LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

GAMBARAN PENGALAMAN PSIKOLOGIS PADA *FRESH GRADUATE* YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

Cahya Marika Syah Putri[1*], Yohana Wuri Satwika[2]
[1,2]Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
E-mail: cahya.21063@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study aims to understand the psychological dynamics of the quarter-life crisis among fresh graduates in terms of affective, cognitive, and behavioral aspects based on Bloom's psychological dynamics framework. This research employs a qualitative phenomenological approach using in-depth interviews with several fresh graduates who have not yet obtained permanent employment. The data analysis technique used is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), with data validity ensured through member checking. The findings indicate that the quarter-life crisis experienced by fresh graduates is influenced by several contributing factors, including high parental standards and demands, a prestigious family background, and habitual exposure to social comparison.

Keywords: Quarter-Life Crisis, Fresh Graduates, Psychological Dynamics, Contributing Factors.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis *quarter life crisis* pada *fresh graduate* ditinjau dari aspek afektif, kognitif, dan perilaku berdasarkan kerangka teori dinamika psikologis Bloom. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan metode wawancara mendalam terhadap sejumlah fresh graduate yang belum memperoleh pekerjaan tetap. Teknik analisis data yang digunakan adalah IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*), dengan uji keabsahan data melalui member check. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* dipengaruhi oleh faktor penyebab seperti standar dan tuntutan orang tua yang tinggi, latar belakang keluarga terpandang, serta kebiasaan mendapatkan perbandingan sosial.

Kata Kunci: *Quarter life crisis*, *Fresh graduate*, dinamika psikologis, Faktor penyebab.

Article history
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026
Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

PENDAHULUAN

Fresh graduate merupakan individu yang baru menyelesaikan pendidikan tinggi, baik pada jenjang diploma maupun sarjana, serta belum memiliki pengalaman kerja dalam kurun waktu satu tahun terakhir (Munawaroh & Masrifah, 2023). Pada fase ini, fresh graduate berada pada tahap awal memasuki dunia kerja dan menghadapi proses penyesuaian dari kehidupan akademik menuju kehidupan profesional. Peralihan tersebut menuntut individu untuk beradaptasi dari sistem pembelajaran yang terstruktur dan penuh bimbingan menuju dunia kerja yang menekankan kemandirian, tanggung jawab, kompetensi, serta kemampuan menghadapi tekanan dan tuntutan kerja.

Transisi yang dialami fresh graduate tidak hanya mencerminkan perubahan status dari mahasiswa menjadi lulusan, tetapi juga mencakup perubahan identitas diri, harapan personal, serta ekspektasi dari lingkungan sosial. Pada masa ini, individu dewasa awal, khususnya fresh graduate, cenderung rentan mengalami kebingungan akibat perubahan peran dan meningkatnya tanggung jawab hidup (Maharani dkk., 2024). Persaingan kerja yang ketat, ketidakpastian karier, serta tuntutan untuk segera mandiri secara finansial menjadi tantangan utama yang kerap memunculkan perasaan tidak siap, takut gagal, dan ragu terhadap kemampuan diri.

Kondisi ketidakpastian tersebut dapat berkembang menjadi Quarter Life Crisis, yaitu krisis psikologis yang umum dialami individu pada usia dewasa awal. Robin dan Wilner dalam (Herawati & Hidayat, 2020) menjelaskan bahwa Quarter Life Crisis umumnya terjadi pada individu berusia 20–30 tahun. Fenomena ini ditandai dengan munculnya perasaan cemas, ragu, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan, relasi sosial, serta tujuan masa depan (Robinson et al., 2013). Survei LinkedIn (2017) terhadap 6.000 responden usia 25–33 tahun menunjukkan bahwa 75% responden mengalami Quarter Life Crisis, dengan faktor pemicu utama berupa kebingungan karier, tekanan finansial, dan kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya.

Fenomena Quarter Life Crisis pada fresh graduate semakin diperparah oleh kondisi struktural di pasar kerja. Tingginya tingkat pengangguran serta meningkatnya jumlah lulusan baru yang belum terserap dunia kerja menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan (Kamisa & Mirza, 2021). Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2025) dalam laporan *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia* mencatat bahwa jumlah pengangguran dari lulusan Diploma IV, S1, S2, hingga S3 terus mengalami peningkatan sejak tahun 2022. Kondisi ini menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi di Indonesia menghadapi tantangan nyata dalam memasuki dunia kerja, di mana transisi dari fase kelulusan menuju pekerjaan yang stabil sering kali mengalami penundaan (Natalia & Putranto, 2024).

Dalam memahami kondisi tersebut, konsep dinamika psikologis menjadi kerangka yang relevan. Bloom menjelaskan bahwa dinamika psikologis merupakan proses menyeluruh yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam diri individu. Ketiga aspek ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi dalam membentuk perilaku, pengambilan keputusan, serta perkembangan individu. Pada konteks fresh graduate, dinamika psikologis membantu menjelaskan bagaimana individu merespons perubahan dari dunia pendidikan ke dunia kerja yang penuh tuntutan dan ketidakpastian, termasuk konflik antara harapan diri dengan realitas sosial yang dihadapi setelah lulus (Santrock, 2014).

Selain tuntutan dunia kerja, fresh graduate juga menghadapi tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial. Keluarga kerap memiliki ekspektasi agar lulusan baru segera memperoleh pekerjaan yang mapan, berpenghasilan tetap, dan mampu mandiri secara finansial._Harapan

tersebut muncul karena keberhasilan akademik sering dipandang harus diikuti oleh kesuksesan karier yang nyata. Tidak jarang, keluarga juga mengharapkan lulusan bekerja sesuai dengan bidang studinya, sehingga ketika hal tersebut tidak tercapai, individu dapat merasa gagal atau mengecewakan orang tua (Rahmawati & Sari, 2023).

Di sisi lain, lingkungan sosial turut memberikan tekanan melalui standar keberhasilan yang diukur dari status pekerjaan dan tingkat penghasilan. Fresh graduate yang belum bekerja kerap dipersepsikan sebagai individu yang "belum sukses" (Aulia & Nugraha, 2022). Tekanan sosial ini dapat memicu perasaan cemas, rendah diri, serta krisis identitas pada individu yang sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan awal (Puspitasari & Anindya, 2023). Media sosial juga berperan dalam memperkuat tekanan tersebut dengan menampilkan pencapaian rekan sebaya secara terbuka, yang kemudian memicu perbandingan sosial negatif dan menurunkan kepercayaan diri (Yuliana & Wibowo, 2023).

Akumulasi tuntutan, harapan, serta realitas lapangan kerja tersebut secara tidak langsung memberikan tekanan psikologis yang besar pada fresh graduate. Penelitian menunjukkan bahwa 67,2% lulusan sarjana mengalami Quarter Life Crisis dengan gejala utama berupa kecemasan, kebingungan terhadap masa depan, dan ketidakpastian karier (Sembiring dkk., 2024). Riyanto dan Arini (2023) juga mengungkapkan bahwa sebagian besar lulusan perguruan tinggi merasakan perasaan terjebak (*feeling trapped*) serta kecemasan terkait kebutuhan finansial dan kemandirian pada fase awal dewasa.

Fresh graduate yang mengalami Quarter Life Crisis menunjukkan dampak psikologis yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Secara emosional, individu cenderung mengalami perasaan putus asa, gelisah, dan cemas terhadap masa depan. Penelitian Sembiring dkk. (2024) menemukan bahwa aspek putus asa menjadi aspek paling dominan yang dirasakan oleh fresh graduate, yaitu sebesar 20,9% dari 115 responden. Dari sisi kognitif, sebanyak 67,2% dari 314 fresh graduate melaporkan tingkat Quarter Life Crisis yang tinggi, yang ditandai dengan kebingungan dalam merencanakan masa depan (Sembiring dkk., 2024).

Dampak perilaku juga muncul, seperti penurunan produktivitas, menurunnya motivasi, perilaku menghindar, hingga munculnya upaya adaptif. Penelitian Lukmiwati (2024) pada mahasiswa Universitas Raden Fatah menunjukkan bahwa meskipun mengalami kecemasan, fresh graduate berupaya merespons kondisi tersebut dengan mengikuti pelatihan, seminar, kursus bahasa, serta memperluas jejaring sosial sebagai strategi meningkatkan peluang kerja.

Studi pendahuluan melalui wawancara terhadap tiga fresh graduate menunjukkan adanya pola pengalaman psikologis yang relatif serupa. Ketiganya menggambarkan bahwa transisi dari mahasiswa menjadi lulusan tidak selalu disertai perasaan bahagia, melainkan diwarnai oleh kecemasan, rasa minder, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketidakpastian dalam merencanakan masa depan. Tekanan semakin dirasakan karena adanya ekspektasi keluarga untuk memperoleh pekerjaan yang dianggap "baik" dan stabil, sehingga individu merasa harus memenuhi standar tinggi demi menjaga citra diri di hadapan keluarga dan lingkungan sosial.

Pengalaman tersebut mencerminkan dinamika psikologis yang kompleks, di mana aspek afektif, kognitif, dan perilaku saling berinteraksi. Selain itu, aspek sosial-eksistensial seperti dukungan keluarga, tekanan lingkungan, dan tuntutan finansial turut memperkuat atau melemahkan kondisi psikologis fresh graduate (Riyanto & Arini, 2023).

Meskipun kajian mengenai Quarter Life Crisis pada fresh graduate di Indonesia terus berkembang, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada gambaran umum gejala atau faktor eksternal (Sembiring dkk., 2024). Penelitian

kualitatif yang mendalami proses dinamika psikologis internal secara mendalam masih relatif terbatas (Alfaruqy & Indrawati, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk menggali dan memahami dinamika psikologis yang dialami fresh graduate ketika menghadapi Quarter Life Crisis (Kharisma, 2023).

Fenomena Quarter Life Crisis pada fresh graduate di Indonesia semakin menonjol dalam beberapa tahun terakhir, seiring dengan tingginya tingkat pengangguran terbuka di kalangan lulusan baru. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan psikologis berupa rasa gagal, rendah diri, kecemasan, serta munculnya pikiran negatif tentang diri sendiri. Namun demikian, kajian yang secara mendalam mengulas dinamika psikologis fresh graduate berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku menurut Bloom dalam (Santrock, 2014) masih terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis yang dialami oleh fresh graduate yang mengalami Quarter Life Crisis. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya menggali pengalaman subjektif individu dalam menghadapi masa transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, serta berbagai tekanan sosial dan emosional yang menyertainya.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan memahami makna pengalaman subjektif individu secara mendalam dalam konteks tertentu. Penelitian fenomenologis berfokus pada upaya mengungkap esensi pengalaman hidup partisipan terkait suatu fenomena melalui eksplorasi narasi, perasaan, pemikiran, dan makna yang mereka berikan (Creswell, 2013). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggali pengalaman subjektif fresh graduate dalam menghadapi Quarter Life Crisis. Melalui metode ini, peneliti dapat menangkap dinamika psikologis yang kompleks, baik aspek emosional, kognitif, maupun perilaku, selama masa transisi dari mahasiswa menjadi lulusan sarjana yang dihadapkan pada tekanan pencarian jati diri dan pekerjaan.

Partisipan Penelitian

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari partisipan tanpa perantara (Sugiyono, 2013). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti menggali pengalaman, perasaan, dan strategi koping partisipan secara lebih fleksibel dan mendalam. Menurut Creswell (2013), penelitian fenomenologis umumnya melibatkan 3–10 partisipan agar analisis dapat dilakukan secara mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan 6 partisipan berusia 22 tahun dengan latar belakang Program Studi yang berbeda, yang telah diverifikasi melalui wawancara pendahuluan berdasarkan teori Quarter Life Crisis dari Robin dan Wilner. Kriteria partisipan meliputi lulusan perguruan tinggi dalam satu tahun terakhir yang belum memiliki pengalaman kerja (Munawaroh & Masrifah, 2023), berusia 20–30 tahun, serta menunjukkan tanda-tanda Quarter Life Crisis seperti kecemasan masa depan, kebingungan karier, dan tekanan lingkungan (Riansa dkk., 2023). Melalui partisipan tersebut, penelitian ini berupaya memperoleh gambaran utuh mengenai dinamika psikologis fresh graduate dalam menghadapi Quarter Life Crisis.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam semi-terstruktur, yang memadukan panduan pertanyaan dengan fleksibilitas eksplorasi jawaban partisipan (Sugiyono, 2013). Panduan wawancara disusun berdasarkan tiga aspek dinamika

psikologis menurut Bloom (1956), yaitu afektif, kognitif, dan perilaku. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan persetujuan informed consent, direkam dengan izin partisipan, serta dilengkapi catatan lapangan. Pendekatan ini memberikan ruang bagi partisipan untuk mengungkapkan pengalaman secara bebas dan mendalam, sehingga menghasilkan data primer yang kaya dan relevan dengan fokus penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yaitu metode analisis fenomenologis yang berfokus pada pemahaman dan penafsiran makna pengalaman subjektif individu (Smith et al., 2009). Proses analisis meliputi pembacaan mendalam transkrip, pencatatan awal secara deskriptif, linguistik, dan konseptual, pengembangan tema-tema utama, serta penelusuran hubungan antar tema. Analisis dilakukan secara berulang pada setiap partisipan, kemudian dilanjutkan dengan pencarian pola kesamaan dan perbedaan antar kasus guna memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap makna pengalaman Quarter Life Crisis pada fresh graduate.

Uji Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif sangat penting untuk memastikan bahwa temuan penelitian mencerminkan pengalaman nyata partisipan (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan uji kredibilitas member check, yaitu mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi peneliti kepada partisipan. Menurut Sugiyono (2013), member check bertujuan untuk memastikan kesesuaian data dengan pengalaman dan maksud informan serta meminimalkan bias interpretasi, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam secara tatap muka dengan partisipan. Seluruh proses wawancara dilaksanakan berdasarkan prosedur penelitian kualitatif dan persetujuan partisipan. Wawancara dilakukan pada rentang 19–28 November 2025 terhadap tujuh fresh graduate dengan kode partisipan UZT, KP, AMS, AM, ASN, PRL, dan ASK. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam dan kontekstual, sebagaimana dianjurkan dalam penelitian fenomenologis (Creswell, 2013).

2. Profil Singkat Partisipan

Seluruh partisipan berusia 22 tahun dan merupakan fresh graduate dari perguruan tinggi di Surabaya dengan latar belakang keluarga sosial ekonomi menengah ke atas. Sebagian besar partisipan berada dalam posisi sebagai anak harapan keluarga, baik sebagai anak sulung, anak bungsu, maupun anak tunggal. Kondisi tersebut membuat partisipan menghadapi ekspektasi tinggi orang tua, terutama terkait pencapaian karier, status sosial, dan kemandirian ekonomi. Pengalaman dibandingkan dengan saudara, kerabat, maupun teman sebaya yang telah bekerja menjadi pola umum yang memengaruhi cara partisipan memandang diri dan masa depan. Tekanan ini berkontribusi terhadap munculnya dinamika psikologis yang khas pada fase Quarter Life Crisis, khususnya setelah kelulusan dan pada masa menunggu pekerjaan.

3. Pengelompokan Tema

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) (Smith et al., 2009), ditemukan empat tema emergen utama,

yaitu:

1) gambaran afeksi,
2) gambaran kognitif,
3) gambaran perilaku, dan
4) faktor penyebab Quarter Life Crisis.

Tema 1: Gambaran Afeksi

Tema gambaran afeksi menggambarkan kondisi emosional partisipan selama berada pada fase Quarter Life Crisis. Secara umum, partisipan menunjukkan emosi negatif yang saling berkaitan dan muncul secara berulang, terutama akibat tuntutan keluarga, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan.

Perasaan takut menjadi emosi dominan, khususnya terkait kegagalan memenuhi ekspektasi orang tua dan lingkungan.

> "Sering ngerasa takut kalo gak berhasil kayak yang mereka mau" (UZT, 19 November 2025).

Selain itu, partisipan juga mengalami perasaan bingung, yang ditandai dengan ketidakjelasan arah hidup dan karier.

> "Perasaanku capek, pusing, bingung banget ngehadapin fase ini" (ASK, 28 November 2025).

Perasaan iri muncul sebagai respons terhadap pencapaian teman sebaya yang telah bekerja, yang dipersepsikan sebagai standar keberhasilan.

> "Ikut seneng lihat mereka, tapi di sisi lain aku ngerasa kapan ya aku ngerasain itu" (ASN, 24 November 2025).

Partisipan juga mengungkapkan perasaan terjebak, yaitu kondisi emosional akibat konflik antara keinginan pribadi dan tuntutan eksternal.

> "Aku ngerasa kayak terjebak gitu" (UZT, 19 November 2025).

Tema 2: Gambaran Kognitif

Tema ini menggambarkan pola pikir dan proses mental partisipan dalam memaknai diri dan masa depan. Partisipan menunjukkan kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, yang berdampak pada evaluasi diri negatif.

> "Kok aku gak bisa kayak yang lain ya, padahal lulus bareng" (ASN, 24 November 2025).

Selain itu, muncul sikap pesimis, yang ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri dan pandangan negatif terhadap masa depan.

> "Aku jadi gak punya ambisi dalam melihat apapun" (KP, 19 November 2025).

Partisipan juga mengalami hilangnya identitas diri, yaitu kebingungan dalam memahami peran, tujuan, dan arah hidup setelah lulus.

> "Aku makin gak tahu sebenernya mau ngejar apa" (AM, 21 November 2025).

Tema 3: Gambaran Perilaku

Tema gambaran perilaku menunjukkan bentuk respons adaptif partisipan terhadap tekanan yang dialami. Salah satu perilaku yang muncul adalah membatasi interaksi, baik secara langsung maupun melalui media sosial.

> "Aku sampai hide Instagram orang-orang yang udah dapet kerja" (ASN, 24 November 2025).

Partisipan juga menjalani proses adaptasi, meskipun dirasakan berat secara emosional dan mental.

"Aku pelan-pelan tetap berusaha apply meskipun capek" (UZT, 19 November 2025).

Selain itu, ditemukan perilaku gegabah, yaitu pengambilan keputusan tanpa pertimbangan matang akibat tekanan situasi.

"Waktu itu aku gegabah banget karena kepepet" (KP, 19 November 2025).

Di sisi lain, partisipan berupaya mencari dukungan sosial sebagai strategi koping.

"Aku suka curhat ke temen-temen yang aku percaya" (UZT, 19 November 2025).

Tema 4: Faktor Penyebab

Tema faktor penyebab menggambarkan kondisi yang berkontribusi terhadap munculnya Quarter Life Crisis pada partisipan. Faktor utama meliputi standar orang tua, latar belakang keluarga, dan pengalaman mendapatkan perbandingan. Orang tua menetapkan ukuran keberhasilan tertentu, seperti bekerja di perusahaan besar atau BUMN, dalam waktu singkat setelah lulus.

"Tekanannya buat cepat dapet kerja di company top tier" (ASK, 28 November 2025).

Latar belakang sosial ekonomi keluarga yang mapan juga membentuk standar karier yang tinggi.

"Mostly keluarga besarku kerja di BUMN dan pemerintahan" (ASK, 28 November 2025).

Selain itu, perbandingan dengan saudara dan teman sebaya menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan.

"Sering dibandingin sama kakakku yang langsung kerja" (AMS, 20 November 2025).

Pembahasan

Pembahasan ini mengkaji pengalaman Quarter Life Crisis pada fresh graduate dengan merujuk pada kerangka dinamika psikologis Bloom yang mencakup ranah afeksi, kognitif, dan perilaku (Bloom, 1956). Fokus pada fresh graduate relevan karena masa pasca kelulusan merupakan fase transisi krusial dari dunia akademik ke dunia kerja yang ditandai oleh tuntutan, ketidakpastian, serta evaluasi diri yang intens.

Dalam perspektif Bloom (1956), pengalaman individu dipahami sebagai hasil interaksi antara perasaan, pola pikir, dan perilaku yang saling memengaruhi. Dinamika ini tampak jelas dalam pengalaman Quarter Life Crisis pada fresh graduate, sebagaimana tercermin dari keterkaitan tema dan subtema yang muncul dari data penelitian.

Pada ranah afeksi, Quarter Life Crisis diawali oleh dominasi emosi negatif akibat tekanan yang dirasakan subjek. Emosi yang menonjol meliputi perasaan takut, bingung, iri, serta perasaan hampa atau terjebak. Dalam kerangka Bloom, aspek afektif berperan sebagai pemicu awal yang mengganggu keseimbangan psikologis individu.

Perasaan takut muncul secara dominan, terutama berkaitan dengan kekhawatiran tidak mampu memenuhi ekspektasi keluarga. Ketakutan akan kegagalan dan mengecewakan orang tua dialami oleh seluruh subjek dan bersifat berkelanjutan, sehingga memengaruhi stabilitas emosional selama masa transisi. Kondisi ini mencerminkan respons afektif terhadap ketidakpastian pekerjaan dan tujuan hidup yang belum jelas (Idami dkk., 2014).

Selain itu, perasaan bingung juga menjadi emosi yang kuat, ditandai dengan hilangnya kejelasan arah setelah kelulusan. Subjek menggambarkan hari-hari yang terasa kosong, monoton, serta kehilangan struktur aktivitas akademik. Kebingungan ini berkaitan dengan kehilangan ritme kehidupan sebelumnya dan ketidakpastian masa depan (Suryanto & Zulmi, 2023).

Perasaan iri muncul sebagai reaksi afektif terhadap perbandingan sosial, khususnya saat subjek melihat pencapaian teman sebaya yang dinilai lebih berhasil. Kondisi ini mendorong subjek mempertanyakan pencapaian diri dan menimbulkan perasaan tertinggal. Fenomena tersebut selaras dengan pandangan bahwa perbandingan sosial berperan signifikan dalam pengalaman Quarter Life Crisis (Carraturo et al., 2023).

Selain itu, subjek juga mengalami perasaan terjebak yang dimaknai sebagai pengalaman emosional subjektif berupa rasa hampa dan stagnasi. Perasaan ini muncul ketika individu berada dalam kondisi menunggu, menahan keinginan pribadi, atau menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan (Balqis dkk., 2023).

Respons afektif tersebut selanjutnya memengaruhi ranah kognitif. Subjek menunjukkan pola pikir negatif berupa kecenderungan membandingkan diri, munculnya pesimisme, serta kehilangan identitas diri. Dalam kerangka Bloom, gangguan kognitif ini merupakan dampak dari tekanan emosional yang belum terkelola secara adaptif.

Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain muncul ketika subjek menjadikan pencapaian eksternal sebagai tolok ukur harga diri. Kondisi ini sejalan dengan temuan Tenggara dan Idulfilastri (2025) yang menyatakan bahwa fase transisi menuju dunia kerja merupakan periode yang sensitif terhadap perbandingan sosial karena identitas diri masih dalam proses pembentukan.

Selain itu, pola pikir pesimis juga tampak pada subjek, ditandai dengan rendahnya harapan terhadap masa depan, khususnya dalam konteks karier dan stabilitas ekonomi. Penurunan optimisme ini tercermin dalam pandangan negatif terhadap peluang keberhasilan di masa mendatang (Oztekin, 2023).

Pola kognitif lainnya adalah kehilangan identitas diri, yang tidak hanya berupa kebingungan memilih karier, tetapi juga ketidakjelasan dalam memahami tujuan hidup dan peran sosial. Kondisi ini sejalan dengan temuan Santri dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa proses pencarian identitas pada fase Quarter Life Crisis sering kali belum terselesaikan akibat tekanan sosial dan tuntutan kemandirian ekonomi.

Pada ranah perilaku, dinamika afeksi dan kognitif diekspresikan dalam perilaku maladaptif maupun adaptif. Perilaku maladaptif yang muncul meliputi pembatasan interaksi sosial dan perilaku gegabah. Pembatasan interaksi dilakukan sebagai upaya menghindari pemicu stres, seperti perbandingan sosial dan evaluasi diri negatif, yang sejalan dengan temuan Artiningsih dan Savira (2021).

Perilaku gegabah muncul dalam bentuk pengambilan keputusan yang terburu-buru tanpa pertimbangan matang, terutama dalam konteks karier. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan emosional pada fase Quarter Life Crisis dapat mengganggu proses pengambilan keputusan rasional (Berthet et al., 2021).

Di sisi lain, subjek juga menunjukkan perilaku adaptif, seperti proses adaptasi dan pencarian dukungan sosial. Proses adaptasi mencerminkan upaya subjek untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan baru meskipun dirasakan berat dan melelahkan. Individu mengevaluasi situasi sulit sebagai tantangan yang dapat dihadapi melalui tindakan yang lebih adaptif (Paquette et al., 2025).

Pencarian dukungan sosial dilakukan melalui berbagi cerita dan menjalin komunikasi dengan teman sebaya. Dukungan ini memberikan kelegaan emosional dan membantu menurunkan emosi negatif karena subjek merasa tidak berjuang sendirian (Anggreani & Hijrianti, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Quarter Life Crisis dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti standar orang tua, latar belakang keluarga, dan pengalaman perbandingan sosial. Dalam perspektif Bloom, faktor-faktor tersebut berperan sebagai stimulus yang memicu respons afektif, membentuk pola kognitif, dan memengaruhi perilaku individu.

Standar orang tua yang tinggi terhadap pencapaian karier dan status sosial menjadi sumber tekanan bagi subjek. Ketika ekspektasi tersebut tidak disesuaikan dengan kondisi psikologis dan realitas individu, hal ini dapat memperkuat pola pikir negatif (Zhou et al., 2025).

Latar belakang keluarga juga berfungsi sebagai *social frame* yang memengaruhi pemahaman individu terhadap peran pasca kelulusan. Tekanan untuk memenuhi standar keberhasilan keluarga cenderung memicu perasaan tidak memadai ketika pencapaian pribadi tidak sesuai harapan (Wang et al., 2025).

Selain itu, perbandingan sosial yang dilakukan oleh orang tua memperburuk kondisi Quarter Life Crisis. Fresh graduate pada fase transisi cenderung lebih sensitif terhadap perbandingan karena identitas diri dan rasa kompetensi belum stabil, sehingga memperkuat kecemasan dan rasa tidak aman (Nurfitri & Ratnasari, 2024).

DAFTAR PUSTAKA

Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). *EXPERIENCE RISING FROM QUARTER-LIFE CRISIS: A PHENOMENOLOGY STUDY*. *Jurnal Psikologi*, *22*(1), 57-68. https://doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68

Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, *11*(1), 15–23. https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176

Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(5), 21–31. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218

Badan Pusat Statistik. (2025, Februari). *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia 2025*.

Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(1), 19–34. https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527

Berthet, V., Autissier, D., & de Gardelle, V. (2022). Individual differences in decision-making: A test of a one-factor model of rationality. *Personality and Individual Differences*, *189*, 111485. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111485

Carraturo, F., Di Perna, T., Giannicola, V., Nacchia, M. A., Pepe, M., Muzii, B., ... & Scandurra, C. (2023). Envy, social comparison, and depression on social networking sites: a systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *13*(2), 364-376.

Cresswell, J. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*.

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 145-156. https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036

Idami, Z., Muna, Z., & Junita, N. (2024). *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate* Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(2), 428-438.

Kamisa, Y., & Mirza, M. (2021). Kematangan vokasional dan kecemasan menghadapi dunia kerja

pada fresh graduate. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, *4*(1), 115-128.

Kharisma, R. (2023). Studi Fenomenologi dalam Menghadapi *Quarter-life crisis* pada *Fresh Graduate* Psikologi Universitas Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

LinkedIn Corporate Communications. (2017, November 15). *New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises*.

Maharani, A., Fauzan, A. M., Syam, N. A., & Hamid, A. N. (2024). Gambaran *Self-Efficacy* Pada Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, *3*(6), 7858-7869. https://doi.org/10.56799/jceki.v3i6.5720

Munawaroh, U., & Masrifah, M. (2023, December). Kesiapan Kerja Pada Sarjana Fresh Graduate Di Bangkalan. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi* (Vol. 9).

Natalia, C., & Febri Putranto, F. (2024). *Working Status' Prevalency of Fresh graduate Youth in Indonesia: Analysis of Sakernas Data*. *Seminar Nasional Official Statistics*, *2024*(1), 393-400. https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2024i1.2249

Paquette, V., Danyluk, A. J., Gilbert, W., Houle, S. A., Lavoie, P., Eltanoukhi, R., & Morin, A. J. S. (2025). Coping Profiles and Functioning During Emerging Adulthood: A Comparative Person-Centered Longitudinal Approach. *Journal of youth and adolescence*, *54*(12), 3062–3085. https://doi.org/10.1007/s10964-025-02252-2

Riansa, A. A., Rosita, A., Satriani, A. P., Amelia, D. F., & Azhar, F. M. J. (2023). Dinamika Psikologis Pada Individu Yang Sudah Menikah. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 2, pp. 334-344). https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.82

Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif *Quarter-Life Crisis* pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *3*(1), 12-19. https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316.

Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). *The holistic phase model of early adult crisis*. *Journal of adult development*, *20*(1), 27-37. http://dx.doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y

Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, *3*(1), 118-131.

Santrock, J. W. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Salemba Humanika

Sembiring, M., Anastasya, Y. A., Julistia, R., & Safitri, Y. N. (2024). Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate* Universitas Malikussaleh. INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(2), 231-244.

Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. In Qualitative Research in Psychology (Vol. 6).

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.

Tenggara, V. R., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran Social Comparison terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(3), 46044–46050. Retrieved from https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22639

Wang, S., Cao, H., & Zhou, N. (2025). Family socioeconomic status predicts adolescents' career adaptability through their self-efficacy on career goal setting and exploration: Testing the moderating roles of relationship quality with teachers, parents, and peers. *Journal of Counseling Psychology*, *72*(5), 523–537. https://doi.org/10.1037/cou0000816

Zhou, J., Tang, W., Sun, Z. *et al*. Parental expectation and psychological distress of Chinese youth: the chain mediating effects of core self-worth and perceived stress. *BMC Public Health* 25, 3457 (2025). https://doi.org/10.1186/s12889-025-24759-w