

QUARTER LIFE CRISIS DI KALANGAN MAHASISWA**Putri Resha Pamungkas, Grendi Hendrastomo**

Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Hukum, dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Yogyakarta
putriresha.2020@student.uny.ac.id

Diterima Redaksi: 26-04-2024 | Selesai Direvisi: 29-05-2024 | Diterbitkan Online: 20-06-2024

Abstract

Quarter life crisis is a term used to describe a period of uncertainty generally experienced by adults in their 20s. This research aims to explore phenomena, identify factors, and describe students' attitudes in dealing with the quarter life crisis. The research informants consisted of seven female students in the Special Region of Yogyakarta from D3, D4, S1 and S2 levels. This research is a descriptive qualitative research that uses purposive sampling as a subject determination technique. The analysis technique used is an interactive model. Data was collected by conducting observations and interviews. The theories used are Jean Baudrillard's theory of hyperreality and Erik Erikson's psychosocial development. The research results show that the quarter life crisis experienced by informants with D3, D4 and S1 education levels is more complex than informants with Masters education levels. This crisis is caused by internal and external factors as well as many demands in the form of career paths, finances, education and interpersonal relationships. The quarter life crisis has an impact on attitudes of comparison.

Keywords: *College Students, Quarter Life Crisis, Yogyakarta.*

Abstrak

Quarter life crisis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode ketidakpastian yang umumnya dialami oleh individu dewasa berusia 20-an. Penelitian ini menggunakan bertujuan untuk menggali fenomena, mengidentifikasi faktor, serta mendeskripsikan sikap mahasiswa dalam menangani *quarter life crisis*. Informan penelitian terdiri dari tujuh mahasiswa perempuan di Daerah Istimewa Yogyakarta dari jenjang D3, D4, S1, dan S2. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik penentuan subjek. Teknik analisis yang digunakan adalah model interaktif. Data dikumpulkan dengan cara melakukan observasi dan wawancara. Teori yang digunakan yaitu teori hiperrealitas Jean Baudrillard dan perkembangan psikososial Erik Erikson. Hasil penelitian menunjukkan *quarter life crisis* yang dialami informan dengan jenjang pendidikan D3, D4, dan S1 lebih kompleks dibandingkan informan dengan jenjang pendidikan S2. Krisis tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal serta banyaknya tuntutan berupa jenjang karir, finansial, pendidikan, dan hubungan interpersonal. *Quarter life crisis* berdampak pada sikap membanding-bandingkan.

Kata Kunci: *Mahasiswa, Quarter Life Crisis, Yogyakarta.*

Pendahuluan

Setiap individu pasti melalui beberapa fase perkembangan dari bayi hingga lanjut usia. Menurut Erikson, terdapat setidaknya delapan tahapan atau fase perkembangan yang dilalui manusia, yaitu bayi atau *infancy* (0-1 tahun), masa kanak-kanak atau *early childhood* (1-3 tahun), masa pra-sekolah atau *preschool age* (4-5 tahun), masa sekolah atau *school age* (6-11 tahun), remaja atau *adolescence* (12-20 tahun), masa dewasa awal atau *young adulthood* (21-40 tahun), masa dewasa tengah atau *adulthood* (41-65 tahun), dan hari tua atau *senescence* (>65 tahun) (Thahir, 2018). Setiap fase perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas, dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Fase dewasa, khususnya dewasa awal merupakan salah satu masa yang dianggap krusial karena merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa peralihan tersebut membutuhkan penyesuaian yang dapat dibayangkan cukup berat bagi beberapa orang. Saat menginjak usia dewasa, individu mengalami proses yang lebih kompleks dengan berbagai tuntutan sosial dan pikiran yang lebih dewasa pula, sehingga pada tahap ini individu akan mulai melakukan eksplorasi diri, hidup mandiri, melakukan pengembangan nilai, dan membangun sebuah relasi (Papalia & Feldman dalam Rosalinda & Michael, 2019). Sebagian individu merasa bahwa menjadi dewasa itu menyenangkan karena memiliki banyak kesempatan untuk melakukan hal baru dan mencari pengalaman sebanyak-banyaknya. Namun, sebagian individu lainnya merasa takut dan khawatir saat memasuki usia dewasa. Ketika memasuki masa dewasa awal, individu akan mendapatkan berbagai macam tuntutan layaknya orang dewasa seperti harus bisa hidup mandiri, mampu menentukan jalan hidup sendiri, serta mampu meningkatkan kualitas diri. Individu juga akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan ringan maupun berat, kondisi emosional yang terkadang tidak terkendali, merasa kesepian, dan mengalami perubahan terkait nilai-nilai pada pola hidup. Perasaan negatif yang dirasakan oleh individu seperti keraguan, cemas, kebingungan, gelisah, serta frustrasi akan muncul ketika individu memikirkan kemampuan bagaimana mengontrol kehidupan yang sedang dijalani saat ini (Murphy, 2011). Biasanya, individu yang tidak mampu merespons lingkungan dengan baik cenderung akan memiliki masalah psikologis seperti merasa kebingungan dalam suatu ketidakpastian serta dapat mengalami krisis emosional atau *quarter life crisis*.

Quarter life crisis atau sering disebut sebagai krisis seperempat kehidupan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode ketidakpastian yang umumnya dialami oleh individu berusia 20-30 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi maupun lulusan sarjana (Karpika & Segel, 2021). Dalam fase tersebut, individu akan merasakan adanya kebingungan, kecemasan, serta kegelisahan akan hal-hal tertentu yang menyangkut kehidupan dewasa. Istilah *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh

Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam buku yang berjudul *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (2001) dan diambil dari teori *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Jeffery Arnett (Karpika & Segel, 2021). *Quarter life crisis* biasa terjadi ketika individu memasuki fase dewasa awal atau memasuki usia 20-an. Oleh karena itu, kondisi krisis emosional yang terjadi pada kondisi ini dengan istilah *twenty something* karena kondisi tersebut banyak ditemukan dan dialami oleh individu dengan usia dua puluh tahunan (Atwood & Scholtz, 2008). Pada usia tersebut, biasanya individu sudah memiliki gambaran kehidupan yang akan dilalui untuk merancang masa depannya terkait pendidikan akademis, karier, serta pernikahan.

Krisis kehidupan ini merupakan sebuah keadaan yang tidak dapat dipungkiri lagi dan hampir semua orang pernah atau akan mengalaminya. Ketika mengalami *quarter life crisis*, individu akan meragukan diri sendiri, tidak percaya diri, merasa tidak berdaya, stres, memiliki emosi yang tidak stabil, takut mengalami kegagalan, serta merasa diasingkan oleh lingkungan sekitar. Menurut Atwood & Scholtz (Balzarie & Nawangsih, 2019), seseorang yang mengalami krisis seperempat kehidupan akan merasa ragu dengan diri sendiri, merasa tidak berdaya, takut, atau mencemaskan kegagalan yang mungkin terjadi di masa depan. Akibat dari adanya kecemasan atau kegelisahan tersebut, individu akan melakukan hal-hal yang dapat membuat dirinya keluar dari situasi yang tidak menyenangkan. Sebagian individu merespon krisis yang sedang dialami dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi atau mengembangkan gangguan kecemasan. Individu juga seringkali merasakan hidup berhenti pada satu titik dan tidak melakukan perubahan apapun (*stuck*). Saat melakukan suatu hal yang berkaitan dengan kehidupan, individu akan berpikir berulang kali dan merasa ragu apakah dirinya dapat mengatasi segala tantangan dan permasalahan yang ada. Mayoritas individu yang mengalami *quarter life crisis* merasakan rasa khawatir yang berlebih terhadap masa depan karena takut kehidupan yang akan datang tidak sesuai dengan apa yang dibayangkan dan rencanakan sebelumnya. Individu akan merasa kehilangan motivasi hidup ketika mengalami masa krisis (Noor, 2018).

Quarter life crisis yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal banyak terjadi pada seorang mahasiswa. Menurut Robbins dan Wilner (Balzarie & Nawangsih, 2019), fenomena *quarter life crisis* rentan dialami oleh individu dewasa yang berpendidikan karena dihadapkan dengan berbagai pilihan seperti bisa sukses di bidang yang diminati atau menjalani hidup sebagaimana yang telah diimpikan sesuai dengan idealisme masing-masing. Seorang mahasiswa pada umumnya sering mencemaskan apakah dirinya bisa lulus tepat waktu, apakah setelah lulus langsung mendapatkan pekerjaan, apakah mendapatkan pekerjaan yang relevan

dengan gelar yang dimiliki, serta tuntutan-tuntutan lainnya yang berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Teman sebaya juga berperan dalam *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Teman sebaya dipandang sebagai teman senasib, partner, dan saingan (Yudrik Jahja, 2011). Perguruan tinggi dijadikan sebagai sebuah arena bagi mahasiswa untuk saling bersaing memperjuangkan impian dan masa depannya. Sehingga, ketika melihat keberhasilan yang diperoleh teman sebaya, mahasiswa akan merasa tertinggal dan mulai mempertanyakan kemampuan diri sendiri. Teman sebaya sudah menyelesaikan pendidikan lebih dulu, sehingga tidak jarang hal tersebut berpengaruh dalam proses penyelesaian tugas akhir. Selain itu, beberapa mahasiswa merasakan bahwa teman sebaya sudah bekerja, berkeluarga, dan meraih kesuksesan di masa muda, sedangkan individu tersebut masih berjuang menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lilis Indri Yani (2022), responden mengaku sering merasa tidak percaya diri dengan pencapaian yang telah diraih karena sering melihat pencapaian orang lain di media sosial yang membuat individu merasa cemas. Beberapa individu juga merasa iri dan rendah diri ketika melihat kehidupan orang lain khususnya teman sebayanya yang tampak yang sempurna di media sosial padahal individu tersebut juga tidak mengetahui realita kehidupan yang dialami oleh orang lain tersebut. Perasaan cemas dan suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain justru akan menghambat individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari serta merasa susah fokus untuk menyelesaikan masalah.

Berdasarkan pemaparan diatas, diperoleh pembenaran bahwa *quarter life crisis* banyak dirasakan oleh individu dewasa khususnya mahasiswa dengan usia 20-an. Banyak mahasiswa yang merasa cemas dan khawatir mengenai kehidupan yang sedang dijalani maupun kehidupan di masa depan. Dari latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai fenomena *quarter life crisis* yang terjadi di kalangan mahasiswa di wilayah Yogyakarta secara spesifik dengan judul “*Quarter Life Crisis* di kalangan Mahasiswa”.

Metode Penelitian

Penelitian yang berjudul “*Quarter Life Crisis* di Kalangan Mahasiswa” ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Dengan begitu, penelitian ini menghasilkan data deskriptif dalam bentuk tulisan, ucapan, serta perilaku subjek yang diamati. Menurut John W. Creswell, proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting seperti mengajukan pertanyaan, menyusun prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para informan atau partisipan, menganalisis data secara induktif, mereduksi, memverifikasi, dan menafsirkan atau menangkap makna dari konteks masalah yang diteliti (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Penelitian kualitatif

ini ditujukan untuk mengetahui dan memahami proses terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa yang bersumber dari sudut pandang atau perspektif partisipan. Dengan menggunakan metode ini, informasi yang didapatkan lebih mendalam yaitu melalui wawancara dengan individu terkait yang memenuhi kriteria-kriteria penelitian yang telah ditetapkan. Selain itu, metode kualitatif deskriptif digunakan karena adanya pengalaman yang berbeda-beda pada setiap individu terutama pengalaman dalam menghadapi fase *quarter life crisis*. Kemudian, penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik penentuan subjek. *Purposive Sampling* sendiri merupakan salah satu teknik pengambilan sampel bukan acak dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Adapun, kriteria informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di Daerah Istimewa Yogyakarta, mahasiswa jenjang D3, D4, S1, dan S2, berada pada rentang usia 20-30 tahun, pernah atau sedang mengalami *quarter life crisis*, status belum menikah, dan aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh informan sebanyak 7 (tujuh) orang yang terdiri dari 1 (satu) mahasiswa jurusan D3 Manajemen STIE Yogyakarta, 1 (satu) mahasiswa jurusan D4 Teknik Sipil Universitas Negeri Yogyakarta, 1 (satu) mahasiswa S1 PKNh Universitas Negeri Yogyakarta, 1 (satu) mahasiswa S1 Pendidikan Matematika Universitas Alma Ata, 1 (satu) mahasiswa S1 Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Sanata Dharma, dan 2 (dua) mahasiswa S2 Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Informan tersebar di beberapa lembaga pendidikan dengan tujuan mendapatkan data yang lebih bervariasi dan melihat apakah mahasiswa yang berasal dari lembaga pendidikan dan jurusan tertentu mengalami *quarter life crisis* yang lebih kompleks. Sedangkan, tempat dilaksanakannya penelitian ini berada di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam kurun waktu 3 bulan antara bulan September hingga Desember 2023.

Data dalam penelitian ini menggunakan data primer berupa wawancara dengan 7 (tujuh) informan dan observasi dengan cara melakukan pengamatan langsung terkait *quarter life crisis* yang sedang dialami oleh mahasiswa, postingan mahasiswa di media sosial berupa gambar, video, maupun status, serta hubungan sosial dan interpersonal mahasiswa. Data primer tersebut didasarkan pada panduan wawancara dan panduan observasi, sehingga pelaksanaan penelitian lebih terarah dan data yang dihasilkan dapat menjawab rumusan masalah. Sedangkan, data sekunder didapatkan melalui jurnal, buku, maupun dokumen lain yang relevan dengan penelitian. Data-data yang telah didapatkan kemudian divalidasi menggunakan teknik triangulasi data. Teknik triangulasi data merupakan teknik validasi yang menggunakan cara untuk mengumpulkan data dengan berbagai sumber. Tidak hanya satu sumber saja, melainkan

dari beberapa sumber. Dengan berbagai sumber yang diambil, maka akan memberikan hasil yang lebih bervariasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldana (2014: 12-14) meliputi kondensasi data (*Data Condensation*), penyajian data (*Data Display*), dan penarikan kesimpulan (*Conclusion Drawing*). Kondensasi dilakukan dengan cara meringkas data yang diperoleh dari wawancara tanpa mengubah inti jawaban informan. Setelah itu, peneliti menyajikan data dengan teks yang bersifat naratif untuk menyajikan hasil wawancara yang diperoleh dari informan. Kemudian, data disimpulkan secara deskriptif supaya dapat menggambarkan bagaimana fenomena *quarter life crisis* yang sering dialami mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil wawancara, semua informan pernah atau sedang mengalami *quarter life crisis* ketika masih menjadi mahasiswa di suatu perguruan tinggi. Mayoritas informan mengaku sering mengkhawatirkan hal-hal yang berkaitan dengan masa depan khususnya orientasi jenjang karir. Selain itu, dari penelitian ini juga diperoleh informasi bahwa informan sering berpikir secara berlebihan (*overthinking*) mengenai pendidikan, finansial, dan hubungan interpersonal.

Quarter life crisis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Faktor internal meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi (Artiningsih & Savira, 2021). Seringkali, individu dewasa mengalami konflik dalam dirinya, yaitu adanya ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan realita. Berikut ini merupakan faktor internal yang menyebabkan mahasiswa mengalami *quarter life crisis*:

Pertama, terlalu *overthinking* terhadap masa depan. Menurut Hurlock dalam Indry Permatasari (2021), fase transisi dari masa remaja ke dewasa dapat membuat individu memiliki rasa takut, bingung, panik hingga stress, sehingga individu rentan mengalami krisis yang ditunjukkan dalam berbagai reaksi salah satunya *overthinking*. *Overthinking* sendiri dapat diartikan sebagai kecenderungan individu untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang-ulang terlebih itu mengenai hal yang berkenaan dengan masa depan. Hasil penelitian menunjukkan beberapa informan sering mengalami *overthinking* dan merasa banyak pikiran semenjak menjadi mahasiswa. Hal-hal yang dikhawatirkan mahasiswa berupa tuntutan-tuntutan, tanggung jawab, hingga ketakutan kehilangan orang tua karena hidup merantau jauh

dari orang tua. *Overthinking* menyebabkan individu berekspektasi tinggi, kekecewaan, dan berpotensi merusak kesehatan mental dengan resiko yang serius (Bahrian, 2021). Individu mulai mengalami *overthinking* ketika sedang sendiri, tidak memiliki kesibukan, sedang duduk terdiam, dan ketika akan pergi tidur. *Overthinking* berdampak buruk karena dapat menyebabkan individu mengalami gangguan tidur.

Kedua, kurangnya rasa percaya diri. Rasa percaya diri juga menjadi faktor yang dapat mengakibatkan individu itu sendiri mengalami *quarter life crisis*. Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri membuat individu cenderung selalu melihat keberhasilan atau pencapaian orang lain dan mulai membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Individu yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa dirinya juga bisa memiliki pencapaiannya sendiri. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih mudah ragu, merasa rendah diri, dan menjadikan pencapaian orang lain sebagai ideal life-nya. Informan mahasiswa dalam penelitian ini menuturkan bahwa sering merasa kurang percaya diri karena saat ini masih berkuliah dan belum bekerja sama sekali, sedangkan banyak teman sebaya yang sudah memiliki pekerjaan tetap dan memiliki penghasilan sendiri sehingga tidak menjadi beban orang tua lagi.

Quarter life crisis yang dialami oleh seorang mahasiswa juga disebabkan adanya faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Terdapat hal-hal yang ada di sekitar individu atau dalam hal ini adalah mahasiswa yang kemudian dapat menyebabkan dan/ atau memperburuk masa *quarter life crisis* yang sedang dialami. Berikut ini merupakan faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa mengalami *quarter life crisis*:

Pertama, keadaan lingkungan. Penelitian ini menemukan adanya tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sekitar yang berasal dari keluarga, saudara, dan orang lain kepada mahasiswa. Mahasiswa sering menjumpai pertanyaan dari lingkungan sekitarnya mengenai hal-hal yang berhubungan dengan masa depannya. Banyaknya tuntutan lingkungan kemudian membuat mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan juga dapat memperburuk fase *quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa. Menurut Robbins dan Wilner (Karpika & Segel, 2021), *quarter life crisis* dikatakan sebagai sebuah krisis karena pada masa ini individu sedang dalam keadaan yang belum siap. Selain itu, banyaknya tuntutan dan pilihan yang diberikan oleh lingkungan yang membuat individu merasa bingung, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan. Individu yang mengalami krisis juga memiliki rasa takut yang sangat tinggi akan adanya kegagalan dalam hidupnya, baik kegagalan dalam pendidikan, jenjang karir, hubungan interpersonal, dan sebagainya.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan Andi Fatimah (2021), masyarakat memiliki pandangan kepada mahasiswa maupun lulusan perguruan tinggi sebagai agen perubahan yang dapat membawa perubahan bagi dirinya dan orang lain, mampu bertanggung jawab, serta tuntutan memiliki jenjang karir yang sepadan dengan pendidikan yang telah ditempuh. Sudah menjadi hal yang tidak asing bahwa mahasiswa yang dapat lulus tepat waktu, lulus kurang dari masa pendidikan yang seharusnya, memperoleh gelar *cumlaude*, memiliki nilai IPK tinggi, dan sebagainya dipandang secara berbeda oleh masyarakat. Munculnya kriteria-kriteria tersebut lama kelamaan menjadi standar bagi seorang mahasiswa dalam menjalani pendidikannya. Tidak hanya demi diri sendiri, tetapi juga untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar sehingga mahasiswa menjadikan hal tersebut sebagai alat ukur pencapaian hidupnya. Pandangan dan ekspektasi masyarakat dapat membuat mahasiswa khawatir dan gelisah jika tidak bisa mencapai seperti apa yang dimaksudkan oleh orang lain.

Selain itu, 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.

Kedua, hadirnya teman sebaya. Menurut Santrock (Karpika & Segel, 2021) *peer group* atau teman sebaya merupakan teman yang memiliki kesamaan dalam usia, kedekatan, dan rasa saling memiliki. Setiap individu memiliki arah dan tujuan yang berbeda, tetapi seringkali individu menjadikan kehidupan teman sebayanya sebagai patokan untuk mencapai mimpinya juga. Seorang mahasiswa seringkali merasa tidak percaya diri pada dirinya sendiri karena melihat teman-teman sebayanya yang sudah memiliki pencapaian, seperti sudah bekerja dan menghasilkan uang sendiri. Rasa tidak percaya diri tersebut membuat informan cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan tidak fokus pada diri sendiri karena terlalu sering melihat pencapaian orang lain. Peran teman sebaya dalam *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa juga tidak hanya seputar pekerjaan saja, tetapi mahasiswa juga mengalami *quarter life crisis* setelah melihat teman-teman yang seangkatan sudah melaksanakan seminar proposal, sidang, dan sudah wisuda.

Ketiga, pengaruh media sosial. Media sosial juga menyimpan salah satu dampak negatif, yaitu memperburuk *quarter life crisis* yang sedang dialami individu. Mayoritas informan dalam

penelitian ini menyampaikan bahwa mereka mengetahui istilah *quarter life crisis* melalui media sosial, seperti aplikasi Twitter, TikTok, maupun Instagram. Saat membaca istilah *quarter life crisis* di media sosial, informan mahasiswa merasakan hal yang tertulis di media sosial itu ternyata selaras dengan apa yang sedang dialami. Informan menyadari bahwa dirinya sudah mengalami karakteristik *quarter life crisis*, seperti merasa cemas, bingung, *overthinking*, dan sebagainya, tetapi baru mengenal istilah *quarter life crisis* ketika penggunaan media sosial di masyarakat semakin masif. Dengan begitulah, informan menyimpulkan bahwa dirinya sedang berada pada masa *quarter life crisis* atau krisis seperempat abad.

Dari media sosial individu mengenal istilah *quarter life crisis*, bahkan mengalaminya juga. Konten atau postingan orang lain di media sosial membuat individu merasa kurang percaya diri saat melihat pencapaian orang lain, merasa ingin menjadi dan menjalani hidup seperti orang lain yang ditemui dalam media sosial. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Permatasari (2022), seseorang cenderung terpengaruh pada konten yang dilihatnya di media sosial. Saat melihat pencapaian orang yang dikenal maupun tidak dikenal di media sosial, individu secara otomatis membandingkan dirinya dengan orang tersebut dan merasa *insecure*.

Setiap individu selalu menampilkan sisi terbaiknya dalam media sosial. Menurut penelitian terdahulu (Zakirah, 2018), citra diri akan terbentuk jika seseorang menunjukkan gaya hidup atau penampilan yang menarik hingga membuat orang lain terkesan. Dengan adanya realitas tersebut, membuat individu berlomba-lomba untuk memperlihatkan sebagian kehidupannya yang “tampak” sempurna di media sosial pribadinya yang mungkin saja kenyataannya berbeda. Dengan begitu, media sosial ternyata juga membentuk realitas semu yang artinya terdapat ketidaksesuaian dalam kehidupan individu di dunia nyata dengan dunia virtual. Di media sosial, semua orang mempercayai postingan atau unggahan seseorang sebagai sebuah kebenaran sehingga realitas semu tersebut lama kelamaan akan menjadi *hiperealitas* yang dapat memunculkan energi negatif pada keberlangsungan fase *quarter life crisis* (Saputra, 2021). Yang dimaksud dengan energi negatif, yaitu efek dari *hiperealitas* yang justru membuat individu merasa cemas dan khawatir dengan kehidupannya dan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Individu menjadikan hidup orang lain di media sosial sebagai sebuah patokan hidupnya juga. Padahal setiap orang memiliki jalan dan impian yang berbeda.

Merujuk pada teori *hiperealitas* yang dikemukakan oleh Jean Baurillard yang digunakan untuk mengkaji penelitian ini, media sosial menciptakan dunia *hiperealitas* atau dunia yang melampaui realitas yang bersifat *artifisial* dan *superfisial*. *Hiperealitas* sebagaimana umumnya

dunia representasi atau pertandaan melainkan merujuk pada dirinya sendiri (*self reference*) (Suyanto, 2013). *Hiperealitas* di media sosial terjadi ketika informan menganggap kehidupan orang lain itu lebih baik darinya berdasarkan yang dilihat melalui postingan. Padahal, belum tentu di kehidupan nyata orang tersebut selalu memiliki pencapaian. Dengan kata lain, media sosial dijadikan sebagai tempat orang-orang bersandiwara seperti yang digambarkan oleh Baudrillard dalam tulisannya "*Simulacra and Simulation*" yang menyebutkan bahwa *Disneyland* merupakan tempat yang menggambarkan *hiperrealitas* dimana di tempat tersebut ditemukan banyak khayalan dan fatamorgana, sama halnya dengan media sosial (Zakirah, 2018). Setiap orang selalu memperhatikan konten yang diunggahnya. Kebanyakan orang memposting hal-hal yang menunjukkan dirinya bahagia. Jarang ditemukan orang dengan tipe selalu membagikan hal-hal yang berenergi negatif karena hal tersebut pasti akan mendapatkan respon buruk dari orang lain. Media sosial di masa kini juga beralih menjadi tempat untuk orang-orang *flexing* (pamer) dengan cara memperlihatkan kehidupan yang serba ada dan tampak bagus. Pada dasarnya, tiap individu ingin dipandang sebagai orang yang memiliki nilai (*value*) karena dengan begitulah individu akan lebih dihargai oleh orang lain.

Informan mahasiswa yang melihat teman sebaya, saudara, selebgram, atau bahkan artis yang membagikan kegembiraan dan pencapaian terkadang merasa iri, rendah diri, dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi karena informan masih merasa kurang puas dengan pencapaian diri sendiri, sehingga dirinya menjadikan kehidupan orang lain sebagai patokan dalam hidupnya. Dalam teori *hiperealitas*, Baudrillard menjelaskan bahwa *sign-value* dan *symbol-value* tidak lagi melihat objek karena nilai guna tetapi simbol yang melekat pada objek (Oktavianingtyas et al., dalam Saputra, 2021). Mahasiswa melihat postingan sebagaimana yang terlihat saja dan mempercayainya sebagai sebuah kebenaran hingga dirinya pun terjebak dalam kepercayaannya sendiri yang berujung munculnya perasaan iri dan tidak percaya diri.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian mengenai faktor-faktor *quarter life crisis*, dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling sering disebutkan informan yaitu penggunaan media sosial. Keterkaitan mahasiswa dengan media sosial dapat mempermudah mahasiswa untuk terhubung dengan banyak orang. Namun disisi lain, media sosial menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk fase *quarter life crisis* yang sedang dialami oleh mahasiswa.

Tuntutan *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan pengambilan data yang sudah dilakukan, peneliti mendapatkan data-data yang menunjukkan adanya tuntutan-tuntutan yang dimiliki mahasiswa ketika mengalami

quarter life crisis. Berikut ini tuntutan-tuntutan yang dimiliki oleh informan mahasiswa di masa *quarter life crisis*:

Pertama, orientasi jenjang karir. Mayoritas informan mahasiswa menginformasikan bahwa tuntutan yang dimiliki saat ini yaitu jenjang karir setelah lulus dari perguruan tinggi. Mahasiswa merasakan kekhawatiran akan jenjang karir di masa depan apakah setelah lulus nanti dapat langsung bekerja, apakah mendapatkan pekerjaan yang relevan dengan jurusannya saat ini, memilih melanjutkan pendidikan atau langsung bekerja, dan lain-lain. Banyaknya kemungkinan yang dapat dipilih oleh mahasiswa di masa depan membuatnya semakin bingung mengenai arah dan tujuannya.

Berdasarkan temuan awal, peneliti menemukan sebuah kondisi dimana individu yang berstatus mahasiswa kebingungan saat menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai jenjang karir yang akan dijalankannya setelah lulus dari perguruan tinggi nanti. Seringkali saat menghadiri acara keluarga, momen silaturahmi di hari raya, maupun acara desa yang mana dalam kesempatan tersebut mahasiswa akan dipertemukan dengan teman, kerabat, dan saudara. Dari situlah akan muncul pertanyaan-pertanyaan mengenai jenjang karir yang diajukan kepada mahasiswa. Hal tersebut tampak normal dan terkesan hanya basa-basi, tetapi bagi sebagian mahasiswa yang belum menyelesaikan pendidikan dan belum memiliki jenjang karir yang pasti, pertanyaan tersebut cukup sensitif dan akan membuat mahasiswa merasa khawatir mengenai apa yang akan terjadi di masa depannya nanti khususnya dalam hal pekerjaan.

Kedua, proses pendidikan. Sebagai mahasiswa, individu memiliki tuntutan seputar pendidikannya di perguruan tinggi. Pendidikan selalu menjadi hal yang diutamakan karena berkaitan langsung dengan kualitas diri seseorang. Seseorang yang mendapatkan prestasi dalam bidang pendidikan selalu diberi penghargaan dan mendapatkan *privilege* di mata masyarakat. Dalam masyarakat, masih tertanam sebuah nilai bahwa lulus dengan gelar *cumlaude* akan lebih mudah dalam mencari pekerjaan. Selain itu, mendapatkan nilai terbaik akan memberikan kepuasan tersendiri bagi mahasiswa maupun orang lain di sekitarnya. Adanya anggapan yang berkembang di masyarakat tersebut melatarbelakangi mahasiswa-mahasiswa untuk selalu berjuang keras, belajar dengan sungguh-sungguh, dan tidak mudah menyerah dalam meraih impiannya.

Adanya pandangan dan ekspektasi lingkungan sekitar dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Anggapan masyarakat bahwa mahasiswa merupakan pribadi yang berprestasi dan unggul dalam bidang tertentu seringkali membuat masyarakat berekspektasi lebih yang justru dapat membuat mahasiswa merasa tertekan. Masyarakat menganggap mahasiswa selalu cerdas, tekun, terampil, dan terhindar dari perilaku yang negatif.

Padahal pada kenyataannya, semua bergantung pada diri mahasiswa itu sendiri. Beberapa informan mahasiswa menyebutkan bahwa dirinya diekspektasikan sebagai seseorang yang berprestasi tetapi mahasiswa itu sendiri merasa tidak sesempurna apa yang dilihat orang lain. Kemudian, mahasiswa merasa takut jika mengecewakan orang lain yang menaruh ekspektasi kepadanya.

Ketiga, kondisi finansial. Di masa *quarter life crisis*, mahasiswa seringkali menghadapi tuntutan finansial. Mahasiswa sendiri merasa dirinya merupakan individu dewasa yang seharusnya sudah bisa hidup mandiri baik mandiri secara mental maupun finansial. Terkadang di lingkungan sekitar tempat tinggal, masih ada beberapa orang yang menganggap berkuliah itu hanya membuang-buang waktu dan uang saja. Beberapa orang masih menganggap berkuliah tidak penting dan hanya menunda menganggur. Pendapat tersebut dapat membuat sebagian mahasiswa mengalami kurang percaya diri dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa juga sering merasa dengan usianya sekarang seharusnya sudah bisa mandiri secara mental dan finansial. Mahasiswa juga menyadari bahwa sebenarnya biaya pendidikan bukanlah tanggung jawabnya karena orang tua yang mengizinkan anaknya untuk menempuh pendidikan perguruan tinggi tentunya sudah memiliki rencana dan persiapan, khususnya dalam hal biaya pendidikan. Beberapa informan dalam penelitian ini memiliki pekerjaan sampingan atau *part time* untuk membantu meringankan beban orang tua. Namun, terdapat juga orang tua informan yang tidak menyetujui keputusan anaknya untuk bekerja dan menyarankan untuk melanjutkan pendidikan saja. Selain itu, terdapat temuan bahwa informan yang mendapat dukungan penuh dari keluarganya, baik secara fisik, mental, maupun finansial akan lebih fokus pada pendidikannya dan tidak merasa khawatir dengan biaya pendidikan. Informan dengan latar belakang ekonomi tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan informan dengan latar belakang ekonomi menengah dan menengah ke bawah. Dengan kata lain, informan dengan latar belakang ekonomi menengah ke atas tidak menjadikan finansial sebagai tuntutannya dalam fase *quarter life crisis* yang sedang dialami.

Keempat, hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua individu atau lebih yang memiliki ketergantungan satu sama lain dan menggunakan pola interaksi yang konsisten. Hubungan yang terjadi tersebut bersifat timbal balik sehingga memberikan pengaruh satu sama lain. Hubungan interpersonal yang terjalin antar individu menghasilkan interaksi yang menimbulkan kebahagiaan dan kepuasan hati pada kedua belah pihak. Hubungan interpersonal dapat berupa hubungan yang terjalin melalui keluarga, persahabatan, pasangan, dan profesional. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan,

peneliti menemukan bahwa informan mengalami *quarter crisis* karena sering mengkhawatirkan hubungan interpersonal khususnya dalam hal asmara. Semua informan dalam penelitian ini belum menikah, tetapi memiliki kecenderungan untuk menikah. Saat ini, banyak mahasiswa yang sudah menjalin hubungan asmara dan kebanyakan dengan teman yang seusianya, bahkan ada yang menjalin hubungan asmara dengan teman satu kelasnya sendiri. Di sisi lain, ada tipe mahasiswa yang sedang tidak menjalin hubungan asmara dengan siapapun karena beberapa alasan seperti ingin fokus menyelesaikan kuliah terlebih dahulu atau memang kurang tertarik untuk menjalin hubungan.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari sesi wawancara dengan informan, empat dari tujuh informan cukup mengkhawatirkan hubungan interpersonal atau asmara. Informan yang saat ini tidak sedang menjalin hubungan asmara lebih cemas, dibandingkan informan yang sedang menjalin hubungan asmara. Mayoritas informan mahasiswa dalam penelitian ini mengatakan bahwa dirinya merasa khawatir dan *insecure* ketika melihat teman-temannya sudah memiliki pasangan dan sudah memiliki rencana ke jenjang yang serius, sedangkan informan saat ini belum memiliki pasangan. Dua informan yang merupakan mahasiswa jenjang S2 tidak merasa cemas sama sekali dengan percintaan karena sedang menjalin hubungan asmara dan keduanya tidak terburu-buru untuk menikah. Kemudian, satu informan lainnya lebih memilih fokus untuk menyelesaikan pendidikan dan memiliki pekerjaan tetap terlebih dahulu.

Dampak *Quarter Life Crisis*

Merujuk pada data wawancara, semua informan mengalami *quarter life crisis* dengan kategori sedang. Artinya, *quarter life crisis* yang dialami informan mahasiswa tersebut tidak terlalu memberikan dampak buruk pada kehidupan sehari-harinya baik kehidupan sebagai mahasiswa maupun sebagai masyarakat. Frekuensi informan mahasiswa dalam mengalami *quarter life crisis* ini tidak menentu karena biasanya krisis terjadi pada saat-saat tertentu dan tidak terjadi setiap saat. Ada waktu-waktu tertentu dimana informan akan merasa dirinya sedang mengalami *quarter life crisis*. Misalnya, ketika sedang tidak melakukan kegiatan apapun, saat akan pergi tidur, dan saat sedang sendirian. Pada saat-saat itulah, informan cenderung akan mulai berpikir mengenai hidupnya baik yang saat ini sedang dijalani maupun masa depan. *Quarter life crisis* berdampak pada suasana hati atau *mood*, berkurangnya rasa percaya diri, dan membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Dari dampak-dampak tersebut, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh informan mahasiswa berdampak pada hubungan atau interaksi sosial. Terdapat mahasiswa yang tetap

berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan ada juga mahasiswa yang lebih memilih menyendiri ketika mengalami *quarter life crisis*.

Strategi Mahasiswa Melalui Masa *Quarter Life Crisis*

Setiap individu memiliki caranya masing-masing untuk dapat bertahan di masa *quarter life crisis* dan melanjutkan kehidupan yang masih panjang. Berikut ini strategi atau cara mahasiswa melalui masa *quarter life crisis*:

Pertama, menenangkan diri dengan menyendiri. Saat mengalami *quarter life crisis*, mayoritas informan akan menjadi lebih *introvert* dan senang menyendiri. Saat sedang dalam suasana hati yang kurang baik, individu akan lebih sensitif dari biasanya sehingga menyendiri merupakan cara yang ampuh untuk mengurangi perasaan kalut tersebut. Selain itu, terdapat tipe individu yang tidak bisa mengekspresikan perasaannya pada saat itu juga. Saat menyendiri, individu biasanya akan melakukan introspeksi diri dan memotivasi diri sendiri karena pada dasarnya kekuatan berasal dari diri individu itu sendiri.

Kedua, meningkatkan religiusitas. Menurut Pongantung (2022), religiusitas dapat membantu seseorang dalam meminimalisir *quarter life crisis* yang sedang dialami. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang baik dinyatakan lebih tangguh serta memiliki tingkat kemapanan yang tinggi dibandingkan individu yang memiliki tingkat religiusitas rendah. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Rosleny (2016) yang menyatakan bahwa ketika individu berada pada level religiusitas yang tinggi, maka idealnya individu tersebut menjalankan semua ajaran-ajaran yang tersirat dalam agama. Meningkatkan religiusitas dengan memperbanyak ibadah dan doa dapat meminimalisir perasaan negatif yang timbul sehingga individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan *quarter life crisis* yang sedang dialami.

Ketiga, memperbanyak kegiatan di luar rumah. Bagi sebagian orang yang memiliki sifat *extrovert*, berinteraksi dengan banyak orang dapat membangkitkan rasa semangat dan dapat meminimalisir perasaan negatif yang diakibatkan oleh *quarter life crisis*. Keempat, fokus pada diri sendiri. Strategi lain yang dilakukan informan untuk menghadapi *quarter life crisis* yaitu dengan mengenal diri lebih dalam seperti menggali potensi diri, meningkatkan kualitas diri. Misalnya, dengan lebih rajin dan ambisius dalam perkuliahan.

Kelima, bijaksana dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial di era digital yang semakin masif dapat memperburuk masa *quarter life crisis* yang dialami oleh individu (mahasiswa). Oleh karena itu, strategi atau cara yang dilakukan oleh mahasiswa ketika sedang mengalami *quarter life crisis* yaitu membatasi penggunaan media sosial, menyaring dan membatasi konten yang ada di media sosial, memfokuskan penggunaan media sosial

sebagai alat berkomunikasi, dan lebih baik menghapus media sosial jika hal tersebut memicu rasa *insecure* yang merugikan.

Penutup

Secara umum, penelitian kualitatif ini telah menjelaskan bagaimana fenomena *quarter life crisis* yang terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* dipenuhi kebingungan dan kecemasan akan kehidupan di masa depan mendatang. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang pendidikan jenjang D3, D4, dan S1 memiliki tingkat kecemasan yang lebih kompleks dalam beberapa aspek seperti jenjang karir, finansial, dan hubungan interpersonal, dibandingkan mahasiswa dengan latar belakang pendidikan jenjang S2. Faktor *quarter life crisis* yang paling mendominasi adalah penggunaan media sosial. Pergeseran fungsi media sosial dari fungsi utamanya justru menciptakan realitas semu yang membuat krisis semakin memburuk. Kemudian, tuntutan yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa yaitu tuntutan mengenai orientasi jenjang karir. Sebagian besar mahasiswa merasa jenjang karir setelah lulus dari perguruan tinggi masih belum jelas dan khawatir jika masa depan tidak sesuai dengan ekspektasi. *Quarter life crisis* di kalangan mahasiswa ini termasuk dalam fenomena sosial yang berdampak pada hubungan atau interaksi sosial. Saat mengalami *quarter life crisis*, terdapat mahasiswa yang tetap berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan ada juga mahasiswa yang lebih memilih menyendiri. Namun, mayoritas mahasiswa lebih sering menyendiri ketika sedang mengalami krisis. Untuk menanganinya, biasanya mahasiswa menyendiri, meningkatkan religiusitas, memperbanyak kegiatan di luar rumah, fokus pada diri sendiri, serta bijaksana dalam menggunakan media sosial.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Diantaranya, peneliti tidak dapat melakukan observasi secara mendalam terhadap kehidupan informan atau partisipan dan hanya melihat secara sekilas kehidupan mahasiswa di beberapa universitas yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Selain itu, pendekatan yang digunakan yaitu kualitatif, sehingga data hasil penelitian tidak dapat menggambarkan *quarter life crisis* dalam bentuk angka yang pasti. Penelitian ini juga terbatas pada jenis kelamin informan mahasiswa yang mana semuanya berjenis kelamin wanita sehingga temuan penelitian ini kurang dapat menggambarkan bagaimana fase *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki. Terlepas dari keterbatasan yang disebutkan, peneliti percaya bahwa hasil yang diperoleh

melalui studi ini memiliki kontribusi penting untuk memahami *quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Atwood, Joan D & Scholtz, C. (2008). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post- university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.
- Bahrian, M. A. M. (2021). Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi (Studi Analisis Semiotika Pemaknaan Lirik Lagu Evaluasi yang Dipopulerkan Oleh Hindia) [Universitas Islam Sultan Agung]. In *Skripsi*. [http://repository.unissula.ac.id/28293/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/28293/1/Ilm u Komunikasi_32801800022_fullpdf.pdf](http://repository.unissula.ac.id/28293/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/28293/1/Ilm%uKomunikasi_32801800022_fullpdf.pdf)
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Prosiding Psikologi Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari Jurnal Pendidikan*, 22 No 2(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif* (F. Annisya & Sukarno (eds.)). Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP); Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP). <https://lib.unnes.ac.id/40372/>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourceboo*. United States Of America: Sage
- Noor, H. (2018). Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9 Solusinya <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-mendera-usia25-an-kenali-quarterlife-crisis-9-solusinya-180803n.html> diakses 28 Maret 2023 pukul 10.29
- Oktavianingtyas, I., Seran, A., & Sigit, R. R. (2021). Jean Baudrillard dan Pokok Pemikirannya. *Propaganda*, 1(2), 113–121. <https://doi.org/10.37010/prop.v1i2.258>
- Permatasari, A, Mohammad A. M, & Setyonugroho. (2022). Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia, Volume 7 No 6*, hal

- 7422-7430. DOI : <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i6.7416>
- Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). Quarter Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Di Kota Manado. *Tri Panji-Liberal Arts Journal*, 45-59.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Tarcher Penguin.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? *Thesis of Family and Community Studies, September*, 1–44. <https://pdfs.semanticscholar.org/0f75/a32d8463a5b30b4c5c435219805e33a73eeb.pdf>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Saputra, D. A & Zikra F. N. (2021). Realitas Semu di Media Sosial pada Fase Quarter Life Crisis dalam <https://www.balairungpress.com/2021/12/realitas-semudi-media-sosial-pada-fase-quarter-life-crisis/#:~:text=Quarter%20life%20crisis%20adalah%20suatu,merasa%20resah%20terhadap%20masa%20depan> diakses 20 Agustus 2023 Pukul 22.09
- Sari, M. A. P. (2021). Quarter life crisis pada kaum millennial. *Doctoral Dissertation*, 1–28. http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Suyanto, Bagong. (2013). *Sosiologi Ekonomi Kapitalisme dan Konsumsi Di Era Masyarakat Post-Modernisme*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. In *Aura Publishing*. <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Yani, L. I. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area. In *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Yudrik Jahja. (2011). *Scribful.Com_Psikologi-Perkembangan-Yudrik-Jahja-Pdf*. In *Book Psikologi Perkembangan*.
- Zakirah, D. M. A. (2018). Mahasiswa Dan Instagram (Study Tentang Instagram Sebagai Sarana Membentuk Citra Diri Di Kalangan Mahasiswa Universitas Airlangga). *Jurnal SI Sosiologi Fisip Universitas Airlangga*, 1–21.