

## Peran Konseling Individu dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Sely Dea Dewita<sup>1\*</sup>, M.Fahli Zatrachadi<sup>2</sup>, Miftahuddin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155, Kelurahan Simpang Baru, Kecamatan Tuah Madani, Kota Pekanbaru, Riau

E-mail: [selydeadewita@gmail.com](mailto:selydeadewita@gmail.com)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6626>

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 02 Jun 2026

Revised: 08 Jun 2026

Accepted: 14 Jun 2026

#### Kata Kunci:

Konseling Individu,  
Quarter Life Crisis,  
Mahasiswa Tingkat  
Akhir.

#### Keywords:

*Individual Counseling,  
Quarter-Life Crisis,  
Final-Year Students.*

### ABSTRACT

Tujuan dasar dari penelitian ini adalah menganalisis peran konseling individu dalam mengatasi quarter life crisis pada mahasiswa khususnya pada jenjang penyelesaian tugas akhir. Fenomena quarter life crisis menjadi salah satu isu psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, tuntutan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research) dijadikan metode dalam penelitian ini. Data diambil dengan teknik dokumentasi yang dilihat dari berbagai sumber literatur, seperti jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Teknik content analysis dengan dilakukan untuk menganalisis hasil dengan tujuan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan tema-tema utama yang berkaitan dengan faktor penyebab quarter life crisis serta peran konseling individu dalam membantu mahasiswa menghadapi kondisi tersebut. Hasil penelitian menjelaskan fenomena quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan kecemasan, kebingungan identitas, tekanan emosional, rendahnya rasa percaya diri, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut meliputi tekanan akademik, keterlambatan penyelesaian studi, rendahnya self-efficacy, tuntutan sosial, serta kurangnya dukungan sosial. Konseling individu membantu mahasiswa memahami diri, mengelola emosi, meningkatkan percaya diri, berpikir positif, dan mengembangkan coping adaptif.

*The objective of this investigation is to evaluate the effectiveness of individual counseling in addressing the quarter-life crisis among final-year college students. The quarter-life crisis phenomenon is a psychological issue experienced by many college students due to academic pressure, future uncertainty, social demands, and anxiety about facing the world of work. The descriptive qualitative methodology employed in the investigation was implemented in conjunction with library research. Data were acquired through documentation techniques from a variety of literature sources, including scientific journals, novels, and previous research that was pertinent to the research topic. Data analysis was conducted using content analysis techniques by identifying, categorizing, and interpreting key themes related to the causes of quarter-life crisis and the function of individual counseling in assisting students in managing this situation. The results indicate that quarter-life crisis in final-year college students is characterized by anxiety, identity confusion, emotional distress, low self-confidence, and uncertainty about the future. Factors influencing these conditions include academic pressure, delayed completion of studies, low self-efficacy, social demands, and lack of social support. Individual counseling helps students understand themselves, manage emotions, increase self-confidence, think positively, and develop adaptive coping.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Sely Dea Dewita, et al. (2026), Peran Konseling Individu dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6626>

## PENDAHULUAN

Fenomena *quarter life crisis* (QLC) Dalam beberapa tahun terakhir, hal ini telah menjadi isu terpenting dalam bidang psikologi perkembangan anak usia dewasa di berbagai negara. Individu berusia sekitar 20–30 tahun menghadapi masa transisi yang kompleks dari dunia pendidikan ke dunia kerja, dari ketergantungan menuju kemandirian, serta dari eksplorasi identitas menuju komitmen jangka panjang, sehingga rentan mengalami kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, relasi sosial, dan kemampuan pengambilan keputusan pada fase kehidupan yang krusial, terutama ketika individu merasa terjebak di antara harapan diri, tuntutan keluarga, dan tekanan sosial yang semakin tinggi. Dalam konteks global, perubahan cepat di pasar kerja, ketidakpastian ekonomi, serta budaya “cepat sukses” yang diperkuat media sosial turut mempertegas relevansi *quarter life crisis* sebagai fenomena psikososial yang perlu dikaji secara mendalam (Syahri, Netrawati, & Syahrial, 2022)

Di Indonesia, terdapat banyak kasus *quarter life crisis* di kalangan kaum muda yang masih berstatus pelajar, terutama mereka yang sedang menempuh tahun terakhir di universitas. Khususnya yang sedang berada di fase menyelesaikan studi dan melakukan transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan seperti penyusunan tugas akhir atau skripsi, kewajiban akademik lainnya, serta tekanan untuk segera memperoleh pekerjaan atau melanjutkan studi, yang seringkali memuncak menjelang kelulusan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pada fase ini mahasiswa rentan mengalami kebingungan identitas, kecemasan karier, perasaan tidak kompeten, dan ketidakpastian terhadap arah hidup. Tekanan tersebut diperkuat oleh ekspektasi keluarga dan lingkungan, serta paparan media sosial yang kerap memicu perbandingan sosial dan perasaan tertinggal dibanding teman sebaya (Ardian, Abdillah, & Raharusun, 2025) Penelitian yang dilakukan oleh (Febriani & Fikry, 2023) menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat memunculkan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan. Temuan empiris tersebut menggambarkan bahwa *quarter life crisis* bukan hanya sekadar fase “galau” sementara, melainkan pengalaman emosional dan kognitif yang kompleks. Studi psikodiagnostik pada mahasiswa generasi Z tingkat akhir menunjukkan bahwa *quarter life crisis* ditandai kecemasan, kebingungan identitas, ketidakpuasan hidup, dan perasaan terjebak, yang bila tidak ditangani dapat mengganggu fungsi psikososial individu. Penelitian lain menemukan bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan kesulitan dalam merencanakan masa depan, konflik nilai pribadi dengan tuntutan lingkungan, serta perasaan ambivalen terhadap pilihan karier maupun relasi interpersonal (Ningrum, 2023). Dengan demikian fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir sudah menyentuh dimensi personal, sosial, dan budaya, sehingga membutuhkan pendekatan pendampingan yang komprehensif.

Dari sudut pandang sosial budaya, *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilihat dari gambaran harapan masyarakat terhadap keberhasilan pada usia muda. Norma sosial mengenai “usia ideal” untuk lulus, bekerja, menikah, atau mencapai kemandirian ekonomi dapat menimbulkan tekanan psikologis ketika tahapan tersebut tidak tercapai sesuai ekspektasi. Di era digital, narasi kesuksesan yang ditampilkan di media sosial sering kali tanpa konteks proses dan kegagalan, sehingga mahasiswa yang sedang berjuang di akhir studi merasa tertinggal dan meragukan kapasitas diri. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, keterlibatan keluarga besar dalam pengambilan keputusan karier dan masa depan juga dapat menjadi sumber dukungan sekaligus tekanan, terutama ketika aspirasi pribadi berbeda dengan harapan keluarga. Dari perspektif pendidikan, keberhasilan mahasiswa tingkat akhir bukan hanya diukur dari kelulusan akademik, tetapi juga dari kesiapan psikologis mereka memasuki dunia kerja dan peran sosial baru. Perguruan tinggi bertanggung jawab bukan hanya menyelenggarakan layanan akademik, melainkan juga memberikan dukungan psikologis melalui layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap dinamika perkembangan mahasiswa. Namun, berbagai laporan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum optimal memanfaatkan layanan konseling yang tersedia, atau merasa layanan yang ada lebih berfokus pada masalah akademik dan administratif ketimbang persoalan eksistensial seperti *quarter life crisis*. Hal ini menandakan adanya kebutuhan untuk mengintegrasikan pendekatan konseling yang lebih mendalam dan personal dalam mendampingi mahasiswa tingkat akhir menghadapi *quarter life crisis*

Sebagai bagian dari layanan konseling, konseling individu memegang peran strategis dalam membantu individu memahami dan mengatasi pengalaman krisis yang sedang mereka alami. Konseling individu memungkinkan konselor dan klien bertemu secara tatap muka untuk mengeksplorasi perasaan,

pikiran, keyakinan, dan pola perilaku, serta membantu klien menemukan makna, strategi koping, dan alternatif solusi atas permasalahan yang dihadapi. Literatur konseling krisis menegaskan bahwa intervensi konseling yang tepat waktu dan profesional dapat membantu individu memulihkan stabilitas emosional, meningkatkan kemampuan coping, dan memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi situasi krisis. Dalam konteks *quarter life crisis*, konseling individu dapat difungsikan sebagai ruang aman bagi mahasiswa untuk merefleksikan identitas, nilai, tujuan hidup, dan pilihan karier secara lebih mendalam (Yusuf et al., 2025). Penelitian (Yusuf et al., 2025) menunjukkan bahwa layanan konseling individu membantu individu memahami diri, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta meningkatkan rasa percaya diri. Proses konseling juga membantu individu mengembangkan penyesuaian diri yang lebih positif ketika menghadapi tekanan psikologis. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Mardiyah, Ayyubi, Nur, & Kahfi, 2025) yang menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam membantu individu mengelola emosi, mengubah pola pikir negatif, serta membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, layanan konseling individu dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan, memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menyusun perencanaan masa depan secara lebih terarah.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling, baik dalam setting kelompok maupun individu, efektif untuk membantu mahasiswa mengurangi gejala *quarter life crisis*. Studi literatur Intervensi konseling dapat membantu mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* misalnya, melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt untuk meningkatkan kesadaran diri, menata ulang pengalaman emosional, dan mengembangkan tanggung jawab terhadap pilihan hidup mereka. Kajian lain menyoroti pentingnya dukungan sosial dan intervensi psikologis untuk membantu dewasa awal bangkit dari masa *quarter life crisis* dan mengembangkan strategi koping yang adaptif. Meskipun mayoritas studi tersebut berfokus pada konseling kelompok atau pada variabel psikologis tertentu, temuan-temuan itu menunjukkan potensi besar layanan konseling dalam menangani *quarter life crisis* pada mahasiswa (Yuliani, 2022)

Namun demikian, jika ditinjau dari literatur 2020–2025, masih terdapat keterbatasan dalam kajian yang secara spesifik menyoroti proses konseling individu terhadap fokus subjektif mahasiswa di akhir studi dalam mengatasi *quarter life crisis*. Sejumlah penelitian cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara *quarter life crisis* dengan faktor-faktor seperti dukungan sosial, resiliensi, religiusitas, atau kematangan emosi. Pendekatan tersebut penting tetapi belum sepenuhnya menggambarkan bagaimana mahasiswa membangun makna, menginterpretasikan pengalaman, dan mengalami perubahan selama mengikuti konseling individu. Dengan kata lain, literature gap masih terbuka pada kajian kualitatif yang fokus pada lived experience mahasiswa tingkat akhir yang menjalani konseling individu sebagai upaya mengatasi *quarter life crisis*. Berdasarkan uraian di atas, penting untuk melakukan penelitian mengenai peran konseling individu dalam mengatasi krisis seperempat abad pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis mengenai pentingnya layanan konseling individu sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian mengenai masa depan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan adalah jenis studi pustaka melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Metode studi pustaka diartikan sebagai metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian (Hadi & Afandi, 2021). Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti artikel dari jurnal terakreditasi sinta dan jurnal internasional, buku yang dijadikan kajian penelitian terdahulu, berkaitan dengan *quarter life crisis* dan konseling individu pada mahasiswa tingkat akhir (Moleong, 2016). Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan basis data ilmiah, seperti Google Scholar, menggunakan kata kunci “*quarter life crisis*” pada mahasiswa tingkat akhir”, “konseling individu”, dan “peran konseling individu dalam mengatasi *quarter life crisis*”.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni dengan dokumentasi yaitu melakukan identifikasi, klasifikasi dan seleksi terhadap berbagai literature yang terkait dengan fokus kajian penelitian (Alfansyur & Mariyani, 2020). Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi substansi, kebaruan publikasi, dan keterkaitannya dengan tujuan penelitian. Analisis isi (*content*

*analysis*) merupakan teknik analisis data yaitu dengan menelaah isi literatur secara sistematis, kemudian mengorganisasi data berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan faktor penyebab quarter life crisis, dampaknya pada mahasiswa tingkat akhir, serta peran konseling individu sebagai upaya intervensi. Hasil analisis selanjutnya disajikan secara deskriptif agar dapat memahami secara menyeluruh peran konseling individu dalam mengatasi krisis seperempat abad pada mahasiswa tahun terakhir.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan terhadap sepuluh artikel ilmiah yang relevan menunjukkan bahwa krisis seperempat abad yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan multidimensi. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan tekanan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, budaya, dan psikologis yang saling berinteraksi.

**Tabel 1.** Kajian Literatur terkait *quarter life crisis*

No	Nama Penulis	Judul	Hasil
1	(Febriani & Fikry, 2023)	Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah	Hasil menunjukkan mahasiswa mengalami ketidakefektifan pengambilan keputusan, kecemasan, perasaan tertekan, putus asa, dan kecemasan berlebihan terhadap komunikasi interpersonal. Keterlambatan penyelesaian masa kuliah memperparah krisis ini dan menyebabkan stres serta ketidakpastian masa depan. Studi menekankan pentingnya dukungan dan strategi coping untuk mengatasi quarter life crisis pada mahasiswa.
2	(Adellia & Varadhila, 2023)	Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa.	Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan kecemasan akibat tekanan internal dan eksternal, seperti situasi sulit dan tuntutan lingkungan. Dampaknya berupa gangguan fisik dan mental, seperti penurunan berat badan, penarikan sosial, dan keraguan pada keyakinan agama.
3	(Sandaputri & Mariyati, 2024)	Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa di usia dewasa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan quarter life crisis. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dan self efficacy tinggi cenderung mengalami quarter life crisis yang lebih rendah. Selain itu, dukungan sosial memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan self efficacy dalam menurunkan quarter life crisis. Mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial dan memiliki keyakinan diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan, overthinking, serta ketidakpastian terhadap masa depan.
4	(Sidratullah, Sukma, & Handayani, 2025)	Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir ditinjau dari Jenis Kelamin.	Penelitian menjelaskan bahwa quarter life crisis mahasiswa fase akhir berada pada kategori sedang. Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat <i>quarter life crisis</i> lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jenis kelamin laki-laki. Perempuan cenderung mengalami tekanan terkait karir, keluarga, dan hubungan sosial, sedangkan laki-laki lebih rendah dalam mengalami quarter life crisis. Hal ini disebabkan oleh tuntutan masa depan,

---

5	(Zein, Yuliadi, Subandono, & Septiawan, 2023)	<i>Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi</i>	pekerjaan, hubungan interpersonal, dan harapan keluarga menjadi faktor yang memengaruhi munculnya quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-disclosure dan quarter-life crisis. Mahasiswa yang memiliki keterbukaan diri lebih baik bisa mengalami quarter-life crisis dengan tingkatan lebih rendah. Sebagian besar responden berada pada tingkat quarter-life crisis sedang, ditandai dengan kekhawatiran terhadap karier, studi lanjut, kondisi finansial, dan masa depan. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa keterbukaan diri dapat membantu mahasiswa mengurangi stres serta memperoleh dukungan sosial dalam menghadapi tekanan pada masa dewasa awal.
6	(Mardiyah al., 2025)	et Peran Konseling Individu dalam Mengatasi Betrayal Trauma (Trauma Pengkhianatan).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma pengkhianatan menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, insomnia, hilangnya rasa percaya diri, stres berat, hingga gejala PTSD ringan. Melalui teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terapi naratif, dan latihan regulasi emosi, konseling individu terbukti membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif, memulihkan kestabilan emosional, serta membangun kembali batasan hubungan yang sehat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa proses konseling mampu meningkatkan resiliensi dan mendorong pertumbuhan diri setelah mengalami trauma.
7	(Lopo, 2025)	Peran Konseling Individu Dalam Pembentukan Konsep Diri Siswa SMK	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu membantu siswa mengurangi konsep diri yang negatif. Memiliki sifat pesimistis, sensitif terhadap kritik, merasa tidak disukai, dan kurang percaya diri.. Setelah mengikuti konseling, siswa menjadi lebih mampu menerima diri, memahami kelebihan dan kekurangan diri, mengontrol sikap serta perilaku, dan menyadari kesalahan yang pernah dilakukan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling individu memiliki peran dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa sehingga mereka lebih nyaman berinteraksi dan mengikuti proses belajar di sekolah.
8	(Winardi, Cristiani, & Malau, 2023)	Konseling individu pada mahasiswa korban kekerasan verbal.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan verbal merasa rendah diri, cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sosial serta mengalami hambatan dalam proses pembelajaran. Melalui layanan konseling individu, konseli mulai mampu memahami kondisi dirinya, mengelola emosi secara lebih positif, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, konseling individu membantu

---

---

		konseli membangun pola pikir yang lebih sehat sehingga mampu menghadapi tekanan sosial dan akademik dengan lebih baik.	
9	(Lathifah, Wirastania, & Farid, 2022)	Implementasi supervisi klinis terhadap keterampilan konseling individu pada mahasiswa bimbingan dan konseling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa supervisi klinis mampu meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan layanan konseling individu. Peningkatan tersebut terlihat pada kemampuan attending, paraphrase, refleksi perasaan, konfrontasi, serta kemampuan evaluasi selama proses konseling berlangsung. Selain itu, supervisi klinis membantu mahasiswa memahami kelemahan dalam praktik konseling dan memperbaiki keterampilan profesional secara lebih efektif. Melalui kegiatan supervisi, mahasiswa menjadi lebih terarah dalam menerapkan teknik konseling individu sehingga kualitas layanan konseling yang diberikan menjadi lebih optimal.
10	(Setiagils, Rozak, & Nuraeni, 2024)	The Role of the Social Environment in Generation Z University Students	Berdasarkan temuan penelitian: 1) Siswa Generasi Z mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi Quarter-life Crisis termasuk menetapkan tujuan hidup, mengambil keputusan, dan menjaga hubungan sosial; 2) Lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membantu siswa Generasi Z mengatasi Quarter-life Crisis; 3) Dampak Quarter-life Crisis terhadap kehidupan sehari-hari meliputi perasaan terjebak dalam rutinitas yang monoton dan tanpa arah, serta 4) Hambatan dalam mengatasi Quarter-life Crisis meliputi tujuan spesifik yang ditetapkan oleh orang tua, persepsi terhadap lingkungan sosial, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.

---

Sumber: Publish Or Perist

Analisis data menunjukkan adanya beberapa tema utama yang muncul secara konsisten, yaitu sebagai berikut

1. Kecemasan dan ketidakpastian masa depan

Mahasiswa tingkat akhir mengalami kekhawatiran mengenai dunia kerja, keterlambatan kelulusan, kondisi finansial, serta ketidaksiapan menghadapi kehidupan dewasa. Penelitian (Febriani & Fikry, 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang keterlambatan penyelesaian studi sering mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan tertekan, sampai rasa putus asa. Kondisi ini diperkuat oleh temuan (Adellia & Varadhila, 2023) yang menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami tekanan internal maupun eksternal yang memiliki dampak pada mental ataupun fisik mahasiswa, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan tidur, dan hilangnya motivasi diri.

2. Tekanan akademik dan sosial

Tekanan akademis dan tuntutan sosial merupakan faktor utama quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir sedang berada dalam fase transisi menuju dunia kerja dan dituntut untuk segera mencapai keberhasilan sesuai standar sosial yang berkembang di masyarakat. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, harapan keluarga terhadap keberhasilan akademik dan ekonomi mahasiswa turut memperbesar tekanan psikologis yang dirasakan. Penelitian (Sidratullah et al., 2025) menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mengalami tingkat quarter life crisis lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena adanya tekanan ganda terkait karier, hubungan sosial, dan ekspektasi keluarga.

3. Rendahnya self-efficacy dan dukungan sosial  
 Tema ketiga berkaitan dengan rendahnya self-efficacy dan kurangnya dukungan sosial sebagai faktor yang memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian (sandaputri & mariyati, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami overthinking, kecemasan, dan ketidakpastian masa depan. Selain itu, penelitian (zein et al., 2023) menjelaskan bahwa rendahnya keterbukaan diri (self-disclosure) menyebabkan mahasiswa kesulitan memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sekitar sehingga memperkuat pengalaman krisis yang dialami
4. Peran konseling individu sebagai strategi coping psikologis  
 Konseling individu memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi krisis seperempat abad. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, layanan konseling individu membantu mahasiswa mengenal diri sendiri, mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Penelitian (mardiyah et al., 2025) menunjukkan bahwa pendekatan *cognitive behavioral therapy* (cbt) dalam konseling individu efektif membantu individu mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan resiliensi psikologis. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian (lopo, 2025) dan (winardi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa konseling individu membantu individu membangun konsep diri positif, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, dan mengurangi kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosia

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Quarter-life Crisis yang dialami oleh mahasiswa merupakan fenomena psikologis dan sosial yang disebabkan oleh tekanan akademis, masalah sosial, serta kurangnya dukungan psikologis selama masa transisi. Dari sudut pandang ini, konseling individu berfungsi sebagai ruang reflektif yang membantu mahasiswa memahami pengalaman hidupnya secara lebih mendalam, membangun strategi coping yang sehat, serta meningkatkan kesiapan menghadapi masa depan. Berikut ini adalah ringkasan hasil penelitian serta kaitannya dengan teori dan penelitian sebelumnya.

**Tabel 2.** Sintesis Penelitian

<b>Tema Temuan</b>	<b>Hasil Penelitian</b>	<b>Keterkaitan Teori</b>	<b>Penelitian Terdahulu</b>
<b>Kecemasan masa depan</b>	Mahasiswa mengalami ketidakpastian karier, finansial, dan relasi sosial	Teori Quarter Life Crisis Robbins & Wilner (2001)	(Febriani & Fikry, 2023)
<b>Tekanan akademik</b>	Skripsi dan tuntutan kelulusan memicu stres psikologis	Teori stres Lazarus & Folkman	(Adellia & Varadhila, 2023)
<b>Rendahnya self-efficacy</b>	Mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi masa depan	Teori Self-Efficacy Bandura	(Sandaputri & Mariyati, 2024)
<b>Kurangnya dukungan sosial</b>	Mahasiswa cenderung overthinking dan menarik diri	Teori Dukungan Sosial Cohen & Wills	(Zein et al., 2023)
<b>Peran konseling individu</b>	Membantu regulasi emosi dan meningkatkan coping	Teori Humanistik Carl Rogers	(Mardiyah et al., 2025)
<b>Peningkatan konsep diri</b>	Konseling meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan diri	Teori Konsep Diri Rogers	Lopo (2025)

Sumber : Olah data penelitian, *content analysis*

*Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan kondisi psikologis yang berkaitan erat dengan fase perkembangan dewasa awal sebagaimana dijelaskan oleh Robbins dan Wilner Pada fase ini, individu mengalami proses pencarian identitas, penentuan arah hidup, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial dan profesional. Ketidakmampuan dalam memenuhi ekspektasi diri maupun lingkungan dapat memunculkan kecemasan, kebingungan identitas, dan perasaan terjebak dalam ketidakpastian masa depan. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu pemicu utama *quarter life crisis*. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Febriani & Fikry, 2023) yang menyatakan bahwa keterlambatan penyelesaian studi meningkatkan stres psikologis mahasiswa. Dalam perspektif teori stres Lazarus dan Folkman, kondisi tersebut terjadi karena mahasiswa menilai tuntutan

akademik lebih besar dibandingkan kemampuan coping yang dimiliki. Akibatnya, mahasiswa mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan dan kesulitan mengelola kecemasan secara adaptif.

Selain tekanan akademik, faktor sosial budaya juga memiliki pengaruh besar terhadap munculnya quarter life crisis. Dalam masyarakat Indonesia yang bersifat kolektivistik, keberhasilan individu sering dikaitkan dengan pencapaian sosial seperti kelulusan tepat waktu, pekerjaan tetap, dan kestabilan ekonomi. Ketika seorang siswa merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut, kemarahan dan rasa frustrasi mulai muncul. Temuan ini memperkuat penelitian (Sidratullah et al., 2025) yang menunjukkan bahwa keluarga dan lingkungan sosial menjadi faktor penting untuk meningkatkan tingkat quarter life crisis, terutama pada mahasiswa perempuan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy dan dukungan sosial kurang memperburuk psikologis mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan teori Bandura mengenai self-efficacy yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya memengaruhi cara individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung merasa tidak mampu menghadapi masa depan sehingga lebih mudah mengalami kecemasan dan overthinking. Dukungan sosial yang rendah juga menyebabkan mahasiswa kehilangan ruang berbagi pengalaman emosional sehingga memperkuat rasa kesepian dan ketidakberdayaan.

Dalam konteks intervensi psikologis, konseling individu berkontribusi penting untuk mahasiswa dalam mengatasi quarter life crisis. Konseling individu memungkinkan mahasiswa mengeksplorasi pikiran, emosi, dan konflik internal secara lebih mendalam dalam suasana yang aman dan suportif. Gagasan ini berasal dari teori psikologi humanistik Carl Rogers, yang menyatakan bahwa hubungan terapis-pasien yang penuh empati, rasa hormat positif tanpa syarat, serta hubungan konselor-klien sangat penting dalam membantu orang untuk menjadi diri mereka yang sesungguhnya. Temuan penelitian ini memberikan perspektif baru bahwa quarter life crisis tidak hanya berkaitan dengan persoalan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh konstruksi sosial mengenai keberhasilan pada usia muda. Oleh karena itu, penanganan tidaklah cukup hanya berfokus pada aspek akademis dari quarter life crisis para guru juga perlu memperhatikan kesehatan mental mereka dari segala sisi. Dalam kehidupan nyata, hasil penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya meningkatkan sistem dukungan bagi quarter life crisis dan konseling pada tingkat tertinggi, terutama sistem dukungan untuk konseling individu yang menangani masalah-masalah terkait quarter life crisis. Konselor perlu mengembangkan pendekatan yang lebih personal, reflektif, dan berbasis kebutuhan psikologis mahasiswa. Selain itu, perguruan tinggi juga perlu membangun lingkungan akademik yang suportif dan mengurangi stigma terhadap layanan konseling.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena psikologis yang disebabkan oleh sejumlah faktor yang berbeda seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, tuntutan sosial, rendahnya *self-efficacy*, serta kurangnya dukungan sosial. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya kecemasan, kebingungan identitas, tekanan emosional, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan dalam menentukan arah kehidupan setelah menyelesaikan studi. Menurut penelitian, *quarter life crisis* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental mahasiswa tetapi juga memengaruhi motivasi belajar, kemampuan penyesuaian diri, serta kesiapan individu dalam menghadapi fase transisi menuju kehidupan dewasa.

Konseling individu memiliki peran utama yang signifikan dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi *quarter life crisis*. Melalui proses konseling, mahasiswa dapat memahami diri secara lebih mendalam, mengelola emosi negatif, membangun pola pikir yang lebih adaptif, serta meningkatkan kemampuan coping dalam menghadapi tekanan kehidupan. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian mengenai *quarter life crisis* sebagai fenomena perkembangan psikososial pada dewasa awal serta menegaskan pentingnya pendekatan konseling individu dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perguruan tinggi untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, secara kebijakan, institusi pendidikan tinggi diharapkan mampu mengembangkan program pendampingan psikologis yang lebih preventif dan berkelanjutan guna membantu mahasiswa menghadapi tantangan transisi menuju dunia kerja dan kehidupan sosial yang lebih kompleks.

Penelitian ini masih terbatas pada pendekatan studi pustaka sehingga belum menggambarkan secara langsung pengalaman subjektif mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif lapangan, seperti fenomenologi atau studi kasus, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam proses konseling individu. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan kajian mengenai efektivitas berbagai pendekatan konseling dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* secara lebih komprehensif dan kontekstual.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan trimakasih kepada pihak yang sudah berhasil menghasilkan penelitian dan penyusunan artikel ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan trimakasih kepada dosen pengampuh bapak M. Fahli Zatrachadi dan bapak Miftahuddin. Kemudian penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak jurnal pengabdian masyarakat dan riset pendidikan sudah membantu penulis dalam mempublikasikan artikel ini

### REFERENSI

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa *quarter life crisis* pada mahasiswa. *Psikosains*, 18(1), 29–41.
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. *Historis*, 5(2), 146–150.
- Ardian, M., Abdillah, S., & Raharusun, M. N. (2025). Pendekatan Psikodiasnotik Dalam Mengkaji *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Z Tingkat Akhir. *Publik*, 4(2).
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487.
- Hadi, N. F., & Afandi, N. K. (2021). Kajian Pustaka dalam Penelitian Pendidikan. *Sultra Educational Journal*, 1(3), 64–71.
- Lathifah, M., Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2022). Implementasi supervisi klinis terhadap keterampilan konseling individu pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(1), 52–57.
- Lopo, F. L. (2025). Peran Konseling Individu Dalam Pembentukan Konsep Diri Siswa SMK Ferdinan. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1405–1409. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.4687>
- Mardiyah, A., Ayyubi, M., Nur, M., & Kahfi, M. (2025). Peran Konseling Individu dalam Mengatasi *Betrayal Trauma* ( *Trauma Pengkhianatan* ). *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 02(02), 1165–1176.
- Moleong, L. J. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. In *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya* (p. 330).
- Ningrum, S. M. (2023). Studi deskriptif fase *quarterlife crisis* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas lambung mangkurat skripsi.
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Self efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Setiagils, A., Rozak, A., & Nuraeni, N. S. (2024). The Role of the Social Environment in Generation Z University Students. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–59.
- Sidratullah, Y., Sukma, D., & Handayani, P. G. (2025). *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir ditinjau dari Jenis Kelamin. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 107–116. <https://doi.org/10.24036/0001272chr2025>
- Syahri, L. M., Netrawati, & Syahrial. (2022). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Geslt* Untuk Mengatasi *quarter life crisis* untuk mahasiswa. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1).
- Winardi, Y. D., Cristiani, Y., & Malau, O. (2023). Konseling Individu pada Mahasiswa Korban Kekerasan Verbal. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 805–814.
- Yuliani, D. (2022). Implementasi konseling individu dalam membantu mahasiswa menghadapi krisis

perkembangan. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1).

Yusuf, A., Siregar, S., Syahrani, F., Alfatiya, N., Rencani, Z. S., & Mardes, S. (2025). Mengatasi Krisis dengan Konseling: Solusi untuk Mencapai Keseimbangan Emosional. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 4(4), 5908–5914.

Zein, A. U., Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023). Self-disclosure ( Keterbukaan Diri ) dan Quarter-life Crisis ( Krisis Seperempat Abad ) Mahasiswa Psikologi. *Plexus Medical Journal*, 2(1), 18–25.