

Gambaran Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Dhyana

Intisari. Fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC) menjadi isu psikologis yang kerap dialami oleh individu berusia 18–25 tahun, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi fase transisi menuju kedewasaan dan dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Dhyana Pura yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan terdiri dari tujuh mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria mengalami gejala QLC, serta tujuh informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan analisis data model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai aspek QLC, seperti kebingungan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, kecemasan, tekanan sosial, serta kekhawatiran terhadap masa depan akademik dan karier. Faktor penyebabnya terdiri atas faktor internal (emosi, pengalaman pribadi) dan eksternal (tekanan sosial, ekspektasi lingkungan, media sosial). Mahasiswa menggunakan strategi coping dan dukungan sosial dari orang terdekat untuk menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir, serta menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis di lingkungan kampus.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, mahasiswa tingkat akhir, skripsi, fenomenologi, psikolog

The *Quarter Life Crisis* Phenomenon among Final-Year Psychology Students Writing Their Thesis at Dhyana Pura University

Abstract. The phenomenon of *Quarter Life Crisis* (QLC) has become a psychological issue frequently experienced by individuals aged 18-25, particularly in final year university students facing the transition to adulthood and the workforce. This study aims to provide in-depth description of the *Quarter Life Crisis* experiences among final-year students in the Psychology study program at Dhyaan Pura University who are currently working on their undergraduate thesis. This research employs a qualitative approach with a phenomenological method. Participants includes of seven active students who met the criteria of experiencing QLC symptoms, along with seven supporting informants. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and documentations with data analyzed using the Miles and Huberman model, consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The results shows that students experience various aspects of QLC, such as confusion in decision-making, feelings of despair, negative self-assessment, anxiety, social pressure, and concerns about academic and career futures. The contributing factors include internal factors (emotions, personal experiences) and external factors (social pressure, environmental expectations, social media). Students adopt coping strategies and seek social support from close individuals to manage the pressures. This study provides a comprehensive understanding of the psychological dynamics of final-year students and serves as a foundation for developing psychological interventions within the university environment.

Keywords: *Quarter Life Crisis*, final-year students, undergraduate thesis, phenomenology, psychology