

FAKTOR-FAKTOR *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA *FRESH GRADUATE*

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

HAURA RAMADHINA

21058150

Dosen Pembimbing:

Ika Sandra, S.Pd., M.A.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI

DEPARTEMEN SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Faktor-faktor *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate*

Nama : Haura Ramadhina
NIM/TM : 21058150/2021
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, 29 Oktober 2025

Mengetahui,



Afriva Khaidir, S.H., M.Hum, MAPA, Ph.D
NIP. 19660411 199003 1 002

Disetujui oleh,

Pembimbing,

Ika Sandra, S.Pd., M.A
NIP. 199111152022031009

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi
Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang
Pada Rabu, 29 Oktober 2025

Faktor-faktor Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate

Nama : Haura Ramadhina
BP / NIM : 2021/21058150
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

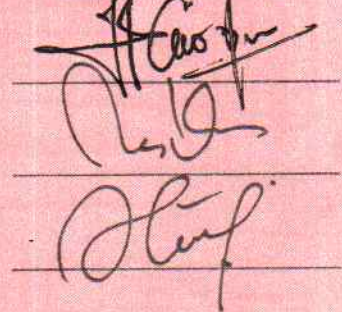
Padang, 29 Oktober 2025

TIM PENGUJI

NAMA

- 1 Ketua : Ika Sandra, S.Pd., M.A
- 2 Anggota : Dr. Mira Hasti Hasmira, S.H., M.Si
- 3 Anggota : Nurlizawati, S.Pd., M.Pd

TANDA TANGAN



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haura Ramadhina

Nim/TM : 21058150/2021

Program Studi : Pendidikan Sosiologi

Departemen : Sosiologi

Fakultas : Ilmu Sosial

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul "**Faktor-faktor Quarter Life Crisis pada Fresh Graduate**" adalah benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.

Demikian, surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, November 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen,



Dr. Delmira Syafrini, S.Sos., MA
NIP.198305182009122004

Saya yang menyatakan,



Haura Ramadhina
NIM.21058150

ABSTRAK

Haura Ramadhina 2021/21058150. “Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate*” skripsi. Mahasiswa Departemen Pendidikan Sosiologi. Fakultas Ilmu Sosial. Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis* (QLC) pada *fresh graduate* Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang. Fenomena ini penting diteliti karena menggambarkan dinamika transisi dari pendidikan ke dunia kerja, ketika lulusan baru sering menghadapi kecemasan, kebingungan arah karier, serta tekanan sosial. Analisis penelitian menggunakan teori fenomenologi Alfred Schutz yang menekankan pentingnya memahami makna subjektif individu terhadap pengalaman hidupnya. Schutz membedakan motif tindakan sosial menjadi *because motive* (motif sebab) yang terkait dengan pengalaman masa lalu yang membentuk tindakan, serta *in order to motive* (motif tujuan) yang berhubungan dengan orientasi masa depan dan tujuan individu.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe fenomenologi. Informan dipilih melalui teknik *purposive sampling*, terdiri dari 12 *fresh graduate* dan 3 orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya enam faktor penyebab QLC yang tergolong dalam dua kategori utama sesuai teori Schutz. Motif sebab meliputi: (1) keraguan diri terhadap kompetensi dalam menentukan arah karier, (2) kecemasan akibat tuntutan keluarga, dan (3) perbandingan sosial dengan teman sebaya. Motif tujuan mencakup: (1) ekspektasi dan ketakutan terhadap masa depan, (2) keterbatasan peluang kerja sesuai minat dan pendidikan, serta (3) kekhawatiran ketidaksesuaian antara pekerjaan dan nilai pribadi. Temuan ini memperlihatkan bahwa QLC dipengaruhi oleh kondisi individu dan ekspektasi sosial, serta dipahami melalui makna subjektif *fresh graduate* dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Kata Kunci: Faktor, *Fresh graduate*, *Quarter life crisis*

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, berkat izin dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "Faktor-Faktor *Quarter-life crisis* Pada *Fresh graduate* (Studi Kasus Lulusan Baru Prodi Pendidikan Sosiologi UNP)" Salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW yang Telah membimbing umatnya dari jaman jahiliyah sampai jaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) pada program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. Dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini tak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis ucapkan terima kasih yang terhitung kepada:

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan semangat kekuatan, kesehatan akal dan pikiran, serta mengabulkan do'a penulis sehingga penulis menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Teristimewa kepada orang tua tercinta, papa Tasman dan mama Yetty Muslim penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena selalu memberikan do'a yang sangat berkah dan dukungan dengan penuh cinta yang sangat besar serta selalu berusaha untuk kelangsungan perjalanan penulis selama di perkuliahan.
3. Kepada Bapak Afriva Khadir, S.H, M.Hum, MAPA, Ph.D selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang.
4. Kepada ibu Dr. Delmira Syafrini, S.Sos., M.A, selaku kepala Departemen Sosiologi FIS UNP yang telah memberikan kemudahan dalam proses perkuliahan dan penyelesaiann skripsi ini.
5. Kepada Bapak Ika Sandra, S.Pd., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan, arahan, dan dorongan yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Kepada ibu Dr.Mira Hasti Hasmira, SH., M.Si dan ibu Nurlizawati, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang berguna dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada seluruh dosen dan staf akademik yang juga ikut berkontribusi dalam proses perkuliahan sampai titik ini.
8. Kepada seluruh informan dari lulusan baru Program Studi Pendidikan Sosiologi yang telah meluangkan waktunya untuk melakukan wawancara dengan penulis.
9. Kepada Kakak penulis Nanda dan Fira serta Abang Raihan yang telah mendoakan dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada sahabat penulis yaya, mba vivi, obel, dan ani yang sudah menemani dan menyemangati penulis dalam membuat skripsi ini. Terimakasih untuk sahabat yang sudah menemani dalam suka dan duka serta memberikan semangat untuk tidak pantang menyerah.
11. Kepada Ihya Nabila sahabat penulis yang menemani dari awal perkuliahan sampai akhir semester ini, yang sudah berjuang untuk sama-sama menyelesaikan skripsi hingga akhir. Terimakasih sudah menemani dalam suka dan duka, menemani proses bimbingan, dan membantu memberikan arahan untuk skripsi ini.
12. Dan yang terakhir, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri atas keteguhan dan kesabaran yang telah ditunjukkan selama ini. Dengan penuh rasa syukur, penulis mengapresiasi diri sendiri karena sudah menyelesaikan tanggung jawab akademik ini dengan sepuh hati. Terima kasih untuk tidak berhenti berjuang dan tetap berusaha hingga sampai di titik ini. Apapun yang terjadi, berbahagialah selalu.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis sadar bahwasannya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki beberapa kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun. Mohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini, karena sesungguhnya kesempurnaan hanya milik Allah SWT.

Padang, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Permasalahan Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kerangka Teoritis	8
B. Penelitian yang Relevan	10
C. Penjelasan Konseptual	12
1. <i>Quarter life crisis</i>	12
2. <i>Fresh Graudate</i>	19
D. Kerangka Pemikiran	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Lokasi Penelitian	23
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	23
C. Pemilihan Informan Penelitian	25
D. Pengumpulan Data	27
E. Triangulasi Data	31
F. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil penelitian.....	36
1. Deskripsi Lokasi penelitian.....	36
2. Temuan penelitian	40

B. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 informan sedang melihat lowongan pekerjaan pada situs web	44
Gambar 2 Informan memeriksa e-mail secara berkala	50
Gambar 3 informan saat membuka akun media sosial temannya	60
Gambar 4 Mencari pekerjaan dari akun Instagram informasi lowongan kerja	65
Gambar 5 mencari lowongan pekerjaan dari situs LinkedIn.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi	92
Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....	93
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 4 Lembar Validasi 1	96
Lampiran 5 Lembar Validasi 2.....	97
Lampiran 6 Dokumensi Penelitian.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fresh graduate merupakan individu yang baru saja selesai dari studi sarjana dan umumnya tidak memiliki pengalaman yang banyak terkait dengan dunia pekerjaan (Nindytasari et al., 2020). Selama periode tersebut, mereka dihadapkan pada tanggung jawab baru, salah satunya adalah mempersiapkan diri untuk masuk ke dunia kerja. Pada kenyataannya mahasiswa lulusan baru yang masih menganggur tidak merasa cemas jika ia dalam keadaan menganggur, tetapi rasa cemas *fresh graduate* akan muncul ketika mereka mulai melamar pekerjaan (Nurjanah, 2018).

Pada fase awal setelah kelulusan, *fresh graduate* mulai berada pada situasi transisi yang ditandai oleh perubahan rutinitas dan tuntutan untuk memasuki dunia kerja. Mereka mulai melakukan berbagai upaya untuk menyesuaikan diri, seperti mencari informasi lowongan, mengikuti akun karier, serta mencoba memetakan peluang pekerjaan yang dianggap memungkinkan. Namun, dalam proses tersebut sering muncul fenomena ketidaksiapan menuju dunia profesional dan kebingungan arah karier.

Tidak sedikit *fresh graduate* lulusan perguruan tinggi yang merasa dirinya belum siap dan mampu memasuki dunia kerja. Kondisi ini berkaitan dengan tantangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* yaitu memasuki fase *quarter life crisis* (Alamsyah, 2025). Hal tersebut bisa dilihat dengan banyak fenomena yang terjadi pada *fresh graduate*. Terdapat bahwa sarjana *fresh graduate*

berada dalam kategori tinggi mengalami pergolakan emosional dalam melewati masa transisi dari fase remaja menuju dewasa dan mulai mengkhawatirkan masa depan, karir, dan jalan yang akan dijalani kedepannya (Sembring et al., 2024). Mahasiswa *fresh graduate* mengalami kecemasan ketika memasuki dunia kerja, karena untuk masuk dunia kerja *fresh graduate* tidak menjamin masuk pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang telah dipelajari sebelumnya di bangku kuliah. *Fresh graduate* merasa tertekan ketika melamar pekerjaan karena sebagian besar perusahaan mensyaratkan pengalaman kerja sebagai kriteria utama. Kondisi ini membuat mereka merasa tidak percaya diri dan cemas terhadap peluang mereka untuk diterima bekerja (Rajagukguk, 2024).

Sebuah survei yang dilakukan oleh LinkedIn (2017) terhadap 6.014 responden berusia 25-33 tahun di seluruh Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia pada tahun 2017 menemukan bahwa 75% pengguna LinkedIn berusia 25 hingga 30 tahun mengalami masalah *quarter life crisis*. Hasil survei didominasi oleh individu yang merasa bingung dan cemas tentang pilihan karier dan pekerjaan mereka. Faktor utamanya adalah kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat mereka (61%) dan tekanan karena membandingkan diri dengan teman yang lebih sukses (48%). Hal ini menyatakan bahwa *Quarter life crisis* menjadi hal yang hangat diperbincangkan karena banyaknya individu berusia remaja akhir/ dewasa awal memiliki rasa cemas, takut dan tidak percaya diri dengan kehidupan di masa yang akan datang.

Fenomena ini juga terjadi pada Prodi Pendidikan Sosiologi yang telah melakukan antisipasi kesulitan mahasiswa *fresh graduate* terhadap QLC dengan mengadakan program *job training*, peningkatan kemampuan Bahasa Inggris melalui TOEFL, *public speaking*. Kemampuan-kemampuan ini berguna untuk meningkatkan kompetensi *skill* dan adaptasi dengan dunia kerja. Namun dalam prodi Pendidikan Sosiologi masih terdapat capaian kinerja alumni dalam aspek pekerjaan hanya mencapai bobot sebesar 36,5% dan selebihnya sulit mendapatkan pekerjaan. Persentase ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lulusan mengalami masa tunggu yang cukup panjang atau belum bekerja dalam kategori layak sesuai indikator kinerja utama (IKU) yang ditargetkan sebesar 80% (UPT PKK UNP, 2025).

Situasi tersebut menarik untuk diteliti lebih dalam, khususnya untuk memahami mengapa lulusan Prodi Pendidikan Sosiologi masih mengalami *quarter-life crisis* (QLC) meskipun telah mendapatkan berbagai bentuk pembekalan. Penelitian ini berupaya menelusuri faktor-faktor yang menyebabkan para *fresh graduate* tetap berada dalam fase *quarter-life crisis* dalam proses transisi menuju dunia kerja.

Rahmania dan Tasaufi (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa pasca wisuda atau *fresh graduate* mengalami kebingungan tentang apa yang harus dipilih untuk masa depannya dan tuntutan dari lingkungannya mengindikasikan terjadinya *quarter life crisis*. Dengan mulai munculnya mengkhawatirkan masa depan, karir dan jalan yang akan dijalani kedepannya. Hal tersebut dapat dikategorikan sebagai QLC muncul dalam fase menuju dunia kerja

dengan munculnya berbagai tuntutan baru yang harus dihadapi setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Jika seseorang mengalami stres akibat tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis, hal ini dapat berdampak negatif pada pencapaian, kesehatan mental, serta jalur karier yang tidak sesuai (Hamdani & Sabilah, 2021).

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Oktaviani & Soetjningsih (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial yang tinggi maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami akan semakin rendah begitu sebaliknya. Studi relevan dilakukan oleh Pamungkas & Hendrastomo, (2024) menyebutkan bahwa Faktor *quarter life crisis* yang paling mendominasi yaitu penggunaan media sosial akibat adanya pergeseran fungsi.

Tulisan yang dilakukan oleh Sembring et al. (2024) menyebutkan bahwa sebagian besar *fresh graduate* mengalami *quarter life crisis* terkait kecemasan yang tinggi terkait masa depan. Temuan relevan yang dilakukan oleh Riyanto & Arini (2021) mengatakan bahwa lulusan baru yang menghadapi QLC memiliki ketakutan besar bila tidak mendapatkan pekerjaan. Temuan yang dilakukan oleh Angelica (2023) menyatakan bahwa Semakin kuat kelekatan individu dengan keluarga, maka semakin kecil kemungkinan individu mengalami *quarter-life crisis* saat memasuki fase transisi menuju dunia kerja.

Berdasarkan penelitian yang relevan di atas memiliki kesamaan fokus dengan penelitian yang akan dilakukan yakni menyoroti fenomena *quarter-life crisis* (QLC) yang dialami oleh *fresh graduate* maupun fase dewasa awal

dalam transisi menuju dunia kerja. Berbeda dari studi terdahulu yang cenderung berfokus hanya pada aspek psikologis secara umum, sedangkan penelitian ini juga menekankan pada perspektif sosiologis yang mendalam terkait faktor-faktor yang memunculkan fase *Quarter life crisis* (QLC) dalam pengalaman *fresh graduate* dalam mencari pekerjaan. Kemudian sebagian besar penelitian tersebut belum memberikan perhatian khusus terhadap makna subjektif para *fresh graduate* dalam menginterpretasikan *Quarter life crisis* yang mereka alami selama melewati masa transisi kehidupan dewasa awal. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan teori Fenomenologi Alfred Schutz untuk menganalisis fenomena tersebut.

Penelitian ini memiliki urgensi untuk dikaji lebih mendalam karena kecemasan akan masa depan dan karir yang dialami *fresh graduate* dalam proses mencari pekerjaan dapat membawa dampak bagi kesejahteraan individu, terutama dalam memicu munculnya *quarter-life crisis* (QLC). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memperburuk proses transisi ke dunia kerja, menurunkan kepercayaan diri, serta berpotensi munculnya tekanan baru bagi *fresh graduate*. Berdasarkan kondisi tersebut, maka diperlukan adanya kajian yang mendalam untuk memahami faktor-faktor apa saja yang menjadikan munculnya *quarter-life crisis* pada lulusan baru yang sedang berada dalam fase pencarian kerja, khususnya di lingkungan Prodi Pendidikan Sosiologi UNP. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan kajian secara mendalam mengenai **Faktor-faktor *Quarter-life crisis* Pada *Fresh graduate*.**

B. Batasan dan Rumusan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada *fresh graduate* yang lulus 6 bulan hingga 1 tahun terakhir dan berasal dari lulusan Prodi Pendidikan Sosiologi UNP yang sedang proses dalam mencari pekerjaan. Penelitian ini difokuskan untuk menggali berbagai faktor yang memengaruhi munculnya fenomena *quarter-life crisis* pada lulusan baru Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini membatasi ruang lingkupnya pada pengalaman subjektif individu yang berada dalam situasi pasca kelulusan dan masih dalam proses pencarian kerja.

Selain itu, penelitian ini berupaya memahami secara mendalam pengalaman *fresh graduate* dalam menghadapi fase *quarter-life crisis*, khususnya pada lulusan Prodi Pendidikan Sosiologi UNP. Penelitian ini tidak secara kaku membatasi pada satu aspek tertentu, melainkan terbuka untuk melihat berbagai faktor yang muncul di balik fenomena tersebut baik yang bersifat psikologis maupun sosiologis yang memengaruhi proses transisi lulusan dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap makna dan pengalaman subjektif *fresh graduate*. Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya maka dirumuskan permasalahan penelitian yang akan diteliti yakni: Bagaimana faktor-faktor yang menyebabkan *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* Prodi Pendidikan Sosiologi UNP dalam proses pencarian kerja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang menyebabkan *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* Prodi Pendidikan Sosiologi UNP dalam proses pencarian kerja.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Sosiologi, khususnya dalam kajian sosiologi keluarga dan transisi kehidupan dewasa awal. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mendalami fenomena *quarter-life crisis* dalam lingkup lulusan baru, serta memperkaya studi kualitatif yang mengangkat pengalaman subjektif individu dalam menghadapi tekanan sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada keluarga, tenaga pendidik, dan lembaga kampus mengenai bentuk-bentuk tekanan yang dirasakan *fresh graduate* dalam masa pencarian kerja. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pendampingan karier atau konseling psikososial bagi lulusan baru, agar dapat menghadapi fase transisi ke dunia kerja dengan lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor *quarter-life crisis* (QLC) pada *fresh graduate* Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa masa pasca kelulusan menjadi periode transisi yang penuh tantangan. Pada fase ini, lulusan baru dihadapkan pada berbagai dinamika, mulai dari kecemasan terhadap masa depan, keraguan akan kemampuan diri, hingga tekanan dari ekspektasi keluarga maupun lingkungan sekitar.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi QLC pada *fresh graduate* yaitu: (1) Ekspektasi dan ketakutan *Fresh graduate* terhadap Masa Depan, (2) Keraguan diri terhadap kompetensi dalam menentukan arah karir, (3) Rasa cemas akibat tuntutan dari keluarga, (4) Perbandingan sosial dengan teman sebaya, (5) Keterbatasan peluang kerja yang sesuai dengan minat dan latar belakang Pendidikan, (6) Khawatir terhadap Ketidaksesuaian antara Pekerjaan dan Nilai Pribadi.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga erat kaitannya dengan ekspektasi sosial, dinamika identitas diri, relasi interpersonal, serta realitas dunia kerja yang kompleks. Semua faktor tersebut saling berinteraksi dan membentuk pengalaman subjektif

yang khas bagi setiap lulusan baru dalam menghadapi masa transisinya menuju dunia kerja.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian terkait faktor-faktor *quarter life crisis* pada *fresh graduate* ada beberapa saran yang diajukan peneliti:

1. Bagi *fresh graduate* dalam masa transisi ke dunia kerja

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang mengenai faktor-faktor *quarter-life crisis* (QLC) pada *fresh graduate*, diharapkan para lulusan baru dapat lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi masa transisi setelah perkuliahan, baik dengan meningkatkan keterampilan, memperluas jaringan, maupun membangun kepercayaan diri agar lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar juga sangat penting untuk terus diberikan agar dapat mengurangi tekanan yang muncul.

2. Bagi penelitian lebih lanjut

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan penelitian terkait *quarter-life crisis*, disarankan untuk memperluas lingkup penelitian baik dengan jumlah informan yang lebih banyak, melibatkan lulusan dari berbagai program studi, atau mengkaji faktor-faktor lain seperti pengaruh media sosial, budaya kerja, maupun kebijakan pemerintah dalam penyediaan lapangan kerja sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Nail Hidayat. 2023. "Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego Di Masa Dewasa Awal." *Jurnal Konseling Gusjigang* 9(1):162–85. doi:10.24176/jkg.v9i1.6858.
- Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau. 2020. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter life crisis* Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the *Quarter life crisis* Phase." *Jurnal Kognisia* 3(1):23–29.
- Agarwal, Shantenu, Sharath Chandra Guntuku, Oliver C. Robinson, Abigail Dunn, and Lyle H. Ungar. 2020. "Examining the Phenomenon of *Quarter-life crisis* Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter." *Frontiers in Psychology* 11(March):1–11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00341.
- Ahsanulhaq, Moh. 2019. "Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 2(1). doi:10.24176/jpp.v2i1.4312.
- Akhnaf, Ardhito Faza, Resdiyanti Permata Putri, Aqsa Vaca, Novita Putri Hidayat, Rizka Iznania Az-Zahra, and Ahmad Rusdi. 2022. "Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 6(1):107–18. doi:10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022.
- Andayani, Sri. 2020. "Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Koping Stres Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Krisis Hidup Seperempat Abad Di Kota Bandung." *Repository UPI* 1–5.
- Angelica, Christie Naomi Rotua. 2023. "The Influence of Family Attachment on the Quarter-Century Age Crisis of Individuals Who Are At the Transitional Phase of Adolescence-Early Adulthood Pengaruh Kelekatan Keluarga Terhadap Krisis Usia Seperempat Abad Individu Yang Berada Pada Fase Peralihan." *Journal of Social and Economics Research* 5(2):1127–41.
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. 2018. "Metodologi Penelitian Kualitatif." *CV Jejak*.
- Anugrah, M. Nanda, and Eko Darminto. 2021. "Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas." *Konseling, Bimbingan Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri* 12(1):551–58.
- Arnett, Jeffrey Jensen. 2023. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.

- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. 2021. "Hubungan Loneliness Dan *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal." *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(5).
- Atwood, Joan D., and Corinne Scholtz. 2008. "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?" *Contemporary Family Therapy* 30(4). doi:10.1007/s10591-008-9066-2.
- Berger, Peter L. 1990. *Tafsir Sosial Atas Kenyataan: : Risalah Tentang Sosiologi Pengetahuan*. Jakarta: LP3ES.
- Camphell, Tom. 1994. *Tujuh Teori Sosial, Sketsa, Penilaian, Dan Perbandingan*. Jakarta: Kanisius.
- Chrisnatalia, Maria, Yunita Harnesia Prasvista, Stephanus Benedictus, and Bera Liwun. 2023. "QLC, Job Seeker." *Jurnal Psikologi Positif & Kesejahteraan* 7(4):180–88.
- Creswell, John W. 2019. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*. Ed.4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dharma, Gani, and Sari Zakiah Akmal. 2019. "Career Decision Making Self-Efficacy Dan Career Indecision Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah* 2(2):1–19. doi:10.24815/s-jpu.v2i2.14203.
- Digi, Alamsyah, Widhiastuti Hardani, and Dewi Rusmalia. 2025. "Systematic Literature Review on *Quarter life crisis* in Final Year Students: A Study of the Role of Social Support, Career Decisions, and Resilience." *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature* 5(001):1–13. doi:10.54012/jcell.v5i001.515.
- Dinda, Maia Weli, and Yolivia Irna Aviani. 2025. "Hubungan Social Support Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang." *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan* 4(3):49–66. doi:10.55606/klinik.v4i3.4320.
- Dr. Sudaryono. 2018. "Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Method." *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Method. Edisi Ke 2. 2*.
- Fahriansyah, M. Amin, and Ramon Ananda Paryontri. 2025. "Kajian Fenomenologis Tentang Fase *Quarter life crisis* (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9(3):1608–20. doi:10.31316/g-couns.v9i3.7532.
- Febriani, Getry, and Zulian Fikry. 2023. "Gambaran *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Innovative: Journal Of Social Science Research Volume* 3(4):1472–87.

- Fischer, Kristen. 2008. *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. Vol. 53.
- Goel, Mridu. 2024. "Balance Between a Realm of Possibilities and a Void of Emptiness: A Study on the Effect of *Quarter-life crisis* on Self-Esteem & Academic Performance among College Students." *Proceedings of The International Conference on Research in Psychology* 1(1):38–47. doi:10.33422/icrpconf.v1i1.283.
- Hamdani, Haris, and Ade Irpan Sabilah. 2021. "Edukasi Pencegahan Covid-19 Dan Pendampingan Keterampilan Berbahasa Inggris Bagi Orang Tua Anak Di Kelurahan Harapan Mulya Kecamatan Medan Satria Kota Bekasi." *Jurnal Sains Teknologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat* 2(1):25–32. doi:10.31599/jstpm.v2i1.641.
- Hasyim, Farah Fadilah, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba. 2024. "Factors Contributing to *Quarter life crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review." *Psychology Research and Behavior Management* 17(December 2023):1–12. doi:10.2147/PRBM.S438866.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. 2020a. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5(2):145–56. doi:10.33367/psi.v5i2.1036.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. 2020b. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5(2):145–56. doi:10.33367/psi.v5i2.1036.
- Hisyam, Ciek Julyati, Fadia Tuffahati, Intan Aulia Rahma, Itsna Fakhria, Muharomah Ayu Safaatun, and Rohmatul Amaliyah Al-Fauziah. 2025. "Realitas Sosial Pengangguran Terdidik Di Perkotaan: Studi Pada Lulusan Perguruan Tinggi Di Rawamangun, Jakarta Timur." 02(11):810–21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15769636>.
- Indrianie, Efnie. 2020. *Survive: Menghadapi Quarter Life Crisis*. edited by Nimas. Brilliant.
- Karpika, I. Puti, and Ni Wayan Widiyani Segel. 2021. "*Quarter life crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari* 22(2):513–27.
- Kemnaker, Satu Data. 2024. "Pengangguran Terbuka (PT) Periode Agustus 2024 Di Provinsi Sumatera Barat." <https://satudata.kemnaker.go.id/data/kumpulan-data/2581>.

- Kuswarno, Engkus. 2009. "Fenomenologi: Fenomena Pengemis Kota Bandung." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping* -. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Linarto, Maria Ivana, Sabrina Marchella, Putu Erika Valentina, Melati Resda Ceasaria, Andika Galih Raka Dewa, and Hioe Ricky Yohanes. 2023. "The Role of *Quarter-life crisis* Toward Personal Growth Initiative in Emerging Adulthood." *Psychopreneur Journal* 8(1):16–25.
- Masluchah, Luluk, Wardatul Mufidah, and Uti Lestari. 2022. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6(1):13–28. doi:10.32492/idea.v6i1.688.
- Mustikasari, Ratna. 2018. "Efektivitas Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa *Fresh graduate* Yang Sedang Mencari Kerja." Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurjanah, Anisa Siti. 2018. "Kecemasan Mahasiswa *Fresh graduate* Dalam Melamar Pekerjaan." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1(2):35. doi:10.24014/0.879160.
- Oktaviani, Putri Mega, and Christiana Hari Soetjningsih. 2023a. "Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada *Fresh graduate*." 18(2):237–50.
- Oktaviani, Putri Mega, and Christiana Hari Soetjningsih. 2023b. "Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada *Fresh graduate*." 18(2):237–50.
- Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. 2024a. "*Quarter life crisis* Di Kalangan Mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal Of Society Studies* 4(1):174–88.
- Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. 2024b. "*Quarter life crisis* Di Kalangan Mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4(1):174–88.
- Permana, Firman Bayu, and Augustina Sulastris. 2025. "*Quarter life crisis* Pada Masa Emerging Adulthood." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 14(2):187. doi:10.30872/psikostudia.v14i2.18697.
- Praharso, Nurul F., Morgan J. Tear, and Tegan Cruwys. 2017. "Stressful Life Transitions and Wellbeing: A Comparison of the Stress Buffering Hypothesis and the Social Identity Model of Identity Change." *Psychiatry Research* 247. doi:10.1016/j.psychres.2016.11.039.

- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. Pd. 2016. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan - Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.Pd. - Google Books." *Prenada Media*.
- Rahmania, Farra Anisa, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. 2020. "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan *Quarter-life crisis* Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19." *Contemporary Family Therapy* 30(4):233–50. doi:10.30659/psisula.v2i0.13061.
- Rahmatunnisa, Dela. 2022. "Pengaruh Family Support Terhadap *Quarter life crisis* Pada Sarjana *Fresh graduate*." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ritzer, George, and Douglas J. Goodman. 2007. *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana.
- Riyanto, Agustinus, and Diana Putri Arini. 2021. "Analisis Deskriptif *Quarter-life crisis* Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas." *Jurnal Psikologi Malahayati* 3(1):12–19. doi:10.33024/jpm.v3i1.3316.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. 2001. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, Oliver C. 2019. "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of *Quarter-life crisis* during the Post-University Transition: Locked-out and Locked-in Forms in Combination." *Emerging Adulthood* 7(3):167–79.
- Rosyadi, Alfiani Athma Putri. 2023. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: Penerbit UMM.
- Salsabila, Ferani Amira, Ferani Amira Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, and Yulina Eva Riany. 2023. "The Dynamics of *Quarter life crisis* and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students." *Journal of Family Sciences* 8(1):123–35. doi:10.29244/jfs.v8i1.42751.
- Sapto, Haryoko, Bahartiar, and Fajar Arwadi. 2020. *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Sari, Meilia Ayu Puspita. 2021. "*Quarter life crisis* Pada Kaum Millenial." Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sembring, Mellyyana, Yara Andita Anastasya, Rini Julistia, and Yulia Nanda Safitri. 2024. "Gambaran *Quarter life crisis* Pada Sarjana *Fresh graduate* Universitas Malikussaleh." 2(2):275–88.
- Soekanto, Soerjono. 1993. *Beberapa Teori Sosiologi Tentang Struktur Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Sujudi, Muhammad Abdullah. 2020. "Eksistensi Fenomena Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Akhir Universitas Sumatera Utara." Universitas Sumatera Utara.
- Sulistyawati. 2023. *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Syifa'unnisa, Aura, and Tantan Hermansah. 2022. "Dampak Resesi Terhadap *Fresh graduate* Di Masa Pandemi Covid 19." *Journal of Social Empowerment* 07(01):27–42.
- Uskul, Ayse K., Susan E. Cross, and Ceren Günsoy. 2023a. "The Role of Honour in Interpersonal, Intrapersonal and Intergroup Processes." *Social and Personality Psychology Compass* 17(1):1–13. doi:10.1111/spc3.12719.
- Uskul, Ayse K., Susan E. Cross, and Ceren Günsoy. 2023b. "The Role of Honour in Interpersonal, Intrapersonal and Intergroup Processes." *Social and Personality Psychology Compass* 17(1):1–13. doi:10.1111/spc3.12719.
- Valentino, Rahmat Alifin, Agus Rusmana, and Ninis Agustini Damayani. 2023. "Motif Disabilitas Netra Berprofesi Sebagai Pustakawan." *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi* 19(2). doi:10.22146/bip.v19i2.3585.
- Veda, Vania Yus, and Maria Nugraheni Mardi Rahayu. 2023. "Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap *Quarter-life crisis* Pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun." *Jurnal Psikohumanika* 15(1). doi:10.31001/j.psi.v15i1.2067.
- Wahyono. 2024. "7 Jurusan Yang Lulusannya Berpotensi Sulit Dapat Pekerjaan Menurut Data BPS Dan Survei Hotcourse." <https://edukasi.sindonews.com/read/1365425/211/7-jurusan-yang-lulusannya-berpotensi-sulit-dapat-pekerjaan-menurut-data-bps-dan-survei-hotcourse-1714017884>.
- Widiaratri, Rosa Bany. 2021. "Dinamika Krisis Seperempat Baya Pada Dewasa Awal Bersuku Jawa." Universitas Sanata Dharma.
- Wijaya, Dzikria Afifah Primala Wijaya, and Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi. 2022. "Analisis Dimensi: Dukungan Sosial Dan Krisis Usia Seperempat Abad Pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and *Quarter-life crisis* in Emerging Adulthood." *Psycho Idea* 20(1):41–49. doi:10.30595/psychoidea.v20i1.12413.
- Zamzam, Eka Melliyan. 2025. "The Influence of Peer Social Support on *Quarter life crisis* with Loneliness as a Mediating Variable in Emerging Adulthood." *Psychological Journal Science And Practice* 5(1):30–36. doi:10.22219/pjsp.v5i1.40507.