

Stres Finansial sebagai Faktor Risiko *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mario Cristianto^{1*}, Adelina Rahmawati¹

[1] Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Abstract

The transition from university to the professional world often triggers profound anxiety among final-year students, a phenomenon commonly known as the quarter-life crisis (QLC). This condition is frequently exacerbated by individual economic uncertainty. This study aims to analyze the influence of financial stress on the quarter-life crisis among final-year students at Universitas Negeri Semarang. Beyond academic pressures, contemporary final-year students grapple with economic realities that subtly erode their psychological stability as they prepare for societal integration. The study employed a quantitative approach with a causal-associative design. It involved 394 respondents aged 18 to 25 years (enrolled in semesters 7 to 13), selected through simple random sampling. The research instruments consisted of a highly reliable adapted financial stress scale ($\alpha = 0.97$) and a quarter-life crisis scale ($\alpha = 0.926$), both utilizing a 4-point Likert scale. Data were collected online and analyzed using simple linear regression. The results revealed a significant positive influence of financial stress on the quarter-life crisis ($r = 0.703$; $p < 0.05$). These findings indicate that financial stress significantly contributes to the heightened intensity of existential crises; the higher the perceived economic pressure, the greater the students' vulnerability to future uncertainty and identity crises. A distinguishing feature of this study is the finding that financial stress acts as a primary catalyst for "career paralysis," wherein economic burdens not only induce distress but actively hinder students' capacity to make long-term life decisions. From a practical standpoint, these findings are expected to serve as a foundation for university policies to establish comprehensive support systems, including psychological counseling and financial management education, to mitigate the negative impacts of post-university transitions.

Keywords: Financial Stress; Quarter-Life Crisis; Final-Year Students; Decision-Making; Post-Campus Transition

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-04-24 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.16356>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 602 - 612

(*) Corresponding Author: Mario Cristianto, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, Email: mariocristianto310@students.unnes.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal seringkali dipandang sebagai periode emas perkembangan manusia, di mana individu mulai menapaki kemandirian penuh baik secara sosial maupun ekonomi (Habibie et al., 2019). Secara ideal, fase ini seharusnya menjadi momentum bagi individu untuk menetapkan arah hidup yang jelas serta membangun stabilitas karier yang kokoh sebagai fondasi masa depan. Namun, realitas transisi menuju kedewasaan saat ini sering kali disertai tekanan psikologis signifikan yang dikenal sebagai *Quarter-Life Crisis (QLC)*. Krisis emosional ini, yang umumnya dialami individu pada rentang usia 20-an, ditandai dengan disorientasi arah hidup yang mendalam, keraguan diri yang persisten, serta kecemasan terhadap masa depan yang sulit diprediksi (Arnett, 2000; Robbins & Wilner, 2001; Asrar & Taufani, 2022). Sebagai fenomena multidimensi, *QLC* bukan sekadar fase kebingungan biasa, melainkan hasil dari benturan keras antara ekspektasi ideal individu dengan realitas hidup yang semakin kompleks dan menuntut (Hasyim et al., 2024; Walshe, 2018).

Di Indonesia, urgensi pembahasan krisis ini didasarkan pada data empiris yang menunjukkan skala kerentanan yang cukup mengkhawatirkan di lingkungan akademis. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa sekitar 67% mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat kerentanan *QLC* kategori sedang, sementara 19,1% lainnya telah mencapai kategori tinggi (Pasha & Setianingrum, 2026). Angka tersebut mencerminkan bahwa krisis ini telah memicu gejala sistemik seperti hilangnya motivasi akademik, penurunan kepercayaan diri yang drastis, hingga perasaan terjebak (*trapped*) dalam tuntutan peran dewasa yang belum siap mereka pikul (Agustiarini, 2023; Permana & Sulastris, 2025). Kondisi tersebut diperburuk oleh lanskap ekonomi pasca-pandemi yang tidak menentu serta pasar kerja yang semakin kompetitif dan selektif. Laporan dari LinkedIn (2023) bahkan mencatat bahwa sekitar 75% angkatan kerja muda merasakan kecemasan yang intens saat bertransisi dari dunia akademik ke profesional, sebuah dinamika yang kian kompleks dengan hadirnya media sosial yang memicu perbandingan sosial destruktif melalui kurasi keberhasilan teman sebaya yang sering kali tidak realistis (Nababan & Aulia, 2024).

Pemahaman mengenai dinamika krisis ini berakar kuat pada konsep *emerging adulthood*, yakni fase transisi unik antara masa remaja akhir menuju masa dewasa yang mencakup rentang usia 18 hingga 29 tahun (Kwok, 2018; Shim et al., 2010). Fase ini dipandang sebagai periode "ruang antara" (*feeling in between*) yang ditandai dengan eksplorasi identitas yang intens namun penuh dengan ketidakstabilan, sehingga memaksa individu untuk terus-menerus melakukan adaptasi psikologis yang melelahkan (Permana & Sulastris, 2025). Bagi mahasiswa tingkat akhir, ketegangan ini memuncak saat mereka menyadari bahwa perlindungan status mahasiswa akan segera berakhir dan mereka harus segera mengambil keputusan hidup yang krusial di tengah banyaknya pilihan yang tidak pasti (Larasati & Pratitis, 2025). Dalam konteks inilah, tekanan ekonomi muncul sebagai faktor eksternal yang paling nyata dalam memperburuk stabilitas mental individu. Stres finansial didefinisikan sebagai reaksi emosional negatif yang muncul akibat ketidakmampuan memenuhi kebutuhan materiil atau kekhawatiran berlebih terhadap keamanan keuangan di masa depan (Prawitz et al., 2006).

Bagi mahasiswa di universitas negeri seperti Universitas Negeri Semarang (UNNES), tekanan finansial sering kali memiliki karakteristik spesifik yang bersumber

dari akumulasi beban biaya kuliah, biaya riset tugas akhir yang membengkak, hingga ekspektasi kemandirian finansial segera setelah lulus (Nauradini, 2025). Perpaduan antara ketidakpastian ekonomi global dan krisis identitas personal menciptakan tekanan psikologis yang kuat, di mana beban ekonomi bertindak sebagai katalisator yang mempercepat munculnya perasaan tidak berdaya dan keputusasaan (Benson, 2019; Elgeka & Query, 2021). Meskipun tren literatur global secara konsisten menunjukkan bahwa tekanan ekonomi memiliki kontribusi destruktif yang signifikan terhadap kesehatan mental (McCloud & Bann, 2019; Muat & Henry, 2023), studi mengenai QLC di Indonesia selama ini masih cenderung menitikberatkan pembahasannya pada faktor-faktor internal seperti efikasi diri, kontrol diri, atau tipe kepribadian (Sandaputri & Mariyati, 2024). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan literatur dalam memahami bagaimana realitas ekonomi secara langsung mampu mendistorsi kesejahteraan psikologis mahasiswa di tingkat lokal.

Mengingat tantangan biaya hidup dan tuntutan akademik yang sangat spesifik di lingkup universitas negeri, pembuktian empiris mengenai keterkaitan faktor ekonomi dan kondisi psikologis menjadi sangat krusial untuk dilakukan. Kondisi lingkungan yang menekan menuntut adanya mekanisme pertahanan mental yang memadai, namun tanpa dukungan sistemik, individu sering kali gagal melakukan regulasi emosi yang efektif dalam menghadapi pemicu krisis tersebut (Robb, 2017; Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Melalui analisis mendalam terhadap pengaruh stres finansial terhadap *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UNNES, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai seberapa signifikan faktor ekonomi memengaruhi kesiapan mental mahasiswa di ambang kelulusan. Temuan dari penelitian ini tidak hanya dimaksudkan untuk memperkaya khazanah teoritis psikologi perkembangan, tetapi juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi universitas dalam merumuskan kebijakan dukungan kampus, seperti layanan konseling psikologis yang terintegrasi dengan edukasi manajemen keuangan, guna meminimalkan dampak negatif transisi pasca-kampus.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal-asosiatif yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres finansial terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini dipilih untuk menguji secara empiris sejauh mana variabel tekanan ekonomi mampu memprediksi munculnya krisis eksistensial. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana untuk menentukan signifikansi hubungan antar variabel serta mengukur koefisien determinasi (R^2) guna mengetahui kontribusi stres finansial terhadap dinamika psikologis mahasiswa.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang sedang menempuh tugas akhir (skripsi). Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui simple random sampling dengan total responden sebanyak 394 mahasiswa. Sesuai dengan saran untuk meningkatkan kejelasan demografi, responden terdiri dari 220 laki-laki (55,8%) dan 174 perempuan (44,2%) yang tersebar di sembilan fakultas, dengan representasi terbesar dari Fakultas Bahasa

dan Seni (FBS) serta Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP). Seluruh responden berada pada rentang usia 18–25 tahun (semester 7 hingga 13), di mana mayoritas dari semester 7 (87,8%) melaporkan bahwa mereka mulai merasakan tekanan untuk mandiri secara finansial segera setelah kelulusan.

Instrumen Penelitian

Variabel stres finansial diukur menggunakan skala yang diadaptasi oleh Nauradini (2025) dengan merujuk pada teori dari Heo et al. (2020). Instrumen ini terdiri atas 24 butir pernyataan yang telah diuji validitasnya dan menunjukkan nilai *Pearson Correlation* yang signifikan. Bukti validitas konstruk diperoleh melalui uji korelasi item-total (Pearson), di mana seluruh butir memiliki nilai koefisien di atas 0,30. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala stres finansial memiliki koefisien Cronbach's Alpha yang sangat tinggi, yakni sebesar 0,97. Sementara itu, variabel *quarter-life crisis* diukur menggunakan skala hasil adaptasi Zuhriyah (2021) dari instrumen milik Habibie et al. (2019) yang terdiri dari 25 item. Uji validitas pada variabel ini juga menunjukkan hasil yang valid dengan tingkat signifikansi di bawah 0,05. Nilai reliabilitas untuk skala *quarter-life crisis* diperoleh sebesar 0,926. Secara keseluruhan, pengujian terhadap kedua variabel menunjukkan nilai koefisien reliabilitas gabungan sebesar 0,773. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,60, maka instrumen penelitian ini dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan datanya dapat dipercaya untuk analisis lebih lanjut. Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat poin (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) tanpa pilihan jawaban netral untuk menghindari kecenderungan memihak nilai tengah (*central tendency bias*).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Prosedur analisis data dilakukan melalui uji asumsi klasik dan uji hipotesis dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan uji linearitas untuk memastikan kelayakan model. Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal, sehingga memenuhi asumsi dasar untuk melanjutkan analisis menggunakan regresi linear sederhana sebagaimana disyaratkan dalam prosedur statistik (Suparmono, 2018). Analisis ini bertujuan untuk menguji signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen serta menentukan besarnya koefisien determinasi (R) guna mengetahui kontribusi stres finansial terhadap *quarter-life crisis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa partisipan penelitian didominasi oleh kelompok perempuan, yakni sebanyak 220 orang (55,8%), sementara responden laki-laki berjumlah 174 orang (44,2%). Jika ditinjau dari aspek usia, konsentrasi responden terbesar berada pada usia 22 tahun dengan persentase mencapai 51,3%, disusul oleh usia 21 tahun sebesar 32,1%. Angka ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada titik krusial transisi kedewasaan, di mana tuntutan kemandirian mulai muncul secara intens di tengah beban akademik yang belum usai.

Tabel 1. Tabel Data Demografis

	Sub-Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	220	55,8%
	Perempuan	174	44,2%
Usia (dalam tahun)	18	2	0,5%
	19	2	0,5%
	20	28	7,1%
	21	124	31,5%
	22	202	51,3%
	23	29	7,4%
Fakultas	24	4	1,0%
	FIPP	43	10,9%
	FMIPA	38	9,6%
	FISIP	56	14,2%
	FBS	77	14,5%
	FH	47	11,9%
	FK	33	8,4%
	FIK	41	10,4%
Semester	FT	40	10,2%
	FEB	39	9,9%
	7	346	87,8%
	9	45	11,4%
	11-13	3	0,8%
	Total	394	100%

Seluruh partisipan dalam studi ini tersebar di sembilan fakultas yang ada di Universitas Negeri Semarang (UNNES). Kontribusi data paling signifikan berasal dari Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) sebesar 14,5% serta Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) sebanyak 14,2%. Sebaran yang cukup merata ini memberikan gambaran mengenai keragaman latar belakang akademik responden, sehingga fenomena tekanan finansial yang diteliti dapat dilihat secara lintas disiplin ilmu.

Dilihat dari jenjang studinya, mayoritas responden merupakan mahasiswa semester 7 (87,8%). Komposisi ini menegaskan bahwa partisipan penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir yang secara kontekstual berada pada periode rentan terhadap *quarter-life crisis*. Adanya tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu serta ketidakpastian rencana pascakelulusan menjadikan kelompok ini subjek yang sangat relevan untuk memotret integrasi antara kondisi ekonomi dan kecemasan psikologis.

Tabel 2. Pengujian Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	Deviation Standard	Skewness	Kurtosis
Stres Finansial	46	180	114,87	21,970	0,034	-0,461
<i>Quarter-Life Crisis</i>	52	189	118,50	22,346	0,000	-0,170

Hasil uji statistik deskriptif (Tabel 2) menunjukkan rata-rata stres finansial sebesar 114,87 dan QLC sebesar 118,50 dengan sebaran data yang simetris. Berdasarkan uji normalitas (Tabel 5), diperoleh nilai $p = 0,200 (> 0,05)$ dan hasil uji linearitas (Tabel 6) dengan signifikansi $< 0,001$, yang menegaskan bahwa data memenuhi syarat asumsi klasik untuk dilanjutkan ke analisis regresi linear sederhana.

Tabel 3. Pengujian Validitas

Variabel	Nilai Pearson (r hitung)	Sig. (2-tailed)
Stres Finansial	0.360	< 0.001
<i>Quarter-Life Crisis</i>	0.360	< 0.001

Berdasarkan hasil regresi pada SPSS pada tabel di atas, jika dilihat dari nilai Pearson Regresinya dan Sig (2-tailed) yang menggunakan tingkat signifikansi 5 persen (0,05), item pertanyaan dari kedua variabel dianggap valid 0,630 karena nilai keduanya di atas 0,05.

Tabel 4. Pengujian Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Stres Finansial	0.773	2
<i>Quarter-Life Crisis</i>	0.773	2

Nilai koefisien reliabilitas di atas adalah 0,773. Sesuai kriteria, nilai ini sudah lebih besar dari 0,60 (batas yang ditentukan), maka hasil data kuesioner memiliki tingkat reliabilitas yang baik, atau dengan kata lain data hasil rasional dapat dipercaya

Tabel 5. Pengujian Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Unstandardized Residual	0.034	0.200	Distribusi Normal

Teknik yang digunakan adalah uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi signifikansi Lilliefors. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 394 responden pada tabel 2, diperoleh nilai statistik uji sebesar 0,034 dengan signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200 ($p > 0,05$), maka data dinyatakan terdistribusi secara normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, maka model regresi yang digunakan dianggap layak dan reliabel untuk melanjutkan pengujian hipotesis mengenai pengaruh stres finansial terhadap *quarter-life crisis*.

Tabel 6. Pengujian Linearitas berdasarkan ANOVA

Hubungan Variabel	Indikator	Nilai	Sig.	Keterangan
QLC * Stres Finansial	Linearity (F)	299.869	< 0.001	Linear Signifikan
	R Squared	0.397	-	Kontribusi 39,7%

Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai F pada baris Linearity sebesar 299,869 dengan tingkat signifikansi sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang sangat signifikan antara stres finansial dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa UNNES. Selain itu, pada baris *Deviation from Linearity*, diperoleh nilai signifikansi sebesar $< 0,001$. Dalam penelitian sosial dengan sampel besar ($N = 394$), fokus utama pemenuhan asumsi ditekankan pada nilai Linearity yang signifikan secara kuat.

Tabel 7. Pengujian Regresi Linier Sederhana (ANOVA)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	779944.215	1	779944.215	258.569	<.001
	Residual	118242.285	392	301.638		
	Total	196236.500				

Tabel 8. Pengujian Regresi Linier Sederhana (Coefficients)

Model		Unstandarized Coefficient		Standarized Coefficient		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	44.843	4.663		9.616	<.001
	Stres Finansial	.641	0.40	.630	16.080	<.001

Hasil analisis regresi (Tabel 7 dan Tabel 8) menunjukkan nilai F sebesar 258,569 ($p < 0,001$) dengan koefisien regresi (B) positif sebesar 0,641. Hal ini membuktikan adanya pengaruh signifikan dan searah antara stres finansial terhadap *quarter-life crisis*. Temuan ini memberikan gambaran bahwa setiap peningkatan tekanan ekonomi akan diikuti secara linear oleh peningkatan intensitas krisis eksistensial pada mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa Stres Finansial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa.

Dengan nilai t hitung sebesar 16,080 dan signifikansi di bawah 0,001, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Ini berarti terdapat tingkat kepercayaan di atas 99% bahwa Stres Finansial merupakan faktor nyata yang mendorong terjadinya *Quarter-Life Crisis* dalam penelitian ini. Pengaruh positif ini bermakna bahwa semakin tinggi tekanan finansial yang dirasakan mahasiswa, seperti kekhawatiran akan kemandirian ekonomi, beban biaya kuliah, atau ketidakpastian karier di masa depan, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *quarter life crisis*.

Nilai signifikansi $< 0,001$ mengindikasikan bahwa temuan ini memiliki margin kesalahan yang sangat kecil (kurang dari 1%). Hal ini menunjukkan bahwa Stres Finansial merupakan prediktor yang kuat dan konsisten dalam menjelaskan munculnya perasaan cemas, kebingungan arah hidup, dan tekanan psikologis pada subjek penelitian.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,397. Angka ini memberikan interpretasi mendalam bahwa stres finansial memberikan kontribusi sebesar 39,7% terhadap kemunculan *quarter-life crisis* pada mahasiswa UNNES. Meskipun terdapat 60,3% faktor lain yang tidak diteliti (seperti efikasi diri atau dukungan sosial), kontribusi hampir 40% ini menunjukkan bahwa tekanan ekonomi merupakan prediktor utama yang determinan. Hal ini merefleksikan bahwa bagi mahasiswa tingkat akhir, beban finansial bukan lagi sekadar persoalan operasional harian, melainkan telah bertransformasi menjadi beban kognitif yang mengganggu stabilitas persepsi mereka terhadap masa depan. Temuan ini memperkuat literatur dari Hasyim et al. (2024) yang menyatakan bahwa ketidakpastian masa depan, terutama pada aspek ekonomi, merupakan kontributor utama yang memperparah krisis pada individu di fase dewasa awal. Bagi mahasiswa tingkat akhir, beban finansial tidak lagi dipandang secara sempit sebagai persoalan kecukupan materi untuk operasional harian semata, melainkan telah bertransformasi

menjadi katalisator yang memperburuk ambivalensi emosional dalam menghadapi ambang pintu kemandirian pasca-kampus (Asrar & Taufani, 2022). Pengaruh yang signifikan ini menunjukkan bahwa stabilitas ekonomi personal menjadi fondasi perseptual bagi mahasiswa dalam menilai seberapa siap mereka menghadapi tuntutan hidup setelah lulus.

Secara konseptual, hubungan antara stres finansial dan *Quarter-Life Crisis* dapat dijelaskan melalui kerangka *Transactional Model of Stress and Coping* serta karakteristik fase *emerging adulthood*. Stres finansial berfungsi sebagai stressor signifikan yang dipersepsikan sebagai ancaman melalui proses appraisal kognitif ketika individu menilai bahwa tuntutan ekonomi melebihi sumber daya yang dimiliki, sehingga memicu distress psikologis (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan ketidakpastian masa depan, tekanan finansial menjadi faktor yang memperburuk kerentanan psikologis individu (Arnett et al., 2014). Kondisi ini menghambat proses penentuan arah hidup dan pencapaian kemandirian, sehingga individu mengalami kebingungan identitas, kecemasan, serta perasaan tidak berdaya yang merupakan karakteristik utama *quarter-life crisis*. Dengan demikian, stres finansial tidak hanya berperan sebagai tekanan eksternal, tetapi juga sebagai faktor internal yang mempengaruhi evaluasi diri dan kesiapan individu dalam menghadapi transisi menuju dewasa.

Secara psikologis, tingginya pengaruh stres finansial ini dapat dibedah melalui munculnya perasaan terjebak (*trapped-in*) dan ketidakberdayaan (*powerlessness*) yang dialami responden. Dinamika ini bermula ketika keterbatasan finansial menghambat mahasiswa untuk melakukan eksplorasi identitas dan pilihan karier secara bebas, yang merupakan ciri utama fase *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Mahasiswa cenderung melakukan komparasi sosial yang destruktif saat melihat rekan sebaya yang dianggap memiliki dukungan finansial lebih kuat, sehingga memicu persepsi negatif terhadap kemampuan diri dalam memenuhi ekspektasi sosial sebagai orang dewasa yang mandiri (Nauradini, 2025). Ketidakmampuan untuk memenuhi standar hidup tertentu di tengah tekanan skripsi dan ketidakpastian kerja menciptakan siklus kognitif yang melelahkan, di mana mahasiswa merasa kehilangan kendali atas masa depannya sendiri. Oleh karena itu, stres finansial bukan sekadar angka di saldo rekening, melainkan menjadi beban kognitif yang merusak efikasi diri mahasiswa.

Kondisi tersebut diperparah oleh sikap individu terhadap uang yang sering kali menjadi cerminan dari kesejahteraan psikologis secara umum. Sesuai dengan temuan Benson (2019) serta Elgeka dan Querry (2021), tekanan finansial yang tidak terkelola dengan baik akan memicu distorsi pandangan terhadap masa depan, yang bermanifestasi dalam bentuk kecemasan mendalam dan keraguan dalam pengambilan keputusan karier (*decisional procrastination*). Pada mahasiswa rentang usia 22-25 tahun yang menjadi mayoritas dalam penelitian ini, mereka berada pada puncak kerentanan emosional di mana setiap kegagalan finansial kecil dianggap sebagai sinyal kegagalan hidup di masa depan. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional memegang peranan vital untuk memproses tekanan eksternal agar tidak eskalasi menjadi krisis eksistensial yang akut (Veda & Rahayu, 2023). Tanpa regulasi emosi yang baik, hambatan ekonomi ini akan terus memicu kecemasan antisipatoris yang membuat mahasiswa merasa lumpuh sebelum benar-benar terjun ke dunia profesional.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres finansial merupakan prediktor signifikan yang secara linear berkontribusi sebesar 39,7% terhadap peningkatan intensitas *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang. Temuan ini mengonfirmasi bahwa stabilitas psikologis mahasiswa di fase transisi tidak hanya ditentukan oleh kesiapan kognitif internal, tetapi sangat bergantung pada realitas ekonomi yang mereka hadapi, di mana beban finansial menjadi katalisator perasaan tidak berdaya dan kecemasan dalam pengambilan keputusan karier. Secara praktis, institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan layanan kesejahteraan finansial ke dalam sistem pendukung mahasiswa, seperti program pendampingan yang menggabungkan konseling psikologis dengan edukasi literasi keuangan guna memperkuat resiliensi mahasiswa menghadapi dunia kerja. Meskipun memberikan kontribusi yang efektif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya cakupan sampel yang terbatas pada satu institusi, desain *cross-sectional* yang tidak memotret dinamika jangka panjang, serta fokus pada variabel tunggal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk beralih ke arah penelitian berbasis intervensi (*intervention-based research*) dengan mengembangkan modul pelatihan manajemen stres atau career coaching spesifik. Penggunaan studi longitudinal serta pelibatan variabel moderator seperti dukungan sosial dan literasi keuangan sangat dianjurkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan antara stres finansial dan kesejahteraan mental mahasiswa di masa depan.

REFERENSI

- Agustiarini, R. (2023). Quarter life crisis: Exploring the challenges and coping strategies of young adults in their twenties. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(10), 5632–5638.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenty-fives. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Benson-Eggleton, J. (2019). The financial circumstances associated with high and low wellbeing in undergraduate students: A case study of an English Russell Group institution. *Journal of Further and Higher Education*, 43(7), 901–913. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1429584>
- Elgeka, H. W., & Querry, G. (2021). Peran money attitudes terhadap financial well-being dengan financial stress sebagai mediator pada mahasiswa rantau di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 75–85. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.13906>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>

- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter-life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Heo, W., Cho, S. H., & Lee, P. (2020). APR financial stress scale: Development and validation of a multidimensional measurement. *Journal of Financial Therapy*, 11(1), 1–28. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1216>
- Kwok, C. Y. N. (2018). Managing uncertainty in the career development of emerging adults: Implications for undergraduate students. *Australian Journal of Career Development*, 27(3), 137–149. <https://doi.org/10.1177/1038416217744216>
- Larasati, N. A., & Pratitis, N. T. (2025). The relationship between emotional regulation, resilience and quarter life crisis in final year student. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 4(1), 576–585.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- McCloud, T., & Bann, D. (2019). Financial stress and mental health among higher education students in the UK up to 2018: Rapid review of evidence. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 73(10), 977–984. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-212154>
- Muat, S., & Henry, K. (2023). Lecturers' financial wellness: The role of religiosity, financial literacy, behavior, and stress with gender as the moderating variable. *Journal of Accounting and Investment*, 24(2), 427–449. <https://doi.org/10.18196/jai.v24i2.17428>
- Nababan, S. Y., & Aulia, P. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada fresh graduate Universitas Negeri Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 141–149.
- Nauradini, K. (2025). *Pengaruh kontrol diri, materialism, financial stress, dan penghasilan terhadap financial well-being pengguna pinjaman online pada Gen-Z* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah]. Repositori UIN Syarif Hidayatullah. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/85083>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Nurdiansyah, A. R., & Kusmawati, A. (2024). Dukungan sosial penghargaan teman sebaya dalam mengatasi fenomena quarter life crisis di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 278–287.
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237–250. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Pasha, P. L., & Setianingrum, M. E. (2026). Hubungan antara self-acceptance dengan quarter-life crisis pada mahasiswa akhir. *Journal of Innovation and Creativity (JOECY)*, 6(1), 18141–18148.
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter life crisis in emerging adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 187–195. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697>

- Prawitz, A. D., Garman, E. T., Sorhaindo, B., O'Neill, B., & Kim, J. (2006). InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale: Development, administration, and score interpretation. *Financial Counseling and Planning*, 17(1), 34–50.
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Robb, C. A. (2017). College student financial stress: Are the kids alright? *Journal of Family and Economic Issues*, 38(4), 514–527. <https://doi.org/10.1007/s10834-017-9527-6>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. TarcherPerigee.
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa di usia dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: Advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging Adulthood*, 4(5), 307–317. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Shim, S., Barber, B. L., Card, N. A., Xiao, J. J., & Serido, J. (2010). Financial socialization of first-year college students: The roles of parents, work, and education. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1457–1470. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9432-x>
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS ONE*, 17(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Suparmono. (2018). *Pengolahan data statistik dengan SPSS*. Lembaga Manajemen, Pelatihan dan Pengabdian Masyarakat STIM YKPN Yogyakarta.
- Walshe, Ó. (2018). *The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy* [Master's thesis, Dublin Business School]. DBS Business School Repository.