

# QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU FISIP UNIVERSITAS UDAYANA

Sellika Perdania<sup>1</sup>, I Nengah Punia<sup>2</sup>, I Gst. Ngr. Agung Krisna Aditya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Udayana

Email : [sellikaprdn@gmail.com](mailto:sellikaprdn@gmail.com) <sup>1</sup>, [nengah\\_punia@yahoo.com](mailto:nengah_punia@yahoo.com) <sup>2</sup>, [krisnaditya25@unud.ac.id](mailto:krisnaditya25@unud.ac.id) <sup>3</sup>,

## ABSTRACT

*The quarter-life crisis is not a new phenomenon in Indonesia, with many experiencing it without being familiar with the term. The quarter-life crisis is described as a state of instability, numerous choices, worries, and even despair experienced by individuals entering early adulthood (Robbins, 2001). This phase is typically encountered by individuals in their late teens to early twenties, including college students. The Faculty of Social and Political Sciences at Udayana University, located in the city center, is one of the faculties where students often work part-time jobs due to experiencing the quarter-life crisis. Using qualitative research methods, the author illustrates how this phase influences social and psychological aspects (both positively and negatively), leading students at Udayana's Faculty of Social and Political Sciences to choose part-time work as one of their alternatives. Through the Theory of Emerging Adulthood, one characteristic of this period is being self-focused, where young adults focus on themselves to make life choices, reducing their dependence on parents or others.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, Part-Time, Emerging Adulthood Theory*

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara dengan jumlah angkatan kerja atau tenaga kerja terbesar ke empat di dunia berdasarkan data World Bank tahun 2013, diikuti dengan penambahan jumlah penduduk yang cukup tinggi yang berarti jumlah angkatan kerja juga akan meningkat seiring berjalannya waktu. Bekerja adalah suatu keperluan yang penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan. Melalui pekerjaan, seseorang dapat memperoleh pendapatan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.

Pada dunia kerja umum diketahui terdapat dua tipe yakni pekerja penuh (*full time*) dan pekerja paruh waktu (*part time*).

Kerja paruh waktu merupakan pekerjaan yang memiliki jam kerja singkat dibanding pekerjaan pada umumnya.

Pekerja Paruh Waktu merujuk kepada individu yang bekerja dalam jangka waktu yang lebih singkat dari jam kerja normal, yaitu kurang dari 35 jam per minggu. Pekerjaan paruh waktu ini seringkali diminati oleh pelajar (usia 18 tahun ke atas), terutama mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi untuk mempersiapkan diri dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan pada tingkat sarjana.

Pada situs *media.neliti* dikatakan bahwa di Indonesia, mayoritas mahasiswa

program Strata 1 berada dalam rentang usia 18 hingga 24 tahun.. (Saputro 2018: 45), Masa remaja merupakan fase peralihan di antara masa kanak-kanak dan dewasa di mana secara fisik seseorang mungkin terlihat matang, namun ketika menghadapi tantangan yang membutuhkan kedewasaan, remaja tersebut mungkin belum sepenuhnya mampu menunjukkan kematangannya. .

Pada usia tersebut merupakan masa peralihan dimana seorang remaja menuju fase dewasa. Fase transisi ini banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal seorang individu. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa termotivasi dalam mengambil pekerjaan paruh waktu yang berbeda-beda tetapi hampir seluruhnya dari faktor tersebut memberikan pengaruh kepada mahasiswa (Anoraga, 2001: 1-2).

Dalam era globalisasi saat ini, tantangan yang dihadapi oleh pemuda, baik dalam bidang ilmu pengetahuan maupun etika, menjadi sangat kompleks. Salah satu masalah yang muncul adalah krisis eksistensi yang merujuk pada perasaan ketidakpastian atau kebingungan mengenai tujuan hidup, lalu krisis mental yang melibatkan gangguan psikologis atau emosional yang signifikan dapat mengganggu Kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kejiwaan, selanjutnya masalah degradasi moral yang mengacu pada penurunan nilai-nilai moral dan standar perilaku pada Masyarakat.

Pada saat ini pengaruh dari kondisi mental seseorang pada masa- masa peralihan remaja menuju dewasa mulai banyak dibahas. Salah satu kondisi mental seseorang yang belakangan ini marak dibahas adalah *quarter life crisis*. Quarter life crisis dijelaskan sebagai kondisi yang tidak stabil, di mana individu yang memasuki awal usia dewasa merasakan banyak pilihan, kekhawatiran, bahkan rasa putus asa. (Robbins, 2001: 22).

Fischer (2008) menjelaskan *quarter-life crisis* merujuk pada perasaan yang muncul ketika seseorang mencapai pertengahan usia 20-an, di mana terdapat kecemasan terhadap arah masa depan, termasuk dalam hal karier, hubungan interpersonal, dan kehidupan sosial.. Fenomena ini seolah memberikan opini bahwa pengaruh dari suatu kondisi psikis seseorang (*quarter life crisis*) pada rentang umur tertentu dapat mempengaruhi tindakan individu.

Mahasiswa menjadi satu rentang umur yang paling berdampak akan fase *quarter life crisis*. Istilah *quarter life crisis* yang selama ini sering didengar bukanlah sekedar suatu fase dalam proses kehidupan seseorang melainkan menjadi suatu kondisi psikis yang berdampak kepada suatu individu.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Penelitian mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Universitas Udayana tentunya tidak lepas dari beberapa penelitian terdahulu yang

dianggap relevan dan dijadikan acuan oleh penulis termasuk:

Penelitian pertama oleh Rika Audina dalam Skripsi Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai (2020) yang berjudul *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di AIA Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis*. Penelitian ini menggambarkan fase yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai bagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana atau S1 di sebuah perguruan tinggi yang mengalami quarter-life crisis. Apabila mahasiswa ditanya tentang rencana masa depannya setelah lulus kuliah, seringkali muncul perasaan kebingungan, keraguan, kecemasan, dan ketakutan. Mereka menghadapi berbagai permasalahan terkait kehidupan kerja, hubungan asmara, kemandirian finansial, keyakinan, dan tujuan hidup. Penelitian ini menjelaskan analisis tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui: (1) Upaya mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam meminimalisir *quarter life crisis*, dan (2) Faktor pendukung dan faktor penghambat mahasiswa tingkat akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai dalam meminimalisir *quarter life crisis*.

Penelitian kedua oleh Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi dalam Jurnal Universitas Negeri Surabaya (2012) yang berjudul *Hubungan antara Stress dan Motivasi Kerja pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu*. Penelitian ini menjelaskan hubungan stres dengan motivasi bekerja pada mahasiswa yang

bekerja paruh waktu dengan menggunakan subjek penelitian 122 mahasiswa dengan rentang usia 18-26 tahun yang terdiri dari 68 laki-laki dan 54 perempuan yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Surabaya dan bekerja paruh waktu selama minimal 6 (enam) bulan dalam pelbagai bidang. Bagi mahasiswa/l sendiri, motivasi kerja mereka lakukan untuk memenuhi kebutuhan keuangan yang mendesak, sekedar mengisi waktu luang, ingin memperoleh pengalaman bekerja dan ingin bertemu dengan banyak orang (meningkatkan keterampilan komunikasi). Hal tersebut menjadi faktor yang mempengaruhi motivasi mahasiswa/l yang sedang berkuliah sembari bekerja paruh waktu sehingga berpengaruh pada tingkat stress mereka karena harus memenuhi berbagai kebutuhan.

Penelitian ketiga oleh Rohmatul Umah dalam Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (2021) yang berjudul *"Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter life crisis pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi"*. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kematangan karir terhadap variabel *quarter life crisis* mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini berarti bahwa kematangan karir mempengaruhi tinggi rendahnya *quarter life crisis* yang dialami individu. Mereka merasa dituntut untuk menempuh karir terkait dunia psikologi dengan citra dan kompetensi yang sesuai sehingga untuk melewati masa transisi atas pemilihan karir yang tepat pada mahasiswa

tingkat akhir tentunya menjadi tekanan dan tantangan yang dirasakan mereka terhadap dunia kerja yang akan mereka jalani setelah menempuh dunia perkuliahan

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya dalam hal pembahasan tentang bagaimana *quarter-life crisis* memengaruhi kehidupan mahasiswa di lingkungan perkuliahan. Namun, perbedaannya mungkin terletak pada fokus spesifik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai bagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana atau S1.. Terdapat juga perbedaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah teori yang digunakan untuk membedah rumusan masalah, dimana peneliti menggunakan Teori *Emerging Adulthood*: Jeffrey Jensen Arnett yang berfokus pada fase *quarter life crisis* terhadap seluruh mahasiswa pekerja paruh waktu di lingkungan Universitas Udayana menggunakan kajian analisis psikologi sosial

### 3. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini berjudul *quarter life crisis* pada mahasiswa pekerja paruh waktu FISIP Universitas Udayana yang berupaya menjelaskan fase yang dialami oleh mahasiswa ketika harus menghadapi tanggung jawab akademik dan pekerjaan paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan tertentu.

Sejalan dengan definisi sebelumnya, Kirk dan Miller mendefinisikan penelitian

kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahnnya (Moleong, 2013: 17-19).

Adapun metode deskriptif-eksplanatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti suatu kondisi, sekelompok manusia, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang diselidiki (Manulang, 2004: 56).

Lebih jauh, metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif eksplanatif digunakan untuk menjelaskan dan menganalisis hubungan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa yang bekerja paruh waktu dilingkungan Universitas Udayana secara faktual

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1.1 Gambaran Umum Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu jika diartikan pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2002: 696, 832) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, sedangkan berdasarkan definisi, pekerja paruh waktu atau part-time adalah seseorang yang bekerja dalam jadwal yang kurang dari waktu penuh. Oleh karena itu, dapat

disimpulkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu adalah mereka yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi serta bekerja sebagian waktu dalam jadwal yang telah ditentukan.

Mahasiswa yang memilih untuk berkuliah dan mengambil pekerjaan paruh waktu tentunya memiliki faktor-faktor yang mendorong mereka dalam mengambil keputusan tersebut, seperti adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang muncul dari dalam diri mahasiswa yaitu karena adanya motivasi dan keinginan mahasiswa dalam menambah pengalaman di bidang pekerjaan serta mandiri dalam mendapatkan penghasilan sendiri. Faktor eksternal yang muncul biasanya karena adanya dorongan kebutuhan *financial* atau keuangan yang terdapat pada keluarga mahasiswa dan mengisi waktu luang ketika jadwal perkuliahan tidak padat. Mahasiswa yang bekerja atas faktor dorongan kebutuhan keuangan biasanya memiliki niatan dalam membantu meringankan beban orangtuanya dalam memenuhi kebutuhan keluarga.

Pengambilan keputusan dalam membagi waktu antara belajar dan bekerja bagi mahasiswa pekerja paruh waktu dapat menghasilkan dampak positif dan negatif. Secara positif, mahasiswa yang bekerja paruh waktu dapat membantu meringankan beban finansial orang tua dalam membiayai kuliah, memperoleh pengalaman kerja yang berharga, serta mengembangkan kemandirian ekonomi dan keterampilan yang akan membantu mereka menjadi lebih

mandiri. Namun, banyak hal yang harus dikorbankan oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu, seperti waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, sosialisasi dengan teman, dan waktu istirahat. Dampak negatif ini dapat memengaruhi aktivitas belajar mahasiswa dan akhirnya prestasi akademik mereka.

Waktu belajar disini pengaruhnya terhadap mahasiswa melakukan kerja part-time adalah tersitanya waktu yang seharusnya untuk belajar digunakan untuk hal lain sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar mahasiswa itu sendiri, dapat dilihat dari kemungkinan banyak mahasiswa yang lalai dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya, tidak konsentrasinya mahasiswa pada saat kegiatan belajar-mengajar, dan lain sebagainya.

#### **4.1.2 Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu FISIP Universitas Udayana**

Pada penelitian ini peneliti menjadikan mahasiswa FISIP Universitas udayana yang memiliki pekerjaan paruh waktu sebagai objek yang diteliti. Fakultas ilmu sosial dan ilmu politik memiliki 1.643 mahasiswa aktif yang didukung oleh 64 orang sumber daya didalamnya. Sebagai mahasiswa yang menjadi bagian dari Masyarakat Denpasar membuat hal ini mempengaruhi bagaimana pola pikir serta tindakan yang dilakukan selama menempuh Pendidikan. Selain itu, rentang usia mahasiswa yang berada di kisaran 18-20an tahun menempati fase peralihan dari remaja ke dewasa. Pada masa ini, individu biasanya mulai memiliki gambaran

mengenai jalur hidup yang ingin mereka rancang untuk masa depan, termasuk pendidikan akademis, karier, bahkan aspek-aspek seperti pernikahan.. Arnett (2000: 50) berpendapat bahwa periode ini, masa dewasa yang baru muncul bukanlah masa remaja atau dewasa muda, tetapi secara teoritis dan empiris berbeda dari keduanya.

Mahasiswa FISIP Universitas Udayana yang mengambil pekerjaan paruh waktu pada umumnya dimulai ketika mahasiswa berada pada semester 3 keatas. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tentu saja sudah memiliki jadwal sudah dibagi oleh akademik, namun terkadang jadwal perkuliahan memiliki banyak jeda, dimana waktu jeda tersebut seringkali dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk mengambil kegiatan lain seperti mengikuti organisasi maupun bekerja paruh waktu.

Mahasiswa yang memilih untuk memiliki kegiatan lain selain belajar, tentunya sudah harus siap untuk pintar membagi waktu dalam melaksanakan tanggung jawabnya. Bagi mahasiswa, menyelesaikan studi merupakan motivasi yang kuat untuk membantu mengurangi beban hidup yang ditanggung oleh orang tua. Namun, selain motivasi, diperlukan pula keterampilan yang mendukung keberhasilan belajar mahasiswa. Menjalani kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah. Meskipun pilihan ini dapat memberikan manfaat, seperti pengurangan beban finansial dan pengembangan keterampilan, namun juga membawa risiko

bagi kelangsungan pendidikan mahasiswa. Di sisi lain, bekerja juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa, seperti mengganggu waktu belajar, menurunkan kualitas tidur, dan meningkatkan tingkat stres. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil kuliah untuk dapat mengelola waktu dan stress dengan baik agar tetap dapat meraih kesuksesan baik dalam pendidikan maupun pekerjaan.

Purwanto (2013) menyatakan bahwa, Mahasiswa yang memiliki pekerjaan seringkali mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi karena harus menghadapi jadwal yang padat antara kuliah dan pekerjaan, dibandingkan dengan mereka yang tidak bekerja.

Pekerjaan paruh waktu yang pada umumnya diambil oleh mahasiswa FISIP Universitas Udayana pada umumnya memang memiliki jam kerja yang fleksibel, seperti:

- *Driver Online*, merupakan pekerjaan yang memang memiliki waktu yang fleksibel tidak terpaku waktu dan lamanya bekerja dapat ditentukan oleh mahasiswa sendiri.
- *Photographer*, pekerjaan ini umumnya dikerjakan ketika mahasiswa mendapatkan proyek jadi upah yang didapatkan juga sesuai dengan proyek yang ada.
- *Barista*, pekerjaan ini biasanya banyak diambil oleh mahasiswa karena memang beberapa kedai kopi banyak memberikan peluang untuk bekerja paruh waktu.

### **4.1.3 Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu FISIP Universitas Udayana**

Robbins dan Wilner (2001) pertama kali memperkenalkan konsep quarter life crisis dengan menyebutnya sebagai "twentysomething" berdasarkan penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika yang memasuki abad ke-20. Mereka mengidentifikasi "twentysomething" sebagai individu yang baru saja melewati masa pelajarannya dan menghadapi tantangan kehidupan dewasa dengan berbagai tuntutan yang ada. Setiap individu mengalami beberapa tahapan perkembangan dalam kehidupannya, dan setiap tahap tersebut memiliki tugas dan karakteristik yang berbeda-beda (Anshory, 2016: 384). Salah satu tahap yang penting adalah masa dewasa awal, karena dalam tahap ini individu mengalami pencarian identitas yang penuh dengan tantangan, stres emosional, periode kesendirian, serta penyesuaian terhadap nilai dan pola hidup (Hurlock, 1996: 67).

Menurut Hurlock (1996: 45), masa dewasa muda, yang sering disebut sebagai masa dewasa awal, berlangsung dari usia 18 hingga 40 tahun. Santrock (2011: 87) menjelaskan bahwa rentang usia masa dewasa awal berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Supratiknya (2005: 39), berdasarkan teori perkembangan psikososial, mengindikasikan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 20 hingga 30 tahun. Menurut Winkel (2014: 58), usia 21 hingga 25 tahun merupakan rentang usia yang

mencakup masa mahasiswa dan digolongkan sebagai tahap perkembangan dewasa awal.

Istilah *emerging adulthood* diperkenalkan pertama kali oleh Arnett (2001) dengan rentang usia antara 18 hingga 29 tahun. Eksplorasi identitas diri juga berperan dalam menjadikan fase *emerging adulthood* sebagai periode yang tidak stabil, karena individu sering mengalami perubahan dalam hal percintaan, pendidikan, dan pekerjaan lebih sering dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Tanner et al, 2008: 40).

Kecemasan akan masa depan tentunya bisa dibilang menjadi *point utaman* dalam fase ini. Beberapa mahasiswa tidak memiliki pengalaman pekerjaan juga mengalami rasa kecamasan dan bingung akan tujuan hidup setelah kuliah serta adanya sedikit tuntutan secara tidak langsung dari keluarga menambah kecemasan pada mahasiswa.

Menurut Arnett (2004), individu di negara-negara Asia atau keturunan Asia sering kali menghadapi tekanan yang besar dari keluarga, terutama orang tua, untuk menikah sebelum mencapai usia 30 tahun. Masalah pernikahan serta *quarter life crisis* sering kali muncul karena adanya tekanan untuk mencapai kedewasaan, yang ditandai dengan memasuki dunia kerja secara penuh dan memiliki penghasilan sendiri, serta mempertimbangkan peluang untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi setelah menyelesaikan

pendidikan formal (Aronson, 2008). Ketika individu mengalami *quarter life crisis*, mereka sering kali dipenuhi oleh berbagai pertanyaan tentang berbagai aspek kehidupan.

Aspek-aspek *quarter life crisis* dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), seperti berikut :

a. Kebimbangan

Dalam proses pengambilan keputusan menuju dewasa, seseorang mulai mengembangkan kemandirian dalam membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Namun, semakin banyaknya pilihan dalam hidup dapat memunculkan rasa takut dan kebingungan. Hal ini karena individu percaya bahwa keputusan yang diambil dapat mengubah arah hidup mereka, sehingga mereka cenderung mempertimbangkan dengan serius apakah keputusan yang diambil adalah yang terbaik. Ketidakpastian juga muncul karena kurangnya pengalaman sebelumnya dalam mengevaluasi apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu, individu juga dapat merasa bingung antara memilih keputusan untuk jangka pendek atau jangka panjang.

b. Putus asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga,

harapan dan impian yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apapun yang seseorang lakukan pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pandangan sekeliling teman sebayanya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya lebih cepat dibandingkan dengan dirinya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

c. Penilaian diri yang negative

Kecemasan akan proses menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidakpastian dalam mengambil keputusan penting, dan masalah identitas diri dapat menyebabkan individu merasa tertekan karena merupakan hal-hal yang tidak diinginkan. Individu mulai meragukan diri dan kemampuannya untuk menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Mereka merasa bahwa mereka sendirilah yang mengalami kesulitan tersebut, meskipun pada kenyataannya banyak orang sebaya mereka juga mengalami hal yang sama. Sebagai hasilnya, individu yang mengalami *quarter life crisis* seringkali cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasa bahwa mereka berada di posisi yang lebih rendah. Mereka melihat teman sebayanya telah mencapai prestasi hidup

yang luar biasa sementara mereka masih dihadapkan pada ketakutan dan keraguan.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktivitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui, siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

e. Cemas

Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskannya. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa

yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

f. Tertekan

Memiliki banyak rencana yang dipertimbangkan dapat mengganggu hal-hal lain dan menghambat kemajuan secara maksimal. Hal ini menyebabkan individu menjadi yakin bahwa masalah selalu muncul di setiap langkah yang mereka ambil. Mereka merasa terbebani dengan berbagai hal yang seharusnya dapat diatasi secara efektif satu per satu. Individu merasakan bahwa kesulitan dalam menghadapi kehidupan semakin meningkat, terutama ketika mereka merasa tertekan oleh harapan masyarakat terhadap mahasiswa untuk mencapai target atau sukses lebih besar.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal

Pada masa ini, individu sering kali merasa cemas terkait hubungan mereka dengan lawan jenis. Ini terjadi karena mereka melihat budaya di Indonesia yang umumnya menekankan untuk menikah sebelum usia 30 tahun. Oleh karena itu, individu mulai bertanya-tanya kapan mereka akan menikah, apakah mereka sudah siap untuk menikah, apakah pasangan saat ini adalah orang yang tepat untuk menjadi pasangan hidup mereka, atau mungkin mereka harus mencari pasangan yang lebih cocok. Namun, di sisi lain, mereka juga mempertimbangkan perasaan orang terdekat mereka. Selain itu, individu juga khawatir apakah mereka bisa

menyeimbangkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier mereka.

Beberapa individu merasa sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti karakteristik individu dan perkembangan pribadi, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekitar mereka. Faktor internal yang berperan dalam quarter life crisis termasuk kondisi psikologis, motivasi internal, pertumbuhan individu, dan pola pikir akademik. Sedangkan faktor eksternal yang ikut berpengaruh meliputi lingkungan sekitar (termasuk keluarga, teman-teman, dan masyarakat), budaya, tradisi, serta kondisi ekonomi.

Pengaruh lingkungan yakni keluarga tentunya menjadi yang paling mendominasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Keluarga" merupakan unit kekerabatan yang terdiri dari ibu, bapak, dan anak-anak mereka, yang merupakan satu-satunya unit kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat. Keluarga merupakan lingkungan pertama di mana seseorang berinteraksi dengan individu lain. Berkaitan dengan keadaan ekonomi individu pada fase ini membuat mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja, dimana posisi yang banyak diminati adalah pekerja paruh waktu.

Keberadaan posisi pekerja paruh waktu di dunia kerja memang sangat mudah ditemukan dan memang memiliki sasaran anak muda. Menurut informan, keuntungan dari mengambil pekerjaan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menambah pengalaman kerja
- b. Memperluas relasi
- c. Membantu ekonomi keluarga maupun pendidikan
- d. Bersifat fleksibel dengan jadwal perkuliahan

Berada dilingkungan perkotaan dimana semua orang berlomba-lomba untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup primer maupun sekunder mendorong individu menjadi kompetitif dan merasa mudah gagal jika tidak dapat mengikuti arus sosial budaya lingkungannya. Menurut Achenbach dan Conaughy (1997) serta Gardner, Murphy, dan Childs (1999), individu yang mengalami masalah psikososial cenderung menunjukkan perilaku seperti kecemasan yang berlebihan, perasaan sedih, depresi, menghindari interaksi sosial, perilaku yang mengganggu, agresif, sulit menerima nasihat, sulit berkonsentrasi, sering merenung, dan mudah teralihkan perhatiannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, jika masalah psikososial tidak ditangani, dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu yang bersangkutan. Menurut Chaplin (2011), psikososial melibatkan aspek-aspek relasi sosial yang meliputi faktor-faktor psikologis.

#### **4.2 *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Universitas Udayana dilihat dari Kacamata Psikologi Sosial (Teori *Emerging Adulthood*)**

Ketika individu mengalami *quarter-life crisis* individu sering kali dihadapkan pada berbagai pertanyaan yang melibatkan berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek tersebut juga menjadi sumber permasalahan yang dialami individu, sebagaimana diungkapkan oleh Nash dan Murray (2010). berikut ini:

a. Individu mulai mempertanyakan mimpi dan harapannya untuk masa depan, termasuk bagaimana menemukan minatnya, apa yang akan terjadi jika ia belum mencapai tujuannya pada usia tertentu, dan apakah perlu untuk mengubah atau menyesuaikan harapannya.

b. Pertanyaan muncul terkait tantangan di bidang akademis, mengapa individu harus melanjutkan pendidikan atau mengejar karier yang diinginkan, terutama jika ia memiliki minat di bidang lain. Selain itu, individu menghadapi kebebasan setelah menyelesaikan pendidikan dan merasa bahwa pengalaman kuliah tidak memenuhi impian mereka.

c. Dalam konteks agama dan spiritualitas, individu mempertanyakan pilihan agama, apakah orangtuanya akan kecewa jika ia mengubah keyakinannya, dan bagaimana ia akan membesarkan anak-anaknya dengan nilai-nilai agama atau kepercayaan yang sesuai.

d. Di bidang pekerjaan dan karier, individu terjebak antara pekerjaan yang disukai dan kebutuhan finansial untuk mandiri secara ekonomi.

e. Pertanyaan muncul tentang pasangan hidup yang tepat, bagaimana mengetahui apakah pasangan saat ini adalah yang tepat, serta bagaimana mengatasi masalah dalam hubungan interpersonal. Hubungan dengan keluarga juga menimbulkan pertanyaan tentang kemandirian dan kebebasan dari orangtua. Di sisi lain, individu ingin memperoleh teman sejati yang bisa dipercaya dan diandalkan.

f. Identitas diri menjadi fokus pertanyaan, dengan perhatian khusus pada penampilan, perilaku, dan reaksi emosional. Identitas diri juga mencakup kesadaran tentang pilihan politik dan orientasi seksual.

Fase quarter life crisis memberikan beberapa dampak sosial dan psikis bagi individu yang mengalaminya. Dampak sosial merupakan pengaruh atau akibat akan sesuatu baik itu negatif maupun positif.

a. Dampak Sosial Positif:

-produktifitas individu meningkat

-lahirnya inovasi-inovasi baru

-terbukanya ruang kreativitas individu untuk bereksplorasi

-meningkatnya kualitas sumber daya manusia akibat dari maju dan pesatnya perkembangan teknologi ditambah dengan kualitas individu kian bersaing

b. Dampak Sosial Negatif:

-kondisi mental health individu menjadi tidak stabil akibat tekanan yang begitu

besar baik dari luar maupun dalam diri sendiri

-adanya stereotip terhadap faktor-faktor kesuksesan individu

-secara tidak langsung pola pikir masyarakat ataupun individu dapat membentuk budaya self oriented atau individualis. Menurunnya rasa empati dan simpati dengan orang lain

-resiko persaingan secara tidak sehat meningkat

Selain dampak sosial terdapat pula dampak psikis yang ditimbulkan yakni sebagai berikut:

-Orientasi suatu perasaan atau kondisi tertentu berdasarkan pencapaian orang lain.

-Krisis identitas diri.

-Adanya tekanan oleh faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi kesehatan mental individu.

-Karakter quarter life crisis (self oriented) membentuk dan mempengaruhi sikap individu dalam segala aktifitas

-Karakter apatis menurunkan rasa empati dan simpati antar individu.

Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa eksplorasi identitas diri merupakan kontributor penting dalam menjadikan fase emerging adulthood sebagai periode yang tidak stabil. Selama usaha individu untuk mengeksplorasi diri, mereka sering mengalami perubahan dalam berbagai aspek kehidupan seperti percintaan, pendidikan, dan pekerjaan. Perubahan ini

cenderung lebih banyak terjadi dalam fase emerging adulthood dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya. (Tanner et al, 2008).

## 5.1 Kesimpulan

Mengenai quarter life crisis yang dialami seorang individu sering kali dipicu oleh tekanan yang ada mulai dari faktor internal seperti krisis eksistensi yang merujuk pada perasaan ketidakpastian atau kebingungan mengenai tujuan hidup, berdampak pada krisis mental yang melibatkan gangguan psikologis atau emosional yang signifikan dapat mengganggu kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kejiwaan, lalu ada faktor eksternal mulai dari himpitan ekonomi, tuntutan generasi *sandwich*, bahkan norma dan budaya lingkungan masyarakat.

Keberadaan pekerjaan paruh waktu menjadi sasaran mahasiswa untuk mendapatkan hal positif mulai dari menambah pemasukan, menambah pengalaman, serta memperluas relasi. Terkait dengan teori *emerging adulthood* yang memiliki dampak positif dan negatif yang berpengaruh pada psikis dan kehidupan sosial seperti yang dialami oleh mahasiswa pekerja paruh waktu Universitas Udayana. Produktivitas mahasiswa lebih meningkat ketika memiliki pekerjaan paruh waktu, dimana mahasiswa bisa memiliki pembekalan pengalaman di dunia kerja dan mengasah pengembangan diri tetapi disamping itu mahasiswa juga akan mengalami dampak negatif seperti

adanya stereotype terhadap faktor-faktor kesuksesan individu, membentuk budaya *self oriented* serta resiko persaingan secara tidak sehat meningkat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

### Buku;

- Anoraga. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arnett, J.J. (2004) *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties. (1 st ed)*. New York: Oxford University
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed)*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Socialization in emerging adulthood: From the family to the wider world, from socialization to self-socialization. In Handbook of socialization: Theory and research (2nd ed)*. The Guilford Press.
- Filmer, P. Phillipson, M. Silverman, D & Walsh, D (1973): *New Direction in Sociological Theory*. MIT Press
- Fischer, K, (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life*. California : SuperCollege LLC.
- Hamzah, B. U. (2010). *Orientasi baru dalam psikologi siswa yang memiliki gaya belajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Hamzah, B.U. (2010). *Orientasi Baru Dalam Psikologi Siswa Dalam Memiliki Gaya Belajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hartaji, D.A. (2020). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda.
- Robbins, A. (2021). *Quarter Life Crisis: How To Get Your Head Round Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya. (2005). *Teori-teori psikodinamik (klinis)*. Kanisius.
- Syamsi, Ibnu. *Sosiologi Deviasi (Sebuah Kajian Dari Sudut Pandang Pendidikan, Sosiolog, dan Filsafat)* (2010) Umbulharjo, Yogyakarta: Venus Gold Pres
- Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, (2008). *Emerging adulthood : Learning and Development During the First Stage of Adulthood*. Chapter 2 (pp. 34-67). In M.C Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult development and learning*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Winkel, W. (2014). *Psikologi pengajaran*. Grasindo.

### Jurnal;

- Anshory, I., Yayuk, E., & Worowirastrri, D. (2016). Tahapan dan karakteristik perkembangan belajar siswa sekolah dasar (upaya pemaknaan development task). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 383–389. [http://eprints.umm.ac.id/42236/21/A\\_nshory\\_AM\\_Yayuk\\_Ekowati - Phases Characteristic Learning](http://eprints.umm.ac.id/42236/21/A_nshory_AM_Yayuk_Ekowati_-_Phases_Characteristic_Learning)

- Development Elementary  
Student.pdf.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250
- Meiji. 2019. Pemuda Pekerja Paruh Waktu: Dependensi dan Negosiasi (Mahasiswa Part Time di Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia). *Jurnal Studi Pemuda Vol.22 No.2*
- Thomas, Liz. 2012. *Building Student Engagement And Belonging In Higher Education At A Time Of Change*. York, England: Higher Education Academy.
- Widiyani. 2021. *Quarter life crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*. Vol. 22 No. 2 (Oktober 2021)e-ISSN : 2613-9308 p-ISSN : 1907-3232Hlm. 513 -527.
- Carlos, A Gomez Uribe & N. Hunt. 2015. Sistem Rekomendasi Netflix: Algoritma, Nilai Bisnis, dan Inovasi. *Jurnal Transaksi ACM Pada Sistem Informasi Manajemen*. 4 (6).
- Mareike, Menner. 2016. "Apakah TVIV? Di Netflix, TVIII dan Binge-Watching. *Jurnal New Media & Masyarakat*. 18 (2).
- Nando & Pandjaitan, K Nurmala. 2012. Hubungan Antara Perilaku Menonton Film Kekerasan Dengan Perilaku Agresi Remaja. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*. 6 (1).
- Setiawan, Wawan. 2017. Era Digital Dan Tantangannya. *Jurnal Nasional Pendidikan*. 2 (1).
- Sidneyeve, Matriks. 2014. Efek Netflix: Remaja, Menonton Pesta, dan Sesuai Permintaan Tren Media Digital. *Jurnal Orang Muda, Teks dan Budaya*. 6 (1).
- Skripsi;**
- Hipjillah, Achmad. 2015. Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu: Antara Konsusmsi dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu di Uno Board Game Café). Universitas Brawijaya: Malang.
- Mukti, Fadel Abadi (2019). *Quarter life crisis Pada Dewasa Awal*. Skripsi. Bandung: Universitas Komputer Indonesia.
- Prashign B. (2007). The power of learning styles: Memicu anak melejitkan prestasi dengan mengenali gaya belajarnya. Bandung: Kaifa.
- Internet;**
- Anonim. 2020. Kemensos Tahap Perkembangan Psikososial [https://bppps.kemensos.go.id/bahan\\_bacaan/file\\_materi/tahapperkembangan-psikososial.pdf](https://bppps.kemensos.go.id/bahan_bacaan/file_materi/tahapperkembangan-psikososial.pdf). diakses pada tanggal 22 September 2022.
- Anonim. 2020. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2020/06/19/43f6d15bcc31f4170a89e571/keadaan-pekerja-di-indonesia-februari-2020.html>. diakses pada tanggal 02 Januari 2023.
- Pertiwi, Tiara. 2020. Perkembangan Psikososial Masa Dewasa Muda. [https://www.academia.edu/10733834/Psikologi\\_Perkembangan\\_Psikososial\\_Masa\\_Dewasa\\_Muda](https://www.academia.edu/10733834/Psikologi_Perkembangan_Psikososial_Masa_Dewasa_Muda). diakses pada tanggal 08 Agustus 2022.

