

**SKRIPSI**

**QUARTER LIFE CRISIS: STUDI KASUS MASALAH KRISIS  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN**



**Skripsi Ini Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Akhir Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pada Departemen Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan  
Ilmu Politik Universitas Hasanuddin**

**Diusulkan oleh:**

**MUHAMMAD DWI SYAHRURAMADHANA ARSYAD**

**E071181506**

**DEPARTEMEN ANTROPOLOGI SOSIAL  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

**2023**

**HALAMAN JUDUL**

***QUARTER LIFE CRISIS: STUDI KASUS MASALAH KRISIS  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN***

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas  
Hasanuddin**

**Oleh:**

**Muhammad Dwi Syahruramadhana Arsyad**

**E07118506**

**DEPARTEMEN ANTROPOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

### “QUARTER LIFE CRISIS: STUDI KASUS MASALAH KRISIS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN”

Disusun dan diajukan oleh :

**Muhammad Dwi Syahruramadhana Arsyad**

**E071181506**

Telah dipertahankan dihadapan panitia ujian yang dibentuk dalam rangka penyelesaian studi program Sarjana Antropologi Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin pada hari Senin, 19 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan.

Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Muhammad Basir Said M.A  
NIP: 196206241987021001

Pembimbing II



Icha Musywirah Hamka, S.Sos., M.Si  
NIP: 198904122014042003

Mengetahui:

Ketua Departemen Antropologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dr. Tasnifin Tahara, M.Si  
NIP: 197508232002121002

## HALAMAN PENERIMAAN

Telah diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Departemen Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin, di Makassar pada hari Senin, 19 Juni 2023 dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1)

Makassar, 19 Juni 2023

Panitia Ujian

Ketua

: Dr. Muhammad Basir Said M.A  
NIP: 196206241987021001

(.....)

Sekretaris

: Icha Musywirah Hamka, S.Sos., M.Si  
NIP: 198904122014042003

(.....)

Anggota

: 1. Prof. Dr. Mungsi Lampe, MA  
NIP: 19561227 198612 1001

(.....)

2. Muhammad Neil S.Sos., M.Si  
NIP: 19720605 200501 1 001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Departemen Antropologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Hasanuddin



Dri Sasrin Tahara, M.Si  
NIP: 19750823 200212 1 002

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Dwi Syahruramadhana Arsyad

Nim : E071181506

Program Studi : Antropologi Sosial

Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya berjudul

**“QUARTER LIFE CRISIS: STUDI KASUS MASALAH KRISIS  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN”**

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Makassar, 8 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Dwi Syahruramadhana Arsyad

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENERIMAAN.....	iv
PERTANYAAN KEASLIAN.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Pertanyaan Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Penelitian Terdahulu. ....	7
B. Tinjauan Konseptual .....	13
1. Remaja dan Permasalahannya .....	13
2. Kampus Sebagai Ruang Lingkup Mahasiswa .....	18
3. Konsep <i>Quarter Life Crisis</i> .....	19
4. Area Permasalahan Dalam <i>Quarter Life Crisis</i> .....	21
C. Psikologi Dalam Kajian Antropologi .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	28

C. Teknik Pencarian Informan .....	29
D. Teknik Penentuan Informan .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Etika Penelitian.....	33
<b>BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Sejarah dan Visi Misi Universitas Hasanuddin.....	35
B. Nilai-nilai Pada Universitas Hasanuddin.....	41
C. Aktivitas Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	41
D. Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	42
E. Matriks Data Terkait <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	43
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Bentuk-Bentuk <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	47
1. Merasa Khawatir.....	47
2. Merasa Bingung.....	50
3. Merasa Menjauh Dari Orang-Orang.....	53
4. Merasa Ragu.....	54
5. Merasa Menerawang Kedepannya.....	55
6. Merasa Pusing.....	55
B. Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin.....	56
1. Faktor Eksternal.....	56
a. Faktor Lingkungan Sosial.....	56
b. Faktor Finansial.....	58
c. Faktor Akademis.....	60
d. Faktor Organisasi.....	63
e. Faktor Keluarga.....	65
f. Faktor Sosial Media.....	69
2. Faktor Internal .....	70
a. Memendam Setiap Permasalahan.....	70
b. Merasa Kecewa Dengan Diri Sendiri.....	71
C. Upaya Mahasiswa Universitas Hasanuddin Dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	72
1. Melakukan Hal-hal Positif.....	72
2. Mengubah Pola Pikir.....	74

3. Produktif.....	76
4. Melampiaskan ke Hobi.....	77
5. Mengalihkan Pikiran.....	78
6. Introspeksi Diri.....	78
7. Curhat Dengan Orang Terdekat.....	78
D. Peran Orangtua Dalam Mengelola Suatu Permasalahan.....	88
1. Peran Orangtua Dalam Mengelola Suatu Permasalahan.....	89
2. Pola Asuh Terhadap Informan.....	91
E. Riwayat Hidup Individu ( <i>Individual Life History</i> ) Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Yang Mengalami Quarter Life Crisis.....	95
1. Informan Alif (23 Tahun, Fisip).....	97
2. Informan Kaffah (22 Tahun, Pertanian).....	100
3. Informan Tio (22 Tahun, Fisip).....	101
4. Informan Virda (22 Tahun, Fisip).....	104
5. Informan Mike (23 Tahun, Fisip).....	104
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>107</b>
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>112</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>115</b>

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahamatullahi Wabarakatuh.*

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'Ala atas segala limpahan Rahmat dan Berhan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S1 pada Departemen Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin dengan judul **“QUARTER LIFE CRISIS: STUDI KASUS KRISIS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN”**. Shalawat serta salam juga tak lupa penulis haturkan pada nabiyullah Muhammad SAW sebagai utusan dan suri tauladan bagi seluruh umat muslim. Selesaiannya tulisan ini karena mendapat banyak dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Terlebihnya saya ucapkan terima kasih banyak atas bantuan kepada seluruh pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung dalam tulisan ini.

Penulis menyadari akan kesalahan yang ada dalam skripsi ini baik itu dari penulisan, isi cara penyajian yang tidak begitu sempurna. Namun besar harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat kepada seluruh pembaca. Semoga kiranya Tuhan Yang Maha Esa memberkati kita semua. Aamiin.

Selain itu, penulis ingin menyampaikan bahwa pada tahap penyelesaian tulisan ini, penulis tidak terlepas dari bantuan serta arahan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu penulis berharap semoga setiap pihak tersebut senantiasa dalam

lindungan Allah SWT. Secara khusus terwujudnya penyelesaian tulisan ini karena adanya peran penting dari kedua orang tercinta yakni, **Bapak Dr. Muh. Arsyad Rahman, SKM. M.Kes.** dan **Ibu Emma Sandrawaty** yang telah memberikan nasehat serta dukungan dalam setiap doanya. Untuk segala pengorbanan selama ini, secara khusus karya ini penulis persembahkan sebagai hadiah terbaik kepada kedua orang tua dan berharap untuk menjadi anak yang dapat membanggakan kedua orang tua. Selain itu, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada beberapa pihak yang turut andil dalam penyusunan skripsi ini, ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M. Sc. selaku Rektor Universitas Hasanuddin  
Beserta para Wakil Rektor, staf, dan jajarannya.
2. Dr. Phil. Sukri, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Hasanuddin, beserta para staf dan jajarannya
3. Dr. Tasrifin Tahara, M.Si selaku ketua Departemen Antropologi Sosial,  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin.
4. Icha Musywirah Hamka, S.Sos., M.si selaku Sekretaris Departemen  
Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
5. Icha Musywirah Hamka, S.Sos., M.Si selaku pembimbing II yang selama ini  
telah membimbing penulis mulai pada tahap proses penyusunan proposal  
penelitian skripsi hingga pada tahap penyusunan hasil penelitian.

6. Dr. Muhammad Basir MA selaku pembimbing I yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan saran selama tahap penelitian sampai hingga skripsi ini selesai.
7. Terima kasih kepada Prof. Dr. Munsil Lampe, MA dan Muhammad Neil, S.Sos.,M.Si selaku Dosen penguji yang telah memberikan kritik serta saran kepada penulis.
8. Seluruh Dosen Pengajar Departemen Antropologi Sosial Prof. Dr. H. Hamka Naping, MA, Prof. Dr. H. Pawennari Hijjang, MA, Alm. Prof. Dr. Muh. Yamin Sani, M. S, Prof. Nurul Ilmi Idrus, Ph.D, Alm. Prof. Dr. Supriadi Hamdat, MA, Prof. Dr. Mahmud Tang, MA, Prof Munsil Lampe, MA, Prof. Dr. Ansar Arifin, MS, Dr. Muhammad Basir MA, Dr. Tasrifin Tahara, M.Si, Dra. Hj. Nurhadelia F.L.M.Si, Dr. Yahya, MA, Dr. Safriadi, M.Si, Dr. Ahmad Ismail, S.Sos., Msi, Muhammad Neil, S.Sos., M.Si, Icha Musywirah Hamka, S.Sos., M.Si, dan Hardianty Munsil, S.Sos, M.Si, yang telah berbagi ilmu dan pengalaman selama penulis berkuliah di Kampus Universitas Hasanuddin.
9. Seluruh Staff Departemen Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (Ibu Anni, Pak Idris, Pak Yunus dan Ibu Darma) dan Staff FISIP UNHAS yang senang hati membantu dalam proses kelengkapan berkas.
10. Terimakasih kepada Rektor Universitas Hasanuddin beserta staff dan jajarannya yang telah memberikan izin dan bantuan dalam penngurusan berkas selama penulis melakukan penelitian di lokasi penelitian.

11. Kepada Seluruh Informan Penelitian yang senang hati meluangkan waktunya dan membantu penulis selama penelitian berlangsung. Tanpa kalian skripsi ini tak akan pernah ada. Terimakasih atas kebaikan dan ketulusan dalam memberikan informasi kepada penulis semoga senantiasa diberikan kesehatan.
12. Untuk saudari ku Aisyah Sandra Arsyad Rahman, SKM., Aisyah Eidelweiss Arsyad Rahman, Aisyah Mutiara Arsyad Rahman yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
13. Kepada teman-teman angkatan penulis, ALTAIR 2018, Al, Tio, Wiz, Abi, Anto, Panji, Ayub, Nuge, Rambas, Rifal, Riko, Utta, Yudis, Adriel, Ones, Nanda, Heri, Rifli, Fem, Fajrul, Daud, Jey, Cici, Dhea, Waida, Vina, Ria, Irma, Karla, Astri, Linda, Millah, Mita, Nia, Tenri, Tuti, Ita, Yayu, Ifa, Sakinah, Rahma, Lula, Tesa, Asni, Lea, Bella, Sakinah, Jihan, Nadya, Jud, Hikma, Melika yang telah menemani, memberi semangat serta nasehat kepada penulis. Semoga kita semua dapat bertemu kembali di kesuksesan masing-masing.
14. Terimakasih kepada Himpunan Mahasiswa Antropologi FISIP UNHAS, telah menjadi tempat belajar dan tempat mengukir banyak cerita. Terimakasih telah membuat banyak pengalaman yang penulis tidak bisa lupakan selama berstatus sebagai anggota HUMAN.
15. Terima kasih kepada orang-orang yang membantu, menemani, dan berdiskusi terkait topik penelitian. Mulai dari teman, senior, dan adik tingkat saya di kampus

16. Untuk yang terakhir dan yang terpenting, terimakasih kepada diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang sampai detik ini dan mau tetap untuk maju meski tertatih. Semoga lelah dan jerih payah ini akan terbayar suatu saat nanti.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan terkhusus bagi para pembaca. Akhir kata, penulis mengucapkan permohonan maaf atas segala kekurangan dalam penulisan Skripsi ini Terimakasih.

Makassar, 10 Februari 2023

Muhammad Dwi Syahruramadhana Asryad

**Muhammad Dwi Syahruramadhana Arsyad (E071181506). *QUARTER LIFE CRISIS: STUDI KASUS MASALAH KRISIS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN.* Dibawah bimbingan Dr. Muhammad Basir MA dan Icha Musywirah Hamka, S.Sos., M.Si Departemen Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin.**

### **ABSTRAK**

*Quarter life crisis* merupakan sebuah fenomena psikososial yang kerap dialami oleh kaum muda yakni antara 18 sampai 29 tahun karena merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal yang dimana akan menghadapi masa mengeksplorasi diri, lingkungan, dan dihadapkan juga dengan berbagai pilihan yang akan ditentukan untuk masa depan. Orang yang merasakan *quarter life crisis* ditandai dengan munculnya reaksi emosional seperti khawatir, risau, stress, bingung, dan sebagainya. Berangkat dari fenomena tersebut yang berkaitan dengan kepribadian individual, individu sebagai insan yang hidup di dalam kebudayaan, dan dari kebudayaan sebagai wadah tempat hidup individu-individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk, faktor penyebab, dan upaya dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa universitas hasanuddin. Penelitian ini sendiri adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik penentuan informan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (pemilihan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan yaitu wawancara mendalam dan transkrip wawancara yang dijadikan ke dalam bentuk tulisan deskriptif. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa hal yang paling umum dirasakan pada mahasiswa universitas hasanuddin yang mengalami *quarter life crisis* yaitu merasa khawatir, risau, berpikir berlebihan, stress, bingung dan sebagainya. Adapun faktor penyebab terjadinya mahasiswa universitas hasanuddin mengalami *quarter life crisis* mulai dari faktor eksternal yang pemicunya dari tuntutan orangtua, akademik, finansial, media sosial, lingkungan sosial, dan sebagainya. Jika faktor internal yang disebabkan dari dirinya sendiri ada merasa menjadi malas dan membuat kecewa dengan dirinya sendiri, ada juga yang lebih memilih menyimpan permasalahannya yang membuatnya cemas karena tidak bisa mengontrolnya. Terakhir yaitu upaya dalam menghadapi *quarter life crisis* juga beragam mulai dari tetap produktif, melakukan hobi, beribadah, mengubah pola pikir, curhat dan sebagainya.

**Kata kunci:** *Quarter life crisis, mahasiswa universitas hasanuddin, bentuk, faktor penyebab, upaya*

**Muhammad Dwi Syahruramadhana Arsyad (E071181506). *QUARTER LIFE CRISIS: A CASE STUDY OF PSYCHOLOGICAL CRISIS PROBLEM IN HASANUDDIN UNIVERSITY STUDENTS.* Under the guidance of Dr. Muhammad Basir MA and Icha Musywirah Hamka, S.Sos., M.Si Departement of Anthropology, Faculty of Social and Political Science, Hasanuddin University.**

### **ABSTRACT**

Quarter life crisis is a psychosocial phenomenon that is often experienced by young people between the ages of 18 and 29 because it is a transitional period from adolescence to early adulthood which will face a period of self-exploration, the environment, and also be faced with various choices that will be determined for the future. . People who experience a quarter life crisis are characterized by the emergence of emotional reactions such as worry, worry, stress, confusion, and so on. Departing from these phenomena related to individual personality, individuals as human beings who live in culture, and from culture as a place where individuals live. This study aims to find out the forms, causal factors, and efforts to deal with the quarter life crisis in Hasanuddin University students. This research itself is a qualitative research with descriptive method. The technique for determining informants in this research uses a purposive sampling technique (selection based on predetermined criteria). The data collection method in this study used in-depth interviews and interview transcripts which were made into descriptive writing. The results of this study revealed that the most common thing felt by Hasanuddin University students who experienced a quarter life crisis was feeling worried, worried, overthinking, stressed, confused and so on. The factors that cause Hasanuddin University students to experience a quarter life crisis starting from external factors that trigger the demands of parents, academic, financial, social media, social environment, and so on. If the internal factor is caused by himself, there is a feeling of being lazy and makes him disappointed with himself, there are also those who prefer to keep their problems that make them anxious because they cannot control them. Finally, efforts to deal with the quarter life crisis also vary, starting from staying productive, doing hobbies, praying, changing mindsets, venting and so on.

**Keywords:** *Quarter life crisis, hasanuddin university student, form, causative factor, effort*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Di masa inilah remaja cenderung terpengaruh oleh hal-hal yang menjurus kebaikan ataupun keburukan. Hal itu baik disebabkan oleh faktor lingkungan seperti lingkungan keluarga atau lingkungan sekitar. Hal itu dapat terjadi karena pada masa ini lah mereka menganggap sebagai masa percobaan, masa pembuktian diri, dan masa pencarian jati diri. Pada masa remaja terjadi tahap perkembangan yang sangat penting, baik itu perkembangan biologis maupun psikologis yang menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Santrock (2012) mendefinisikan masa remaja sebagai suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Rousseau dalam Sarwono (2013) juga mengatakan bahwa usia 15-20 tahun dinamakan masa kesempurnaan remaja (*adolescence proper*) dan merupakan puncak perkembangan emosi.

Pada masa transisi remaja menuju dewasa, individu sudah mulai mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, hidup mandiri dari orang tua, dan membentuk hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Masa eksplorasi tersebut disebut sebagai fase *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* dicetuskan pertama

kali oleh Arnett (2001) dengan kisaran usia mulai dari 18 tahun hingga 29 tahun. Pada masa ini individu memperoleh banyak tantangan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju dewasa. Masa-masa independen di masa anak-anak dan remaja telah berlalu namun disisi lain belum adanya kemampuan untuk mengemban tanggung jawab sebagai orang dewasa membuat individu menjadi lebih mengeksplorasi diri dalam aspek pekerjaan percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan fase *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan karena dalam usahanya mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan baik itu dalam hal percintaan pendidikan hingga pekerjaan lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya. (Tanner et Al, 2008). Usia remaja sangat rentan dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan kondisi emosional mereka. Willis (2010) mengungkapkan bahwa masalah remaja ialah masalah-masalah yang dihadapi para remaja sehubungan dengan adanya kebutuhan-kebutuhan dalam rangka penyesuaian diri terhadap lingkungan tempat remaja itu hidup dan berkembang.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, masa remaja merupakan masa mereka beranggapan ini merupakan masa percobaan, masa pembuktian diri, dan masa pencarian jati diri. Di usia remaja ini pula khususnya usia 20-an sering mengalami serangan emosional dari dalam dan luar diri sehingga merasa cemas, tidak nyaman, kebingungan dengan arah hidup, merasa salah arah dan putus asa. Kondisi ini biasa

dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis*. *Quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan adalah periode saat seseorang berusia 18–30 tahun merasa tidak memiliki arah, khawatir, bingung, dan galau akan ketidakpastian kehidupannya di masa mendatang. Umumnya, kekhawatiran ini meliputi masalah relasi, pendidikan, percintaan, karier, dan kehidupan sosial. Tidak hanya itu, orang yang mengalami *quarter life crisis* bahkan kerap mempertanyakan eksistensinya sebagai seorang manusia. Ada juga orang yang sampai merasa bahwa dirinya tidak memiliki tujuan hidup. *Quarter Life Crisis* rawan dialami oleh individu yang berusia antara 18 – 30 tahun karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu masa transisi antara kehidupan remaja ke kehidupan dewasa dan faktor eksternal yaitu tuntutan dari lingkungan sekitar seperti orang tua dan lingkungan sosial. Individu yang membandingkan kehidupannya dan kehidupan orang lain melalui media sosial cenderung akan mudah merasa gagal.

Menurut Robbins dan Wilner, *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian yang mencakup karir, pertemanan, keluarga, bahkan kehidupan percintaan yang umumnya terjadi di sekitar usia 20 tahunan. Menurut Psikolog Klinis Dewasa, Ilham Anggi Putra, M.Psi., Psikolog, *quarter life crisis* adalah situasi di mana seseorang merasa tidak kukuh pada dirinya sendiri. Hal ini muncul karena ada transisi kehidupan di mana orang-orang di sekitarnya mulai memiliki jalannya masing-masing. Sehingga dia mulai membandingkan jalan orang dengan jalan hidupnya sendiri. Timbulnya *quarter life crisis* disebabkan oleh

pengaruh lingkungan sekitar yang kemudian mendorong dirinya untuk terus-menerus memikirkan hal-hal dalam hidup sehingga timbulah kegelisahan dan rasa tertekan. Pertanyaan yang dianggap ringan oleh sebagian orang, seperti “Kapan wisuda? Bekerja di mana? Kapan Menikah? Usia segini kok belum mapan?” sebenarnya justru yang paling banyak memberatkan pikiran seseorang. Orang yang mengalami *quarter life crisis* biasanya akan mengalami kekawatiran berlebih, depresi, bahkan frustrasi karena merasa terjebak dalam ketakutan akan masa depan. *quarter life crisis* hadir karena adanya berbagai tekanan atau tuntutan dari orang-orang dan lingkungan sekitar. Tekanan dan tuntutan ini biasanya mengenai pencapaian hidup dan tujuan hidup seseorang.

*Quarter life crisis* berbicara tentang kehidupan manusia sebagai individu. Ketika individu itu mampu mengatasinya dengan baik, maka akan semakin baik pulalah kehidupan yang dijalani individu itu ke depannya. Di mana ia dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mengatasi krisis emosional yang melandanya. Ke depannya akan menjadi individu yang lebih tahan banting dan mampu mengatasi masalah-masalah hidup yang akan menerpanya kelak. Namun sebaliknya, apabila si individu itu gagal melewatinya, ia akan menjalani hidup dengan ketidakpuasan akan dirinya, stress berkepanjangan, depresi, dilingkupi tingkat kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak mampu melakukan berbagai hal.

Berangkat dari fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam bagaimana fenomena *quarter life crisis* yang terjadi di individu

seseorang khususnya remaja (mahasiswa). Hal tersebut menjadi ketertarikan bagi saya ingin melakukan penelitian tersebut karena yang notabene saya juga masih berstatus mahasiswa, dengan hal tersebut peneliti ingin informan dan peneliti dapat saling mengetahui tentang dinamika kehidupan mahasiswa dalam lingkup kampus dan juga terkait fenomena *quarter life crisis* yang dialami pada mahasiswa di Universitas Hasanuddin.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan pada latar belakang, maka penelitian ini mengambil fokus penelitian yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana bentuk-bentuk pada *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa Universitas Hasanuddin ?
2. Apa Faktor penyebab Mahasiswa Universitas Hasanuddin mengalami *Quarter Life Crisis*
3. Bagaimana Upaya Mahasiswa Universitas Hasanuddin dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menjelaskan bentuk-bentuk *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa Universitas Hasanuddin.

2. Untuk menjelaskan Faktor penyebab Mahasiswa Universitas Hasanuddin mengalami *Quarter Life Crisis*.

3. Untuk menjelaskan bagaimana Upaya Mahasiswa Universitas Hasanuddin dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Akademik

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi dunia pendidikan.
- b. Hasil tulisan ini diharapkan dapat menyumbangkan data tentang fenomena *quarter life crisis* yang dialami Mahasiswa di Universitas Hasanuddin.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca dan penulis, tulisan ini dapat menjadi bahan rujukan atau referensi bagi yang ingin melanjutkan atau meneliti dengan topik yang sama.
- b. Bagi pembaca atau orang yang sedang mengalami *quarter life crisis* dan sedang memikirkan solusi untuk menghadapinya. Data dari informan yang telah diberikan yaitu bagaimana cara mereka dalam menghadapi *quarter life crisis* yang bisa dijadikan sebagai contoh.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Fenomena *quarter life crisis* menjadi salah satu pembahasan pada kaum milenial atau anak muda mulai dari usia 20-an. Fenomena ini ditandai dengan kegelisahan akan banyak hal yang belum dihadapi. Faktor penyebab *quarter life crisis*-pun beragam yang dirasakan oleh setiap individu dan beragam juga cara individu tersebut dalam menghadapi *quarter life crisis*. Adanya perbedaan-perbedaan problematika dalam fenomena *quarter life crisis* membuat hal ini menarik bagi peneliti untuk diteliti karena di satu fenomena tetapi adanya problematika yang berbeda dan berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang *quarter life crisis*.

#### **A. Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang dilakukan oleh (Nabila, A, 2020: 23-27) tentang *Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis*. Penelitian ini membahas tentang *self compassion* yang merupakan cara individu untuk menghadapi *quarter life crisis* yang sedang dialami. *Self compassion* adalah strategi regulasi emosi yang dengan sadar menerima kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari pengalaman setiap orang. Neff (2003) mengatakan bahwa *Self compassion* terdiri dari tiga komponen dasar yaitu:

- 1) *Self kindness*, yaitu berbuat baik dan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri dibandingkan dengan memberi kritik keras dan penilaian buruk pada diri.
- 2) *Common humanity*, yaitu melihat kegagalan sebagai bagian dari pengalaman besar manusia daripada memisahkan diri dan mengisolasi diri.
- 3) *Mindfulness*, yaitu menyadari pemikiran dan perasaan sakit hati dengan seimbang daripada melebih-lebihkan perasaan dan pemikiran tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Abdullah Sujudi, 2020:94) “Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara”. Dalam penelitian ini menekankan bagaimana fenomena *quarter life crisis* yang dialami pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara yang dimana fenomena *quarter life crisis* benar-benar terjadi di tengah-tengah mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara. Beragam faktor perasaan-perasaan yang menyebabkan *quarter life crisis* yang dialami, ada faktor dari dalam dan ada yang berasal dari luar. Jika faktor yang berasal dari dalam lebih kepada sisi psikologis si individu itu, yaitu kemalasan diri sendiri, suka menunda pekerjaan, cenderung bersantai-santai dan lain-lain. Jika faktor luar, ada yang diakibatkan permasalahan keluarga, tugas kuliah, pengerjaan tugas akhir, dosen yang dirasa cenderung menyusahkan, perkembangan teknologi seiring zaman, pembiayaan hidup, pembiayaan kuliah dan tekanan orang tua atau keluarga. Fakta lainnya adalah setiap informan memiliki cara atau solusi masing-masing dalam menghadapi fenomena *quarter life crisis*-nya. Ditemukan bahwa

informan yang merasakan kekhawatiran dalam penyelesaian kuliahnya, ada yang memilih untuk makan *ice cream*, coklat serta berpetualang ke alam. Informan yang merasa tengah dirundung kesulitan dalam pengerjaan tugas akhirnya memilih untuk menikmati tiap prosesnya. Informan yang merasa tertinggal dengan teman-temannya yang sudah lebih dulu seminar proposal, seminar hasil bahkan sidang selesai memilih untuk tidak terlalu membandingkan diri dengan teman temannya lagi serta mensyukuri diri. Informan yang merasa kesulitan itu juga ada yang memilih memperbaiki komunikasi dengan keluarga sehingga selalu mendapatkan dukungan sekalipun rintangan menghadang. Tak sedikit juga dari mereka yang memilih untuk selalu mensyukuri apapun yang didapatkan serta percaya bahwa Tuhan itu baik. Informan yang selalu mendapat perbandingan dari keluarga besarnya memilih untuk berpikiran positif serta berusaha melakukan yang terbaik. Yang terakhir informan yang merasa khawatir akan masa depan serta khawatir akan persaingan dunia kerja mengatasinya dengan fokus pada tujuan dan terus meningkatkan diri hingga berbagai kesulitan dan kekhawatiran itu dapat teratasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ameliya Rahmawati Putri, 2020:31) “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Dalam penelitian ini menekankan bagaimana peran hubungan dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir dalam mengalami *quarter life crisis*. Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu; dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan

penghargaan. Adanya dukungan sosial akan membuat individu yang mengalami berbagai macam kecemasan, tekanan, kebimbangan tidak merasa sendiri. Ada yang membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, mengontrol setiap peristiwa yang menekan serta usaha untuk mengubah setiap permasalahan dalam hidup sebagai tantangan yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Dukungan sosial akan memberikan pengaruh pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Seperti halnya yang dijelaskan oleh Sarafino (1994) bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasannya rendah, sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka tingkat kecemasannya tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, 2020:25) “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam *Quarter Life Crisis*”. Dalam penelitian ini menekankan efikasi diri yang merupakan sesuatu kepercayaan individu atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan juga menghasilkan suatu keuntungan (Santrock), dan hubungan dengan individu yang berada dalam *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Sampel pada penelitian ialah mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas lambung mangkurat sebanyak 125 orang mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* berkorelasi.

Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Meilia Ayu Puspita Sari, 2021:1) "*Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial*". Dalam penelitian ini menekankan bagaimana gambaran kaum *Millenial* dalam menyikapi dan menghadapi *Quarter Life Crisis*. Kaum *Millenial* adalah sebutan bagi sekelompok orang yang termasuk dalam generasi Y, akrab disebut *generation me* atau *echo boomers* yang lahir pada 1990 atau pada awal 2000 yang ditandai oleh peningkatan penggunaan komunikasi, media, dan teknologi digital. Berdasarkan rentang usia, maka kaum milenial berusia 20-30 tahun yang merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Transisi tersebut tidak selalu berjalan mulus, terkadang menimbulkan ketidaknyamanan secara emosional atau krisis yang sering disebut dengan *quarter life crisis*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* yang terjadi pada millenial dan bagaimana cara millenial menyikapi *quarter life crisis*. Hasil dari penelitian ini adalah adanya kecemasan dalam menghadapi masa depan, adanya tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, rasa takut mengecewakan orangtua dan rasa kurang percaya diri yang muncul dan suka membandingkan diri dengan orang lain, sering terjadi permasalahan terkait

kebutuhan finansial, belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung jawabnya, merasa kurang dengan apa yang telah dicapai, adanya perasaan khawatir dengan kehidupan dimasa depan, tidak yakin dengan pasangan dan permasalahan lainnya terkait dengan hubungan lawan jenis hingga pertemanan. Upaya milenial dalam mengadapi *quarter life crisis* sendiri seperti berusaha memotivasi diri, berdamai dengan keadaan, mencari kesenangan lain untuk melupakan masalah hingga berusaha mendiskusikan permasalahan dengan keluarga. Dalam penelitian disimpulkan adanya Faktor yang mempengaruhi timbulnya *Quarter Life Crisis* pada milenial dapat ditemukan hal, yaitu (1) Pengaruh Sosial Media (2) latar belakang pendidikan, (3) pekerjaan yang saat ini ditekuni, (4) dukungan keluarga, (5) tuntutan lingkungan, dan (6) keselarasan antara keinginan pribadi dengan tuntutan lingkungan.

Dari beberapa penelitian diatas yang membahas tentang *quarter life crisis*, penelitian dari (Ameliya Rahmawati Putri, 2020:31) “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dan penelitian dari (Meilia Ayu Puspita Sari, 2021:1) *Quarter Life Crisis* Pada Kaum *Millenial*” yang paling erat kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama membahas faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*, dan bagaimana cara mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*. Namun dalam penelitian yang nantinya akan dilakukan, akan berfokus pada remaja (mahasiswa) di Universitas Hasanuddin dimana saya tidak membatasi pada saat kapan atau semester berapa

mahasiswa tersebut mengalami *quarter life crisis* karena saya ingin mengetahui apakah ada variabel yang membedakan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa semester awal dan akhir.

## **B. Tinjauan Konseptual**

### **1. Remaja dan Permasalahannya**

Remaja berasal dari kata latin “*adolensence*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik, (Hurlock 1992). Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan kanak-kanak tetapi juga bukan golongan dewasa atau tua. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Di masa inilah, remaja cenderung terpengaruh oleh hal-hal yang menjurus kebaikan ataupun keburukan. Hal itu baik disebabkan oleh faktor lingkungan seperti lingkungan keluarga atau lingkungan sekitar. Hal itu dapat terjadi karena pada masa ini lah mereka menganggap ini merupakan sebagai masa percobaan, masa pembuktian diri, dan masa pencarian jati diri.

Masa transisi juga ini terbagi menjadi tiga klasifikasi. Menurut Psikologi, klasifikasi tersebut antara lain: Transisi Biologis. Transisi biologis meliputi remaja akan mengalami perubahan fisik seperti bertambahnya ukuran tinggi badan atau berat badan, perubahan suara dan tumbuh jakun pada laki-laki, dan menstruasi pada

perempuan. Pada tahap ini, masalah yang sering dihadapi khususnya cewek ialah masalah berat badan dan membesarnya organ tubuh di bagian-bagian tertentu. Cewek remaja biasanya merasa risih atau tidak nyaman dengan kondisi badan mereka yang berubah misalnya menjadi lebih gemuk, dan kemungkinan juga sering munculnya jerawat saat akan datang bulan. Hal itu akan membuat mereka benar-benar merasa tidak nyaman, dan terkadang merasa kurang percaya diri. Transisi Kognitif. Transisi kognitif meliputi perubahan yang terjadi lebih kepada perubahan cara berfikir atau sudut pandang. Remaja cenderung mulai berfikir idealis dan logis, sebab mereka mulai membanding-bandingkan dari pendapat satu dan pendapat lain. Sesuatu yang mereka lihat akan mereka bandingkan dengan pengalaman mereka pribadi dan sudut pandang mereka sendiri. Karakter diri akan nampak sekali pada masa transisi. Masalah yang berkaitan dengan transisi ini ialah masalah dimana remaja sudah mulai sering membangkang apa yang dikatakan oleh orang tua. Mereka akan sering adu argument dengan orang tua mereka. Karena mereka beranggapan bahwa dirinya sudah bukan anak kecil lagi, sehingga mereka beranggapan bahwa mereka bisa berfikir sendiri dan mengambil keputusan sendiri. Transisi Sosial. Transisi sosial meliputi Hal-hal yang berkaitan dengan transisi ini yakni perkembangan emosional. Perkembangan emosional remaja nantinya akan mempengaruhi mereka dan hubungan mereka dengan sosial. Dengan adanya perkembangan emosional ini akan membuat mereka jadi lebih bisa beradaptasi dan mudah bergaul dengan orang lain. Selain itu mereka juga bisa memahami mana hal yang baik yang bisa mereka ikuti nanti atau buruk yang harus mereka jauhi. Namun,

di masa ini, proses remaja untuk mengenal sosialnya tak semudah itu. Masa transisi adalah masa dimana remaja mudah terpengaruh. Masih baik jika mereka terpengaruh oleh hal-hal yang baik, takutnya mereka terpengaruh oleh hal-hal yang buruk seperti ikut-ikutan temannya minum-minuman, pecandu narkoba, dll.

Adapun klasifikasi pembagian usia remaja menurut beberapa tokoh dan organisasi besar seperti organisasi kesehatan dunia/World Health Organisation (WHO). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut peraturan menteri kesehatan republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut Irwanto (1994) periode Remaja adalah dianggap masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang yang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu. Menurut Zakiah Darajat (1990: 23) masa remaja merupakan masa peralihan masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berpikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

Adapun beberapa permasalahan umum yang biasa dialami oleh remaja menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu sebagai berikut:

1) Masalah Penampilan. Kebanyakan remaja mulai memerhatikan penampilannya. Pada periode ini mereka juga mulai tertarik dengan lawan jenis. Namun, perubahan hormon bisa membuat remaja menjadi berjerawat dan menjalani berbagai perubahan lainnya pada tubuhnya. Masalah berat badan juga dapat menyebabkan remaja merasa rendah diri. Ia mungkin menyadari jika tubuhnya terlalu gemuk sehingga berusaha untuk diet. Diet yang salah dapat memicu terjadinya gangguan makan, seperti bulimia atau anoreksia.

2) Masalah Akademis. Hal tersebut termasuk salah satu masalah remaja klasik. Tidak sedikit anak remaja yang merasa kesulitan untuk mengikuti pelajaran, sering mendapat nilai jelek, prestasi menurun, tidak betah di sekolah, hingga melakukan bolos sekolah. Belum lagi tekanan dari orangtua yang menuntut anak remajanya untuk berprestasi, seperti selalu mendapat ranking 1 atau diterima di sekolah favorit. Tidak sedikit juga anak-anak yang putus sekolah di usia remaja.

3) Tekanan Dari Teman Sebaya. Masalah remaja juga bisa ditimbulkan oleh tekanan dari teman sebaya. Anak remaja mungkin diharuskan berperilaku sesuai aturan yang telah disepakati dengan teman-temannya. Namun, tekanan ini dapat menyebabkan remaja melakukan hal yang seharusnya tidak boleh dilakukan.

Misalnya, bolos sekolah atau tawuran. Jika tidak mengikutinya, mereka bisa dikucilkan atau dijauhi teman-temannya.

4) Masalah Dengan Orang Terdekat. Karena perasaannya yang lebih sensitif dan labil, remaja juga bisa mengalami masalah dengan orang terdekat. Misalnya, ketika dinasehati orangtua, ia tidak terima dan malah melawan atau bahkan pergi dari rumah. Selain itu, ketika tersinggung dengan perkataan sahabatnya, ia mungkin jadi memusuhi sahabatnya. Sebaliknya, ia juga bisa dimusuhi sehingga membuatnya merasa sedih dan depresi.

5) Masalah Percintaan. Masalah remaja lainnya yang umumnya terjadi adalah masalah percintaan. Memasuki masa remaja, anak-anak biasanya mulai suka terhadap lawan jenis dan mencoba menjalin hubungan romantis. Pertengkaran dengan kekasih atau mendapat larangan dari orangtua bisa membuat anak remaja merasa sedih dan galau.

6) Bullying atau Perundungan. *Bullying* merupakan permasalahan remaja yang marak terjadi. Tidak sedikit anak remaja yang mendapat ejekan, intimidasi, ancaman, hingga kekerasan dari para pelaku *bullying*, terutama di sekolah. Masalah remaja ini bisa membuat mereka merasa tertekan, stres, atau bahkan depresi. Di era digital ini, *cyberbullying* (perundungan di dunia maya) juga harus menjadi perhatian orangtua. Para pelaku *bullying* dapat mengolok-olok, menyebarkan kebohongan,

mengucilkan anak Anda, atau menghasut orang lain untuk menjauhinya melalui berbagai platform media sosial.

## **2. Kampus Sebagai Ruang Lingkup Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh atau menjalani pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi seperti sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum ialah universitas. Pengertian Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai Mahasiswa (Takwin, 2008). Pengertian Mahasiswa secara Administratif. Pengertian mahasiswa secara administratif dapat diartikan sebagai murid yang terdaftar di perguruan tinggi. Dimana siswa di perguruan tinggi tersebut sudah memenuhi syarat-syarat menjadi siswa di perguruan tinggi maupun di universitas. Menurut Sarwono (1978), menegaskan bahwa rata-rata mahasiswa yang masuk di perguruan tinggi berusia 18-30 tahun. Sarwono pun juga mengartikan bahwa mahasiswa suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena terikat di suatu perguruan tinggi.

Peran dan fungsi mahasiswa. Peran dan fungsi mahasiswa dalam masyarakat sangat penting. Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Bukan hanya belajar di kampus, mahasiswa juga memiliki peran dan fungsi penting dalam kemajuan bangsa. Beberapa peran dan fungsi mahasiswa dalam masyarakat, di antaranya

sebagai *agent of change*, sebagai penjaga nilai-nilai, sebagai *iron stock*, sebagai kekuatan moral, serta sebagai pengontrol kehidupan sosial.

Keterlibatan mahasiswa di lingkungan kampus mulai dari peran yang paling utama yang dapat dilakukan oleh seorang mahasiswa yaitu menaati segala peraturan yang berlaku di kampus, mengamalkan ilmu yang telah didapatkan dari proses pembelajaran seperti di perkuliahan atau di organisasi sehingga dapat menerapkannya dalam masyarakat di luar lingkungan kampus dan menaati segala kebijakan-kebijakan yang diterapkan kampus. Mahasiswa memiliki peranan penting dalam dunia kampus, peran mahasiswa tidak hanya sebagai pelajar tetapi juga aktif dalam berbagai kegiatan kampus dan organisasi yang berjalan di kampus. Mahasiswa yang inovatif dan kreatif sangat diperlukan dalam kemajuan suatu kampus dimana mahasiswa harus mampu menerapkan segala yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat terjun langsung ke dalam masyarakat.

### **3. Konsep *Quarter Life Crisis***

*Quarter Life Crisis* merupakan kondisi ketidakstabilan mental, sehingga menimbulkan banyak perasaan cemas dan takut akan hal-hal yang belum terjadi. Hal tersebut tentunya mempunyai penyebab terjadinya fenomena tersebut yang bisa dikaitkan dengan pendapat Wood (2018) yang mengatakan ada namanya masa *emerging adulthood* (dewasa yang baru muncul) yaitu masa ketika individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya. Atau dengan kata lain masa ketika seseorang telah merasa mulai dewasa dan memiliki banyak pilihan-pilihan hidup

yang harus dipilih untuk masa depan, dan karena hal tersebut seseorang merasa kebingungan untuk memutuskan pilihan mana yang merupakan pilihan tepat dan kondisi cenderung mendorong timbulnya stress. Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Menurut Robbins dan Wilner, *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan yang mencakup karier, pertemanan, keluarga, bahkan kehidupan percintaan yang umumnya terjadi di sekitar usia 20 tahunan.

Menurut Stapleton (2012), *quarter life crisis* mempengaruhi 86% dari generasi millennial, yang menemukan bahwa generasi tersebut mengalami kegelisahan kekecewaan, kesepian, dan depresi. *quarter life crisis* banyak dialami oleh individu usia 20-30 tahun. Rentang usia tersebut merupakan usia dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan peralihan atau bisa disebut dengan transisi. Secara sederhana *quarter life crisis* ini adalah ketika seseorang merasa terjebak dalam hidup dan membuat seseorang meragukan pilihan karir atau identitas diri. Contohnya seperti seseorang bertanya kepada dirinya sendiri seperti “sudah semester tua, tapi saya tidak tau kalau lulus nanti mau kerja apa. Jangan-jangan saya salah jurusan”. Atau “Saya nanti bakal kerja apa ya? Kira-kira ada tidak perusahaan besar yang nanti terima saya dengan kemampuan yang begini-begini saja”.

Terdapat 5 (lima) fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis* menurut Robinson (2001), kelima fase tersebut yaitu:

- 1) Fase pertama; Adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.
- 2) Fase kedua; Adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
- 3) Fase ketiga; Melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya keluar dari pekerjaan dan memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu mencoba pengalaman baru.
- 4) Fase keempat; Membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya.
- 5) Fase kelima; Membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

#### **4. Area Permasalahan Dalam *Quarter Life Crisis***

Ketika individu mengalami *quarter life crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek tersebut juga menjadi area permasalahan yang dialami individu, seperti yang dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010) berikut ini:

- 1) **Mimpi dan Harapan**

Individu mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya di masa depan, termasuk di dalamnya adalah bagaimana ia menemukan apa yang menjadi minatnya, bagaimana kalau di usia tertentu yang sudah ditargetkannya ia belum juga mencapai impiannya, hingga sudah

terlambatkan atau bagaimana caranya bila ia harus mengubah atau mengatur ulang harapan tersebut.

## 2) Tantangan di Bidang Akademis

Individu mempertanyakan mengapa ia terokupasi (pekerjaan sehari-hari yang menyibukkan seseorang) untuk melanjutkan kuliah dan menggenapinya dengan karier yang cemerlang sementara di sisi lain ia sudah memiliki minat di bidang yang lain. Selain itu, bagaimana individu akan menghadapi kebebasan pasca menyelesaikan kuliah juga menjadi permasalahan tersendiri, apalagi bila pada akhirnya pengalaman masa kuliah tidak mampu mengakomodasi pemenuhan individu akan impian-impianinya.

## 3) Agama dan Spiritual

Individu mempertanyakan sisi spiritualitasnya mulai dari apakah agama yang dianutnya sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama atau kepercayaan seperti apa yang akan individu tersebut akan terapkan pada anak-anaknya kelak.

## 4) Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Individu pada umumnya terperangkap dalam pertanyaan antara ingin mengerjakan pekerjaan atau karier yang ia minati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja demi memperoleh penghasilan yang besar dan akhirnya mampu mandiri secara finansial. Selain itu, individu juga mulai mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat kehidupannya,

serta pertanyaan-pertanyaan lain seputar ketakutan karena tidak mampu megaktualisasikan diri dan adanya perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.

5) Teman, Percintaan, dan Keluarga

Individu mulai mempertanyakan apakah ada pasangan jiwa yang tepat untuknya, bagaimana ia tahu kalau pasangannya saat ini adalah orang yang tidak tepat, serta kebingungan mengatasi masalah saat menjalani masa lajang dengan keinginan juga mau terikat dalam suatu hubungan interpersonal. Hubungan dengan keluarga juga diwarnai pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan untuk bebas dari orangtua. Sementara itu, dalam hal pertemanan, individu mempertanyakan cara mereka untuk memperoleh teman sejati sekaligus figur yang bisa mereka percayai dan andalkan.

6) Identitas

Individu mepertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias, namun disisi lain juga memberikan perasaan terancam. Dalam hal identitas diri, individu mulai memberikan perhatian khusus pada penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang mereka ekspresikan kepada lingkungan, misalnya mengapa mereka mudah khawatir akan suatu hal dan identitas diri juga membangun kesadaran individu pada pilihan politik hingga orientasi seksual.

Singkatnya seseorang sering meragukan kemampuannya sendiri dan mulai mempertanyakan apakah keputusan yang diambil merupakan keputusan yang tepat atau tidak.

### **C. Psikologi Dalam Kajian Antropologi**

Antropologi Psikologi adalah cabang dari Antropologi yang bersifat interdisipliner dan perkembangan manusia dan Enkulturasi dalam kelompok budaya tertentu dengan sejarah, bahasa, praktik, dan kategori konseptualnya sendiri membentuk proses perolehan kognisi, emosi, motivasi, dan proses psikologi sejenis membentuk model proses budaya dan sosial. Setiap aliran dalam Antropologi Psikologi memiliki pendekatannya sendiri-sendiri. Beberapa aliran dalam Antropologi Psikologi yaitu; Antropologi psikoanalisis, kebudayaan dan kepribadian, etnopsikologi, antropologi kognitif, dan antropologi psikiatris.

Menurut Singer, penelitian Antropologi Psikologi dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok permasalahan besar, yaitu:

- 1) Kelompok hubungan kebudayaan dengan sifat pembawaan manusia (*human nature*). Sifat pembawaan manusia tercermin seperti kebudayaan atau perilaku, misalnya pembawaan seseorang tertutup/menutup diri atau orang yang sangat gaul (*habitus*), sifat yang terpola dan bukan pembawaan yang dibawa semenjak lahir tapi pembawaan yang terbawa

karena membentuk lingkungan seperti keluarga. Pembawaan/kepribadian terbentuk karena nilai-nilai budaya (culture and personality, budaya dan kepribadian).

- 2) Kelompok hubungan kebudayaan dengan kepribadian khas kolektif tertentu (*typical personality*). Kebudayaan khas kolektif (yang dimiliki bersama) seperti suku sunda secara kolektif itu orang-orangnya bersifat halus, ramah, kepribadian kolektif suku bangsa. Ada juga kolektif instansi seperti fakultas kedokteran, menggunakan pakaian lab putih, bersih, itu merupakan kepribadian budaya karena berbudaya karena ada variable pembelajaran seperti nilai disiplin pada instansi.
- 3) Kelompok hubungan kebudayaan dengan kepribadian individual (*individual personality*). Kepribadian individu, pembawaan terbentuk karena merespon lingkungan dan kemampuan menerima pendidikan. Semua itu bisa kelihatan seperti culture karena terpolakan dan yang menyebabkan itu adalah lingkungan sosial (pembelajaran) faktor penyebab krisis seperti menghadapi system pendidikan atau nilai-nilai budaya yang dianut oleh orangtua harus lulus cepat, ipknya bagus, itu semua nilai-nilai, tapi dia tidak mampu memberi harapan (maksudnya adalah ini adalah variable budaya) budaya atau praktek-praktek yang mereproduksi krisis tersebut atau budaya yang baik menghasilkan kepribadian yang baik.

“Seiring berkembangnya antropologi budaya Amerika, pencarian pola budaya dipopuleri oleh Kroeber terkadang disebut konfigurasi nolisme berubah menjadi antropologi psikologis, sebuah kontribusi unik Amerika terhadap teori antropologi. Sekolah ini berakar pada Boasian bahwa budaya adalah fenomena mental; Dipopulerkan oleh murid-muridnya yang paling terkenal Margaret Mead dan Ruth Benedict; Dan dibawa ke arah yang baru oleh antropolog yang bereaksi terhadap Sigmund Freud. Antropologi psikologis mulanya penasaran dengan hubungan antara budaya dan kepribadian, yaitu bagaimana individu berkontribusi pada budaya dan bagaimana, melalui enkulturasi, budaya berkontribusi atau membentuk individu.” (Paul A. Erickson & Liam D. Murphy (2018). *Sejarah Teori Antropologi Penjelasan Komprehensif Edisi Kelima*.

Berdasarkan pada kutipan di atas, menurut saya yang di mana bisa menjadi pemicu individu mengalami *quarter life crisis* yaitu ketika individu terpengaruh dari lingkungan sosial dan budaya yang dianut dan tidak mampu memberi harapan yang bisa menjadi pemicu individu mengalami *quarter life crisis*. Menurut Koentjaraningrat, kebudayaan terdiri dari tiga wujud yaitu: (1) Wujud kebudayaan sebagai suatu kompleks dari ide, gagasan, nilai, norma, peraturan dan sebagainya. (2) Wujud kebudayaan sebagai suatu kompleks aktivitas serta tindakan berpola dari manusia dalam masyarakat. (3) Wujud kebudayaan sebagai benda-benda hasil karya manusia.

Menurut peneliti, hal ini berkaitan dengan wujud kebudayaan yang kedua sebagai tindakan agar bagaimana individu tersebut dapat menjadikan hal tersebut sebagai cara dalam menghadapi *quarter life crisis*.