



Tindakan Refleksif Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Chika Prista Prameswari^{1*}, Diana Dewi
Sartika², Elita Aidillah³, Gita Isyanawulan⁴

^{1,2,3,4&5} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya, Indralaya,
Indonesia

*Email: elitaaidilla@fisip.unsri.ac.id

Submitted: September 09, 2024	Accepted: March 20, 2025	Published: April 24, 2025
--------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

Abstract: This research focuses on the quarter-life crisis problem caused by having finished studying at university but being confused about choices for the future, also due to demands from the surrounding environment regarding the economic sector and also due to academic stress. The more often you experience pressure, the more likely an individual will start to develop negative emotions and views of themselves. Final-year students often experience negative feelings such as confusion, insecurity about their own abilities, and feelings of depression and loss of hope for the future. The aim of this research is to analyze the reflexivity of final-year students in facing the quarter-life crisis. This research uses descriptive research methods with a purposive selection of informants analyzed using Ulrich Beck's Risk Society theory. The quarter-life crisis that final-year students are at risk of experiencing is influenced by awareness of the future, which causes feelings of anxiety, overload, feeling burdened, and feeling left behind by others. Then, the research results also show that to face risks in the future, final-year students carry out reflexivity by improving their skills and also participating in organizations, training, or internships. Social class is also a supporting factor for student reflexivity, but not the main one. Because they have unlimited access, the upper and upper middle classes have better opportunities for reflexivity than the lower and lower middle classes. And social support is also very necessary when final-year students practice reflexivity.

Keywords: Reflexivity ; Final-year students; Quarter Life Crisis

A. PENDAHULUAN

Quarter Life Crisis merupakan fase krisis emosional yang kerap kali dialami oleh individu di usia 20-an hingga awal 30-an, termasuk mahasiswa, ketika mereka dihadapkan pada tantangan transisi menuju kedewasaan. Mahasiswa sebagai kelompok yang sedang bertransformasi dari dunia akademisi menuju dunia kerja dan masyarakat luas. Hal ini sering membuat mahasiswa mengalami tekanan yang intens, terutama dalam konteks menghadapi harapan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Transisi ini adalah masa dewasa awal dimana individu mulai melakukan eksplorasi, penemuan dan masa reproduktif, serta masa dimana penuh dengan berbagai masalah kehidupan dan ketegangan secara emosional. Suatu masa isolasi sosial, masa untuk berkomitmen serta masa ketergantungan, perubahan pada nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru dan harapan-harapan sosial baru (Putri, 2019).

Quarter Life Crisis dapat menjadi momen refleksi dan pertumbuhan, meskipun penuh tantangan. Dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa dapat menggunakan periode ini untuk mengevaluasi kembali tujuan hidup dan menemukan arah yang lebih jelas di masyarakat. Perubahan yang terjadi secara masif menciptakan risiko-risiko yang terus berkembang dan semakin tidak terduga dampaknya (Beck et al., 2003; O. R. Sutopo & Meiji, 2014). Pergeseran menuju era modernitas lanjut ini mendorong subjek untuk menjadi lebih reflektif dalam menghadapi risiko-risiko masa depan yang semakin tidak (Beck, 1992).

Menurut pendapat (Furlong & Cartmel, 2007; Sutopo & Meiji, 2014) perubahan sosial yang menuju masyarakat risiko juga berpengaruh pada transisi generasi muda menuju ke masa dewasa sehingga generasi muda harus dapat menanggung risiko sosial yang terjadi seperti kurangnya lapangan pekerjaan, mahal biaya pendidikan, serta bertambahnya pengangguran terdidik (Arnett, 2000). Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya digunakan sebagai lokasi penelitian karena menurut observasi peneliti sering kali mendapatkan mahasiswa semester akhir mengalami *quarter life crisis*. Salah satu penyebabnya adalah adanya kemungkinan risiko *society* yang dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus untuk memenuhi kebutuhan persepsi pada lingkungan masyarakat, bahwasannya seseorang yang telah menempuh Pendidikan perguruan tinggi akan memiliki masa depan yang cemerlang.

Pandangan Setiadi et al., (2016) masyarakat risiko atau *risk society* ialah masyarakat yang keseluruhan hidupnya dibangun atas kesadaran akan risiko. Namun bukan berarti kehidupan semua berisiko, melainkan kesadaran atas risiko dan bagaimana merespons risiko yang mempengaruhi keseluruhan proses sosial.

Hal ini merupakan bentuk masyarakat akibat modernitas reflektif dimana modernisasi yang lebih maju menghasilkan risiko-risiko namun juga menghasilkan refleksivitas yang memungkinkan mempertanyakan diri sendiri dan risiko yang dihasilkan. Seiring dengan berkembangnya zaman dan kemajuan teknologi mahasiswa dituntut untuk mempelajari hal yang baru secara cepat, sehingga banyak dari mahasiswa yang bekerja tidak sesuai dengan apa yang mereka pelajari di pendidikan formal. Kondisi ini akan menimbulkan masalah tersendiri yaitu adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan yang diperoleh saat berada di perkuliahan dan di lingkungan kerja.

Mahasiswa dapat melakukan mobilitas secara temporer pada masa transisi yang dialaminya, maka dengan demikian mereka sebagai agen sosial dalam ranah yang diharapkan akan juga dapat memahami aturan main yang berbeda-beda sehingga secara reflektif mahasiswa mampu melakukan penyesuaian dan negosiasi untuk dapat menghindari risiko-risiko yang tidak diprediksi. Hal ini karena bagi seseorang yang merasa dirinya tidak bisa mengatasi tantangan serta perubahan yang terjadi pada masa beranjak dewasa akan menimbulkan krisis emosional atau respon yang negatif pada dirinya yang disebut dengan *Quarter Life Crisis* (krisis paruh baya). Akibatnya Mahasiswa kerap kali merasa khawatir akan masa depan terlebih hanya untuk memenuhi persepsi masyarakat terutama mengenai karir, karena penentuan karir akan berpengaruh besar pada kehidupan, baik untuk diri sendiri maupun pengaruh terhadap validasi khalayak umum. Mahasiswa yang merupakan seorang terpelajar dapat menggunakan pengetahuan dan pemahaman yang dimilikinya untuk menghadapi risiko dan ketidakpastian yang akan terjadi.

Serupa dengan yang dikemukakan oleh Kuslarassakti & Sutopo (2020) bahwasannya disinilah kemudian reflektivitas sebagaimana dijelaskan (Beck et al., 2003) penting dalam hal ini kapasitas refleksif tersebut menjadi salah satu variasi dari modal budaya (O. R. Sutopo & Meiji, 2017; Threadgold & Nilan, 2009). Menurut (Beck et al., 2003), reflektivitas muncul sebagai konsep yang khas dalam era modernitas lanjut. Berbeda dengan konsep 'reflektif' yang secara ontologis mengasumsikan subjek modernitas awal sebagai 'mengetahui' dan 'berpengetahuan', subjek 'refleksif' justru dianalogikan senantiasa dalam kondisi 'ketidaktahuan' namun diharuskan untuk merespon secara taktis dan terus menerus berimprovisasi dalam menghadapi risiko-risiko pada era modernitas lanjut. Dengan kata lain, subjek refleksif bukanlah tersusun oleh landasan 'Aku berpikir maka Aku ada' namun justru lebih merepresentasikan 'Aku adalah Aku' (Beck et al., 2003; Kuslarassakti & Sutopo, 2020).

Hal ini perlu diteliti lebih lanjut sebagai masukan bagi mahasiswa agar menyadari dan meningkatkan reflektivitas untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* (krisis paruh baya) sehingga dapat meminimalisir risiko dalam kehidupan modern. Mahasiswa yang menyadari dan senantiasa meningkatkan reflektivitas dirinya akan menciptakan generasi penerus bangsa yang kreatif, inovatif, dapat menghadapi perubahan yang terjadi dan berdaya saing sehingga kedepannya setelah lulus dari kuliah, mahasiswa tidak hanya sebagai pencari kerja saja namun juga dapat membuka lapangan pekerjaan guna mengurangi pengangguran.

B. METODE

Penelitian dilaksanakan berdasarkan metode kualitatif dengan pengumpulan data primer berupa observasi, wawancara mendalam dan data sekunder berdasarkan studi dokumen (Abbas & Putra, 2024). Berdasarkan tujuan penelitian maka data yang telah dikumpulkan berupa teknik observasi dengan melakukan pengamatan pada kegiatan mahasiswa di lingkungan Universitas Sriwijaya.

Tabel. Informan Penelitian

Inisial Informan	Jurusan	Tahun Angkatan	Kampus	Data yang Telah Dikumpulkan	Teknik Pengumpulan Data/Analisis
WO	Administrasi Publik	2018	Indralaya	Kehidupan Pekerjaan	Data sekunder Observasi, Wawancara
LAN	Ilmu Komunikasi	2019	Indralaya		
M	Ilmu Komunikasi	2019	Indralaya		
DRA	Administrasi Publik	2019	Indralaya		
HNK	Ilmu Hubungan Internasional	2019	Indralaya		
SZ	Ilmu Komunikasi	2019	Indralaya		
AF	Sosiologi	2019	Indralaya		
DHN	Sosiologi	2019	Indralaya	Ekonomi Keluarga	
DSA	Ilmu Komunikasi	2019	Indralaya		

AN	Sosiologi	2019	Indralaya	Persepsi Lama Lulus	mendalam/Da ta primer yang direduksi, disajikan dan disimpulkan
NH	Administrasi Publik	2019	Indralaya	Tidak Memiliki Skill	
DNMA	Sosiologi	2019	Indralaya		
NA	Administrasi Publik	2019	Indralaya		

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil observasi diatas memperlihatkan bahwa semua informan yang mengalami *Quarter Life Crisis* masing-masing memiliki kecemasan dalam menghadapi masa depan ketika lulus dari perguruan tinggi, dimana dalam ruang lingkup masyarakat selalu memiliki persepsi bahwasannya seseorang yang telah memiliki latar belakang Pendidikan tinggi harus memiliki pekerjaan yang sesuai dengan tingkatan ijazah, karena dianggap telah memiliki potensi/skill yang dimiliki oleh seseorang sarjana. Hasil observasi lainnya menemukan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa juga sering dialami karena adanya ekonomi keluarga yang kurang memadai, adanya persepsi lama lulus membuat mahasiswa semakin terlena tidak bisa lulus tepat pada waktunya. Hal ini ditemukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya dengan berbagai disiplin ilmu seperti; Ilmu Komunikasi, Administrasi Publik, Sosiologi, dan Ilmu Hubungan Internasional.

Wawancara mendalam kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya secara purposive sampling (informan yang telah ditentukan). Khususnya pada stakeholder yang diberikan pertanyaan terkait hal yang dianggap sangat penting dan mendasar terkait kehidupan mahasiswa semester akhir dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahan di akademik. Dalam penelitian ini terdapat 13 informan yang telah diwawancarai peneliti dengan perincian sebagaimana tabel pada halaman sebelumnya.

Analisis data mengacu kepada Miles dan Huberman (1994) suatu pendekatan sistematis untuk menganalisis data kualitatif, dengan tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Diharapkan dengan demikian, akan dihasilkan analisis data kualitatif yang mendalam, validitasnya terjamin, dan transparansi. Analisis data kualitatif dilakukan terus menerus sampai tuntas, dan datanya jenuh. Data sekunder diperoleh dari laporan, monografi, jurnal, artikel dan studi dokumen lainnya yang berhubungan dengan penelitian (Abbas & Putra, 2024)

C. TINJAUAN PUSTAKA

Quarter Life Crisis menjadi topik yang relevan di era saat ini karena mahasiswa sebagai generasi muda yang sedang membangun identitas. Mahasiswa sering menghadapi tekanan yang bersumber dari ekspektasi diri, keluarga, dan masyarakat luas. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada dinamika sosial di lingkungan sekitar mereka. Oleh karena itu, memahami persepsi masyarakat terhadap masalah ini menjadi penting untuk merumuskan pendekatan yang lebih inklusif dan solutif.

Krisis yang terjadi dalam *Quarter Life Crisis* ini berkaitan dengan konsep *emerging adulthood* yang merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa awal. Umumnya mahasiswa bisa memasuki fase *Quarter Life Crisis* karena setelah lulus dari

akademisi kemudian harus menghadapi tantangan baru dalam ruang lingkup khalayak umum. Mahasiswa akan memiliki beberapa pilihan untuk masa depannya, yakni melanjutkan pendidikan, bekerja atau melangsungkan pernikahan. Keberhasilan pemuda melewati masa transisi diukur melalui bagaimana mereka mampu dengan baik menyelesaikan pendidikannya, memperoleh pekerjaan yang layak serta membina rumah tangga (Wyn & White, 1997; Sutopo & Meiji, 2014:). Adanya cara pandang ini mengandaikan bahwa konteks makro dimana pemuda hidup berada pada kondisi yang stabil. Namun disisi lain dari sudut pandang yang berbeda, pendekatan konstruksi sosial melihat bahwa masa transisi pemuda tidak terlepas dari konteks sosial dimana dirinya hidup serta merupakan hasil objektivasi antara aspek subjektif maupun objektif yang terjadi secara dialektis dalam masyarakat. Artinya transisi pemuda tidak terlepas dari divisi sosial yang lebih luas (Wyn & White, 1997; Sutopo & Meiji, 2014).

Proses transisi yang dialami oleh mahasiswa sering berkaitan dengan konteks sosial dan perubahan sosial secara dialektis. Berangkat dari pandangan Beck (1992) modernitas awal dimana individu relatif lebih mudah memprediksi dan merencanakan masa depan, dalam modernitas lanjut individu justru dihadapkan dengan risiko dan ketidakpastian yang lebih besar. Dalam masyarakat risiko, individu berjuang meminimalisir risiko untuk memperoleh keamanan dan kepastian dalam kehidupannya.

Quarter Life Crisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir seringkali dipengaruhi oleh tekanan sosial yang datang dari masyarakat. Dalam konteks ini adanya harapan, norma, dan ekspektasi sosial dapat memengaruhi cara mahasiswa melihat diri mereka sendiri serta tujuan hidup, dan keputusan masa depan. Masyarakat sering menetapkan standar keberhasilan yang tinggi, seperti segera mendapatkan pekerjaan tetap, berpenghasilan besar, atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Harapan ini dapat membebani mahasiswa yang merasa belum siap atau tidak sesuai dengan jalur tersebut. Dalam masyarakat modern, lapangan kerja yang semakin kompetitif membuat mahasiswa merasa khawatir tentang prospek karier mereka. Ketidakpastian ini sering diperburuk oleh pesan-pesan dari masyarakat tentang pentingnya "stabilitas finansial" segera setelah lulus.

Pada tahap ini, reflektivitas atau kemampuan untuk merefleksikan diri memainkan peran penting dalam membantu individu memahami situasi dan mencari solusi atas tantangan yang dihadapi. Reflektivitas dalam pengambilan keputusan yang dilakukan oleh seorang mahasiswa dalam *risk society* berdasarkan refleksi terus-menerus atas informasi yang tersedia. Mahasiswa semester akhir sering melakukan refleksi mendalam terkait pilihan hidup, seperti melanjutkan studi, bekerja, atau mengejar minat tertentu. Tindakan ini mencerminkan pengaruh *risk society*, di mana keputusan tidak lagi didasarkan pada tradisi, tetapi pada analisis risiko dan peluang. Masyarakat risiko yaitu masyarakat yang telah mengetahui bagaimana cara mengatasi ketidakpastian sesuai dengan kemampuan kreativitasnya. Beck (1992) mengemukakan bahwa kreativitas dalam masyarakat risiko merupakan suatu kemampuan masyarakat untuk secara mandiri mengatasi dan meminimalisir risiko yang terjadi. Ilmu pengetahuan dan teknologi bisa menjadi penyebab terjadinya risiko namun disatu sisi juga bisa menjadi solusi untuk mengatasi risiko tersebut. Risiko yang dimaksud tidak hanya mengenai risiko yang timbul akibat kerusakan alam saja seperti pemanasan global, tetapi juga termasuk risiko sosial yang

harus siap dihadapi oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari seperti kemiskinan, pengangguran serta keterbatasan akses pendidikan (Sutopo & Meiji, 2014).

Beck (1992) memaparkan bahwa terdapat tiga risiko, diantaranya adalah pertama adalah risiko fisik-ekologis yang mana risiko ini lebih dikarenakan oleh proses alam seperti bencana alam atau risiko yang disebabkan oleh manusia (*man made risk*) seperti berbagai risiko rekayasa biologis termasuk didalamnya yang dihasilkan dari berbagai makanan, sayuran, hewan ternak dan buah-buahan yang memunculkan berbagai macam penyakit akibat dari proses kimiawi. Kedua adalah risiko mental, risiko ini berdampak pada ketidaksesuaian, penyimpangan juga kerusakan terkait aspek psikologis yang mana akan menimbulkan manusia yang kehilangan rasa kemanusiaannya sendiri seperti tidak punya perasaan, rasa malu, empati, simpati dan tanggung jawab.

Menurut Sutopo & Meiji (2014) pada masyarakat risiko, peralihan individu dari dunia pendidikan ke dunia kerja bukan menjadi mudah namun terdapat hambatan struktural yang mereka hadapi justru semakin kompleks. Walaupun pendidikan tinggi merupakan salah satu cara untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, namun tak jarang individu merasa tidak puas dengan pendidikan tinggi yang dilaluinya, maka dari itu ketidakpuasan itulah yang merupakan salah satu wujud dari ketidakpastian yang akan individu lalui. Selain itu lapangan pekerjaan yang sedikit dan spesifik serta banyaknya pencari kerja menimbulkan kegelisahan dan ketidakpastian. Beck menitikberatkan pada hubungan antara modernitas dan ancaman-ancaman (risiko) serta mempertanyakan kembali mengenai konsep kemajuan dan pembangunan. Masyarakat risiko dari Beck ini akan membantu menganalisis mengenai bagaimana ancaman-ancaman atau risiko ini menyebabkan individu mengalami fase *Quarter Life Crisis* dan menjelaskan mengenai refleksivitas yang mereka lakukan untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Berdasarkan hasil temuan diatas berkaitan dengan yang dikemukakan oleh Beck menyatakan bahwa modernitas menghasilkan bentuk baru dari risiko, yang tidak hanya bersifat fisik atau material, tetapi juga sosial dan psikologis. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir adalah merupakan proses dimana individualisasi berarti individu dipaksa untuk mengambil tanggung jawab lebih besar atas hidup mereka sendiri, terlepas dari struktur sosial. Keharusan untuk menemukan jati diri di tengah berbagai pilihan dan harapan masyarakat dapat memperburuk *Quarter Life Crisis*. Mahasiswa sering kali merasa terjebak antara memenuhi standar eksternal (keluarga/masyarakat) dan mengejar aspirasi pribadi. Sehingga sering kali proses ini menciptakan ketegangan antara keinginan untuk otonomi dan tekanan sosial, yang mengarah pada refleksi mendalam dan kebingungan tentang arah hidup.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil temuan peneliti menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir FISIP UNSRI karena adanya tekanan dan ketidakpastian yang dihadapi mahasiswa dalam menciptakan dinamika yang kompleks terkait keputusan hidup dan identitas pribadi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa sudah menyadari mengenai risiko yang akan dihadapi setelah lulus kuliah. Mahasiswa menghadapi risiko terkait prospek pekerjaan, stabilitas keuangan, dan arah karir. Sistem pendidikan modern sering kali tidak menjamin transisi yang

mulus ke dunia kerja. Selain itu ekspektasi masyarakat terhadap tuntutan untuk sukses dalam pemenuhan ekonomi kapitalis menciptakan tekanan tambahan. Olehnya hal ini dapat memperburuk perasaan ketidakpastian yang sering menjadi ciri dari *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

Risiko yang dihadapi Mahasiswa

Dalam pandangan Ulrich Beck, risiko yang dihadapi oleh mahasiswa dapat dianalisis melalui konsep masyarakat risiko (*risk society*). Mahasiswa menghadapi ketidakpastian ekonomi seperti ketidakpastian pekerjaan setelah lulus, tidak ada jaminan pekerjaan tetap karena pasar tenaga kerja yang semakin kompetitif dan fleksibel. Mahasiswa sering khawatir tentang prospek karier dan stabilitas finansial, tingginya biaya pendidikan mampu menciptakan tekanan finansial, banyak mahasiswa menanggung utang pendidikan yang menambah ketidakpastian masa depan, kesenjangan keterampilan dimana kurikulum pendidikan tinggi tidak selalu sesuai dengan kebutuhan pasar kerja, sehingga mahasiswa merasa tidak cukup siap untuk menghadapi persaingan.

Selain itu, masyarakat risiko juga menciptakan ketegangan sosial yang mempengaruhi mahasiswa seperti adanya ekspektasi sosial dimana mahasiswa sering dibebani oleh harapan keluarga dan masyarakat untuk mencapai kesuksesan tertentu, seperti memiliki pekerjaan bergengsi atau memenuhi standar budaya tertentu, stigma kegagalan dalam masyarakat yang kompetitif sehingga kegagalan akademik atau karir sering dipandang negatif dan mempengaruhi rasa percaya diri mahasiswa.

Tekanan dalam masyarakat modern juga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa seperti munculnya rasa kecemasan dan stress yang dapat berisiko gagal memenuhi ekspektasi akademik, sosial, atau karier dapat memicu gangguan kecemasan. Dalam hal ini dapat menimbulkan tekanan refleksivitas yang dikemukakan oleh Beck bahwa dalam masyarakat modern juga membuat individu harus terus-menerus mengevaluasi keputusan mereka sendiri sehingga mahasiswa sering merasa terjebak dalam *overthinking* tentang masa depan mereka.

Proses individualisasi yang ditekankan oleh Beck, membuat mahasiswa bertanggung jawab penuh atas keberhasilan atau kegagalan hidup mereka. Sehingga hal ini menciptakan risiko terhadap kemandirian semu yaitu mahasiswa dipaksa membuat keputusan besar tanpa panduan yang jelas, seperti memilih jurusan, pekerjaan, atau jalur hidup lainnya. Disaat muncul rasa bersalah ketika menghadapi kegagalan, individu sering menyalahkan diri sendiri karena dianggap sepenuhnya bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Begitupun dalam konteks masyarakat modern, teknologi memainkan peran besar yang juga menciptakan risiko baru bagi mahasiswa seperti ketergantungan pada teknologi dimana mahasiswa sangat bergantung pada teknologi untuk belajar, berkomunikasi, dan mencari informasi. Sehingga ketergantungan ini bisa menjadi masalah jika terjadi gangguan teknis atau akses yang tidak merata. Selain itu adanya disinformasi misalnya informasi yang berlimpah di internet sering membingungkan, membuat mahasiswa sulit memvalidasi pilihan hidup atau arah karir mereka.

Berdasarkan penjelasan hasil temuan diatas dengan memahami risiko ini melalui pandangan dari Ulrich Beck, kita dapat melihat bagaimana mahasiswa berjuang menghadapi tantangan dalam masyarakat modern dan menemukan cara

untuk mengurangi tekanan yang mereka alami. Oleh karenanya mahasiswa secara tidak langsung harus meningkatkan kualitas diri dan dapat beradaptasi dengan menambah skill dan mempelajari hal terkait bidang digital untuk dapat bersaing di dunia kerja, yang mana hal ini tidak pernah dipelajari sebelumnya saat perkuliahan. Selain peralihan dunia kerja menjadi era digital, risiko yang telah disadari mahasiswa tingkat akhir diantaranya adalah kurangnya *capability* diri, jurusan kuliah yang fleksibel, banyaknya saingan namun lapangan pekerjaan sedikit juga kriteria yang semakin menyempit, dan risiko lainnya adalah menjadi calon generasi *sandwich*. Risiko mengenai banyaknya persaingan, sebagaimana yang dikatakan informan AN:

"Persaingan sih, kayak kemarin waktu graduate aja yang lulusan Ilmu Komunikasi ada 90 orang lebih dalam bulan ini (Februari) aja, belum lagi yang lulusan sebelumnya yang belum kerja dan yang akan lulus sedangkan seperti tadi lapangan pekerjaan kan dikit dan kriteria semakin menyempit sedangkan keahlian mungkin belum mumpuni hanya selembat ijazah aja mana bisa sih gitu."

Mahasiswa tingkat akhir harus menghadapi berbagai resiko setelah mereka lulus kuliah, apabila risiko tersebut tidak bisa dihadapi maka akan menimbulkan risiko yang lebih besar yakni pengangguran. Lulusan perguruan tinggi tidak menjamin akan mendapatkan pekerjaan dengan lebih mudah, masih banyak pengangguran di tingkat Universitas. Hal ini dikarenakan mahasiswa menyiapkan diri untuk mencari pekerjaan, bukan untuk menciptakan pekerjaan .

Jika mahasiswa tidak dibekali dengan keterampilan, keahlian dan pengalaman membuat mahasiswa kesulitan untuk mendapat pekerjaan yang saat ini sudah beralih ke digital. Risiko-risiko inilah yang kerap kali mendatangkan kecemasan dan *overthinking* pada mahasiswa tingkat akhir, tak jarang risiko-risiko ini juga membuat mahasiswa tingkat akhir merasa terbebani. Maka dari itu karena kesadaran mahasiswa terhadap risiko menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *Quarter Life Crisis*.

Saat ini, masyarakat sudah mulai memasuki era revolusi industri 4.0 yang mana perubahan ini ditandai dengan masuknya teknologi digital di berbagai bidang kehidupan masyarakat seperti sektor ekonomi, perbankan, infrastruktur, bisnis dan juga komunikasi. Hal ini tidak menutup kemungkinan terjadi kolaborasi di berbagai bidang pekerjaan, bisa dengan munculnya bidang pekerjaan baru ataupun beralih dari konvensional ke digital. Beberapa bidang pekerjaan digital diantaranya digital marketing, data analyst, UI/UX design, content writer, dan juga product management.

Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti arus perkembangan tidak akan bisa survive dalam ajang mencari pekerjaan. Maka dari itu mahasiswa sudah harus mulai menyadari risiko-risiko yang akan dihadapi setelah lulus kuliah, salah satu risiko yang disadari oleh mahasiswa adalah merasa bahwa kemampuan diri masih kurang mumpuni untuk berada di dunia kerja. Hal ini diungkapkan oleh informan LAN:

"Yang pertama risiko yang secara sadar tadi udah aku bilang capability aku masih kurang karena persaingan ke depannya itu kan juga jadi salah satu risiko kita kan sebagai fresh graduate kita bisa nggak menyaingi mereka, bisa nggak menyamakan mereka gitu. Terus juga kebutuhan lapangan pekerjaan yang nanti kedepannya, nggak tau ya sekarang tuh dibidang lapangan pekerjaan banyak tapi banyak juga yang nganggur gara-gara kapabilitasnya nggak memenuhi"

Selain skill seperti yang dikemukakan oleh informan AN dan LAN, Kesadaran akan tanggung jawab atas diri sendiri yang tidak ingin lagi menyusahkan orang tua dan ingin turut serta membantu dalam perekonomian keluarga bisa menjadi motivasi mahasiswa tingkat akhir untuk sesegera mungkin mendapatkan pekerja juga menjadi salah satu munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa, Sebagaimana yang diungkapkan oleh informan DHN:

"Ini sih peran aku sebagai generasi sandwich itu. Aku tuh mikir ini loh dalam 10 tahun kedepan tuh aku udah bekerja, menikah, sudah punya anak, nah itu tuh udah jadi pikiran aku. Jadi kayak 10 tahun kedepan aku tuh harus membuahkan hasil gitu."

Informan DHN merasa bahwa kelak setelah lulus kuliah ia akan berperan sebagai generasi sandwich yakni seseorang yang memiliki tanggung jawab penuh untuk menafkahi keluarga, baik orang tua, adik maupun kakak. Informan DHN memiliki seorang adik yang mana harus ditanggung biaya hidupnya, sedangkan bapaknya pun sudah pensiun yang tentu saja sudah tidak aktif lagi dalam memberikan masukan keuangan keluarga. Menjadi calon generasi sandwich juga merupakan salah satu risiko yang akan dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, terlebih anak pertama yang menjadi tulang punggung keluarga atau anak tunggal. Sehingga mahasiswa ini haruslah memiliki pekerjaan tetap yang bagus dengan gaji yang bagus juga untuk menopang kebutuhan ekonomi keluarganya.

1. Overthinking

Overthinking atau pemikiran yang berlebihan merupakan hal yang banyak dialami oleh anak muda, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Overthinking kerap terjadi ketika seseorang sedang berada dalam fase *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* sendiri merupakan suatu kondisi atau masa ketika individu merasa khawatir terhadap kehidupan masa depan dimana sangat berhubungan dengan pekerjaan dan kehidupan sosial (Aristawati et al., 2021).

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan diri menuju dunia kerja, sering mengalami overthinking, seperti yang dikatakan oleh informan WO dalam wawancara berikut:

"Ya. Bahkan tergolong sering sih aku nih overthinking. Kayak tadi aku bilang bisa nggak ya semester ini selesai studinya gitu"

Begitupun halnya yang dialami oleh informan HNK, ia cukup overthinking terutama mengenai persoalan karir, berikut kutipan wawancara dengan informan HNK:

"Bisa dibilang begitu sih. Aku cukup overthinking terutama mengenai karir setelah lulus ya."

Dari hasil temuan peneliti, melihat kenyataan yang terjadi, setelah lulus kuliah mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi masa depan yang tidak pasti. Mahasiswa akan menghadapi hal baru dan harus dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Mahasiswa yang berada dalam masa transisi kerap kali mengalami *overthinking* atau berpikir secara berlebihan terutama mengenai masa depannya atau tujuan setelah lulus. Selain itu hal yang membuat mahasiswa FISIP UNSRI mengalami *overthinking* adalah mengenai karir mereka setelah lulus kuliah. Selain persoalan karir, *overthinking* yang dialami mahasiswa bisa terjadi karena terdapat masalah dalam keluarga terutama masalah finansial. Sebagai seorang anak tentunya

mahasiswa menyadari mengenai tanggung jawabnya dalam keluarga, terlebih lagi sudah di bekali pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi, sehingga mahasiswa juga ingin meningkatkan kualitas hidup dirinya dan keluarganya. Maka dari itu ada baiknya ketika mengalami *overthinking*, lakukan kegiatan yang positif.

2. Merasa Terbebani Dalam Masa Transisi

Perasaan terbebani dapat terjadi di kalangan mahasiswa karena memiliki ekspektasi yang tinggi baik dari diri sendiri maupun dari orang sekitar (teman, tetangga dan masyarakat luas. Berdasarkan temuan di lapangan, salah satu bentuk *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir FISIP UNSRI adalah mahasiswa merasa terbebani dimana perasaan muncul berasal dari ekspektasi sendiri mengenai tujuan setelah lulus dan juga berasal dari lingkungan sekitar.

a. Perasaan Terbebani Dari Ekspektasi Tujuan Setelah Lulus

Mahasiswa tingkat akhir tentunya sudah mempersiapkan rencana setelah lulus kuliah. Setelah melakukan penelitian, mahasiswa tingkat akhir FISIP Unsri mayoritas ingin bekerja terlebih dahulu namun ada juga yang ingin sekaligus mendaftar beasiswa untuk lanjut studi. Perasaan terbebani yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir FISIP Unsri berasal dari menyadari kapabilitas diri sudah siap atau belum saat di dunia kerja nanti, hal ini dikatakan oleh informan DHN:

"....kan aku mau ke PT KAI, tapi itu syaratnya juga susah dan aku tuh ngerasa kalau di dunia kerja aku tuh udah cemas dari sekarang aku tuh sulit untuk adaptasi apalagi mengingat banyaknya saingan."

Ekspektasi mahasiswa tingkat akhir setelah lulus kuliah tentunya dapat memiliki pekerjaan yang sesuai dengan minat dan mendapatkan gaji yang bagus atau bisa juga dengan melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi lagi. Namun terkadang apa yang terjadi di lapangan tidak semudah apa yang diharapkan. Ada beberapa hal yang di ekspektasikan akan menjadi perasan terbebani setelah melihat kenyataannya di lapangan. Berdasarkan penelitian lapangan yang telah dilakukan, beberapa hal yang membuat mahasiswa FISIP UNSRI merasa terbebani adalah kriteria seperti pengalaman kerja, harus menghadapi saingan yang lebih baik dan juga menyadari kapasitas diri yang masih kurang untuk dapat bekerja di bidang yang diinginkan. Permasalahan banyaknya saingan yang akan dihadapi saat mencari pekerjaan menjadi salah satu hal yang membuat mahasiswa tingkat akhir.

b. Perasaan Terbebani Dari Orang Sekitar

Faktor lingkungan seperti dari keluarga atau masyarakat, dan juga lingkup pertemanan juga bisa menjadi salah satu penentu dari perasaan terbebani yang dialami oleh mahasiswa. Jika mahasiswa memiliki lingkungan yang selalu mendukung dan tidak terlalu menekan, maka perasaan terbebani yang dialami mahasiswa akan berkurang. Namun jika memiliki lingkungan yang terlalu menetapkan ekspektasi atau harapan yang tinggi, maka hal ini dapat membuat mahasiswa merasa terbebani. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh LAN:

"...Iyalah, tentu aja merasa agak terbebani. Kalau misalkan kita nggak bisa mencapai satu ekspektasi, misal satu harapan kecil itu aja kita nggak kecapai, jadi kitanya yang malu."

Sama hal nya seperti yang dikemukakan oleh informan AN:

"....Terus yang lebih membebani itu sebenarnya pendapat orang-orang, tetangga-tetangga. Karena kan aku tinggalnya di desa ya untuk lulusan S1 bisa dihitung, apalagi aku kan lulusan dari kampus negeri jadi banyak

ekspektasinya itu lebih tinggi, karena ada beberapa yang udah kuliah kalau kerja tuh diluar dari jurusan yang diambil atau bahkan kembali kerja jadi petani gitu, jadi banyak yang mikir buat apa kuliah buang-buang uang, karena ekspektasi mereka kalau udah S1 ya harusnya kerja dikantor. Itu sih yang lebih menakutkan."

Pernyataan LAN dan AN Berbeda dengan pernyataan informan DHN yang dimana informan merasa terbebani karena ekspektasi orang tua.

"....Terus waktu awal-awal kuliah tuh aku merasa tertekan karena udah sering dibilang kalau udah lulus nanti bantuin adek buat kuliah"

Temuan penelitian berdasarkan wawancara diatas mahasiswa tingkat akhir FISIP UNSRI mengalami perasaan terbebani yang mana hal ini menjadi salah satu penyebab *Quarter Life Crisis*. Perasaan terbebani yang dialami oleh mahasiswa ini dikarenakan adanya ekspektasi baik dari diri sendiri ataupun dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman maupun keluarga lalu ekspektasi-ekspektasi tersebut pastilah membuat mahasiswa menjadi *overthinking* belum lagi melihat kenyataan yang mana mereka harus menghadapi risiko-risiko di masa depan.

3. Perasaan Tertinggal dari Orang Terdekat

Semua mahasiswa tentunya memiliki tujuan yang harus dicapai setelah lulus kuliah, jenis dan waktu dalam pencapaian tersebut pun tentunya berbeda-beda dari setiap mahasiswa. Ada yang memang progresnya sangat cepat, ada yang menjalaninya dengan santai dan juga ada yang progresnya memang berjalan lambat. Tidak jarang mahasiswa mengalami perasaan tertinggal dari orang terdekatnya baik dari teman maupun saudara.

Perasaan tertinggal yang dialami oleh mahasiswa ini akan mengakibatkan dua hal, antara mahasiswa semakin insecure ketika melihat pencapaian orang terdekatnya atau hal itu dijadikan motivasi sehingga bisa mencapai apa yang diinginkannya. Dalam situasi seperti ini mahasiswa membutuhkan lingkungan atau lingkup pertemanan yang baik, memotivasi, serta memberikan dukungan sehingga dapat melakukan suatu tindakan yang dapat mengatasi perasaan ketertinggalan tersebut.

Merujuk pada masyarakat risiko yang dikemukakan oleh Ulrich Beck mahasiswa tingkat akhir harus menghadapi ketidakpastian dan juga risiko-risiko setelah lulus kuliah nanti. Menyadari bahwa kehidupannya tidak aman, tidak pasti, dan berhadapan dengan risiko di masa depan membuat mahasiswa merasa cemas, khawatir dan juga *overthinking* sehingga hal ini membuat mahasiswa mengalami fase *Quarter Life Crisis* (krisis paruh baya). Perasaan cemas, khawatir dan *overthinking* yang muncul karena ketidakpastian yang akan dialami mahasiswa saat proses transisi dari masa remaja menuju masa dewasa inilah yang dinamakan *Quarter Life Crisis* (krisis paruh baya). Untuk meminimalisir atau bahkan mengatasi fase *Quarter Life Crisis* ini mahasiswa harus menyadari risiko-risiko tersebut dengan menyadari, maka mahasiswa akan mencari solusi dengan melakukan suatu tindakan atau reflektivitas yang dapat meminimalisir terjadinya risiko.

Refleksivitas yang dapat dilakukan mahasiswa dalam masa transisinya adalah dengan meningkatkan keahlian baik *soft skill* maupun *hard skill* seperti *leadership*, dapat berkomunikasi di depan umum, dapat menyampaikan pendapat, dapat mengambil keputusan, membuat prakarya atau kerajinan tangan, dan juga *research*. Selain meningkatkan keahlian, reflektivitas mahasiswa juga dapat berupa

pengalaman magang yang dapat memberikan pemahaman baru dan juga pengalaman praktik kerja, terlebih saat ini sudah ada alternatif yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman magang yaitu program Magang dan Studi Independent Bersertifikat (MSIB). Refleksivitas yang dilakukan mahasiswa ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mencari kerja dan dapat meminimalkan risiko.

Maka dari itu refleksivitas menjadi salah satu hal yang paling penting bagi mahasiswa dalam masa transisinya dari dunia pendidikan menuju dunia kerja untuk bisa menghadapi dan merespon risiko yang ada di masa sekarang maupun masa depan. Dukungan sosial dari orang terdekat seperti dari orang tua ataupun teman juga akan membantu mahasiswa dalam melakukan refleksivitas. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional seperti memberi motivasi, tempat curhat sebagai pendengar dan pemberi saran. Dukungan instrumental seperti memberikan uang dan juga dukungan informasi seperti memberikan informasi kepada mahasiswa jika ada pembukaan magang, lomba ataupun beasiswa. Sehingga dukungan sosial merupakan hal yang penting didapatkan mahasiswa dalam melakukan refleksivitas. Refleksivitas yang dilakukan oleh mahasiswa tidak terdistribusi secara merata tetapi salah satu hal yang mempengaruhi refleksivitas adalah kelas sosial.

E. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditemukan dari penelitian ini adalah fase *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah fase dimana mahasiswa akan mulai menghadapi transisi penting dalam hidup, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, atau menentukan arah hidup. Hal ini juga memengaruhi kehidupan seseorang berada di ruang lingkup masyarakat yang membutuhkan validasi sebagai orang berpendidikan.

Berikut dapat disimpulkan point-point dari hasil temuan penelitian terkait *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir FISIP UNSRI yaitu; pertama kebingungan identitas dan tujuan. Mahasiswa sering merasa bingung dalam menentukan jati diri, arah minat yang diinginkan, dan tujuan karier yang ingin dicapai. Hal ini dipicu oleh ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kedua, tekanan sosial dan ekonomi. Mahasiswa tingkat akhir sering merasakan adanya tekanan agar segera mendapatkan pekerjaan supaya dapat memenuhi harapan baik untuk diri sendiri, orang tua, dan lingkungan sekitar. Ketiga, kecemasan terhadap masa depan. Mahasiswa tingkat akhir sudah mulai merasa cemas akan ketidakpastian mengenai peluang kerja, persaingan di dunia profesional, dan kemampuan bersaing sering muncul rasa takut gagal.

Selain dari beberapa point yang dijelaskan diatas, mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* bisa menyadari akan pentingnya peran dukungan sosial, dengan begitu kesadaran adanya dukungan dari orang-orang sekeliling seperti keluarga, teman, atau mentor dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan ini dengan lebih percaya diri. Selain itu, keberadaan lingkungan yang suportif dapat meredakan tekanan yang dirasakan. Dalam konteks ini, *Quarter Life Crisis* juga dapat membawa kesempatan untuk Berkembang, meskipun yang dirasakan cukup berat, namun hal ini dapat membuka peluang untuk pengembangan diri bagi seseorang. Bagi mahasiswa yang mampu menghadapi fase ini sering menemukan arah hidup yang

lebih jelas, meningkatkan kemampuan adaptasi, dan memperkuat mentalitas menghadapi tantangan hidup.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah terlibat dalam penelitian ini, yang telah meluangkan waktu dengan sangat kooperatif sehingga peneliti mendapatkan informasi yang berharga dan relevan dengan harapan peneliti. Serta terima kasih kami ucapkan kepada dosen-dosen Sosiologi FISIP UNSRI yang telah memberikan arahan dan bimbingan baik dalam pelaksanaan penelitian maupun penulisan artikel ini. Tak lupa penulis juga ucapkan terima kasih kepada seluruh Tim Editor JSA dan lainnya yang telah membantu memberikan masukan dan arahan untuk penyelesaian penulisan artikel ini hingga bisa terbit.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., & Putra, R. E. (2024). Kearifan Lokal Minangkabau: Simbiosis Sosial Ekonomi Antara Pasar Nagari Dengan Terminal di Sumatera Barat. In *JSA (Jurnal Sosiologi Andalas)* (Vol. 10, Issue 2). Oktober. [Http://Jsa.Fisip.Unand.Ac.Id](http://jsa.fisip.unand.ac.id)
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter-Life Crisis. In *Jurnal Psikologi Konseling* (Vol. 19, Issue 2).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. [Https://Doi.Org/10.1037/0003-066X.55.5.469](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469)
- Beck, U. (1992). *Risk Society : Towards A New Modernity* (Mi. Featherstone & University Of Teesside, Eds.; First Published). Sage Publications.
- Beck, U., Bonss, W., & Lau, C. (2003). The Theory Of Reflexive Modernization: Problematic, Hypotheses And Research Programme. *Theory, Culture And Society*, 1–33.
- Furlong, A., & Cartmel, F. (2007). *Young People And Social Change: New Perspectives*. (First Published). Open University Press.
- Kuslarassakti, M. P., & Sutopo, O. R. (2020). Mobilitas dan Refleksivitas: Strategi Pemuda Yogyakarta di Masa Transisi Menuju Dunia Kerja. *JSW (Jurnal Sosiologi Walisongo)*, 4(1), 87–100. [Https://Doi.Org/10.21580/Jsw.2020.4.1.5312](https://doi.org/10.21580/jsw.2020.4.1.5312)
- Nisa, K., & Murniawaty, I. (2020). Pengaruh Atribut Personal, Lingkungan Keluarga, dan Pengetahuan Kewirausahaan Terhadap Minat Berwirausaha Mahasiswa. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 84–99. [Https://Doi.Org/10.15294/Eeaj.V9i1.37229](https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37229)
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), 35. [Https://Doi.Org/10.23916/08430011](https://doi.org/10.23916/08430011)

- Setiadi, E. M., Kama Abdul Hakam, & Ridwan Effendi. (2016). *Ilmu Sosial & Budaya Dasar* (Setiadi Elly M, Kama Abdul Hakam, & Ridwan Effendi, Eds.; Edisi Ketiga). Prenada Media Group.
- Sutopo, O. R., & Meiji, P. H. N. (2017). Kapasitas Refleksif Pemuda Dalam Transisi Menuju Dunia Kerja. *JSW: Jurnal Sosiologi Walisongo*, 1, 1-16.
- Sutopo, O. R., & Meiji, P. N. H. (2014). Transisi Pemuda dalam Masyarakat Risiko: Antara Aspirasi, Hambatan dan Ketidakpastian.
- Sutopo, R. O., & Meiji, P. H. N. (2014). *Transisi Pemuda dalam Masyarakat Risiko*.
- Threadgold, S., & Nilan, P. (2009). Reflexivity Of Contemporary Youth, Risk and Cultural Capital. *Current Sociology*, 57(1), 47-68.
<https://doi.org/10.1177/0011392108097452>
- Wyn, J., & White, R. (1997). *Rethinking Youth*. Sage Publications.