



Quarter Life Crisis Akibat Kebingungan Karier (Pengalaman Hidup Mahasiswa Akhir UNSIKA dalam Perspektif Fenomenologi)

Hana Amelia¹, Tri Susanto², Oky Oxygentri³

¹⁻³ Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

2110631190014@student.unsika.ac.id¹, tri.susanto@staff.unsika.ac.id², mickey.oxygentri@fisip.unsika.ac.id³

*Penulis Korespondensi: 2110631190014@student.unsika.ac.id

Abstract. *Quarter-life crisis is an emotional state commonly experienced by individuals in the emerging adulthood phase, namely the age range of 18–25 years, especially among final-year students. This condition is characterized by the emergence of anxiety, fear, confusion, and uncertainty regarding the future, particularly in achieving and determining career direction. The phenomenon of quarter-life crisis is generally felt when students are in the final stage of higher education and begin to face the realities of life after college, such as the demands of immediately entering the world of work and determining career choices that align with personal interests, abilities, and expectations. Uncertainty about job opportunities often triggers feelings of doubt and psychological stress. This study aims to determine the meaning of quarter-life crisis due to career confusion in final-year students, and explore their experiences in dealing with this condition. This study uses a qualitative approach with Edmund Husserl's phenomenology method to understand the subjective experiences of informants in depth. The Symbolic Interactionism theory of George Herbert Mead and Herbert Blumer is used as a theoretical basis in analyzing the meaning-making process carried out by students. The results show that final-year students have diverse experiences and meanings in dealing with quarter-life crisis due to career confusion. This meaning is formed through intrapersonal communication processes, such as self-reflection and inner dialogue, which influence how individuals interpret environmental demands and the uncertain future they face.*

Keywords: *Career Confusion; Final Year Students; Meaning of Experience; Phenomenology; Quarterlife Crisis.*

Abstrak. *Quarter life crisis merupakan kondisi emosional yang umum dialami individu pada fase emerging adulthood, yaitu rentang usia 18–25 tahun, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini ditandai oleh munculnya kecemasan, ketakutan, kebingungan, dan ketidakpastian terkait masa depan, khususnya dalam pencapaian dan penentuan arah karier. Fenomena quarter life crisis umumnya dirasakan ketika mahasiswa berada pada tahap akhir pendidikan tinggi dan mulai dihadapkan pada realitas kehidupan pasca perkuliahan, seperti tuntutan untuk segera memasuki dunia kerja dan menentukan pilihan karier yang sesuai dengan minat, kemampuan, serta harapan pribadi. Ketidakpastian terhadap peluang kerja tersebut sering kali memicu perasaan ragu dan tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna quarter life crisis akibat kebingungan karier pada mahasiswa tingkat akhir, serta menggali pengalaman mereka dalam menghadapi kondisi tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi Edmund Husserl untuk memahami pengalaman subjektif informan secara mendalam. Teori Interaksionisme Simbolik dari George Herbert Mead dan Herbert Blumer digunakan sebagai landasan teoritis dalam menganalisis proses pemaknaan yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki pengalaman dan pemaknaan yang beragam dalam menghadapi quarter life crisis akibat kebingungan karier. Pemaknaan tersebut terbentuk melalui proses komunikasi intrapersonal, seperti refleksi diri dan dialog batin, yang memengaruhi cara individu menafsirkan tuntutan lingkungan serta ketidakpastian masa depan yang dihadapinya.*

Kata Kunci: Fenomenologi; Kebingungan Karier; Mahasiswa Akhir; Makna Pengalaman; *Quarter Life Crisis.*

1. LATAR BELAKANG

Proses terjadinya *quarter life crisis* biasanya dimulai ketika seseorang mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya. Pada tahap ini, individu sering merasa hidupnya stagnan seolah tidak mengalami perkembangan, kehilangan motivasi, serta tidak benar-benar merasa bahagia meskipun telah mencapai beberapa hal. Perasaan terombang-ambing pun muncul, sehingga membuat pengambilan keputusan menjadi sulit (Pamawang et al., 2023).

Quarter life crisis seringkali muncul dengan kondisi emosional yang pada umum terjadi pada seorang individu yang mengalami fase *emerging adulthood* yaitu transisi umur dari remaja ke dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun, munculnya rasa takut dan kecemasan yang berlebihan terkait masa depan khususnya pada pencapaian karier. Pada fase ini, individu dianggap mulai mandiri dan tidak lagi bergantung sepenuhnya pada orang tua layaknya pada saat remaja. Periode transisi ini dianggap sangat penting karena memberikan kesempatan luas bagi individu untuk mengeksplorasi dan mendalami berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pilihan karier, kemandirian pribadi, dan peran sosial (Masluchah et al., 2022).

Fenomena *quarter life crisis* umumnya muncul pada tahap akhir pendidikan tinggi dan ditandai oleh emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, kebingungan, serta kekhawatiran terhadap masa depan, yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi depresi dan gangguan psikologis lainnya (Febriani & Fikry, 2023). Tekanan akademik dan sosial pada masa akhir kuliah turut memicu gejala emosional berupa kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, tekanan psikologis, dan hilangnya harapan akan masa depan. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan tersebut secara adaptif meningkatkan risiko munculnya *quarter life crisis*, terutama pada lulusan perguruan tinggi yang rentan merasa cemas dan kehilangan arah akibat tuntutan pengambilan keputusan hidup yang kompleks dan berkelanjutan (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Ketidakpastian dunia kerja membuat mahasiswa akhir merasa tidak siap bersaing dan meragukan kemampuan diri, terutama karena tekanan untuk mengambil keputusan besar dalam waktu singkat terkait karier dan masa depan. Minimnya dukungan sosial, tekanan keluarga, serta tuntutan sosial untuk segera sukses setelah lulus semakin meningkatkan beban psikologis yang memicu perasaan tertekan, rendah diri, dan kecemasan akan kegagalan (Salsabilla & Nio, 2023). *Quarter life crisis* dipahami sebagai krisis perkembangan akibat belum tercapainya kejelasan identitas dan peran sosial pada masa transisi menuju kedewasaan, yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi stres kronis, depresi, dan gangguan kecemasan, sehingga memerlukan pemahaman serta dukungan yang memadai (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Fenomena kebingungan karier pada mahasiswa tingkat akhir tersebut dapat dipahami melalui perspektif teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead dan Herbert Blumer. Teori ini menekankan bahwa makna dan identitas diri terbentuk melalui proses interaksi sosial dan penafsiran individu terhadap simbol-simbol sosial yang ada di sekitarnya. Kebingungan karier tidak hanya bersumber dari faktor internal, tetapi juga merupakan hasil dari proses penafsiran mahasiswa terhadap ekspektasi keluarga, norma sosial, standar kesuksesan, serta pandangan lingkungan akademik. Melalui interaksi tersebut

mahasiswa secara aktif membangun makna mengenai dirinya dan masa depannya, sehingga kebingungan karier yang dialami menjadi bagian dari proses pencarian identitas dan penentuan peran sosial di masa transisi menuju dunia kerja (Yulianti et al., 2025).

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, *quarter life crisis* telah banyak diteliti, namun masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada faktor penyebab, dampak, serta hubungan antar variabel sosial dan ekonomi dengan pendekatan deskriptif atau kuantitatif, sehingga belum menggambarkan secara mendalam pengalaman dan pemaknaan individu terhadap krisis tersebut. Selain itu, penelitian umumnya membahas generasi muda secara umum tanpa secara khusus menyoroti mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase transisi kritis dari dunia akademik ke dunia kerja. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian yang memahami pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*, khususnya terkait kebingungan karier, yang dalam penelitian ini diupayakan melalui pendekatan fenomenologi untuk mengungkap makna dan pengalaman personal secara lebih mendalam.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead dan dikembangkan lebih lanjut oleh Herbert Blumer untuk memahami proses komunikasi dan pemaknaan dalam interaksi sosial. Mead menjelaskan bahwa interaksi antarindividu berlangsung melalui penggunaan simbol, baik verbal maupun nonverbal, yang mengandung makna dan dipahami oleh pihak-pihak yang terlibat, sehingga realitas kehidupan sosial dibentuk dan dipelihara melalui pertukaran simbol bermakna. Individu menafsirkan pesan yang diterima melalui simbol-simbol tersebut, dan hasil penafsiran ini memengaruhi sikap serta perilaku dalam konteks sosial. Blumer kemudian menegaskan bahwa interaksi antarmanusia tidak bersifat spontan, melainkan melalui proses penafsiran dan pendefinisian tindakan terlebih dahulu sebelum individu menentukan responsnya, di mana makna yang dilekatkan pada tindakan menjadi faktor utama dalam membentuk interaksi sosial (Prihandayani et al., 2024).

Teori interaksionisme simbolik didasarkan pada tiga premis utama, yaitu individu merespons lingkungan berdasarkan makna simbolik yang dipahami, makna dipandang sebagai hasil dari interaksi sosial dan dibentuk melalui penggunaan bahasa, serta makna bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai situasi sosial karena individu memiliki kemampuan melakukan proses mental dan berkomunikasi dengan dirinya sendiri (Budiarto, 2024). Perspektif ini menjelaskan bahwa perilaku manusia tidak dapat dilepaskan dari proses pembentukan makna yang terjadi melalui komunikasi dan interaksi sosial, di mana manusia

bertindak berdasarkan makna yang mereka berikan terhadap orang lain dan makna tersebut senantiasa dapat berubah melalui proses penafsiran yang berkelanjutan (Citraningsih, 2022). Selain itu, konsep diri dipahami sebagai hasil dari proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus dan dipengaruhi oleh *significant others* serta *reference group*, sehingga konsep diri bersifat dinamis dan dapat berubah seiring dengan perubahan interaksi dan relasi sosial yang dialami individu (Effendi et al., 2024).

Teori interaksionisme simbolik juga menekankan pentingnya simbol sebagai alat komunikasi bermakna dalam interaksi sosial, baik verbal maupun nonverbal, di mana simbol dipahami sebagai sesuatu yang memiliki makna dan disepakati bersama, dengan bahasa sebagai simbol signifikan yang paling penting (Prihandayani et al., 2024). Proses pemaknaan simbol berlangsung melalui penafsiran yang melibatkan pikiran, kesadaran, dan respons terorganisasi terhadap situasi sosial (Gustina, 2023). Terdapat kaitannya dengan pemaknaan pengalaman, pendekatan fenomenologi Edmund Husserl memandang bahwa makna merupakan wujud hadirnya kesadaran manusia terhadap realitas sebagaimana dialami secara langsung, bersifat subjektif, dan dipahami melalui refleksi atas pengalaman yang (Tangirerung & Kristanto, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama (Hafsiah Yakin, 2023). Pemilihan sumber data dilakukan secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga metode, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan datanya dilakukan dengan tiga metode yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan serta untuk teknik keabsahan data menggunakan triangulasi data, yaitu teknik pengumpulan data yang dapat menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah tersedia. Proses analisis data bersifat induktif dan hasilnya akan disajikan secara kualitatif, dengan penekanan pada makna yang mendalam.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada aspek ini, seluruh informan menyatakan bahwa makna *quarter life crisis* akibat kebingungan karier pada mahasiswa tingkat akhir terbentuk melalui proses pemaknaan subjektif terhadap pengalaman hidup yang sedang dijalani. Makna tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh maksud individu dan perkataan yang digunakan dalam menafsirkan pengalaman (Hanifah et al., 2023). Pada fase transisi menuju dewasa awal, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan untuk segera mengambil keputusan besar terkait masa depan, seperti pilihan pekerjaan, stabilitas ekonomi, dan peran sosial. Kondisi ini membuat ketidakpastian karier menjadi sumber utama munculnya kecemasan, ketakutan akan kegagalan, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup (Pamungkas & Hendrastomo, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 18 informan memaknai *quarter life crisis* akibat kebingungan karier dengan cara yang beragam, meskipun terdapat benang merah berupa tekanan psikologis yang kuat dalam menghadapi masa depan.

Makna *Quarter Life Crisis* Akibat kebingungan Karier pada Mahasiswa Akhir

Informan AP memaknai kebingungan karier sebagai kesadaran akan keseriusan hidup dan tanggung jawab yang semakin besar. Sejak awal perkuliahan, AP telah menganggap pemilihan jurusan sebagai keputusan penting yang menentukan masa depan, sehingga setiap langkah akademik dirasakan sarat konsekuensi. Memasuki akhir masa perkuliahan, tekanan tersebut semakin meningkat karena tuntutan untuk memiliki tujuan karier yang jelas belum sepenuhnya terjawab. Kebingungan karier bagi AP tidak hanya berkaitan dengan pilihan pekerjaan, tetapi juga ketakutan akan kesalahan dalam menentukan arah hidup, yang memunculkan beban psikologis yang berat.

Makna *quarter life crisis* sebagai pengalaman berat akibat tuntutan ekonomi dan finansial tampak kuat pada informan SW, RD, CC, dan SAG. SW memaknai kebingungan karier sebagai kondisi terpuruk ketika tuntutan akademik bertemu dengan kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil. Kewajiban membayar UKT dan kebutuhan hidup membuat SW harus bekerja dengan penghasilan yang tidak memadai, sehingga kebingungan karier dimaknai sebagai keterbatasan ruang untuk memilih pekerjaan sesuai harapan. RD mengalami tekanan serupa akibat pekerjaan tidak tetap dengan pendapatan yang tidak mencukupi kebutuhan hidup, yang menimbulkan ketidakpastian ekonomi dan memperkuat krisis yang dialami. CC memaknai kebingungan karier sebagai dilema antara mengejar mimpi dan bertahan hidup, di mana kebutuhan dasar menjadi pertimbangan utama dalam mengambil keputusan. Sementara itu, SAG memaknai krisis yang dialaminya sebagai tuntutan untuk segera mandiri secara finansial, meskipun harus mengorbankan minat dan passion dalam bekerja. Pada keempat informan ini,

quarter life crisis dimaknai sebagai konflik antara idealisme karier dan realitas ekonomi yang menekan.

Selain faktor ekonomi, kebingungan karier juga dimaknai sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kecemasan, keraguan, dan menurunnya rasa percaya diri, sebagaimana dialami oleh JF, FT, JS, HM, SA, dan MP. JF merasakan kecemasan dan kekosongan akibat belum memiliki rencana karier yang jelas, sehingga muncul ketakutan untuk mengambil keputusan yang salah. FT memaknai kebingungan karier sebagai ketakutan tertinggal dari lingkungan pertemanan yang telah memiliki pengalaman kerja, terutama ketika mulai menyadari bahwa fase dewasa awal menuntut keseriusan dalam hidup. JS mengalami kebingungan setelah membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai telah memiliki kehidupan yang lebih tertata. HM merasakan perasaan tertinggal pada semester akhir perkuliahan meskipun menyadari bahwa setiap individu memiliki proses yang berbeda. SA memaknai kebingungan karier sebagai kecemasan yang muncul tanpa sebab yang jelas, disertai *overthinking* dan rasa takut ketika menghadapi peluang kerja. MP memaknai *quarter life crisis* sebagai kondisi stagnan ketika melihat teman sebaya telah bekerja sementara dirinya merasa belum berkembang. Keenam informan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial menjadi faktor penting yang memperkuat kecemasan dan kebingungan karier.

Makna *quarter life crisis* sebagai bentuk penyesalan dan kesalahan dalam pengambilan keputusan pendidikan tampak pada informan PB, I, dan A. PB sejak awal perkuliahan telah mempertanyakan kesesuaian jurusan dengan masa depan karier, dan kondisi tersebut semakin kuat ketika penyelesaian skripsi dirasakan menghambat langkah menuju dunia kerja. I memaknai kebingungan karier sebagai perasaan minder dan ragu akibat jurusan kuliah yang tidak sesuai dengan keinginannya, terutama setelah membandingkan dirinya dengan teman-teman SMA yang telah memiliki karier mapan. A juga memaknai krisis yang dialaminya sebagai kesalahan dalam memilih jurusan, yang disadari melalui kesulitan mengerjakan tugas akhir dan ketidaktahuan mengenai peluang kerja yang sesuai dengan bidang studinya. Pada ketiga informan ini, *quarter life crisis* dimaknai sebagai refleksi kritis terhadap pilihan pendidikan yang dianggap tidak selaras dengan minat dan passion pribadi.

Sementara itu, informan D, JP, dan IM memaknai *quarter life crisis* akibat kebingungan karier sebagai konflik batin yang bersumber dari tekanan dan pembatasan orang tua. D mengalami dilema antara keinginan bekerja di bidang perbankan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan dan larangan orang tua. JP memaknai krisis yang dialaminya sebagai kondisi mental yang sangat berat akibat hambatan akademik dalam penyelesaian skripsi yang diperparah oleh tekanan orang tua untuk segera bekerja. IM menyadari bahwa jalur kariernya

seolah telah ditentukan oleh orang tua, terutama terkait larangan bekerja di luar kota, sehingga setiap peluang kerja yang diminati menjadi terhambat. Pada ketiga informan ini, *quarter life crisis* dimaknai sebagai pergulatan antara ketaatan terhadap orang tua dan keinginan untuk mencapai kemandirian serta aktualisasi diri.

Berbeda dengan informan lainnya, KA memaknai kebingungan karier sebagai pengalaman yang telah muncul sejak masa SMA. KA mengalami ketidakpastian dalam menentukan langkah antara melanjutkan pendidikan atau langsung bekerja, yang dipengaruhi oleh persepsi terbatasnya peluang kerja bagi lulusan SMA serta tuntutan dunia kerja yang mensyaratkan pendidikan S1. Kebingungan tersebut menimbulkan kecemasan terhadap masa depan karier sejak dini dan berlanjut hingga memasuki masa perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* akibat kebingungan karier pada mahasiswa tingkat akhir dimaknai sebagai pengalaman kompleks yang melibatkan tekanan ekonomi, kecemasan psikologis, perbandingan sosial, konflik keluarga, serta refleksi terhadap pilihan pendidikan. Meskipun dialami dalam konteks yang berbeda-beda, *quarter life crisis* pada 18 informan sama-sama mencerminkan fase transisi dewasa awal yang sarat ketidakpastian dan tuntutan. Kebingungan karier tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan, tetapi juga dengan pencarian identitas, nilai diri, dan kesiapan menjalani peran dewasa dalam kehidupan sosial.

Makna *quarter life crisis* akibat kebingungan karier pada mahasiswa akhir dikaitkan dengan pendekatan fenomenologi Edmund Husserl yang menekankan pemahaman pengalaman manusia sebagaimana dialami secara langsung. Fenomenologi berfokus pada objek yang hadir dalam kesadaran individu dan bagaimana individu memaknainya melalui pengalaman reflektif, dengan tahapan mengenali fenomena, menanggukuhkan asumsi, menganalisis pengalaman, dan menyatukannya dalam pemahaman baru (Nugraheni et al., 2023). Makna terbentuk melalui proses refleksi atas apa yang diamati, dirasakan, dan dipikirkan individu, dengan pembedaan antara *sense* dan *essence* sebagai unsur penting dalam memahami pengalaman (Tangirerung & Kristanto, 2022).

Bagi mahasiswa tingkat akhir, pengalaman kebingungan karier seperti kecemasan berlebih, *overthinking*, tuntutan orang tua, dan ketidakpastian masa depan menjadi proses pembelajaran dan pemahaman baru dalam perkembangan diri. Makna yang dikonstruksikan tidak bersifat seragam karena dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang, pengalaman hidup, refleksi diri, serta interaksi antara faktor internal dan eksternal. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa kebingungan karier dimaknai sebagai tekanan psikologis, ketidakpastian identitas diri, akibat tekanan sosial, dan sebagai bentuk tanggung jawab.

Perspektif fenomenologi Husserl, konsep epoche menekankan bahwa kebingungan karier dipahami sebagai fenomena yang hadir dalam kesadaran individu, bukan semata kondisi objektif, sehingga *quarter life crisis* dipahami sebagai struktur kesadaran yang membentuk makna personal mahasiswa dalam menghadapi transisi dewasa awal (Alfatoni, 2021). Pemaknaan ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif interaksionisme simbolik, di mana makna dibentuk melalui interaksi sosial dan interpretasi terhadap simbol-simbol seperti ekspektasi orang tua, standar keberhasilan, dan pencapaian teman sebaya (Ranubaya & Endi, 2023). Proses pemaknaan tersebut diperkuat melalui komunikasi intrapersonal berupa dialog batin, refleksi diri, dan evaluasi pilihan karier yang berlangsung dalam diri mahasiswa (Kustiawan et al., 2022).

Pengalaman Mahasiswa Akhir dalam Menghadapi *Quarter life Crisis* Akibat Kebingungan Karier

Pada aspek pengalaman seluruh informan menyatakan bahwa, *quarter life crisis* akibat kebingungan karier dialami sebagai pengalaman hidup yang berat dan kompleks pada fase akhir perkuliahan. Pengalaman ini muncul sebagai akumulasi tekanan akademik, ketidakpastian karier, tuntutan keluarga, tekanan sosial, serta persoalan ekonomi yang saling berkaitan. *Quarter life crisis* tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis, tetapi sebagai pengalaman sadar yang dirasakan secara mendalam oleh mahasiswa akhir ketika dihadapkan pada tuntutan untuk segera menentukan arah hidup, sementara mereka belum memiliki kejelasan dan kesiapan yang memadai (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami tekanan akademik yang berkaitan dengan kecemasan karier terlihat jelas pada informan AP, HM, A, dan JP. AP merasakan *quarter life crisis* secara intens akibat keterlambatan penyelesaian skripsi hingga harus menambah masa studi, yang kemudian memunculkan kecemasan mendalam terkait masa depan karier serta rasa bersalah karena masih bergantung secara finansial pada orang tua. Kondisi serupa dialami oleh HM yang merasakan fase skripsi sebagai periode paling berat karena harus dijalani bersamaan dengan tekanan untuk segera bekerja setelah lulus. Sementara itu, A mengalami kebingungan pada tahap awal penyusunan skripsi akibat ketidakpastian dalam menentukan arah penelitian, yang menimbulkan perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya. JP juga menghadapi tekanan berat akibat keterbatasan waktu, kondisi mental yang lelah, serta kurangnya dukungan dari dosen pembimbing, sehingga skripsi dipersepsikan sebagai penghambat utama dalam memasuki dunia kerja. Pengalaman para informan ini menunjukkan bahwa fase skripsi menjadi titik krusial yang memperkuat *quarter life crisis* karena mempertemukan tekanan akademik dan ketidakpastian karier secara bersamaan.

Ketidakpastian karier dan pengalaman kegagalan dalam memperoleh pekerjaan atau pengalaman kerja juga menjadi pemicu utama *quarter life crisis* pada informan JF, FT, KA, I, dan SA. JF mengalami tekanan ketika kelulusan semakin dekat sementara dirinya belum memiliki gambaran karier yang jelas, yang diperparah oleh kegagalan diterima dalam program magang MSIB. FT merasakan perasaan stagnan dan tertinggal ketika melihat teman-temannya telah bekerja atau magang, sementara upayanya mencari pekerjaan justru menemui kesulitan. Pengalaman kegagalan juga dialami oleh KA yang berulang kali tidak diterima dalam kegiatan *volunteer*, meskipun memiliki harapan besar untuk menambah pengalaman. I mengalami kekecewaan setelah gagal diterima bekerja akibat faktor jarak tempat tinggal, sementara SA menghadapi kelelahan mental akibat tidak adanya respons dari berbagai lamaran kerja yang telah dikirimkan. Pengalaman-pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa kegagalan tidak hanya dimaknai sebagai hambatan teknis, tetapi sebagai ancaman terhadap kepercayaan diri dan nilai diri, sehingga memperdalam kebingungan karier yang dialami mahasiswa akhir.

Tekanan perbandingan sosial menjadi pengalaman penting dalam *quarter life crisis* yang dialami oleh FT, MP, dan RD. FT dan MP merasakan tekanan yang kuat ketika membandingkan diri dengan teman-teman sebaya yang telah lulus dan bekerja, sehingga muncul perasaan tertinggal dan takut tidak mampu mengejar ketertinggalan tersebut. RD bahkan merespons tekanan tersebut dengan menarik diri dari lingkungan sosial, seperti menonaktifkan akun media sosial dan menghindari pertemuan dengan teman-temannya, karena paparan keberhasilan orang lain justru memperkuat rasa insecure dan ketidakpercayaan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial, menjadi faktor yang memperkuat pengalaman *quarter life crisis* dan memengaruhi pola interaksi sosial mahasiswa akhir.

Selain itu, konflik dengan orang tua yang memiliki pola pengasuhan cenderung ketat menjadi faktor signifikan dalam pengalaman *quarter life crisis* pada informan JS, D, dan IM. JS mengalami dilema emosional ketika orang tua menuntutnya untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang S2, sementara dirinya ingin langsung bekerja untuk mencari pengalaman. D menghadapi kekecewaan mendalam ketika keinginannya untuk berkarier di sektor perbankan tidak mendapatkan izin dari orang tua, meskipun telah mempersiapkan diri secara matang. IM juga berada dalam posisi serba salah ketika harus menolak kesempatan kerja yang sesuai dengan minatnya karena tidak diizinkan bekerja jauh oleh orang tua. Ketiga informan tersebut menunjukkan bahwa tekanan orang tua membatasi ruang eksplorasi karier dan kemandirian, sehingga *quarter life crisis* dimaknai sebagai konflik antara memenuhi ekspektasi keluarga dan memperjuangkan aspirasi diri.

Pengalaman *quarter life crisis* juga dipengaruhi oleh tuntutan ekonomi dan tanggung jawab hidup, sebagaimana dialami oleh CC dan SAG. CC harus menerima kenyataan untuk bekerja terlebih dahulu dan menunda pendidikan karena keterbatasan dukungan finansial dari orang tua, yang membuatnya bekerja pada bidang yang tidak sesuai dengan minat dan *passion*. SAG mengalami tekanan karena harus bekerja demi memenuhi kebutuhan hidup dan tanggung jawab terhadap orang lain, sehingga tidak memiliki kebebasan untuk memilih pekerjaan secara ideal. Kondisi ini menimbulkan kelelahan emosional dan kebingungan karier yang berkepanjangan, karena pekerjaan dijalani sebagai bentuk bertahan hidup, bukan sebagai aktualisasi diri.

Selain faktor akademik, karier, keluarga, dan ekonomi, pengalaman *quarter life crisis* juga dipengaruhi oleh penilaian sosial terhadap profesi, sebagaimana dialami oleh SW. SW merasakan tekanan dan kebingungan karier akibat pandangan masyarakat yang meremehkan profesi guru, khususnya guru PAUD, baik dari segi kesejahteraan maupun pengakuan kompetensi. Kondisi ini menimbulkan dilema antara tetap bertahan pada profesi yang sesuai dengan latar belakang pendidikan atau berpindah ke bidang lain demi memperoleh penghasilan dan pengakuan yang lebih layak. Pengalaman SW menunjukkan bahwa rendahnya penghargaan sosial terhadap profesi tertentu dapat memperkuat kebingungan karier dan memperdalam *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir.

Pengalaman para informan menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir merupakan pengalaman eksistensial yang ditandai oleh perasaan tertekan, cemas, takut gagal, dan kehilangan arah hidup. Kebingungan karier tidak hanya berkaitan dengan pilihan pekerjaan, tetapi juga menyangkut pencarian identitas, nilai diri, dan kesiapan menjalani peran dewasa. *Quarter life crisis* dialami sebagai fase pergulatan batin yang penuh tekanan, namun sekaligus menjadi proses reflektif yang membentuk kesadaran mahasiswa terhadap keterbatasan, harapan, dan arah hidup yang ingin mereka capai di masa depan.

Pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* akibat kebingungan karier terbentuk melalui proses komunikasi intrapersonal yang mencakup dialog batin, refleksi diri, dan pemaknaan internal terhadap tuntutan akademik, sosial, dan ketidakpastian masa depan. Dialog batin merupakan proses berpikir dan menilai pengalaman yang berperan dalam membentuk makna subjektif terhadap kebingungan karier serta memengaruhi respons emosional seperti kecemasan dan keraguan (Kustiawan et al., 2022)

Melalui refleksi diri, mahasiswa menelaah pengalaman akademik, pilihan jurusan, dan rencana karier setelah lulus untuk mengenali minat, kemampuan, dan keterbatasan diri. Proses pemaknaan internal menentukan apakah kebingungan karier dipersepsikan sebagai tekanan

yang melemahkan atau sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan mempersiapkan diri secara lebih matang. Dengan demikian, pengalaman kebingungan karier merupakan hasil interaksi antara pengalaman hidup dan proses komunikasi intrapersonal yang berlangsung secara berkelanjutan dalam diri individu.

Teori interaksionisme simbolik Mead dan Blumer menjelaskan bahwa makna *quarter life crisis* dibentuk melalui interaksi sosial dan refleksi diri terhadap simbol-simbol seperti ekspektasi keluarga, tuntutan akademik, dan gambaran keberhasilan karier. Makna tersebut tidak bersifat objektif, melainkan dikonstruksikan secara subjektif melalui kesadaran reflektif individu (Bijaksana, 2025). Prinsip *Meaning, Language, dan Thought* menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai kebingungan karier sebagai tekanan psikologis, ketidakpastian identitas, tuntutan orang tua, dan tanggung jawab, yang diekspresikan melalui bahasa verbal maupun dialog batin serta diproses melalui refleksi dan interpretasi terhadap simbol-simbol sosial yang dihadapi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa makna *quarter life crisis* akibat kebingungan karier pada mahasiswa tingkat akhir terbentuk melalui pengalaman hidup yang dialami secara langsung dan dimaknai secara subjektif, sebagaimana dijelaskan dalam perspektif fenomenologi Edmund Husserl. Pengalaman tersebut hadir dalam kesadaran mahasiswa dalam bentuk kecemasan, kegelisahan, ketidakpastian masa depan, *overthinking*, serta tekanan dari tuntutan akademik, ekonomi, dan ekspektasi orang tua. Perbedaan latar belakang dan kondisi individu menyebabkan makna yang dikonstruksikan tidak seragam, di mana kebingungan karier dimaknai sebagai tekanan psikologis, ketidakpastian identitas diri, dampak tekanan sosial, serta tanggung jawab yang harus dihadapi pada fase dewasa awal, yang pada tahap awal sering dipersepsikan sebagai sumber kecemasan dan ketakutan akan kegagalan.

Pengalaman mahasiswa akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* akibat kebingungan karier sangat dipengaruhi oleh proses komunikasi intrapersonal dan interaksi sosial. Dialog batin, refleksi diri, dan pemaknaan internal menjadi mekanisme utama dalam mengevaluasi kesiapan diri, kemampuan, serta pilihan karier yang tersedia, sekaligus membantu mahasiswa mengenali potensi, minat, dan keterbatasan diri. Selain itu, makna *quarter life crisis* juga dikonstruksikan melalui interpretasi terhadap simbol-simbol sosial seperti ekspektasi orang tua, tuntutan akademik, gambaran keberhasilan karier, dan pencapaian teman sebaya, sehingga membentuk makna subjektif yang memengaruhi sikap, emosi, dan tindakan mahasiswa dalam menghadapi kebingungan karier dan *quarter life crisis*.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai masukan yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan menyadari bahwa quarter life crisis akibat kebingungan karier merupakan pengalaman yang wajar pada masa transisi menuju dewasa awal dan dapat disikapi sebagai proses pencarian jati diri dengan mengembangkan komunikasi intrapersonal yang positif, melakukan refleksi diri, serta aktif mencari informasi dan dukungan sosial. Orang tua dan keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional melalui komunikasi yang terbuka dan empatik, serta mengurangi tekanan berlebihan terkait pencapaian karier agar mahasiswa merasa aman dan percaya diri dalam menentukan arah kariernya.

Perguruan tinggi disarankan untuk meningkatkan peran layanan bimbingan dan konseling karier melalui program pendampingan, pelatihan kesiapan kerja, konseling psikologis, serta penciptaan lingkungan akademik yang suportif terhadap kesiapan mental dan pengembangan diri mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek dan konteks penelitian, menggunakan pendekatan metodologis yang beragam, serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi quarter life crisis guna memperkaya kajian akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu jalannya proses pembuatan penelitian ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing, keluarga, teman-teman, dan para partisipan yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alfatoni, A. (2021). Nilai-nilai pendidikan dalam fenomenologi Edmund Husserl. *Jurnal*, 3(September), 496–505.
- Bijaksana, A. (2025). Pendekatan teori interaksionisme simbolik dalam metodologi penelitian kualitatif. *Jurnal*, 4(2), 2244–2256.
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 3, 1472–1487.
- Hafsiah Yakin, I. (2023). Penelitian kualitatif: Metode penelitian kualitatif. *Jurnal Equilibrium*, 5(January), 1–7.
- Hanifah, D. U., Makruf, I., Qosim, M. N., & Makna, P. M. (2023). Pentingnya memahami makna, jenis-jenis makna, dan perubahannya. *Jurnal*, 6, 157–171.

- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., & Hermawan, E. (2022). Komunikasi intrapersonal. *Jurnal*, 11(1).
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). *IDEA: Jurnal Psikologi*, 13–28.
- Nugraheni, S., Marchela, D. P., Kamila, S., Ghozali, A., Ahya, M. K., Junaedi, M., & Roesner, M. (2023). Konsep fenomenologi Edmund Husserl dan relevansinya dalam konsep pendidikan Islam. *Jurnal*, 2(2), 143–154.
- Pamawang, A., et al. (2023). Pengaruh hope terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Kreatif*, 3(1), 230–235. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2564>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Ranubaya, F. A., & Endi, Y. (2023). Analisis privasi dan publikasi postingan media sosial di kalangan orang muda menurut interaksionisme simbolik Herbert Blumer. *Jurnal*, 3, 133–144.
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari identity exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 3885–3891.
- Tangirerung, J. R., & Kristanto. (2022). Pemaknaan ibadah live streaming berdasarkan fenomenologi Edmund Husserl. *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 6(2), 442–460. <https://doi.org/10.30648/dun.v6i2.643>
- Yulianti, E. (2025). Identitas digital dan transformasi sosial: Studi interaksi simbolik pengguna Shopee di kalangan ibu rumah tangga urban. *Jurnal*, 1(2).