

Quarter-Life Crisis Mahasiswa : Udah Bayar UKT Mahal, Tapi Masih Bingung Arah Hidup? Psikologi Punya Penjelasannya!

Prolite - Semester sudah berjalan, KRS sudah diisi, tugas menumpuk — tapi di balik semua rutinitas itu, ada perasaan yang diam-diam menggerogoti: “*Aku ini sebenarnya mau jadi apa?*”

Kalau kamu pernah (atau sedang) merasakan itu, selamat datang di club yang ternyata anggotanya sangat banyak. Merasa bingung soal arah hidup, menyesal dengan jurusan yang dipilih, atau tidak tahu passion yang katanya harus “ditemukan” itu — semua ini bukan tanda kamu lemah atau kurang usaha.

Dari sudut pandang psikologi, ini adalah bagian dari proses perkembangan yang sangat normal. Dan ada penjelasan ilmiah yang solid di baliknya.

Baca Juga: Drama Baru Ji Sung : “Apartment” Siap Tayang Juli 2026, Cerita Mantan Gangster Jadi Ketua Apartemen

Satu fakta yang mungkin bikin kamu sedikit lega: 75% orang dewasa berusia 25–33 tahun pernah mengalami apa yang psikolog sebut sebagai *quarter-life crisis* — periode di mana seseorang mempertanyakan arah hidupnya, merasa stuck, dan cemas tentang masa depan, menurut penelitian yang dikutip Newport Institute (2025).

Dan ini bukan fenomena baru yang lahir dari generasi yang “terlalu manja.” Psikolog Jeffrey Jensen Arnett dari Clark University telah mendokumentasikan fase ini secara ekstensif dalam teorinya tentang *Emerging Adulthood* (2000) — sebuah tahap perkembangan yang khas bagi usia 18–29 tahun, yang ia tandai dengan lima karakteristik utama: eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan di antara dua dunia (bukan remaja, bukan dewasa penuh), dan penuh kemungkinan.

Perhatikan kata kedua: ketidakstabilan. Ini bukan bug dalam sistem perkembanganmu. Ini adalah fitur. Kamu *memang* sedang di fase yang secara biologis dan psikologis dirancang untuk penuh dengan pertanyaan, keraguan, dan eksplorasi.

Baca Juga:PS5 Mulai Uji Fitur Player Count, Gamer Kini Bisa Lihat Game yang Lagi Ramai Dimainkan

Kenapa Kuliah Justru Bikin Makin Bingung?



Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa

Ini salah satu paradoks yang paling menyebalkan dari kehidupan kampus: kamu masuk dengan harapan mendapatkan arah yang lebih jelas, tapi yang terjadi justru sebaliknya.

Ada beberapa alasan psikologis mengapa ini terjadi.

Tekanan sosial yang meningkat. Di kampus, kamu tiba-tiba dihadapkan pada ribuan pilihan

Quarter-Life Crisis Mahasiswa : Udah Bayar UKT Mahal, Tapi Masih Bingung Arah Hidup? Psikologi Punya Penjelasannya!

— organisasi mana yang diikuti, karier apa yang dikejar, IPK berapa yang harus dipertahankan. Dan bersamaan dengan itu, kamu melihat teman-teman yang seolah sudah punya segalanya figured out. Sebuah studi tahun 2024 yang dikutip Newport Institute menemukan bahwa anak muda hari ini sangat menginginkan kemandirian finansial sambil secara bersamaan takut tidak akan pernah bisa mencapainya.

Perbandingan sosial di media sosial memperparah ini — kamu scrolling Instagram dan melihat teman seangkatan sudah magang di perusahaan keren, sementara kamu masih bingung mau nulis apa di CV.

Career indecision adalah stresor nyata. Penelitian Duffy et al. (2015) menunjukkan bahwa kebingungan soal pilihan karier adalah salah satu sumber stres terbesar di kelompok usia ini. Dan ini wajar: kita diminta membuat keputusan besar (pilih jurusan, tentukan karier) di usia yang justru psikologis kita belum siap untuk komitmen jangka panjang.

Identity moratorium. Psikolog Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya menggambarkan fase ini sebagai *identity moratorium* — periode di mana seseorang aktif mengeksplorasi berbagai kemungkinan identitas tapi belum membuat komitmen final. Ini adalah proses yang sehat dan perlu. Masalahnya, kita hidup di sistem pendidikan yang memaksa kita memilih jalur bahkan sebelum eksplorasi itu selesai.

“Tapi Teman-Temanku Kayaknya Fine-Fine Aja...”

Spoiler: sebenarnya mereka nggak fine-fine aja.

Atau lebih tepatnya, banyak dari mereka yang mengalami hal yang sama, hanya tidak mengatakannya. Karena ada stigma sosial yang tidak tertulis bahwa “seharusnya” di usia segini kamu sudah punya arah yang jelas. Maka semua orang pura-pura tahu, sementara di dalam kepala masing-masing pertanyaan yang sama terus berputar.

Penelitian menunjukkan bahwa *emerging adults* yang merasa harus memenuhi “skrip hidup” yang ditetapkan masyarakat — lulus tepat waktu, dapat kerja bagus, menikah di usia yang “seharusnya” — justru lebih rentan terhadap quarter-life crisis yang intens. Tekanan untuk mengikuti timeline orang lain adalah salah satu pemicu terbesar dari perasaan lost dan tidak

berdaya yang banyak mahasiswa rasakan.

Lalu, Apa yang Bisa Dilakukan?



Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa

Psikologi perkembangan tidak hanya menjelaskan masalah — ia juga menawarkan arah.

Berhenti mencari passion, mulai mencari curiosity. Konsep “temukan passionmu” sebenarnya bisa lebih membebani dari yang seharusnya. Penelitian dari Stanford (Dweck & O’Keefe, 2018) menunjukkan bahwa passion bukan sesuatu yang “ditemukan” — ia dibangun melalui keterlibatan dan usaha yang konsisten. Mulailah dari hal yang membuatmu penasaran, bukan dari hal yang langsung membuatmu bergairah.

Eksplorasi, jangan hanya merenungkan. Satu ciri khas dari fase emerging adulthood yang sehat adalah aktif mencoba berbagai hal. Ikut organisasi baru, volunteer, ambil proyek

Quarter-Life Crisis Mahasiswa : Udah Bayar UKT Mahal, Tapi Masih Bingung Arah Hidup? Psikologi Punya Penjelasannya!

sampingan, ngobrol dengan orang-orang di bidang yang menarik minatmu. Pemahaman tentang diri sendiri tidak datang dari introspeksi di kamar — ia datang dari pengalaman nyata.

Pisahkan “bingung tentang karier” dari “ada yang salah dengan aku.” Keduanya adalah hal yang sangat berbeda. Bingung tentang karier di usia 20-an adalah normal secara perkembangan. “Ada yang salah dengan aku” adalah narasi yang tidak akurat dan perlu diubah.

Bicara dengan orang yang tepat. Konselor kampus, psikolog, atau mentor yang bisa berbagi pengalaman nyata — semua ini adalah sumber daya yang terlalu jarang digunakan mahasiswa. Kamu tidak harus menavigasi kebingungan ini sendirian.

Kamu Tidak Terlambat — Kamu Sedang Dalam Proses

Quarter-life crisis, identity moratorium, emerging adulthood — semua ini adalah nama-nama ilmiah untuk satu pengalaman yang sangat manusiawi: kamu sedang tumbuh, dan pertumbuhan itu tidak selalu nyaman.

Tidak punya jawaban atas pertanyaan “mau jadi apa” di usia 20-an bukan tanda kegagalan. Itu tanda bahwa kamu sedang jujur dengan dirimu sendiri dan tidak mau asal pilih hanya untuk terlihat punya arah.

Yang paling penting adalah: terus bergerak. Eksplorasi, coba, gagal, pelajari. Karena pada akhirnya, orang yang paling tahu mau jadi apa bukanlah mereka yang paling cepat menjawab pertanyaan itu — melainkan mereka yang paling berani menjalani prosesnya.



Quarter-Life Crisis Mahasiswa : Udah Bayar UKT Mahal, Tapi Masih Bingung Arah Hidup? Psikologi Punya Penjelasannya!



Baca Selanjutnya

Drama Baru Ji Sung : “Apartment” Siap Tayang Juli 2026, Cerita Mantan Gangster Jadi Ketua Apartemen