

# FENOMENA *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR: SEBUAH STUDI LITERATUR DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA

Najwa Aulia<sup>1)</sup>, Astuti Darmiyanti<sup>2)</sup>, Vismaia Nur Fitriani<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail Correspondent: [2310631110034@student.unsika.ac.id](mailto:2310631110034@student.unsika.ac.id)<sup>1)</sup>, [astuti.darmiyanti@fai.unsika.ac.id](mailto:astuti.darmiyanti@fai.unsika.ac.id)<sup>1)</sup>,  
[vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id](mailto:vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id)<sup>3)</sup>

## Info Artikel

## Abstract

**Keywords:** Quarter life crisis, final-year university students, psychology of religion, religiosity, mental health.

The phenomenon of *quarter life crisis* has become one of the psychological issues commonly experienced by final-year university students during the transition to adulthood. This condition is characterized by feelings of anxiety, confusion, uncertainty about the future, and self-doubt in dealing with academic, social, and career-related demands. This study aims to analyze the factors contributing to *quarter life crisis*, its impacts, and the role of religiosity in coping with this phenomenon among final-year students from the perspective of psychology of religion. The study employed a qualitative approach using a *library research* method. Data were collected from various sources, including books, scientific journal articles, previous research findings, and academic documents relevant to the research topic. Data analysis was conducted using *content analysis* techniques to identify, classify, and interpret findings related to the phenomenon of *quarter life crisis*. The results indicate that the main factors contributing to *quarter life crisis* include career and future uncertainty, academic pressure, family expectations, social comparison through social media, economic concerns, identity crisis, and low self-efficacy. The impacts include anxiety, psychological stress, confusion in determining life goals, decreased self-confidence, and reduced motivation. From the perspective of psychology of religion, religiosity serves as a protective factor that helps individuals manage stress, find meaning in life, achieve inner peace, and cope with future uncertainty in a more positive manner. Therefore, strengthening religiosity can be considered an effective strategy to assist final-year university students in dealing with *quarter life crisis*.

### Abstrak.

**Kata kunci:** Quarter life crisis, mahasiswa semester akhir, psikologi agama, religiusitas, kesehatan mental.

Fenomena *quarter life crisis* menjadi salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa semester akhir pada fase transisi menuju kehidupan dewasa. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kecemasan, kebingungan, ketidakpastian masa depan, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan karier. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab, dampak, serta peran religiusitas dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir dalam perspektif psikologi agama. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*). Data diperoleh dari berbagai sumber pustaka berupa buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen akademik yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan

menginterpretasikan berbagai temuan yang berkaitan dengan fenomena *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab *quarter life crisis* meliputi ketidakpastian karier dan masa depan, tekanan akademik, ekspektasi keluarga, perbandingan sosial melalui media sosial, kondisi ekonomi, krisis identitas, serta rendahnya efikasi diri. Dampak yang ditimbulkan antara lain kecemasan, stres psikologis, kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, menurunnya kepercayaan diri, dan berkurangnya motivasi. Dalam perspektif psikologi agama, religiusitas berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengelola stres, menemukan makna hidup, meningkatkan ketenangan batin, serta menghadapi ketidakpastian masa depan secara lebih positif. Dengan demikian, penguatan religiusitas dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa semester akhir menghadapi *quarter life crisis*.

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian dalam kehidupan masyarakat modern, terutama pada kalangan mahasiswa. Berbagai tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi sering kali menimbulkan tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis individu. Mahasiswa sebagai kelompok yang sedang berada pada masa transisi menuju kehidupan dewasa menghadapi berbagai tantangan dalam menentukan masa depan. Kondisi tersebut sering menimbulkan kecemasan, ketidakpastian, dan kebingungan dalam mengambil keputusan hidup. Situasi ini semakin terasa pada mahasiswa semester akhir yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, kajian mengenai permasalahan psikologis pada mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan (Mardes et al. 2023).

Salah satu fenomena psikologis yang banyak dialami oleh individu pada masa dewasa awal adalah *quarter life crisis*. Istilah ini diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk menggambarkan fase krisis yang dialami individu pada rentang usia sekitar 20 hingga 30 tahun. Kondisi tersebut ditandai oleh munculnya perasaan cemas, ragu terhadap kemampuan diri, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering kali mempertanyakan tujuan hidup serta pencapaian yang telah diraih. Fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan aspek pekerjaan, tetapi juga hubungan sosial dan identitas diri. Akibatnya, individu dapat mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan dalam kehidupannya (Wibisono and Hakim 2022).

Menurut SM and Latipah (2024), masa dewasa awal atau *emerging adulthood* merupakan periode eksplorasi identitas yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam kehidupan individu. Pada fase ini, seseorang mulai mempersiapkan karier, membangun hubungan sosial yang lebih matang, serta mencapai kemandirian finansial. Berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan konflik internal ketika harapan tidak sesuai dengan realitas yang dihadapi. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, masa dewasa awal dipandang sebagai periode yang rentan terhadap munculnya krisis kehidupan. Kondisi tersebut menjadikan *quarter life crisis* sebagai fenomena yang relevan untuk dikaji.

Fenomena *quarter life crisis* semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi dan media sosial yang memengaruhi kehidupan generasi muda. Kehadiran media sosial memungkinkan individu untuk membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain secara terus-menerus. Survei Alkatiri and Aprianty (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z dan milenial mengalami kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi, pekerjaan, dan masa depan mereka. Perbandingan sosial yang berlebihan sering menimbulkan perasaan tertinggal dan tidak mampu mencapai standar yang diharapkan. Kondisi ini dapat memperburuk tingkat kecemasan yang telah dimiliki individu sebelumnya. Akibatnya, risiko munculnya *quarter life crisis* menjadi semakin tinggi pada generasi muda saat ini.

Di Indonesia, tantangan yang dihadapi mahasiswa menjelang kelulusan juga turut berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*. Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan

bahwa lulusan perguruan tinggi masih menghadapi persaingan yang ketat dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang keahliannya. Selain itu, ketidakstabilan ekonomi dan perubahan kebutuhan pasar kerja menuntut lulusan untuk memiliki kompetensi yang lebih tinggi. Situasi tersebut sering menimbulkan kekhawatiran pada mahasiswa semester akhir mengenai masa depan karier mereka. Tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial juga menjadi faktor yang memperkuat kecemasan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami krisis pada fase dewasa awal (Nurhariza et al, 2022).

Berbagai penelitian telah mengkaji fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sepsita (2023) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada semester awal. Penelitian Prameswari (2022) juga menunjukkan bahwa ketidakjelasan tujuan hidup dan rendahnya kesiapan menghadapi dunia kerja menjadi faktor utama penyebab *quarter life crisis*. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan rendahnya kepercayaan diri turut memperburuk kondisi psikologis individu. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius. Dengan demikian, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami fenomena tersebut secara komprehensif.

Dampak *quarter life crisis* tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Individu yang mengalami krisis cenderung menunjukkan gejala kecemasan, stres, kebingungan identitas, serta penurunan motivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam konteks akademik, kondisi tersebut dapat menyebabkan menurunnya produktivitas dan keterlambatan penyelesaian tugas akhir. Pada aspek sosial, individu mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan yang mampu membantu individu menghadapi krisis tersebut secara adaptif (Hafarinto et al. 2024).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami fenomena *quarter life crisis* adalah perspektif psikologi agama. Perspektif ini memandang bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Nilai-nilai keagamaan dapat memberikan makna, harapan, dan ketenangan batin ketika seseorang menghadapi ketidakpastian masa depan. Meskipun berbagai penelitian telah membahas *quarter life crisis* dari sudut pandang psikologi umum, kajian yang secara khusus menelaah fenomena tersebut dalam perspektif psikologi agama masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan studi literatur yang mengintegrasikan konsep *quarter life crisis* dengan pendekatan psikologi agama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab, dampak, serta peran religiusitas dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*) yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir dalam perspektif psikologi agama. Data penelitian bersumber dari data sekunder berupa buku, artikel jurnal nasional dan internasional, prosiding, serta berbagai dokumen akademik yang relevan dengan topik penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri berbagai sumber ilmiah melalui Google Scholar, SINTA, Garuda, dan database akademik lainnya, kemudian diseleksi berdasarkan kredibilitas, relevansi, serta keterkaitannya dengan tujuan penelitian. Analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yang dilakukan melalui proses membaca secara mendalam, mengelompokkan data berdasarkan tema, membandingkan berbagai temuan penelitian, serta menginterpretasikan informasi secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai faktor penyebab, dampak, dan peran religiusitas dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* (Habibie, Syakarofath, and Anwar 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap berbagai buku, artikel ilmiah, dan hasil penelitian yang membahas fenomena *quarter life crisis*, ditemukan bahwa mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang memiliki tingkat kerentanan yang cukup tinggi dalam mengalami krisis pada fase dewasa awal. Kondisi tersebut terjadi karena mahasiswa sedang berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja yang menuntut kesiapan secara akademik, sosial, emosional, dan ekonomi. Pada fase ini, mahasiswa mulai dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang akan menentukan arah kehidupannya di masa depan. Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan perasaan cemas, takut gagal, dan kebingungan dalam menentukan langkah hidup selanjutnya (Dhita Fadhillah Azza et al. 2025).

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, ketidakjelasan tujuan hidup, dan kurangnya kesiapan menghadapi perubahan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan akademik, ekspektasi keluarga, persaingan dunia kerja, serta pengaruh media sosial yang mendorong individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Berbagai faktor tersebut saling berkaitan dan dapat memperkuat munculnya krisis psikologis pada mahasiswa semester akhir. Adapun faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* yang ditemukan dalam berbagai penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Faktor-Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir**

No	Faktor Penyebab	Deskripsi Temuan
1	Ketidakpastian Karier dan Masa Depan	Mahasiswa mengalami kekhawatiran mengenai peluang memperoleh pekerjaan setelah lulus, kesesuaian antara bidang studi dengan pekerjaan yang akan dijalani, serta ketidakjelasan arah karier yang akan ditempuh pada masa mendatang.
2	Tekanan Akademik	Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, tugas akhir, penelitian, dan target kelulusan tepat waktu menjadi sumber tekanan yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir.
3	Ekspektasi Keluarga yang Tinggi	Harapan orang tua agar mahasiswa segera lulus, memperoleh pekerjaan yang layak, dan mencapai keberhasilan hidup sering kali menjadi beban psikologis yang memengaruhi kondisi mental mahasiswa.
4	Perbandingan Sosial Melalui Media Sosial	Paparan terhadap berbagai pencapaian teman sebaya di media sosial mendorong mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga memunculkan perasaan tertinggal dan kurang berhasil.
5	Kekhawatiran terhadap Kondisi Ekonomi	Mahasiswa merasa cemas terhadap kemampuan untuk memperoleh penghasilan, memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri, serta menghadapi tantangan ekonomi setelah lulus dari perguruan tinggi.
6	Krisis Identitas dan Tujuan Hidup	Individu mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, nilai-nilai yang ingin diwujudkan, serta peran yang akan dijalankan ketika memasuki fase kehidupan dewasa.
7	Rendahnya Efikasi Diri	Kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan menyebabkan munculnya rasa takut gagal, pesimis, dan keraguan dalam mengambil keputusan.

**Sumber:** Diolah dari Deloitte (2024).

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa ketidakpastian karier dan masa depan menjadi faktor yang paling dominan dalam memunculkan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Kondisi ini muncul karena mahasiswa mulai menyadari bahwa mereka akan segera meninggalkan lingkungan akademik dan memasuki dunia kerja yang memiliki tingkat persaingan yang tinggi. Kekhawatiran mengenai kemampuan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kompetensi serta ketidakjelasan arah karier menjadi sumber kecemasan yang banyak ditemukan dalam berbagai penelitian. Selain itu, perubahan peran dari mahasiswa menjadi individu yang dituntut mandiri secara ekonomi turut memperkuat munculnya tekanan psikologis (Ningtias and Andriani 2022).

Di samping faktor karier, tekanan akademik dan pengaruh lingkungan sosial juga memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap munculnya *quarter life crisis*. Mahasiswa semester akhir sering menghadapi berbagai tuntutan akademik yang memerlukan kesiapan mental dan emosional yang baik. Pada saat yang sama, perkembangan media sosial menyebabkan individu lebih mudah membandingkan pencapaiannya dengan orang lain. Akibatnya, mahasiswa yang merasa belum mencapai standar keberhasilan tertentu cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap kehidupannya saat ini (Oktaviani and Soetjningsih 2023).

Selain mengidentifikasi faktor penyebab, berbagai literatur juga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* memberikan dampak yang cukup luas terhadap kehidupan mahasiswa. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi motivasi belajar, hubungan sosial, produktivitas akademik, serta cara individu memandang dirinya sendiri. Dalam beberapa kasus, kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres berkepanjangan yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk membantu mahasiswa menghadapi krisis tersebut secara lebih adaptif (Ferani Amira Salsabila et al. 2023).

Berbagai penelitian dalam bidang psikologi agama menunjukkan bahwa religiusitas dapat menjadi salah satu faktor protektif yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Nilai-nilai keagamaan mampu memberikan makna hidup, harapan, dan ketenangan batin ketika individu menghadapi ketidakpastian masa depan. Selain itu, praktik-praktik keagamaan juga berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mengurangi tingkat kecemasan. Adapun dampak *quarter life crisis* serta peran religiusitas dalam mengatasinya dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Dampak *Quarter Life Crisis* dan Peran Religiusitas pada Mahasiswa Semester Akhir**

No	Dampak yang Dialami Mahasiswa	Penjelasan Dampak	Peran Religiusitas dalam Mengatasi Dampak
1	Kecemasan terhadap Masa Depan	Mahasiswa mengalami kekhawatiran yang berlebihan mengenai pekerjaan, kondisi ekonomi, dan keberhasilan hidup setelah menyelesaikan pendidikan.	Religiusitas membantu individu meningkatkan keyakinan bahwa setiap usaha yang dilakukan memiliki nilai dan hasil yang telah diatur oleh Tuhan.
2	Stres dan Tekanan Psikologis	Berbagai tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi menyebabkan individu mengalami ketegangan emosional yang berkelanjutan.	Aktivitas keagamaan seperti doa, ibadah, dan refleksi spiritual dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan ketenangan batin.
3	Kebingungan dalam Menentukan Tujuan Hidup	Mahasiswa mengalami kesulitan dalam menetapkan arah hidup dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan masa depan.	Nilai-nilai agama memberikan pedoman hidup yang dapat membantu individu menemukan tujuan dan makna kehidupan.

4	Menurunnya Kepercayaan Diri	Individu sering meragukan kemampuan yang dimiliki karena merasa belum mencapai standar keberhasilan tertentu.	Pemahaman agama mendorong individu untuk lebih bersyukur, menerima diri, dan mengembangkan sikap optimis terhadap masa depan.
5	Penurunan Motivasi dan Produktivitas	Perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian menyebabkan berkurangnya semangat dalam menyelesaikan tugas akademik maupun aktivitas sehari-hari.	Religiusitas membantu individu memandang setiap usaha sebagai bagian dari proses pengembangan diri yang bernilai ibadah.
6	Menarik Diri dari Lingkungan Sosial	Mahasiswa cenderung mengurangi interaksi sosial karena merasa gagal atau tidak mampu memenuhi harapan lingkungan.	Kegiatan keagamaan dan komunitas spiritual dapat menjadi sumber dukungan sosial yang memperkuat kondisi psikologis individu.
7	Ketidakpuasan terhadap Kehidupan	Individu merasa bahwa kehidupannya tidak berkembang sesuai harapan sehingga muncul rasa kecewa dan frustrasi.	Religiusitas membantu individu menerima setiap proses kehidupan secara lebih positif dan memandang tantangan sebagai bagian dari pembelajaran hidup.

**Sumber:** Diolah dari Arnett (2023)

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa *quarter life crisis* memberikan dampak yang cukup kompleks terhadap kondisi psikologis mahasiswa semester akhir. Dampak yang paling banyak ditemukan adalah kecemasan terhadap masa depan, stres psikologis, kebingungan identitas, serta menurunnya kepercayaan diri. Berbagai dampak tersebut dapat menghambat perkembangan individu apabila tidak ditangani secara tepat. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas hidup dan kemampuan individu dalam menjalankan peran sosial maupun profesionalnya.

Hasil studi literatur juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*. Individu yang memiliki keterlibatan keagamaan yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, menerima ketidakpastian hidup, serta menemukan makna di balik berbagai tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, pendekatan psikologi agama dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam membantu mahasiswa semester akhir menghadapi *quarter life crisis* sekaligus meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.

## DISCUSSION (Pembahasan)

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2, fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan serta memberikan dampak yang cukup kompleks terhadap kondisi psikologis individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakpastian karier, tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial menjadi faktor utama yang memicu munculnya *quarter life crisis*. Selain itu, kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, kebingungan identitas, serta menurunnya kepercayaan diri mahasiswa. Dalam perspektif psikologi agama, religiusitas menjadi salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan tersebut melalui penguatan makna hidup, pengendalian diri, dan ketenangan spiritual (Dhita Fadhillah Azza et al. 2025).

### 1. Ketidakpastian Karier dan Tekanan Akademik sebagai Pemicu *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan Tabel 1, ketidakpastian karier dan masa depan merupakan faktor yang paling dominan dalam memunculkan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa yang

berada pada tahap akhir pendidikan mulai memikirkan kehidupan setelah lulus, termasuk peluang memperoleh pekerjaan, persaingan dunia kerja, dan kemampuan untuk hidup mandiri secara ekonomi. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan kecemasan karena tidak semua mahasiswa memiliki gambaran yang jelas mengenai arah karier yang akan ditempuh. Temuan ini sejalan dengan teori *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2023) bahwa masa dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas yang penuh dengan ketidakpastian dan pengambilan keputusan penting.

Selain ketidakpastian karier, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi faktor yang banyak dialami mahasiswa semester akhir. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, memenuhi target kelulusan, serta menghadapi berbagai persyaratan akademik sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang berkepanjangan. Kondisi ini semakin berat ketika mahasiswa menghadapi hambatan dalam proses penelitian atau mengalami keterlambatan penyelesaian studi. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami kelelahan emosional yang berdampak pada menurunnya motivasi dan produktivitas akademik (Srinikasari, Pratama, and Selvia 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai tekanan yang dialami individu selama masa transisi menuju kehidupan dewasa. Ketika mahasiswa merasa belum memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapi dunia kerja dan tanggung jawab setelah lulus, tingkat kecemasan akan meningkat. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan mental, perencanaan karier yang matang, serta dukungan dari lingkungan akademik agar mahasiswa mampu menghadapi fase tersebut secara lebih adaptif dan positif. (Prahasta and Baso 2025)

## 2. Dampak Psikologis *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir

Berdasarkan Tabel 2, dampak yang paling banyak ditemukan akibat *quarter life crisis* adalah kecemasan terhadap masa depan. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini cenderung merasa khawatir terhadap pekerjaan, kondisi ekonomi, dan keberhasilan hidup yang ingin dicapai. Kecemasan tersebut muncul karena individu merasa berada pada situasi yang penuh ketidakpastian, sementara di sisi lain terdapat tuntutan untuk segera mencapai berbagai target kehidupan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Nurhariza et al. 2022).

Selain kecemasan, hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan kepercayaan diri dan kebingungan dalam menentukan tujuan hidup. Mahasiswa sering kali meragukan kemampuan yang dimiliki karena merasa belum mencapai standar keberhasilan yang ditetapkan oleh diri sendiri maupun lingkungan sosial. Perbandingan sosial yang terjadi melalui media sosial turut memperkuat perasaan tersebut. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih mudah merasa gagal, tidak berharga, dan kehilangan keyakinan terhadap potensi yang dimilikinya (Andri Sihata Sitanggang et al. 2025).

Dalam perspektif Islam, berbagai kesulitan dan ketidakpastian yang dihadapi manusia merupakan bagian dari ujian kehidupan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas keimanan dan kedewasaan seseorang. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka berkata: ‘Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali.’ Mereka itulah yang memperoleh keberkahan yang sempurna dan rahmat

dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (QS. Al-Baqarah: 155–157). Ayat ini menunjukkan bahwa rasa takut, cemas, dan ketidakpastian merupakan bagian dari ujian kehidupan yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keyakinan kepada Allah Swt.

### 3. Religiusitas sebagai Strategi Mengatasi *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Psikologi Agama

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*. Individu yang memiliki tingkat religiusitas yang baik cenderung lebih mampu mengelola kecemasan, mengendalikan stres, dan menerima berbagai ketidakpastian yang terjadi dalam kehidupannya. Dalam kajian psikologi agama, religiusitas dipandang sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menemukan makna hidup dan membangun ketahanan mental ketika menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Bukhori et al. 2022).

Religiusitas juga berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih positif terhadap berbagai tantangan yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki kedekatan spiritual yang baik akan lebih mudah memandang kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Aktivitas keagamaan seperti salat, doa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, serta mengikuti kegiatan keagamaan dapat memberikan ketenangan batin dan meningkatkan optimisme dalam menghadapi masa depan. Dengan demikian, religiusitas berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang efektif dalam mengurangi dampak negatif *quarter life crisis* (Ashari et al. 2022).

Temuan tersebut sejalan dengan hadis Rasulullah saw. yang menjelaskan pentingnya sikap sabar dan syukur dalam menghadapi berbagai keadaan kehidupan:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya dan hal itu tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali seorang mukmin. Jika ia memperoleh kesenangan, ia bersyukur maka itu baik baginya. Jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar maka itu pun baik baginya.” (HR. Muslim No. 2999). Hadis ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki keimanan yang kuat akan mampu memandang setiap peristiwa kehidupan secara positif. Oleh karena itu, penguatan religiusitas dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa semester akhir menghadapi *quarter life crisis* serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya.

## KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan hasil studi literatur, fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir merupakan kondisi krisis psikologis yang muncul akibat berbagai tuntutan dan ketidakpastian yang dihadapi pada masa transisi menuju kehidupan dewasa. Faktor-faktor yang paling dominan menyebabkan *quarter life crisis* meliputi ketidakpastian karier dan masa depan, tekanan akademik, ekspektasi keluarga, perbandingan sosial melalui media sosial, kondisi ekonomi, krisis identitas, serta rendahnya efikasi diri. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres psikologis, kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, menurunnya kepercayaan diri, berkurangnya motivasi, hingga munculnya ketidakpuasan terhadap kehidupan yang dijalani. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami krisis perkembangan pada fase dewasa awal.

Dalam perspektif psikologi agama, religiusitas memiliki peran yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*. Nilai-nilai keagamaan mampu memberikan ketenangan batin, harapan, makna hidup, serta kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian masa depan. Praktik keagamaan seperti berdoa, beribadah, membaca Al-Qur'an, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah Swt. dapat menjadi strategi yang efektif untuk

mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan aspek religiusitas perlu menjadi salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan dalam upaya membantu mahasiswa semester akhir menghadapi *quarter life crisis* secara lebih adaptif, positif, dan konstruktif.

## REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Alkatiri, Hanin, and Rizqi Amalia Aprianty. 2024. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi* 1(2):7. doi: 10.47134/pjp.v1i2.2269.
- Andri Sihata Sitanggang, Mochammad Hatta Kimura Raya Ramkar, Naufal Azhar, Astika Ayu Pratiwi, and Ferdian Dwi Saputra. 2025. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan Dan Tingkat Kecemasan." *Inovasi Kesehatan Global* 2(3):268–77. doi: 10.62383/ikg.v2i3.2230.
- Ashari, Ari, Muhammad Ikhsan, Ros Mayasari, and Sitti Fauziah. 2022. "Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Angkatan 2017 Iain Kendari." *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 2(1). doi: 10.31332/jmrc.v2i1.4511.
- Bukhori, Baidi, Syamsul Ma'arif, Siti Aisyah Binti Panatik, Ide Bagus Siaputra, and Abdullah Azzam Al Afghani. 2022. "A Study on Muslim University Students in Indonesia: The Mediating Role of Resilience in the Effects of Religiosity, Social Support, Self-Efficacy on Subjective Well-Being." *Islamic Guidance and Counseling Journal* 5(2):152–71. doi: 10.25217/igcj.v5i2.2972.
- Dhita Fadhillah Azza, Muhammad Krisnanda Candra Mahkota, Gilar Bagus Permana, Lucia Rini Sugiarti, and Fendy Suhariadi. 2025. "Exploring the Quarter Life Crisis: Management Dimensions and Factors Influencing Early Adulthood Transitions Across Cultures and Educational Backgrounds." *Journal of Educational Management Research* 4(2):454–62. doi: 10.61987/jemr.v4i2.957.
- Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, and Yulina Eva Riany. 2023. "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students." *Journal of Family Sciences* 8(1):123–35. doi: 10.29244/jfs.v8i1.42751.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. 2019. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5(2):129. doi: 10.22146/gamajop.48948.
- Hafarinto, Bagus, Selly Rahmayati, Salsabila Laurensia, Delvina Faulin, Alrefi Alrefi, and Minarsi Minarsi. 2024. "Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur." *Journal of Society Counseling* 2(1):1–13. doi: 10.59388/josc.v2i1.431.
- Mardes, Siska, Khairiyah Khadijah, Donal Donal, and Raja Arlizon. 2023. "Peningkatan Mental Health Mahasiswa Akhir Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)." *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6(2):93. doi: 10.24014/egcdj.v6i2.26033.
- Ningtias, Retno Putri, and Fitri Andriani. 2022. "Pengaruh Perceived Parental Expectation Terhadap Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Di Indonesia." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2(1):37–48. doi: 10.20473/brpkm.v2i1.31744.
- Nurhariza, Faiza Marsya, Muhammad Masduki, and Wahyunengsih Wahyunengsih. 2022. "Analysis of the Comparison of Quarter Life Crisis Level of 2Nd Semester Students and Final-Level Students of Uin Syarif Hidayatullah Jakarta." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 5(4):269–76. doi: 10.22460/fokus.v5i4.11368.
- Oktaviani, Putri Mega, and Christiana Hari Soetjningsih. 2023. "Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate." *Proyeksi* 18(2):237. doi: 10.30659/jp.18.2.237-250.
- Prahasta, Muhammad Ihsan, and Syahrul Hidayat Putra Baso. 2025. "Quarter Life Crisis Among Fresh Graduates: Causes, Impacts, and Coping Strategies." *Proceedings of the 1st International*

- Conference on Social Science (ICSS)* 4(1):374–84. doi: 10.59188/icss.v4i1.267.
- Sepsita, Vera. 2023. “The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults.” *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 4(2):1099–1106.
- SM, Khairatunnimah., and Eva Latipah. 2024. “Exploring Transitions: Young Adult Development From A Psychological Perspective.” *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia* 1(3):158–68. doi: 10.70177/ijEEP.v1i3.1087.
- Srinikasari, Ariska, Farhan Fajar Pratama, and Nia Selvia. 2025. “Pengalaman Mahasiswa Bimbingan Konseling Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis : Studi Fenomenologi.” *Jurnal Dimamu* 4(3):498–503. doi: 10.32627/dimamu.v4i3.1493.
- Wibisono, Gunawan, and Zun Azizul Hakim. 2022. “Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis.” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 6(2):75–88. doi: 10.30762/happiness.v6i2.552.