

Dampak quarter life crisis terhadap perencanaan karier mahasiswa psikologi: telaah konseptual

Muhammad Haidar Raffi

program studi Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: muharaz78@gmail.com

Kata Kunci:

quarter life crisis, perencanaan karier, mahasiswa psikologi, kepercayaan diri, strategi adaptif

Keywords:

quarter life crisis, career planning, psychology students, self-confidence, adaptive strategies

ABSTRAK

Quarter life crisis (QLC) merupakan fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa usia dewasa awal dan berpengaruh terhadap proses perencanaan karier. Fase ini ditandai dengan kebingungan, krisis identitas, dan ketidakpastian masa depan yang dapat menurunkan kepercayaan diri mahasiswa. Artikel ini bertujuan untuk menguraikan dampak QLC terhadap perencanaan karier mahasiswa psikologi melalui pendekatan konseptual berbasis literatur. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami QLC cenderung mengalami hambatan dalam menyusun arah karier dan mengambil keputusan profesional.

Dalam artikel ini, dijelaskan pula berbagai strategi yang dapat dilakukan mahasiswa untuk tetap membangun perencanaan karier yang terarah di tengah krisis. Strategi tersebut meliputi refleksi diri, konseling karier, keterlibatan dalam kegiatan pengembangan diri, dan dukungan lingkungan sosial. Dengan memahami dinamika QLC, diharapkan mahasiswa mampu menjadikan fase ini sebagai momentum pertumbuhan menuju masa depan yang lebih jelas dan terencana.

ABSTRACT

Quarter life crisis (QLC) is a common phenomenon experienced by early adulthood students and significantly influences their career planning process. This phase is marked by confusion, identity crisis, and future uncertainty that can decrease students' self-confidence. This article aims to explain the impact of QLC on the career planning of psychology students using a conceptual approach based on literature. Previous research shows that students experiencing QLC tend to face obstacles in deciding career directions and making professional decisions. This article also outlines various strategies students can implement to maintain a clear career plan despite the crisis. These strategies include self-reflection, career counseling, participation in self-development activities, and social support. By understanding the dynamics of QLC, it is hoped that students can turn this phase into a growth opportunity toward a more well-planned future.

Pendahuluan

Quarter life crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada individu usia dewasa awal, termasuk mahasiswa. Fase ini ditandai dengan munculnya perasaan bingung, tidak yakin terhadap arah hidup, cemas berlebihan terhadap masa depan, serta keraguan dalam mengambil keputusan penting. Mahasiswa, terutama yang berada di tingkat akhir perkuliahan, sering kali menghadapi krisis identitas dan kecemasan akan masa depan karier, keuangan, maupun ekspektasi sosial. Hal ini menjadikan QLC sebagai isu penting yang perlu dikaji, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Dalam lingkup mahasiswa psikologi, tekanan terhadap pencarian jati diri dan arah masa depan kerap kali terasa lebih kompleks. Selain menghadapi tantangan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

akademik, mahasiswa psikologi juga dituntut memiliki pemahaman terhadap dinamika psikologis diri sendiri maupun orang lain. Penelitian oleh Salsabila (2021) menunjukkan bahwa quarter life crisis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang. Kepercayaan diri yang rendah tersebut berdampak langsung pada ketidakpastian arah karier, munculnya keraguan untuk melangkah, serta kecenderungan menunda perencanaan masa depan.

Perencanaan karier merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena berhubungan langsung dengan kesiapan memasuki dunia kerja dan menentukan jalur profesi. Mahasiswa yang mengalami QLC cenderung kesulitan dalam menentukan pilihan karier yang sesuai dengan potensi dan minatnya, serta merasa tidak yakin terhadap kemampuannya bersaing di dunia profesional. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memengaruhi motivasi belajar, produktivitas, hingga kesehatan mental secara keseluruhan. Bagi mahasiswa dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah, seperti penerima program Kartu Indonesia Pintar (KIP), beban QLC bisa terasa lebih berat. Tuntutan untuk segera mandiri secara finansial dan membantu perekonomian keluarga sering kali memperkuat tekanan psikologis yang dirasakan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana quarter life crisis dapat memengaruhi perencanaan karier mahasiswa psikologi, serta menggali pendekatan yang dapat membantu mahasiswa agar tetap mampu menyusun masa depan secara terarah meskipun berada dalam fase krisis.

Pembahasan

Definisi Quarter Life Crisis (QLC)

Ilmu Quarter life crisis (QLC) merupakan salah satu fase kehidupan yang penuh tantangan, khususnya bagi individu berusia 20-an yang sedang dalam proses transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, banyak individu mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, mempertanyakan keputusan masa lalu, dan cemas terhadap masa depan, terutama dalam hal karier dan kemandirian finansial. Kondisi ini sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir atau fresh graduate yang menghadapi tekanan realitas hidup yang berbeda dengan harapan idealnya. Dalam kajian psikologi, QLC didefinisikan sebagai masa krisis emosional yang dialami individu usia dewasa awal karena tuntutan untuk segera membuat keputusan penting dalam hidup (Rahmawati & Suryanto, 2018).

Gejala yang muncul saat mengalami QLC bisa sangat bervariasi, tergantung dari latar belakang individu dan situasi yang dihadapi. Umumnya, mahasiswa akan merasakan tekanan mental yang muncul dalam bentuk overthinking, merasa tertinggal dari teman sebaya, serta ketakutan akan kegagalan. Bahkan, sebagian besar mulai mempertanyakan makna hidup dan arah masa depannya. QLC juga dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih sukses. Nugraha dan Iswari (2019) menyebut bahwa krisis ini memiliki potensi mengganggu fungsi psikologis, sosial, dan produktivitas jika tidak ditangani dengan baik.

Fenomena ini juga tercermin dalam penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2021) terhadap mahasiswa Psikologi UIN Malang, yang menemukan bahwa quarter life crisis berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Penurunan kepercayaan diri ini tentu berdampak pada aspek lain, salah satunya adalah perencanaan karier. Ketika mahasiswa tidak percaya pada kemampuan dirinya, maka akan muncul keraguan untuk menetapkan tujuan, mengambil peluang, dan melangkah ke arah karier yang diinginkan. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang QLC penting agar mahasiswa dapat mempersiapkan diri menghadapi fase ini dengan lebih sadar dan terarah.

Perencanaan Karir pada Mahasiswa

Perencanaan karier merupakan proses penting yang harus dilakukan mahasiswa sejak berada di bangku perkuliahan. Proses ini mencakup penentuan arah, tujuan, serta strategi yang akan diambil untuk mencapai pekerjaan yang diinginkan di masa depan. Perencanaan yang matang dapat membantu mahasiswa memahami potensi diri, mengenali peluang yang tersedia, dan mempersiapkan langkah-langkah yang relevan dengan minat serta kompetensi yang dimiliki. Dalam konteks psikologi pendidikan, perencanaan karier bukan hanya soal pilihan pekerjaan, tetapi juga mencerminkan kesadaran individu terhadap masa depannya secara menyeluruh. Bagi mahasiswa psikologi, perencanaan karier menjadi tantangan tersendiri. Hal ini karena bidang psikologi memiliki cakupan kerja yang sangat luas, mulai dari dunia klinis, pendidikan, industri, hingga sosial. Mahasiswa dituntut untuk mampu menentukan jalur karier yang sesuai dengan minat dan kekuatan personal mereka, sekaligus mempertimbangkan peluang kerja yang tersedia. Penelitian yang dilakukan oleh Shinta dan Nurlaila (2020) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir belum memiliki rencana karier yang jelas, terutama mereka yang tidak mendapatkan bimbingan karier secara intensif dari lembaga pendidikan atau lingkungan sosial.

Faktor-faktor yang memengaruhi proses perencanaan karier antara lain adalah kepercayaan diri, akses terhadap informasi karier, lingkungan sosial, dan dukungan dari keluarga. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam mengeksplorasi peluang, mengikuti pelatihan, serta menyusun strategi untuk mencapai tujuan kariernya. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa ragu terhadap kemampuannya akan cenderung menghindari perencanaan dan pasif dalam mengambil keputusan. Menurut Novitasari dan Haris (2021), dukungan dari pihak kampus dalam bentuk layanan konseling karier juga menjadi faktor penting yang dapat memfasilitasi mahasiswa dalam merancang masa depan profesionalnya.

Hubungan Quarter Life Crisis dan Perencanaan Karier

Fenomena quarter life crisis secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi proses perencanaan karier mahasiswa. Ketika seseorang mengalami krisis identitas dan kebingungan arah hidup, ia akan kesulitan menetapkan pilihan karier yang sesuai dengan dirinya. Mahasiswa yang sedang mengalami QLC cenderung meragukan kemampuan pribadi, merasa tertinggal dari teman seangkatan, dan mengalami penurunan motivasi dalam merancang masa depan. Situasi ini membuat proses

perencanaan karier tidak berjalan optimal, bahkan tertunda karena individu terjebak dalam overthinking dan ketakutan akan kegagalan.

Salah satu dampak paling nyata dari QLC terhadap karier adalah munculnya rasa tidak percaya diri. Mahasiswa yang merasa belum cukup kompeten sering kali enggan mencoba peluang baru, mengikuti seleksi kerja, atau membangun relasi profesional. Mereka merasa keputusan yang diambil salah dan enggan menghadapi risiko. Studi oleh Salsabila (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami QLC memiliki tingkat kepercayaan diri lebih rendah, dan ini berimbas pada ketidaksiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja, terutama dalam hal menentukan langkah karier secara konkret. Dalam realitas sehari-hari, tidak sedikit mahasiswa yang akhirnya stagnan di tengah-tengah proses perencanaan karena terlalu sibuk memikirkan “apa yang akan terjadi” daripada “apa yang bisa dilakukan sekarang”. Misalnya, seorang mahasiswa yang sebenarnya memiliki potensi dalam bidang industri kreatif merasa minder karena membandingkan dirinya dengan teman yang sudah magang di perusahaan besar. Akibatnya, ia menghindari proses seleksi kerja, tidak mencari pengalaman tambahan, dan lebih memilih pasif karena takut gagal. Dalam kondisi seperti ini, QLC bukan hanya menghambat kemajuan, tetapi juga menciptakan lingkaran mental yang membuat mahasiswa semakin sulit bangkit dan percaya pada arah karier yang ingin mereka tuju.

Strategi Menghadapi Quarter Life Crisis agar Karier Tetap Terarah

Menghadapi quarter life crisis bukanlah hal yang mudah, namun dengan strategi yang tepat, mahasiswa tetap dapat merancang masa depan kariernya secara terarah. Langkah pertama yang bisa dilakukan adalah menyadari bahwa QLC adalah fase yang wajar dan umum dialami oleh banyak orang. Kesadaran ini penting agar individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan tersebut. Alih-alih larut dalam kecemasan, mahasiswa bisa mulai dengan melakukan refleksi diri secara berkala, misalnya melalui journaling atau diskusi terbuka dengan teman sebaya untuk menyalurkan pikiran yang mengganggu. Salah satu strategi efektif adalah mengikuti layanan konseling karier yang disediakan kampus. Melalui bimbingan profesional, mahasiswa dapat mengenali potensi diri, minat karier, serta langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan profesionalnya. Menurut Novitasari dan Haris (2021), konseling karier dapat membantu mahasiswa keluar dari ketidakpastian arah masa depan dengan memberikan pemetaan karier yang realistis dan sesuai dengan kondisi pribadi. Selain itu, keterlibatan dalam berbagai pelatihan soft skill, seminar, atau program magang juga bisa meningkatkan kepercayaan diri sekaligus memperluas wawasan dunia kerja.

Tidak kalah penting, mahasiswa perlu mencari role model atau mentor yang bisa menjadi sumber inspirasi dan arahan. Sosok ini bisa berasal dari dosen, alumni, atau profesional di bidang yang diminati. Dengan adanya figur panutan, mahasiswa dapat memiliki gambaran nyata tentang jalur karier yang ingin ditempuh. Terakhir, yang paling penting adalah belajar untuk percaya pada proses. Setiap orang memiliki waktunya masing-masing, dan tidak semua kesuksesan datang dengan cepat. Dengan konsistensi, kesabaran, dan sikap terbuka terhadap pengalaman baru, mahasiswa bisa menjadikan fase QLC bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai titik awal pertumbuhan dan kematangan dalam merancang karier masa depan.

Kesimpulan dan Saran

Quarter life crisis merupakan tantangan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa transisi menuju kedewasaan dan dunia kerja. Krisis ini ditandai dengan kebingungan arah hidup, ketidakpastian terhadap masa depan, serta penurunan kepercayaan diri. Dalam konteks mahasiswa psikologi, dampak QLC terasa lebih signifikan karena berkaitan erat dengan proses pencarian identitas diri dan perencanaan karier. Penurunan kepercayaan diri akibat QLC menyebabkan mahasiswa ragu dalam menentukan jalur karier, menghindari tantangan, dan enggan memanfaatkan peluang yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa QLC berperan besar dalam membentuk, atau justru menghambat, kesiapan karier mahasiswa. Untuk mengatasi dampak tersebut, diperlukan strategi yang konkret dan adaptif. Mahasiswa dapat memanfaatkan layanan konseling karier, membangun jaringan sosial yang suportif, serta aktif dalam pelatihan dan kegiatan pengembangan diri. Peran kampus dan lingkungan sekitar juga sangat penting dalam menciptakan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi potensi diri tanpa tekanan yang berlebihan. Dengan pendekatan yang tepat, quarter life crisis tidak lagi menjadi hambatan, melainkan dapat menjadi momentum bagi mahasiswa untuk tumbuh, mengenal diri lebih dalam, dan menyusun perencanaan karier yang lebih matang dan realistis.

Daftar Pustaka

- Novitasari, D., & Haris, A. (2021). Peran Layanan Konseling Karier terhadap Kejelasan Arah Karier Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. (n.d.).
- Nugraha, G., & Iswari, M. (2019). *Quarter Life Crisis dan Strategi Menghadapinya*. *Jurnal Psikologi Insight*.
- Rahmawati, S. & Suryanto, P. (2018). *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra, N. (2025). Dukungan Sosial sebagai Penyangga Stres Karier pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik tentang Quarter-Life Crisis. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 13(1), 73-82.
- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang* (Doctoral dissertation, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Shinta, V., & Nurlaila, I. (2020). *Perencanaan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir: Tinjauan Faktor Internal dan Eksternal*. *Jurnal Psikologi Nusantara*.
- Tazkiyyah, D. (2024). *Hubungan kecerdasan emosional dan Meaning in Life dengan perencanaan karir di Fase Quarter-life Crisis* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).