter-life crisis pada mahasiswa baru lulus. Partisipan penelitian adalah 115 mahasiswa lulusan periode 2019 dan 2020 dari Universitas Katolik Musi Charitas. Teknik Analisis yang digunakan adalah analisis deskripsi statistika, pengumpulan data menggunakan skala *quarter-life crisis* yang diberikan secara daring menggunakan *whatsapp group*. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan ada 86% mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. Berdasarkan hasil wawancara, kecemasan yang dialami mahasiswa berhubungan dengan karir yang dianggap sulit untuk mencari pekerjaan yang sesuai dan perasaan terjebak dengan pekerjaan karena kebutuhan finansial. Penelitian ini merupakan penelitian awal untuk menganalisa quarter-life crisis, harapannya penelitian ini dapat diteruskan untuk melihat berbagai variabel lain yang diduga berkontribusi terhadap quarter-life crisis.

Kata kunci : quarterlife-crisis, kecemasan, lulusan perguruan tinggi

PENDAHULUAN

Emerging adulthood adalah tahapan perkembangan usia baru menyebutkan transisi masa remaja akhir menuju masa awal dewasa. Pada tahun 1950-an, individu usia 20 tahun sudah menikah, mandiri secara finansial dan sudah memiliki anak. Namun di tahun 20-an terjadi penundaan usia pernikahan disebabkan meningkatnya usia pendidikan. Hal ini

membuat para ahli menambahkan satu periode baru yaitu *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-29 tahun.

Tahapan *emerging adulthood* disebut dengan tahapan yang memiliki krisis dan ambigu dalam tugas perkembangan, pada usia ini inidvidu tidak mau disebut masa remaja karena memiliki banyak keistimewaan

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

menentukan pilihan sendiri namun belum cukup untuk mandiri secara finansial. Penelitian sebelumnya menunjukkan pemuda berusia 18-29 tahun banyak menganggap dirinya bukan orang dewasa sehingga berkorelasi tingkat stress dan depresi (Cusack & Merchant, 2013). Transisi di masa *emerging adulthood* yang menyebabkan adanya perubahan gaya hidup, hubungan, pendidikan dan bekerja yang menimbulkan stress dan tekanan psikologis (Matud, Diaz, Bethencourt & Ibanez, 2020).

Fase *Emerging adulthood* rentan mengalami krisis karena menginginkan adanya kebebasan namun cemas terhadap masa depan, kondisi ini disebut dengan *quarter-life crisis*. Fenomena *quarter-life crisis* merupakan keadaan individu terjebak dengan pilihan atau keputusan yang dijalaninya (Robinson, 2019). Fenomena ini terjadi ketika individu harus melepaskan diri dari ketergantungan dengan orangtua menuju kemandirian baik secara finansial dan psikologis (Robinson, 2015).

Riset menemukan lulusan SMA dan lulusan universitas rentan terhadap depresi dan masalah perilaku yang disebabkan ketidakpuasan karir, kurangnya dukungan sosial, krisis terhadap identitas diri. Menurut Murithi (2019) mahasiswa rentan mengalami *quarter-life crisis* karena ketakutan melepas zona nyaman di dunia akademik ke dunia kerja.

Fenomena *quarter-life crisis* terjadi karena ketidakstabilan hidup yang mengakibatkan banyak perubahan yang tidak

dapat diprediksi (Thorspecken, 2005). Salah satu kejadian yang tidak dapat diprediksi adalah wabah corona yang membuat perputaran perekonomian terhambat. Laporan dari Badan Perencanaan Pembangunan Nasional menyebutkan jumlah pengangguran RI meningkat 3,7 juta orang selama pandemic (Fauziah, 2020).

Ketidakstabilan kondisi di masa pandemic di prediksi menimbulkan kondisi *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Penelitian di Indonesia belum melaporkan gambaran kondisi *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa UKMC yang baru wisuda di tahun 2020 dan lulusan tahun 2019.

Quarter-life crisis

Menurut Thorspecken (2005) *quarter-life crisis* adalah kebingungan terhadap diri mulai mempertanyakan pilihan karir dan identitas diri, sebagian individu merespon permasalahan ini dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi atau mengembangkan gangguan kecemasan. Menurut Robinson (2015) *quarter-life crisis* adalah perasaan terjebak dengan pilihan hidup, hal ini merupakan fenomena yang kerja terjadi di usia *emerging adulthood*.

Pengalaman *quarter-life crisis* tidak sepenuhnya tidak menyenangkan, krisis jika diatasi dapat menjadi pengalaman positif untuk

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

berkembang ke tahapan berikutnya. Berdasarkan beberapa pernyataan ahli, *quarter-life crisis* dapat diartikan kondisi individu yang merasa terjebak dalam pilihan hidup, hal ini membuat individu meragukan pilihan karir dan identitas diri.

Ada tujuh dimensi *quarter-life crisis* menurut Hassler (2009) yaitu: (1) kebimbangan dalam mengambil keputusan yaitu kondisi dianggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil; (2) putus asa, kondisi menganggap tidak ada pencapaian atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kemandirian; (3) penilaian negatif, merupakan kondisi memandang negatif pencapaian dan usaha yang sudah dilakukan karena tidak sesuai harapan atau tidak sesuai dengan perbandingan sosial yang dilakukan; (4) terjebak dalam situasi sulit, anggapan individu tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terperangkap dalam pilihan hidup yang harus dipenuhi; (5) cemas, kondisi mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi mengenai masa depan; (6) tertekan, situasi yang dianggap individu adanya pengharapan dan tekanan sosial ketika menghadapi tuntutan hidup untuk mandiri; (7) khawatir dengan relasi interpersonal, anggapan karena mengecewakan keluarga ataupun pasangan karena belum bisa memenuhi harapan yang diinginkan atau sesuai dengan standar individu.

Tahapan Quarter-life Crisis

Menurut Robinson (2015) *quarter-life crisis* tidak sepenuhnya kondisi yang buruk malah dapat menjadi pengalaman positif individu agar dapat berkembang ke kondisi yang lebih baik. Ada lima tahapan yang dihadapi individu selama mengalami krisis seperempat kehidupan yaitu: (1) merasa terjebak dengan pilihan hidup yang ada, sehingga sulit untuk memilih, jebakan ini membuat individu membuat pilihan disebabkan terpaksa oleh keadaan; (2) mempertanyakan pilihan-pilihan yang sudah dibuat, pilihan dianggap tidak sesuai sehingga ingin keluar dari pilihan; (3) Menghadapi tuntutan dengan melakukan pemecahan masalah secara langsung seperti keluar dari pekerjaan serta mengikuti sebuah komunitas untuk memulai pengalaman baru; (4) Membangun komitmen baru dengan memulai hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan; (5) Menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, harapan, minat yang dipilih individu.

METODE

Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa lulusan tahun 2019 dan tahun 2020. Pengumpulan data diberikan melalui angket dikirim melalui *whatsapp* alumni yang dikelola oleh Kantor

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

Kemahasiswaan dan Alumni (KAA). Ada sebanyak 115 partisipan yang mengisi angket.

Pengambilan data menggunakan skala *likert* dan angket terbuka untuk mengungkap kondisi *quarter-life crisis*. Skala *likert* adalah metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar untuk menentukan nilai skala menggunakan respon yang sudah dikategorikan (Azwar, 2012). Skala *likert quarter-life crisis* merupakan skala adaptasi berjumlah 25 disusun oleh Agustin (2013). Koefisien skala reliabilitas sebesar 0.924 diukur oleh Habibie, Syakarofath, Anwar (2019) dengan jumlah aitem berkurang menjadi 23. Pilihan respon menggunakan skala *likert* yang bergerak dari 1 (sangat tidak sesuai), 2 (sesuai), 3 (ragu-ragu), 4 (setuju), 5 (sangat setuju). Skoring diberikan dengan menghitung hasil penilaian individu, berdasarkan skor empirik.

Angket terbuka berisi pertanyaan terbuka mengenai kondisi *quarterlife crisis* yang dialami oleh partisipan. Menurut Azwar (2012) hasil angket tidak perlu diteliti secara psikometrika, taraf keterpercayaannya berdasarkan terpenuhi asumsi bahwa partisipan penelitian akan menjawab pertanyaan dengan jujur dan apa adanya.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan akumulasi data dasar yang sifatnya hanya menerangkan tanpa melakukan penarikan kesimpulan atau membuat prediksi. Teknik analisis deskriptif biasa digunakan. Untuk penelitian yang sifatnya eksplorasi, misalnya untuk mengetahui persepsi masyarakat terhadap kebijakan pemerintah.

HASIL

Partisipan dalam penelitian berjumlah 115 lulusan Unika Musi Charitas periode 2019-2020. Secara terperinci, data demografi partisipan terkumpul dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 1
Demografi Partisipan Penelitian

Kategori	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	19.1
Perempuan	93	80.9
Kelas		
Regular	102	88.7
Karyawan	13	11.3
Fakultas		
Fakultas Bisnis dan Akuntansi (FBA)	43	37
Fakultas Sains dan Teknologi (FST)	22	19
Fakultas Ilmu Kesehatan (Fikes)	37	33
Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan (FHIP)	13	11

Agustinus Riyanto, Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Musi Charitas
Diana Putri Arini, Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Musi Charitas.
Email: Diana_putri@ukmc.ac.id

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

Data diatas menunjukkan 80,9% (93 orang) partisipan berjenis kelamin perempuan dan 19,1% (22 orang) berjenis kelamin laki-laki. Pembelajaran di Unika Musi Charitas terbagi dua yaitu kelas reguler diperuntukan untuk mahasiswa yang mengambil perkuliahan pagi sampai siang hari, sedangkan kelas karyawan diperuntukkan untuk mahasiswa bekerja, perkuliahan kelas karyawan dilakukan mulai dari jam 17.00-21.00. Berdasarkan demografi kelas ada 88,7% (102) partisipan berasal dari kelas reguler dan 13 (11,3%) dari kelas karyawan. Ada 4 fakultas di Unika Musi Charitas, partisipan dari FBA sebanyak 37% (43), FST 19% (22), Fiskes 33% (37), dan FHIP 11% (13).

Analisis Deskripsi Quarter-life Crisis

Skor empirik *quarter-life crisis* minimal didapat 38, skor tertinggi 122, nilai rerata skor 80 dengan penyimpangan 16. Berdasarkan perhitungan kategorisasi, total skor perhitungan total *quarter-life crisis* dibawah 64 masuk dalam kategori rendah, total skor diantara 64-96 masuk dalam kategori sedang, individu dikatakan memiliki *quarter-life crisis* tinggi memiliki skor diatas 96.

Tabel 2
Kategorisasi Data Quarterlife Crisis dengan Skor Empirik

Level	Skor	F	%
Rendah	$X < (\mu - 1,06)$ $X < (80-1,0.16)$ $X < 64$	16	13,9%
Sedang	$(\mu - 1,06) \leq X < (\mu + 1,06)$ $(80-1,0.16) \leq X < (80+1,0+16)$	77	67,0%
Tinggi	$(\mu + 1,06) \leq X$ $(80 + 1,0.16) \leq X$	22	19,1%

Dari hasil tabel 2 dapat diketahui ada 13,9 % partisipan yang memiliki kategorisasi *quarter-life crisis* tingkat rendah, 67,0% tingkat sedang dan sisanya sebanyak 19,1% mengalami *quarter-life crisis* kategori tinggi. Dari data tersebut diketahui mahasiswa lulusan Unika Musi Charitas periode 2019-2020 mengalami *quarter-life crisis* sebanyak 86%.

Hasil Angket Terbuka

Angket terbuka digunakan untuk menggali informasi mengenai isu kecemasan dan pandangan terhadap masa depannya. Partisipan menuliskan kondisi yang dialaminya terkait *quarter-life crisis* baik menyangkut karir, pendidikan ataupun hubungan relasional. Angket kuesioner merupakan teknik

pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan kepada partisipan yang dijadikan partisipan untuk dijawab (Sugiyono, 2008).

Berikut beberapa hasil angket terbuka partisipan terkait *quarter-life crisis*:

“karir, terutama pada saat keuluan tahun ini bertepatan dengan bencana covid 19

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

dimana peluang karir atau pekerjaan terhambat” AP, perempuan.

“saya khawatir tidak langsung bekerja setelah selesai dari pendidikan. Biaya kuliah yang begitu besar menuntut saya untuk secepatnya bekerja”. TS, lak-laki

“saya mengkhawatirkan setelah lulus sulit mendapatkan pekerjaan yang sesuai saya mau dan hal ini menjadi saya pikirkan sampai saat ini.” AM. Perempuan

“saya hanya bingung sampai sekarang belum mendapatkan pekerjaan karena sudah banyak memberikan lamaran secara langsung, tapi belum ada yang masuk. Saat ini saya sekarang harus bisa membiayai kehidupan sendiri. Orangtua sekarang adalah ibu, sedangkan saya (tinggal) kos, namun saya tetap berharap untuk menjalani kehidupan, hanya Tuhan yang membimbing jalan” DS, perempuan.

Hasil dari angket kuesioner yang dibagikan terkait *quarter-life crisis*, sebagian besar partisipan mengkhawatirkan masalah pekerjaan yang belum didapat paska lulus. Bagi lulusan 2019-2020 yang lulus ditengah wabah covid berlangsung, serapan kerja dan kesesuaian mendapatkan pekerjaan sesuai minat dan kompetensi yang dimiliki menjadi kecemasan bagi mereka. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan lulusan mahasiswa yang belum bekerja baru mengalami tahapan *quarter-life crisis tahap awal*. Ciri *quarter-life crisis tahap awal* adalah merasa terjebak dengan pilihan hidup, mengeluhkan kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan (Robinson, 2015).

Partisipan mengeluhkan dan merasa terjebak setelah lulus kuliah belum bisa mendapatkan pekerjaan, merasa terjebak

bekerja karena tuntutan hidup dan mengalami kesulitan disebabkan kondisi pandemik atau kondisi perekonomian yang tidak sesuai harapan.

Pada lulusan yang sudah mendapatkan pekerjaan, kecemasan yang mereka alami adalah ketidaksesuaian antara pekerjaan dan harapan yang dimiliki. Hal ini terangkum dari hasil angket terbuka :

“saya memiliki keinginan untuk melanjutkan studi karena cita-cita saya didunia akademik tetapi ragu karena biayanya mahal, ditambah saat ini saya perlu bekerja untuk membantu orangtua secara finansial. Ketidaktahuan apakah bakal bisa mewujudkan rencana/cita-cita seterusnya atau stuck (berhenti) di posisi ini.” TF, laki-laki.

“ tidak mendapatkan pekerjaan sesuai dengan jurusan dan keinginan, serta gaji tidak seperti diharapkan. Tidak dapat hidup secara mandiri dan selalu merasa tertekan akibat melihat orang lain di umuran saya telah sukses” KN, laki-laki

Kedua partisipan beranggapan masih terjebak dengan pilihan hidup dan bingung untuk keluar. TF yang bekerja karena tuntutan finansial namun pekerjaannya tidak sesuai keinginannya, keinginan TF adalah berkarir dibidang akademik sehingga dia menginginkan melanjutkan S2. Hal yang sama dialami KN yang merasa pekerjaannya tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan karena tidak sesuai dengan jurusan kuliah dan penghasilannya tidak sesuai dengan harapan. Dari pernyataan partisipan dapat dipahami, *quarter-life crisis* tetap dialami oleh partisipan meskipun sudah

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

mendapatkan pekerjaan. Menurut Rossi dan Mebert (2011) individu yang mengalami *quarter-life crisis* mulai mempertanyakan identitas diri, biasanya terjadi selama dua tahun paska lulus.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 86% lulusan mahasiswa Unika Musi Charitas periode 2019-2020 mengalami *quarter-life crisis*. Tema *quarter-life crisis* yang muncul berdasarkan hasil angket terbuka adalah kecemasan mengenai karir. Hasil wawancara menunjukkan beberapa partisipan mengkhawatirkan tidak mendapatkan pekerjaan mengingat kondisi pandemik yang membuat situasi perekonomian menjadi sulit. Pada lulusan yang sudah bekerja, partisipan merasa terjebak dalam pilihan hidup karena pekerjaannya tidak sesuai dengan identitas diri dan harapannya.

Riset ini merupakan riset awal mengenai analisis *quarter-life crisis* pada lulusan mahasiswa. Tujuan riset ini hanyalah menggambarkan fenomena *quarter-life crisis*, oleh karena itu harapannya riset ini dapat dilanjutkan. Kelemahan dalam riset ini tidak bisa melihat perbedaan *quarter-life crisis* ditinjau dari jenis kelamin, usia dan pekerjaan. Hal ini disebabkan keterbatasan peneliti menemukan partisipan, jumlah responden ditinjau dari jenis kelamin, usia dan pekerjaan tidak seimbang sehingga tidak bisa dilakukan uji beda. Harapannya peneliti selanjutnya dapat

mengungkap dinamika *quarter-life crisis* lebih dalam.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Katolik Musi Charitas yang memberikan bantuan finansial pada penelitian ini. Terimakasih juga diberikan pada Kantor Kemahasiswaan dan Alumni yang sudah membantu proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Universitas Indonesia*.
- Azwar, S. (2012). *Kontruksi Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Cusack, C., & Merchant, C. (2013). The effects of emerging adulthood on stress and depression. *Modern Psychological Studies*, 18(2), 6.
- Fauziah, M. (2020). Akibat covid 19 jumlah pengangguran meningkat diakses di <https://money.kompas.com/read/2020/07/28/144900726/akibat-covid-19-jumlah-pengangguran-ri-bertambah-3-7-juta> pada tanggal 3 Juli 2020.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hassler, C. (2009). Are you having a quarter-life crisis. *The Huffington Post*.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and

ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

- Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.
- Murphy, M. (2011). Emerging Adulthood in Ireland: Is the Quarter Life Crisis a Common Experience? *Thesis for master of child, family and community studies*. Dublin: Dublin Institute of Technology.
- Murithi, G. G. PSYCHOLOGICAL FACTORS CONTRIBUTING TO QUARTER LIFE CRISIS AMONG UNIVERSITY GRADUATES FROM A KENYAN UNIVERSITY.
- Robinson, O. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis. *Emerging adulthood in a European context*.
- Robinson, O. C. (2019). 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(3), 167-179.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of genetic psychology*, 172(2), 141-161.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Thorspecken, J.M. (2005). Quarter Life Crisis: The Undressed Phenomenon. *Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association*, Eatontown, New Jersey.