

Analisis kritis hubungan *quarter life crisis* dan *toxic relationship* pada mahasiswa Jabodetabek di Malang

Gavrila Pandita

Program studi Teknik Informatika, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
1e-mail: 220605110004@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Gender, Mahasiswa, Quarter-life crisis, Relasi beracun, Studi kasus

Keywords:

Case study, College students, Gender, Quarter-life crisis, Toxic relationship

ABSTRAK

Artikel review ini bertujuan menganalisis secara kritis hubungan antara Quarter-life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa, dengan fokus pada penelitian berjudul "Quarter life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa: Studi kasus se-Jabodetabek Raya di Malang." Hasil telaah menunjukkan bahwa krisis identitas pada masa dewasa awal dapat menurunkan kestabilan emosi dan meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap hubungan interpersonal yang merugikan. Dimensi gender menjadi faktor penting, di mana mahasiswi perempuan cenderung lebih rentan mengalami toxic relationship. Selain itu, konteks lokal mahasiswa perantau turut

memengaruhi dinamika ini, khususnya dalam hal adaptasi sosial dan kebutuhan dukungan emosional. Dari sisi metodologi, penggunaan studi kasus kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam, tetapi memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Oleh karena itu, penelitian mendatang perlu mengintegrasikan pendekatan kuantitatif untuk memperkuat bukti empiris sekaligus mengembangkan intervensi praktis di lingkungan pendidikan tinggi.

ABSTRACT

This review article critically analyzes the relationship between Quarter-life crisis and toxic relationship among university students, focusing on the study entitled "Quarter life crisis and toxic relationship on students: A case study of Jabodetabek Raya in Malang." The analysis reveals that identity crises during emerging adulthood may undermine emotional stability and increase vulnerability to harmful interpersonal relationships. Gender dimension plays a crucial role, with female students being more prone to experiencing toxic relationship s. Furthermore, the local context of migrant students significantly affects this phenomenon, particularly in terms of social adaptation and emotional support needs. Methodologically, the qualitative case study design allows in-depth exploration but limits generalization. Therefore, future research should integrate quantitative approaches to strengthen empirical evidence and propose practical interventions in higher education settings.

Pendahuluan

Quarter-life crisis muncul sebagai fenomena psikososial yang marak terjadi pada dewasa muda, terutama mahasiswa, dalam rentang usia 18–29 tahun fase yang dikenal sebagai emerging adulthood. Dalam konteks ini, Quarter-life crisis ditandai oleh gejala identitas, ketidakpastian masa depan, dan tekanan internal maupun eksternal yang berkontribusi terhadap kegelisahan akut dan ketidakstabilan emosional dalam diri individu (Usmi et al., 2025). Situasi tersebut sering kali berujung pada gangguan hubungan interpersonal yang negatif, khususnya yang masuk dalam kategori toxic relationship, yakni hubungan di mana salah satu atau kedua pihak mengalami dominasi,



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.

tekanan emosional berlebihan, atau bentuk eksploitasi psikologis (Lestari et al., 2024). Penelitian (Habibie et al., 2023) juga menyoroti bahwa kebermaknaan hidup (*life meaningfulness*) berperan penting dalam mereduksi intensitas Quarter-life crisis pada mahasiswa, karena memberikan arah dan tujuan yang lebih jelas di tengah ketidakpastian.

Lebih lanjut, faktor internal seperti keraguan diri, ketidakpastian identitas, dan harapan yang tidak terpenuhi telah diidentifikasi sebagai pemicu kuat munculnya *Quarter-life crisis* dalam kalangan mahasiswa (Usmi et al., 2025). Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan sosial akademik, ekspektasi keluarga, serta pengaruh idealisasi kehidupan di media sosial turut memperparah pengalaman krisis tersebut (Usmi et al., 2025). Dalam konteks hubungan interpersonal, beberapa bentuk *toxic relationship* termasuk kekerasan verbal, intimidasi, hingga perlakuan posesif, yang tak jarang dibiarkan terus berlanjut karena adanya harapan perbaikan dari pihak yang terlibat sehingga memperpetuasi kondisi relasional yang merugikan dirinya sendiri (Lestari et al., 2024). Selain itu, strategi konseling hibrida juga mulai dipandang sebagai pendekatan manajemen strategis yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi *Quarter-life crisis*, karena mampu mengintegrasikan dukungan tatap muka dan daring secara adaptif (Walid et al., 2024).

Mengembangkan kerangka berpikir ini, hubungan antara *Quarter-life crisis* dan *toxic relationship* pada mahasiswa layak dikaji secara kritis dan sistematis. *Quarter-life crisis* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat menjadikan individu lebih rentan terjebak dalam pola relasional yang beracun, karena ketidakpastian dan keinginan akan dukungan emosional dapat menurunkan batasan individu dalam memilih pasangan atau relasi sosial. Di sisi lain, relasi yang tidak sehat dapat memperburuk krisis psikologis dan memperdalam rasa ketidakberdayaan, sehingga terjadi lingkaran umpan balik negatif.

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa *coping internal* seperti *emotion regulation* dan ketahanan (*resilience*) memiliki hubungan negatif dengan *Quarter-life crisis*, artinya semakin baik seseorang dalam regulasi emosi dan resilien, semakin rendah tingkat krisis yang dirasakan (Larasati et al., 2025). Selain itu, penelitian deskriptif menyatakan bahwa *Quarter-life crisis* sejatinya dipicu oleh kombinasi faktor internal, contohnya keraguan diri dan ketidakpastian dan eksternal seperti tekanan sosiodemografis, tuntutan karier, serta paparan media sosial (Usmi et al., 2025). Dengan demikian, fokus pada hubungan potensial antara *Quarter-life crisis* dan *toxic relationship* menjadi sangat relevan. Terutama dalam populasi mahasiswa Jabodetabek yang menempuh studi di Malang mereka berada dalam lingkungan baru, jauh dari jaringan dukungan asal, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial baru. Memahami keterkaitan ini penting agar intervensi psikososial bisa dirancang lebih tepat sasaran.

Pembahasan

Ringkasan temuan utama dan konteks teoretis

Penelitian yang direview melaporkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *Quarter-life crisis* dan tingkat *toxic relationship* pada mahasiswa Jabodetabek yang studi

di Malang. Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,427, yang berarti sekitar 42,7% variasi *toxic relationship* dapat dijelaskan oleh variabel *Quarter-life crisis* dalam model penelitian tersebut (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Fenomena ini sejalan dengan hasil kajian literatur yang menyebutkan bahwa *Quarter-life crisis* merupakan karakteristik masa *emerging adulthood*, yang ditandai oleh ketidakpastian identitas dan kecemasan terkait masa depan, khususnya karier dan relasi personal (Hasyim et al., 2024). Kondisi ketidakpastian tersebut berpotensi meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap pola hubungan interpersonal yang tidak sehat atau beracun. Hal ini didukung pula oleh studi empiris yang menemukan bahwa pengalaman *toxic relationship* pada mahasiswa seringkali berkorelasi dengan gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan (Forth et al., 2022). Dengan demikian, temuan kuantitatif pada penelitian yang direview dapat dipahami sebagai bukti awal bahwa krisis perkembangan personal (*Quarter-life crisis*) berperan dalam meningkatkan risiko mahasiswa terjebak dalam hubungan beracun (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024; Hasyim et al., 2024).

Analisis Metodologis: Desain, Instrumen, dan Sampling

Penelitian menggunakan pendekatan *mixed-method*, yang memadukan kuantitatif dan kualitatif. Menurut (Wasti et al., 2022), desain seperti ini semakin penting dalam kajian psikososial karena mampu menangkap dimensi numerik sekaligus pengalaman subjektif. Pada fase kuantitatif, instrumen yang digunakan berupa skala pengukuran kedua variabel utama (*Quarter-life crisis* dan *toxic relationship*), kemudian dianalisis dengan regresi sederhana menggunakan SPSS (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Fase kualitatif dilakukan untuk memperkuat temuan kuantitatif dengan menggali pengalaman mahasiswa. Pendekatan seperti ini sesuai dengan desain *explanatory sequential* dalam *mixed-methods*, di mana data kualitatif berfungsi menjelaskan temuan kuantitatif (Dias-Barbosa et al., 2023).

Meski demikian, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 133 mahasiswa. Teknik ini memang umum digunakan dalam penelitian sosial yang memiliki keterbatasan akses terhadap populasi (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Namun, (Campbell et al., 2020) menekankan bahwa *purposive sampling* membawa keterbatasan representativitas dan potensi bias seleksi, sehingga hasil penelitian tidak bisa digeneralisasikan secara luas. Dengan demikian, meskipun metodologi penelitian ini tepat dalam menjawab pertanyaan penelitian, keterbatasan terkait pemilihan sampel perlu dipertimbangkan saat menafsirkan hasilnya.

Interpretasi Hasil Statistik: Signifikansi vs. Kekuatan Efek

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,000$), yang menegaskan adanya hubungan yang kuat antara *Quarter-life crisis* dan *toxic relationship* (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Akan tetapi, nilai $R^2 = 0,427$ juga menunjukkan bahwa masih terdapat 57,3% variasi *toxic relationship* yang dipengaruhi faktor lain di luar model. Hal ini sejalan dengan pandangan dalam literatur bahwa signifikansi statistik tidak selalu berarti variabel tersebut adalah penyebab tunggal atau dominan (Roustaei, 2024). Dalam konteks ilmu sosial, nilai R^2 di kisaran 0,3–0,5 umumnya sudah dianggap

substansial, khususnya bila fenomena yang dikaji bersifat kompleks seperti krisis perkembangan dan relasi interpersonal (Roustaei, 2024). Oleh karena itu, temuan penelitian ini memang penting, tetapi perlu dilengkapi dengan pemahaman bahwa variabel lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau perbedaan gender mungkin juga memainkan peran (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Selain itu, penggunaan regresi sederhana hanya menguji hubungan langsung antarvariabel. Padahal, studi-studi terbaru menganjurkan analisis model mediasi atau moderasi untuk menangkap mekanisme yang lebih kompleks, misalnya apakah dukungan sosial memoderasi hubungan antara krisis pribadi dengan kualitas hubungan interpersonal (Roustaei, 2024).

Keterkaitan Temuan dengan Literatur Empiris: Mekanisme Psikososial

Hasil penelitian yang direview menekankan bahwa *Quarter-life crisis* dapat melemahkan kestabilan emosi mahasiswa, sehingga mereka lebih rentan mencari validasi melalui hubungan interpersonal yang tidak sehat (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Fenomena ini relevan dengan temuan (Hammoudi Halat et al., 2023), yang menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki korelasi positif dengan motivasi belajar dan pencapaian akademik mahasiswa. Dengan demikian, krisis identitas yang dialami individu pada fase dewasa muda dapat mengganggu fokus belajar sekaligus memperburuk kecenderungan masuk ke dalam hubungan beracun. Selain itu, studi (Dang et al., 2025) juga menemukan bahwa faktor gaya hidup, stres psikologis, dan kesehatan mental berperan penting dalam menentukan performa akademik mahasiswa kedokteran. Hal ini mempertegas bahwa krisis personal tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada keberlangsungan akademik mahasiswa. Dengan kata lain, *Quarter-life crisis* dan *toxic relationship* beroperasi dalam lingkaran negatif yang saling memperkuat, sehingga memerlukan perhatian serius baik dari sisi psikologis maupun akademis. Transisi ke pembahasan berikutnya menjadi penting, sebab pengaruh *Quarter-life crisis* dan *toxic relationship* juga tidak lepas dari dimensi gender serta konteks sosial budaya tempat mahasiswa berinteraksi.

Dimensi Gender dan Konteks Lokal Mahasiswa Jabodetabek di Malang

Penelitian ini juga menggarisbawahi fakta bahwa mayoritas korban *toxic relationship* adalah perempuan (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Hal ini selaras dengan studi (Castillo-González & Terán Andrade, 2024), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pengalaman kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) dengan ketergantungan emosional, serta menyoroti perbedaan pengalaman antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, dimensi gender tidak dapat dipisahkan dari analisis, karena pengalaman *Quarter-life crisis* dapat termanifestasi berbeda berdasarkan identitas gender. Konteks perantauan mahasiswa Jabodetabek yang menempuh studi di Malang juga memberikan dinamika tersendiri. Ketika jauh dari lingkungan asal, mahasiswa kerap mengalami tekanan adaptasi sosial, perasaan kesepian, hingga kerentanan terhadap ketergantungan emosional dalam hubungan (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Namun, perlu dicatat bahwa variabel konteks lokal ini masih relatif kurang dieksplorasi dalam penelitian terdahulu. Oleh karena itu, kajian lanjutan perlu meneliti lebih jauh peran dukungan sosial, jaringan pertemanan, dan lingkungan akademik dalam memperkuat atau melemahkan dampak *Quarter-life crisis*

serta *toxic relationship* pada mahasiswa perantau. Dengan demikian, kombinasi antara faktor gender dan konteks lokal memperlihatkan bahwa fenomena ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh variabel sosial dan budaya yang kompleks. Hal ini menjadi jembatan penting menuju pembahasan mengenai keterbatasan studi dan arah rekomendasi penelitian ke depan.

Keterbatasan Studi dan Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Penelitian yang direview menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus pada mahasiswa Jabodetabek di Malang. Metode ini memungkinkan peneliti menangkap pengalaman personal secara mendalam, namun keterbatasannya adalah hasil penelitian sulit digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024). Selain itu, instrumen pengumpulan data yang berfokus pada wawancara dapat menimbulkan bias subyektifitas responden. Seperti ditegaskan oleh (Hammoudi Halat et al., 2023) penggunaan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif dalam studi kesehatan mental dan perilaku mahasiswa dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, rekomendasi penelitian selanjutnya adalah mengintegrasikan survei kuantitatif dengan sampel besar agar temuan lebih representatif.

Lebih jauh, penelitian lintas budaya juga penting dilakukan. Studi (Dang et al., 2025) memperlihatkan bahwa gaya hidup, kesehatan mental, dan kondisi sosial mahasiswa di Vietnam memberikan implikasi berbeda terhadap performa akademik. Hal ini menunjukkan perlunya memperluas kajian di berbagai konteks lokal di Indonesia untuk memahami bagaimana faktor budaya, sosial, dan gender memoderasi hubungan antara *Quarter-life crisis* dan *toxic relationship*. Akhirnya, peneliti juga perlu mempertimbangkan intervensi praktis. Misalnya, program konseling di perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi krisis identitas sekaligus mencegah keterlibatan dalam hubungan yang merugikan. Dengan demikian, penelitian mendatang diharapkan tidak hanya berhenti pada aspek teoritis, tetapi juga berkontribusi terhadap solusi praktis di lingkungan akademik.

Kesimpulan dan Saran

Artikel yang direview berjudul "*Quarter life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa: Studi kasus se-Jabodetabek Raya di Malang*" menyoroti hubungan erat antara krisis identitas pada masa dewasa awal dengan kerentanan mahasiswa untuk terlibat dalam hubungan interpersonal yang tidak sehat. Dari analisis kritis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal penting. Pertama, *Quarter-life crisis* terbukti menurunkan stabilitas emosional mahasiswa, yang kemudian meningkatkan ketergantungan terhadap pasangan sebagai bentuk pencarian dukungan psikologis. Kondisi ini selaras dengan berbagai penelitian yang menegaskan hubungan signifikan antara kesehatan mental, motivasi akademik, dan keberhasilan studi (Hammoudi Halat et al., 2023), (Dang et al., 2025).

Kedua, dimensi gender memainkan peran krusial. Mahasiswi perempuan cenderung lebih rentan mengalami *toxic relationship*, sebagaimana juga ditemukan dalam studi lintas negara mengenai kekerasan dalam pacaran dan ketergantungan emosional

(Castillo-González & Terán Andrade, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa faktor gender tidak hanya sekadar variabel demografis, melainkan berfungsi sebagai penentu penting dalam dinamika hubungan personal pada fase *Quarter-life crisis*. Ketiga, konteks lokal mahasiswa perantau asal Jabodetabek yang kuliah di Malang turut memperkuat fenomena ini. Jarak dari lingkungan asal, tekanan adaptasi sosial, dan perasaan kesepian memperbesar kemungkinan mahasiswa mencari kompensasi emosional melalui hubungan yang berpotensi tidak sehat. Meskipun demikian, keterbatasan metode penelitian kualitatif studi kasus membuat generalisasi temuan menjadi terbatas (Aisyah Wulandari & Julaihah, 2024).

Secara umum, artikel ini berkontribusi dalam memperkaya diskusi mengenai interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan campuran kualitatif dan kuantitatif untuk memperluas cakupan temuan serta menghasilkan data yang lebih representatif. Perguruan tinggi juga diharapkan menyediakan layanan konseling yang responsif terhadap krisis identitas mahasiswa sekaligus memberi edukasi mengenai relasi sehat. Selain itu, perlu dilakukan kajian lintas daerah untuk melihat bagaimana konteks sosial dan budaya memengaruhi dinamika *Quarter-life crisis* serta *toxic relationship*, dengan perhatian khusus pada perbedaan pengalaman berdasarkan gender agar hasil penelitian lebih inklusif dan aplikatif.

Daftar Pustaka

- Aisyah Wulandari, & Julaihah, U. (2024). Quarter life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa Studi Kasus: Mahasiswa Se- Jabodetabek Raya di Malang. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/10.24239/moderasi.vol5.iss1.182>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Castillo-González, M., & Terán Andrade, E. (2024). Victimization and Perpetration of Online Dating Violence and Emotional Dependence by Gender among University Students in Ecuador. *Social Sciences*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/socsci13080406>
- Dang, N. B., Tran, P. T., Tran, H. T., Phan, Q. N., & Tran, N. H. (2025). What Drives Academic Performance: Lifestyle, Mental Health, and Biological Traits Among Medical Students in a Southeast Asian Context. *Psychology International*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.3390/psycholint7020038>
- Dias-Barbosa, C., Puellas, J., Fofana, F., Gabriel, S., Rodriguez, D., Chavda, R., & Piketty, C. (2023). An explanatory sequential mixed-methods design to establish thresholds of within-individual meaningful change on a sleep disturbance numerical rating scale score in atopic dermatitis. *Quality of Life Research*, 32(3), 881–893. <https://doi.org/10.1007/s11136-022-03294-w>
- Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic Relationships: The Experiences and Effects of Psychopathy in Romantic

- Relationships. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(15), 1627–1658. <https://doi.org/10.1177/0306624X211049187>
- Habibie, A., Sholichatun, Y., & Tri Rahayu, I. (2023). The role of life meaningfulness on the quarter-life crisis of university students in Indonesia's new capital. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 123–133. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6894>
- Hammoudi Halat, D., Hallit, S., Younes, S., AlFikany, M., Khaled, S., Krayem, M., El Khatib, S., & Rahal, M. (2023). Exploring the effects of health behaviors and mental health on students' academic achievement: a cross-sectional study on lebanese university students. *BMC Public Health*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16184-8>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Larasati, N. A., Suroso, & Pratitis, N. T. (2025). The Relationship Between Emotional Regulation, Resilience And Quarter Life Crisis In Final Year Student. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 4(1), 576–585. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i1.729>
- Lestari, S., Zaiful, Z., & Moh. Nutfa, Moh. N. (2024). The Trap of Toxic Relationships in Dating: The Case of Five Female Students in Palu City. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 4(11), 10391–10406. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v4i11.44793>
- Roustaei, N. (2024). Application and interpretation of linear-regression analysis. *Medical Hypothesis, Discovery, and Innovation in Ophthalmology*, 13(3), 151–159. <https://doi.org/10.51329/mehdiophthal1506>
- Usmi, R. S., Islam, B. K., Dakwah, F., Negeri, U. I., Hasibuan, S. J., Islam, B. K., Dakwah, F., & Negeri, U. I. (2025). *Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing Quarter life crisis Among Students Abstrak*. 12(01), 262–274.
- Walid, M., Najah, A. T. S., Ula, N. K., & Turrohmah, N. S. (2024). Strategic Management of Hybrid Counseling: A Novel Approach to Addressing Quarter-Life Crisis Among University Students in Indonesia. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(3), 971–986. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i3.9119>
- Wasti, S. P., Simkhada, P., van Teijlingen, E., Sathian, B., & Banerjee, I. (2022). The Growing Importance of Mixed-Methods Research in Health. *Nepal Journal of Epidemiology*, 12(1), 1175–1178. <https://doi.org/10.3126/nje.v12i1.43633>