



Quarter Life Crisis “Aku Ga Bisa Yura”: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa di Kota Semarang

Jajim Fuadi^{*1}, Dhwiya Sekar Kinasih², Nadia Amilatur R³, Nandita Novia A⁴, Ashari Mahfud⁵, Muslika⁶

¹⁻⁶Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Alamat: Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229

Korespondensi penulis: jajimfu13@gmail.com*

Abstrac: *This research aims to examine the phenomenon of quarter life crisis among university students in Semarang City, which was triggered by the TikTok trend “Aku Ga Bisa Yura.” The scope of this paper includes an analysis of the five phases of quarter life crisis, starting from the feeling of being trapped, the desire to change the situation, to the crucial actions taken, as well as how individuals build a life according to their values and interests. The method used is a phenomenological study with in-depth interview techniques with five subjects representing various experiences and problems related to quarter life crisis. The results of the discussion show that students feel the complexity of facing the transition to adulthood, and although faced with uncertainty, they are able to take positive steps to achieve life goals that are more in line with themselves. The conclusion of this study confirms that quarter life crisis, although challenging, can be a process that results in significant personal development, and points to the need for further understanding of the influence of social media in shaping students' perceptions of this crisis. This research also suggests conducting a broader study involving students from different regions and other social media platforms.*

Keywords: *Aku Ga Bisa Yura, Quarter Lifer Crisis, Semarang Students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena quarter life crisis di kalangan mahasiswa di Kota Semarang, yang dipicu oleh tren TikTok "Aku Ga Bisa Yura." Ruang lingkup penulisan ini mencakup analisis terhadap lima fase quarter life crisis, mulai dari perasaan terjebak, keinginan untuk mengubah situasi, hingga tindakan krusial yang diambil, serta bagaimana individu membangun kehidupan sesuai dengan nilai dan minat mereka. Metode yang digunakan adalah studi fenomenologi dengan teknik wawancara mendalam terhadap lima subjek yang mewakili berbagai pengalaman dan permasalahan terkait quarter life crisis. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan kompleksitas dalam menghadapi transisi menuju kedewasaan, dan meskipun dihadapkan pada ketidakpastian, mereka mampu mengambil langkah positif untuk mencapai tujuan hidup yang lebih sesuai dengan diri mereka. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa quarter life crisis, meskipun menantang, dapat menjadi proses yang menghasilkan perkembangan pribadi yang signifikan, serta menunjukkan perlunya pemahaman lebih lanjut mengenai pengaruh media sosial dalam membentuk persepsi mahasiswa terhadap krisis ini. Penelitian ini juga menyarankan untuk melakukan studi lebih luas dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai daerah dan platform media sosial lainnya..

Kata Kunci: *Aku Ga Bisa Yura, Quarter Lifer Crisis, Mahasiswa Semarang*

1. PENDAHULUAN

Tren "Aku Ga Bisa Yura" di platform TikTok mulai viral di kalangan mahasiswa Kota Semarang sejak tahun 2023. Tren ini awalnya muncul sebagai respons terhadap reff lagu "Risalah Hati" yang dinyanyikan oleh Yura Yunita. Dalam lagu tersebut, reff menggambarkan seseorang yang berusaha membuat orang yang dicintainya membalas perasaannya. Namun, pengguna Tik Tok mengekspresikan perasaan mereka yang seolah-olah tidak mampu melakukan hal tersebut, dengan menulis kalimat "Aku Ga Bisa Yura." Contoh yang populer adalah dari akun @idulbukanidoel, yang menyatakan perasaan ketidakmampuannya dalam

membuat orang yang dicintai membalas perasaannya. Tren ini kemudian meluas menjadi bentuk ekspresi umum mengenai berbagai bentuk ketidakmampuan dan ketidakpastian dalam menghadapi tantangan hidup.

Kaitan tren ini dengan *Quarter Life Crisis* sangat erat, karena mahasiswa yang berusia 18-25 tahun berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan. *Quarter life crisis* sendiri adalah kondisi di mana individu merasa kebingungan dan tidak pasti dalam menemukan jati diri, merencanakan masa depan, serta memenuhi harapan sosial dan finansial (Zein et al, 2024). Tren "Aku Ga Bisa Yura" merepresentasikan perasaan ketidakberdayaan yang sering dialami mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan seperti pendidikan, pekerjaan, hingga hubungan sosial, menjadikannya simbol dari kompleksitas *Quarter life crisis* yang mereka hadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Zainudin (2021) menyoroti bahwa mahasiswa D3, D4 dan S1 lebih memiliki permasalahan yang kompleks jika dibandingkan dengan mahasiswa S2 hal ini dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal. Sedangkan penelitian lainnya dilakukan oleh Karina (2024) menawarkan solusi berupa dukungan konseling, pengembangan metode *coping stres* dan pembentukan komunitas pendukung sebagai strategi dalam membantu melewati masa transisi ini pada Gen Z. Meskipun pendekatan-pendekatan sebelumnya penting, kelemahan dari penelitian sebelumnya terletak pada kurangnya eksplorasi mengenai peran media sosial, khususnya TikTok, dalam membentuk cara mahasiswa mengekspresikan dan memahami *quarter life crisis*. Tren seperti "Aku Ga Bisa Yura" belum banyak dikaji sebagai fenomena sosial yang dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap krisis ini. Ini menjadi *research gap* yang signifikan, mengingat popularitas TikTok di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini diangkat untuk mengisi celah tersebut dengan menelaah bagaimana tren di media sosial, seperti "Aku Ga Bisa Yura," menjadi bentuk ekspresi *quarter life crisis* dan bagaimana hal itu berdampak pada mahasiswa di Kota Semarang.

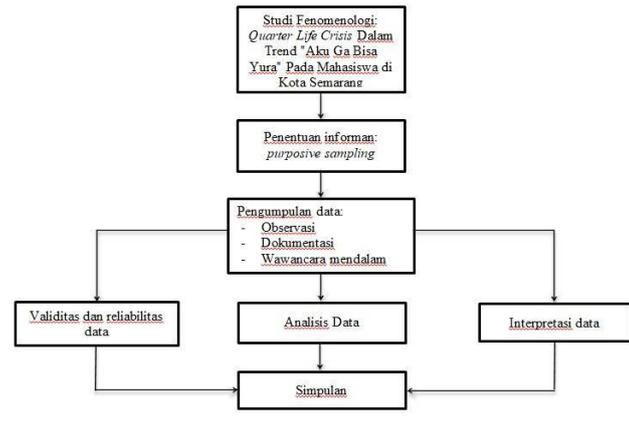
Menurut Syifa'ussurur 2021 *Quarter life crisis* adalah suatu kondisi kecemasan yang dialami oleh orang-orang yang mulai meninggalkan kenyamanan hidup mereka saat remaja untuk menghadapi kehidupan nyata saat dewasa. Istilah "*Quarter life crisis*" pertama kali disebutkan pada tahun 2001 oleh Abby Wilner, seorang mahasiswa yang bingung tentang apa yang akan dia lakukan setelah lulus dari perguruan tinggi. Menurut Robinson (2015) ada 5 fase yang dialami seorang yang mengalami *quarter life crisis* (1) Terdapat perasaan terjebak dimana berbagai macam pilihan dan mereka tidak mampu apa yang harus dipilih dalam hidup (2) Memiliki keinginan untuk mengubah situasi (3) Melakukan tindakan krusial (keluar dari pekerjaan, menjalin hubungan kekasih, mencoba hal baru) (4) Membangun pondasi baru untuk

mengontrol kemana arah dan tujuan hidup (5) Membangun kehidupan yang baru lebih fokus pada hal yang sesuai dengan nilai individu, bakat serta peminatnya.

Dari pemaparan diatas, dapat diperoleh bahwa Quarter life crisis adalah suatu fase dalam kehidupan yang terjadi di rentang usia 18 sampai 29 tahun yang mengalami krisis emosional karena mulai meninggalkan masa remaja dan menghadapi kehidupan nyata masa dewasa awal. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk menulis mengenai quarter life crisis dalam tren “Aku Ga Bisa Yura” yang sekarang sedang marak di tiktok. Fokus permasalahan yang akan dibahas peneliti adalah mengenai fase fase Quarter crisis life yang dialami mahasiswa seperti perasaan terjebak akan sebuah pilihan, keinginan mengubah situasi, mencoba hal baru, mengontrol tujuan hidup akan dibawa kemana dan membangun kehidupan yang fokus dengan apa yang mereka sukai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengalaman menghadapi Quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Semarang, yang dicurahkan pada tren “Aku Ga Bisa Yura”. Juga memberikan gambaran lebih mengenai fase fase Quarter crisis life yang dialami yaitu perasaan terjebak dengan berbagai macam pilihan, tentang keinginan mereka untuk mengubah situasi, bagaimana mereka menghadapi atau mencoba hal baru, bagaimana mereka mengontrol kemana arah hidup mereka dan bagaimana mereka fokus terhadap apa yang mereka sukai.

2. METODE PENULISAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi untuk memahami pengalaman *Quarter Life Crisis* pengguna trend “Aku Ga Bisa Yura” yang dialami oleh mahasiswa di kota semarang. Menurut Hasbiansyah, (2023) pendekatan studi fenomenologi adalah suatu penelitian untuk menelaah dan memahami bagaimana fenomena-fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia. Studi ini memiliki tujuan agar peneliti mampu mendapatkan pengetahuan tentang apa yang sebenarnya terjadi (Sitepu et al, 2022).



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Penelitian ini mencakup 7 tahapan *Pertama*; Menentukan topik penelitian berdasarkan fenomena yang muncul yaitu *Quarter Life Crisis* “Aku Ga Bisa Yura”. *Kedua*; memilih subjek penelitian didasarkan 2 kriteria yaitu Mahasiswa di Kota Semarang dan pengguna trend “Aku Ga Bisa Yura” yang sudah dapat melewati fase *Quarter life crisis*. *Ketiga*; metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. *Keempat*; analisis data menggunakan studi fenomenologi yang terdiri dari 4 tahapan yaitu “*bracketing, intuiting, analyzing dan describing*”. *Kelima*; interpretasi data *Keenam*; menguji keabsahan dengan triangulasi data. *Ketujuh*; menarik kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fase Pertama: Perasaan Terjebak Berbagai Macam Pilihan dan Mereka Tidak Mampu Memilih

Perasaan terjebak dalam berbagai pilihan tanpa kemampuan untuk memilih secara efektif adalah fase pertama dalam *quarter life crisis*, sebagaimana diidentifikasi oleh Robinson (2011). Fase ini ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk membuat keputusan krusial dalam hidup, yang sering kali melibatkan aspek karier, pendidikan, hubungan sosial, dan ekspektasi dari lingkungan. Tren "Aku Ga Bisa Yura" di TikTok mencerminkan fenomena ini dalam bentuk ekspresi perasaan ketidakberdayaan dan kebingungan yang dihadapi oleh mahasiswa di usia transisi menuju dewasa.

Subjek NA (22 tahun, Mahasiswa Teknik) merasa terjebak antara melanjutkan S2 atau langsung bekerja, khawatir akan mengambil langkah yang salah. Hal ini sesuai dengan teori *quarter life crisis*, di mana individu dihadapkan pada keputusan penting yang terasa terlalu

membebani, sementara ekspektasi sosial turut memperburuk kebingungan mereka. Tren "Aku Ga Bisa Yura" di TikTok menjadi relevan bagi NA sebagai cerminan dari ketidakmampuan dalam menghadapi pilihan hidup yang kompleks.

Subjek RF (21 tahun, Mahasiswa Ekonomi) mengungkapkan dilema antara membantu usaha keluarga atau fokus pada pendidikan. Konflik peran ini mencerminkan ketegangan yang sering kali dihadapi oleh mahasiswa dalam quarter life crisis, di mana tanggung jawab keluarga dan akademik saling bertentangan, menimbulkan stres dan kebingungan. Sementara itu, Subjek DK (23 tahun, Mahasiswa Psikologi) menghadapi tekanan dalam memilih antara hubungan romantis jangka panjang atau mengejar karier di luar kota. Ketidakmampuannya membuat keputusan ini menggambarkan konflik antara hubungan interpersonal dan ambisi pribadi, sebuah dilema umum dalam fase dewasa awal.

LS (24 tahun, Fresh Graduate) menghadapi pilihan antara pekerjaan yang sesuai dengan passion atau stabilitas finansial. Dilema ini sering kali dihadapi oleh lulusan baru yang merasa tidak bisa memilih antara pemenuhan emosional dan kebutuhan praktis. Tren "Aku Ga Bisa Yura" menjadi simbol ketidakberdayaan mereka dalam menentukan jalan hidup. Terakhir, Subjek MA (22 tahun, Mahasiswa Kedokteran) merasakan tekanan akademik yang berat dari keluarganya untuk tetap berada di jalur studi yang sulit, meskipun ia ingin pindah ke bidang yang lebih sesuai dengan minatnya. Tekanan ini mencerminkan krisis akademik yang umum terjadi dalam quarter life crisis.

Fase Kedua: Keinginan Untuk Mengubah Situasi

Pada fase kedua quarter life crisis, individu mulai merasakan dorongan kuat untuk mengubah situasi yang membuat mereka terjebak. Keinginan untuk melakukan perubahan ini adalah reaksi alami terhadap ketidakpuasan dan ketidakpastian yang dialami pada fase pertama. Dalam wawancara dengan lima subjek, dorongan ini tercermin dalam berbagai bentuk, dari perubahan karier hingga hubungan sosial, yang menegaskan pentingnya fase ini dalam proses perkembangan pribadi.

Subjek NA (22 tahun, Mahasiswa Teknik) merasa lelah dengan ketidakpastian kariernya setelah lulus. Ia mengatakan: "*Setelah berpikir lama, saya sadar bahwa saya ingin keluar dari kebingungan ini. Saya berpikir untuk mengambil kursus tambahan atau magang di bidang lain, agar lebih jelas pilihan karier saya.*" NA menunjukkan keinginan untuk mengubah situasinya dengan mencari opsi pendidikan yang lebih praktis, sesuai dengan teori quarter life crisis yang menyatakan bahwa pada fase kedua, individu mulai berusaha mengatasi kebuntuan dengan tindakan nyata, meskipun masih ada ketidakpastian.

Subjek RF (21 tahun, Mahasiswa Ekonomi) juga mengungkapkan keinginan untuk keluar dari tekanan keluarga dan fokus pada dirinya sendiri. RF menyatakan: "*Saya ingin mengubah situasi di mana saya harus selalu mendahulukan keluarga. Sekarang saya sedang merencanakan untuk lebih fokus pada diri sendiri, dengan mencari magang yang jauh dari rumah.*" Keinginan RF untuk mengambil kendali atas hidupnya adalah refleksi dari dorongan kuat yang dirasakan pada fase kedua, di mana individu mulai menempatkan kebutuhannya di atas ekspektasi sosial atau keluarga.

DK (23 tahun, Mahasiswa Psikologi) berbicara tentang keinginannya untuk mengakhiri hubungan jangka panjangnya yang dianggap sudah tidak memberikan kepuasan emosional. Ia menjelaskan: "*Saya merasa bahwa hubungan ini sudah tidak membuat saya bahagia, dan saya ingin memulai sesuatu yang baru. Mungkin dengan fokus pada karier dulu.*" Keputusan DK mencerminkan fase kedua quarter life crisis, di mana tindakan untuk mengubah situasi sering kali melibatkan keputusan besar, seperti mengakhiri hubungan yang tidak lagi sejalan dengan tujuan pribadi. Subjek LS (24 tahun, Fresh Graduate) mengungkapkan keinginan untuk keluar dari pekerjaan yang tidak sesuai dengan passion-nya. LS mengatakan: "*Saya ingin berhenti dari pekerjaan ini karena tidak sesuai dengan minat saya. Saya sedang mempertimbangkan untuk memulai usaha kecil yang lebih sesuai dengan passion saya di bidang desain.*" Hal ini sejalan dengan teori Lachman (2015), di mana perubahan situasi sering kali melibatkan pergeseran dari karier yang stabil namun tidak memuaskan, menuju pilihan yang lebih sesuai dengan minat pribadi.

MA (22 tahun, Mahasiswa Kedokteran) menyatakan keinginannya untuk keluar dari program studi kedokteran dan beralih ke bidang lain yang lebih dia nikmati. MA mengatakan: "*Saya merasa tidak cocok di kedokteran dan ingin beralih ke bidang kreatif. Sekarang saya sedang memikirkan untuk pindah jurusan, meski banyak tantangan.*" Keinginan MA untuk mengubah jalur studinya adalah ciri khas dari fase kedua quarter life crisis, di mana keputusan untuk mengubah arah hidup menjadi bagian penting dari proses pencarian jati diri.

Kelima subjek menunjukkan dorongan yang kuat untuk mengubah situasi hidup mereka, mencerminkan fase kedua dari quarter life crisis. Tren "Aku Ga Bisa Yura" kembali menjadi representasi dari keinginan mereka untuk keluar dari kebuntuan yang mereka alami, dan mencari jalan baru yang lebih sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi mereka.

Fase Ketiga: Melakukan Tindakan Krusial

Pada fase ketiga quarter life crisis, individu mulai mengambil langkah-langkah konkret untuk mengubah situasi yang membuat mereka merasa terjebak. Tindakan krusial ini sering kali melibatkan keputusan besar, seperti keluar dari pekerjaan, mengakhiri hubungan, atau

mengambil risiko untuk mencapai sesuatu yang lebih sesuai dengan keinginan dan tujuan hidup. Namun, tidak semua individu merasa mampu langsung bertindak. Beberapa mengalami hambatan, tetapi akhirnya menemukan cara untuk mengambil tindakan yang diperlukan.

Pada fase ketiga quarter life crisis, individu mulai mengambil tindakan krusial untuk mengubah hidup mereka, meskipun awalnya merasa tidak mampu. Subjek NA, misalnya, yang awalnya ragu mengambil magang di bidang baru, akhirnya berani melakukannya setelah merasa perlu mencoba sesuatu yang berbeda. RF, yang merasa terjebak antara tanggung jawab keluarga dan pendidikan, akhirnya memutuskan untuk mencari magang di luar kota sebagai langkah awal untuk lebih fokus pada dirinya sendiri. DK, yang awalnya sulit memutuskan mengakhiri hubungan jangka panjang, akhirnya memilih berpisah agar bisa lebih fokus pada karier, meski itu adalah langkah yang berat.

LS, yang merasa tidak bahagia dalam pekerjaannya, sempat ragu untuk berhenti karena takut kehilangan stabilitas finansial, tetapi akhirnya berani mengundurkan diri dan memulai usaha kecil yang sesuai dengan passion-nya. Terakhir, MA yang merasa terjebak di jurusan kedokteran karena tekanan keluarga, akhirnya mengambil langkah krusial untuk pindah ke jurusan seni kreatif setelah refleksi dan diskusi panjang. Meski awalnya merasa tidak mungkin, semua subjek akhirnya mampu mengambil tindakan besar yang membawa mereka keluar dari krisis. Ini menunjukkan bahwa meskipun fase ini terasa sulit, tindakan krusial diperlukan untuk membawa perubahan positif dalam hidup.

Fase Keempat: Membangun Pondasi Baru untuk Mengontrol Arah dan Tujuan Hidup

Pada fase keempat quarter life crisis, individu mulai membangun pondasi baru untuk mengontrol arah dan tujuan hidup mereka, setelah mengambil tindakan krusial di fase sebelumnya. Subjek NA, setelah mengikuti magang di bidang baru, mulai merasa lebih yakin akan jalur karier yang ingin ia tempuh. NA mengatakan bahwa sekarang ia lebih terfokus pada bidang yang lebih praktis dan relevan dengan minatnya, sehingga merasa memiliki arah yang lebih jelas dalam hidup.

RF, setelah memutuskan untuk fokus pada pengembangan diri, kini sedang mempersiapkan diri untuk mengikuti program pertukaran pelajar. Langkah ini dilihatnya sebagai kesempatan untuk memperluas wawasan dan membangun jaringan, sebuah pondasi yang kuat untuk masa depan kariernya. DK, setelah mengakhiri hubungan yang dirasa membebani, kini mulai membangun rutinitas yang lebih seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ia merasa lebih terarah dan fokus dalam mencapai tujuan karier yang sebelumnya terhambat oleh masalah emosional. LS, yang telah memulai usaha kecil di bidang desain, sekarang lebih stabil secara emosional dan mulai membangun jaringan klien serta mengembangkan bisnisnya. LS merasa

bahwa keputusan untuk keluar dari pekerjaan lamanya telah memberinya kebebasan untuk mengontrol hidup sesuai passion. Sementara itu, MA yang telah berpindah jurusan, merasa lebih termotivasi untuk mengejar karier di bidang seni kreatif. Ia mulai membuat rencana jangka panjang untuk meraih karier impiannya, dengan pondasi yang lebih kuat dan sesuai dengan minat pribadinya.

Dari lima subjek, terlihat bahwa fase keempat merupakan tahap di mana mereka mulai merasa lebih stabil dan fokus dalam menentukan arah hidup. Setelah mengambil tindakan krusial, mereka membangun pondasi baru yang lebih sesuai dengan nilai, minat, dan tujuan pribadi, menunjukkan bahwa quarter life crisis bukan hanya tentang kebingungan, tetapi juga tentang proses menemukan kendali atas hidup.

Fase Kelima: Berfokus Pada Membangun Hal yang Sesuai dengan Nilai Individu, Bakat atau Minat

Pada fase kelima quarter life crisis, individu mulai berfokus pada membangun kehidupan yang sesuai dengan nilai, bakat, dan minat pribadi. Subjek NA, setelah melalui berbagai proses eksplorasi karier, kini berkomitmen untuk berfokus pada pekerjaan di bidang teknik terapan yang sesuai dengan minatnya. NA merasa bahwa keputusan ini mencerminkan nilai pentingnya untuk memberikan kontribusi nyata melalui pekerjaannya, dan ia merasa lebih puas dengan jalur karier yang telah ia pilih.

Subjek RF, yang sebelumnya terjebak dalam dilema antara tanggung jawab keluarga dan pendidikan, kini lebih yakin bahwa jalan yang ia ambil untuk fokus pada pengembangan akademik adalah keputusan terbaik. RF sekarang terlibat dalam program penelitian yang memberinya kesempatan untuk mengembangkan bakat dan minat di bidang ekonomi, sekaligus membangun reputasi di kalangan akademisi. DK, setelah berhasil keluar dari hubungan yang membebannya, kini lebih terfokus pada pengembangan diri dan karier psikologinya. Ia mulai terlibat dalam proyek-proyek sosial yang sejalan dengan nilai-nilainya tentang kesehatan mental, serta mengeksplorasi potensi sebagai konselor. DK merasa bahwa ia sekarang hidup sesuai dengan tujuan pribadi yang ia pegang teguh.

LS, yang telah meninggalkan pekerjaan lama dan memulai usaha di bidang desain, kini benar-benar menekuni bisnisnya. LS mengatakan bahwa bisnis tersebut adalah wujud dari bakat dan passion-nya, serta mencerminkan nilai kreativitas dan kebebasan yang selama ini ia perjuangkan. LS merasa lebih selaras dengan diri sendiri, karena kini bekerja di bidang yang benar-benar ia cintai. MA, setelah pindah jurusan ke bidang seni kreatif, kini aktif mengembangkan portofolio dan terlibat dalam komunitas seni. Ia merasa telah menemukan jalan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya tentang ekspresi diri dan kreativitas. MA juga

merasa lebih percaya diri untuk melanjutkan karier yang sesuai dengan bakat seninya, dan mulai merancang langkah-langkah ke depan untuk mencapai tujuan tersebut.

Kelima subjek menunjukkan bahwa fase kelima adalah tahap di mana mereka mulai membangun kehidupan yang selaras dengan bakat, minat, dan nilai-nilai pribadi. Setelah melewati kebingungan dan ketidakpastian di fase-fase sebelumnya, mereka kini merasa lebih fokus dan percaya diri dalam mengejar tujuan hidup yang benar-benar berarti bagi mereka, menandakan bahwa quarter life crisis telah membantu mereka menemukan dan membangun kehidupan yang lebih autentik.

4. KESIMPULAN

Dari kelima fase quarter life crisis yang dianalisis melalui tren "Aku Ga Bisa Yura," dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kota Semarang mengalami proses yang kompleks dalam menghadapi transisi menuju kedewasaan. Dimulai dari perasaan terjebak dalam berbagai pilihan, hingga keinginan untuk mengubah situasi, mereka kemudian mengambil tindakan krusial yang mengubah hidup mereka. Setelah tindakan tersebut, mereka mulai membangun pondasi baru untuk mengontrol arah hidup, dan akhirnya fokus pada membangun kehidupan yang sesuai dengan nilai, bakat, dan minat pribadi.

Tren "Aku Ga Bisa Yura" mencerminkan rasa ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, namun melalui setiap fase quarter life crisis, mereka belajar untuk menghadapi ketidakpastian dan mengambil tindakan yang dapat mengubah arah hidup mereka ke jalur yang lebih positif dan sesuai dengan tujuan pribadi. Keseluruhan proses ini menunjukkan bahwa meskipun quarter life crisis penuh dengan tantangan, pada akhirnya krisis ini dapat memunculkan perkembangan pribadi yang signifikan.

Penelitian ini menyarankan untuk memperluas cakupan subjek dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai kota dan mengeksplorasi peran media sosial lain dalam membentuk pemahaman tentang quarter life crisis. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk memantau perkembangan individu yang mengalami quarter life crisis dalam jangka panjang, guna memahami dampaknya terhadap kehidupan mereka ke depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamid, F. (2015). Pendekatan Fenomenologi. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidika Islam*, 6(November), 17–33.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang*. 5(September), 8186–8193.
- Robinson, O. C. (2016). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: Updating Erikson for the 21st century. *Emerging Adulthood in a European Context*, 17–30. <https://koppa.jyu.fi/en/courses/226401/learning-materials/pre-reading-for-1-2-robinson>
- Sitepu, R. J. B. (2022). *STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP PASIEN HIPERTENSI*. 9, 356–363.
- Syifa’ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Zein, R. P., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kebersyukuran? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indoneisa*, 2(1), 9–17.