



Hubungan Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Quarter Life crisis Mahasiswa

Asfani Aditya Putra¹, Dwi Nastiti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

E-mail: putraasfani86@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-08 Revised: 2026-01-15 Published: 2026-02-15 Keywords: <i>Quarter Life Crisis;</i> <i>Social Support;</i> <i>Resilience;</i> <i>Students.</i>	The transition to early adulthood is often marked by quarter-life crisis (QLC), a psychological condition characterized by confusion and anxiety about the future. This study aims to determine the relationship between social support and resilience with quarter-life crisis in students from the Faculty of Psychology and Education, Muhammadiyah University of Sidoarjo. The study used a quantitative correlational approach involving 291 students. Data were collected using the quarter-life crisis, social support, and resilience scales. The analysis results showed that social support ($r = 0.633$; $p < 0.001$) and resilience ($r = 0.650$; $p < 0.001$) were significantly related to quarter-life crisis. The direction of the relationship indicated that the higher the social support and resilience, the lower the level of quarter-life crisis. Simultaneously, both variables explained 50% of the variation in quarter-life crisis.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-08 Direvisi: 2026-01-15 Dipublikasi: 2026-02-15 Kata kunci: <i>Quarter Life Crisis;</i> <i>Dukungan Sosial;</i> <i>Resiliensi;</i> <i>Mahasiswa.</i>	Masa transisi menuju dewasa awal sering diwarnai oleh quarter life crisis (QLC), yaitu kondisi psikologis yang ditandai kebingungan dan kecemasan terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dukungan sosial dan resiliensi dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 291 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan skala quarter life crisis, dukungan sosial, dan resiliensi. Hasil analisis menunjukkan dukungan sosial ($r = 0,633$; $p < 0,001$) dan resiliensi ($r = 0,650$; $p < 0,001$) berhubungan signifikan dengan quarter life crisis. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan resiliensi, semakin rendah tingkat quarter life crisis. Secara simultan, kedua variabel menjelaskan 50% variasi quarter life crisis.

I. PENDAHULUAN

Fase dewasa awal merupakan periode kritis dalam kehidupan mahasiswa, ditandai dengan transisi progresif dari kondisi ketergantungan menuju kemandirian dalam berbagai ranah kehidupan. Meski periode ini menawarkan ruang yang luas untuk eksplorasi identitas dan potensi diri, ia juga sarat dengan tantangan kompleks. Di satu sisi, individu pada tahap ini diharapkan telah memiliki kapasitas untuk merancang masa depan dan mengelola kehidupannya secara otonom [1]. Masa dewasa awal ini juga sering dianggap sebagai periode eksplorasi dan pencarian makna hidup yang mendalam, yang dapat menimbulkan berbagai tantangan dan tekanan psikologis. Salah satu fenomena psikologis yang kerap dialami oleh individu pada masa dewasa awal adalah *quarter life crisis* [2]. Kondisi ini selaras dengan konsep *quarter life crisis* yang pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) berdasarkan studi mereka terhadap kelompok usia muda di Amerika yang disebut sebagai "twentysomethings." Mereka menjelaskan bahwa

quarter life crisis merupakan fase pada usia 18 hingga 29 tahun, di mana individu mulai merasakan kecemasan dan ketakutan akan masa depan, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, keuangan, hubungan romantis, dan relasi sosial [3].

Robbins (2001) menjelaskan bahwa, *quarter life crisis* dipicu oleh faktor internal—seperti pencarian identitas dan harapan pribadi—serta faktor eksternal, yakni tekanan sosial, akademik, dan pekerjaan. Konflik yang muncul dari pertemuan kedua dimensi faktor ini dapat menjadi sumber ketidakstabilan emosional selama proses transisi ke fase dewasa [4]. Lebih detail, Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa kompleksitas *quarter life crisis* termanifestasi melalui berbagai gejala psikologis. Individu yang mengalaminya tidak hanya dilanda perasaan hampa dan kebingungan saat harus memutuskan hal-hal penting, tetapi juga cenderung melakukan penyikapan diri yang negatif dan merasa terjebak tanpa jalan keluar. Aspek lainnya meliputi munculnya kecemasan berlebih serta tekanan emosional, terutama yang

terkait dengan dinamika pergaulan dan hubungan antar pribadi. Akumulasi dari seluruh kondisi tersebut pada akhirnya dapat mengganggu stabilitas mental dan fungsi sosial dalam proses menuju kedewasaan.[5]. Penggolo (2015) menyatakan bahwa krisis transisi menuju kedewasaan adalah fenomena yang lazim dialami. Munculnya krisis ini kerap dipicu oleh tekanan dan stress akibat kesenjangan antara realita dan ekspektasi, utamanya dalam bidang karir dan relasi sosial. Ketidakselarasan inilah yang dianggap sebagai kontributor signifikan terhadap timbulnya *quarter life crisis* pada individu di awal masa dewasa[6].

Penyebab mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, orientasi jenjang karier. Kedua, proses pendidikan. Ketiga, kondisi finansial. Keempat, hubungan interpersonal[7]. Dampak negatif *quarter life crisis* pada mahasiswa dapat terlihat dari munculnya berbagai kesulitan dan tekanan yang mereka hadapi selama proses perkuliahan. Kondisi ini mencakup tuntutan akademik yang tinggi, penyusunan tugas akhir, keterbatasan finansial, serta dorongan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Selain itu, kebingungan mengenai rencana pendidikan lanjutan, kekhawatiran terhadap prospek pekerjaan setelah lulus, dan permasalahan dalam hubungan interpersonal juga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa serta memicu stres, kecemasan, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup[8]. Robinson menggarisbawahi bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa memiliki tanda psikologis yang cukup jelas. Tanda-tanda ini sering kali berbentuk ketiadaan arah hidup yang jelas dan kerapuhan dalam menghadapi kegagalan. Secara emosional, individu bisa terikat secara berlebihan pada masa remajanya dan mengalami kekecewaan yang mendalam karena pencapaian hidupnya dianggap tidak memadai. Dinamika batin ini diperparah oleh ketakutan untuk mengambil keputusan besar serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya meruntuhkan rasa percaya diri dan menimbulkan perasaan tidak berharga[9].

Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2024) tentang "Hubungan Dukungan Sosial dan Keterbukaan Diri Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada Lulusan Sarjana Di Sidoarjo" terdapat 270 subjek terdapat 59 responden yang mengalami *quarter life crisis* kategori tinggi (21,9%)[10], menurut Muhana (2025) tentang penelitian "Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat

quarter life crisis Pada Mahasiswa" diketahui 23 responden(14%) dari 160 subejk mengalami *quarter life crisis* kategori tinggi[11] dan penelitian yang dilakukan oleh Firdausiah (2024) tentang " Pengaruh resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang" dari 191 responden terdapat 33 responden (17,27%) mengalami *quarter life crisis* [12].

Dari hasil survei awal terhadap 38 mahasiswa FPIP memperoleh nyata dari gejala *quarter life crisis*. Salah satunya ada pada, (86,6%) pada status kedewasaannya, terdapat belum mencapai kemandirian finansial dan emosional, (71,1%) kekhawatiran akan masa depan, (68,4%) takut salah dalam mengambil keputusan, dan (63,2%) konflik diri akan keinginan diri sendiri dan keinginan keluarga. Sebanyak 73,7% juga merasakan eskalasi kesulitan hidup. Konstelasi gejala berupa kebingungan, kecemasan, dan tekanan ini secara jelas merefleksikan ciri-ciri *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), menegaskan bahwa fase transisi ini dialami dengan intensitas yang cukup tinggi di kalangan responden. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *quarter life crisis* pada mahasiswa tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Menurut Khairunnisa (2023), faktor-faktor tersebut dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, perbedaan jenis kelamin, efikasi diri, religiusitas, serta resiliensi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pekerjaan, status sosial, dan dukungan sosial yang diterima individu[13]

Dalam konteks kehidupan akademik, berbagai tuntutan yang dihadapi mahasiswa sering kali memperkuat munculnya tekanan psikologis tersebut. Tantangan yang seharusnya menjadi pemicu semangat, seperti target nilai tinggi di perguruan tinggi, tekanan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, atau tuntutan untuk aktif dalam organisasi kampus, justru berubah menjadi beban berat bagi sebagian mahasiswa, sehingga mereka merasa tertekan, kehilangan motivasi, dan berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi[14]. Meskipun demikian, tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tidak selalu sama pada setiap individu. Menurut Pongsibidang (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat *quarter life crisis* rendah memiliki arah hidup yang jelas dan dukungan sosial yang baik[15], sedangkan

menurut Wulandari(2024) sebagian besar berada pada kategori sedang, di mana muncul kebingungan terhadap arah hidup dan karier, namun masih dapat dikendalikan dengan kemampuan beradaptasi yang cukup baik[16], sementara itu, menurut Hombing(2025) individu dengan tingkat *quarter life crisis* tinggi menunjukkan ketidakstabilan emosi dan perasaan tidak mampu menghadapi masa depan[17]. Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang bersifat spektrum, di mana tingkat krisis yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti resiliensi dan faktor eksternal seperti dukungan sosial.

Salah satu faktor eksternal yang penting adalah dukungan sosial, Menurut Weiss (1974), dukungan sosial adalah bentuk pola hubungan dan pertukaran sumber daya yang terjadi melalui interaksi yang erat dengan orang-orang terdekat dalam lingkungan individu[18]. Melengkapi pandangan tersebut, Sejalan dengan pandangan tersebut, Sarafino mengelompokkan dukungan sosial ke dalam empat jenis utama, yaitu: (1) dukungan emosional, yang mencakup perhatian, empati, dan kasih sayang; (2) dukungan penilaian, berupa umpan balik atau evaluasi yang membantu individu memahami dirinya; (3) dukungan instrumental, yakni bantuan konkret seperti pemberian barang atau jasa; dan (4) dukungan informasional, berupa saran, arahan, atau ide yang dapat membantu individu dalam pengambilan keputusan atau penyelesaian masalah[19]. Salah satu bentuk dukungan yang sering dirasakan paling sesuai dengan kebutuhan emosional adalah dukungan sosial, yang menurut Dumilah dkk. (2019) dapat menjadi sumber penting dalam fase *quarter life crisis* karena mampu menurunkan kecemasan, mengurangi perasaan tidak berdaya, dan membantu individu lebih mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul selama masa transisi tersebut[20]. Selain itu, dukungan sosial secara umum juga memiliki peran dalam mencegah timbulnya kecemasan, meningkatkan rasa harga diri, mengurangi risiko terjadinya gangguan psikologis, serta menurunkan tingkat stres yang dialami individu. Pemberian dukungan berupa perhatian dan dorongan positif kepada seseorang yang sedang menghadapi masalah dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya[21].

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa adalah resiliensi. Menurut Garrosa & Moreno-Jiménez, resiliensi merujuk pada kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit serta bangkit dari

pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga individu tetap dapat menjalani kehidupannya secara adaptif meskipun berada dalam tekanan[22]. Sejalan dengan pandangan tersebut, Dewi (2014) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespons secara positif situasi yang tidak menyenangkan dan menjadikannya sebagai peluang untuk memperkuat diri. Kemampuan ini membantu seseorang beradaptasi terhadap berbagai perubahan, tantangan, dan kekecewaan dalam hidup[23]. Sebagai pelengkap, Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi terbentuk dari lima aspek penting, yaitu: kemampuan pribadi dan ketangguhan (*personal competence*), kepercayaan terhadap intuisi dan toleransi terhadap tekanan (*trust in one's instincts*), penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman (*positive acceptance of change and secure relationships*), kemampuan untuk mengendalikan diri (*control*), serta pengaruh spiritual dalam menghadapi kesulitan (*spiritual influences*). Aspek-aspek ini memperkuat kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tantangan hidup yang tidak terduga[12]. Berdasarkan berbagai aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kekuatan internal yang dimiliki individu untuk menghadapi, mengelola, dan bangkit dari situasi yang penuh tekanan. Resiliensi tidak hanya menggambarkan kemampuan seseorang untuk bertahan di tengah tantangan, tetapi juga mencerminkan kemampuan untuk pulih dan kembali berfungsi secara optimal setelah mengalami peristiwa yang sulit atau traumatis[11]. Dengan meningkatnya resiliensi dapat membantu individu merancang tujuan hidup yang lebih realistis dan menentukan Langkah yang sesuai. Melalui resiliensi, individu dapat mengembangkan strategi untuk mengubah situasi yang penuh dengan tekanan menjadi peluang bagi dirinya untuk berkembang[24]

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai *quarter life crisis* berfokus pada satu variable saja seperti dukungan sosial dan *quarter life crisis*, resiliensi dengan *quarter life crisis*, dan dukungan teman sebaya dengan *quarter life crisis* sebagai penyebab munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa. Namun, berbeda dengan penelitian terdahulu maka penelitian ini *quarter life crisis* dihubungkan dua faktor di penelitian terdahulu yang mempengaruhi *quarter life crisis* secara simultan, yaitu dukungan sosial dan resiliensi. Dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang membantu individu menghadapi

tekanan hidup melalui perhatian, empati, dan dorongan dari lingkungan, sedangkan resiliensi merupakan faktor internal yang memungkinkan individu bangkit dari kesulitan serta menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi.

Berdasarkan paparan diatas, penelitian ini bermaksud mengisi celah dengan mengkaji secara integratif peran dukungan sosial dan resiliensi sebagai faktor yang berpotensi meredakan *quarter life crisis*. Untuk itu, fokus penelitian diarahkan pada tiga pertanyaan: (1) Adakah hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis*? (2) Adakah hubungan resiliensi dengan *quarter life crisis*? (3) Bagaimana hubungan keduanya secara bersama-sama dengan *quarter life crisis*? Penelitian ini bertujuan apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Dan ada beberapa hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini yaitu 1. dukungan sosial berhubungan positif dengan *quarter life crisis*, 2. resiliensi berhubungan positif dengan *quarter life crisis*.

Penelitian ini mempunyai nilai originalitas karena mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana kedua faktor tersebut dapat berperan dalam proses adaptasi psikologis pada masa dewasa awal. Dengan dasar tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional product momen person, merupakan metode analisis statistik yang digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel yang berdistribusi normal[25]. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta seberapa kuat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa intervensi. Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah dukungan sosial dan resiliensi, sedangkan variabel Y nya *quarter life crisis* menjadi variabel dependen. Populasi penelitian berasal dari data Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, yaitu 1.205 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan. Dengan jumlah sampel 291 Mahasiswa menurut table

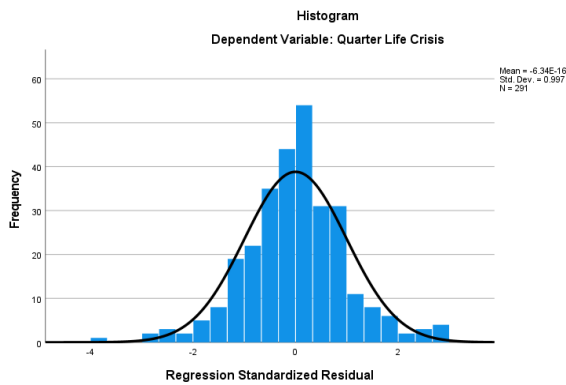
krejcie dan Morgan (1970)[26]. Dan Teknik penentuan menggunakan proportionate cluster random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari mahasiswa yang menjadi anggota populasi dengan memperhatikan proporsi masing-masing kelompok. Teknik ini digunakan apabila populasi mahasiswa bersifat heterogen, misalnya berbeda program studi, angkatan, atau karakteristik tertentu[27].

Pengumpulan data dilakukan dengan Menyusun Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala, yaitu: Skala *quarter life crisis* mengacu pada Robbins (2001) merupakan skala adopsi yang dikembangkan oleh Muhana, dengan aspek: Bimbang dalam mengambil keputusan, Perasaan putus asa, Menilai diri secara negative, Merasa terjebak dalam situasi sulit, Perasaan cemas tertekan, Khawatir akan hubungan interpersonal. Dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,840[11]. Skala Dukungan Sosial mengacu pada teori Sarafino (1998) merupakan skala adopsi yang dikembangkan oleh Apriani yang terdiri dari empat aspek, yaitu: Dukungan emosional, Dukungan penilaian, Dukungan instrumental, dan Dukungan informasional. Dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,876[28]. Skala Resiliensi disusun berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003), merupakan skala adopsi yang dikembangkan oleh Dhovier yang meliputi lima aspek, yaitu: kemampuan pribadi dan ketangguhan, kepercayaan terhadap intuisi dan toleransi terhadap tekanan, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, kemampuan untuk mengendalikan diri serta pengaruh spiritual dalam menghadapi kesulitan. Dengan reliabilitas sebesar 0,922[29].

Ketiga skala diatas disusun dengan menggunakan skala likert Skala ini terdiri dari item positif (favorable) dan negatif (unfavorable), dengan skoring 4 hingga 1 dan sebaliknya. Pilihan respons yang digunakan adalah: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS)[30]. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi ganda untuk mengetahui hubungan antar variabel. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji normalitas dan linearitas. Seluruh proses analisis dibantu menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 27.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian



Berdasarkan analisis gambar diatas, didapatkan hasil uji normalitas sebesar 0,057 > 0,05, dan juga didapatkan hasil histogram kurva berada pada titik 0, maka dapat disimpulkan data terdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Linearitas

Variabel	F (Linearity)	Sig	Kesimpulan
Dukungan Sosial (X1) terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> (Y)	215.441	0,001	Data Linear
Resiliensi (X2) terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> (Y)	205.324	0,001	Data Linear

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2025)

Berdasarkan analisis dari table 1, didapatkan nilai signifikansi antara dukungan social dengan *quarter life crisis* adalah 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable tersebut memiliki hubungan yang linear. Begitu pula didapatkan nilai signifikansi antara resiliensi dengan *quarter life crisis* adalah 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable tersebut memiliki hubungan yang linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam analisis ini terpenuhi

Tabel 2. Uji korelasi pearson

		Correlations		
		Dukungan sosial	Resiliensi	Quarter Life Crisis
Dukungan sosial	Pearson Correlation	1	.650**	.633**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	291	291	291
Resiliensi	Pearson Correlation	.650**	1	.650**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	291	291	291
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	.633**	.650**	1

	Sig. (2-tailed)	.000	.000
N	291	291	291

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan analisis table 4 diatas, analisis korelasi person untuk memeriksa hipotesis utama. Hasil uji korelasi $r_{X1-Y} = 0,633$ dengan nilai signifikansi < 0,001 menunjukkan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* memiliki hubungan positif yang signifikan. Artinya bahwa dukungan sosial mengalami peningkatan maka *quarter life crisis* juga mengalami peningkatan dan berlaku sebaliknya. Kemudian hasil uji $r_{X2-Y} = 0,650$ dengan nilai signifikansi < 0,001 menunjukkan resiliensi terhadap *quarter life crisis* memiliki hubungan positif yang signifikan. Artinya bahwa resiliensi meningkat maka *quarter life crisis* juga akan mengalami peningkatan dan berlaku sebaliknya.

Tabel 3. Kategorisasi Quarter life crisis

FPIP	
RENDAH	54
SEDANG	199
TINGGI	38

Berdasarkan hasil kategorisasi variable *quarter life crisis* mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memperoleh kategorisasi rendah sebanyak 54 mahasiswa, kategori sedang sebanyak 199 mahasiswa dan kategori tinggi sebanyak 38 mahasiswa.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil uji korelasi product momen person, diperoleh nilai koefisien antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* sebesar ($r_{X1-Y} = 0,633$) dengan nilai signifikansi 0,001 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* yang menunjukkan hubungan positif, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Hal ini didukung oleh teori yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis*, mencegah agar tidak timbulnya kecemasan dan dapat mendorong pemikiran positif seseorang (20)(21). Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Purnama juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meringankan kekhawatiran mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (10),

dengan didukung oleh beberapa aspek dukungan sosial yaitu 1. Dukungan emosional, 2. Dukungan penilaian, 3. Dukungan instrumental, 4. Dukungan informasional (19).

Dan juga, analisis selanjutnya menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* memiliki nilai sebesar ($r^2 = 0,0650$) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis* memiliki nilai positif, yang diartikan apabila semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Hasil ini juga didukung oleh teori yang menjelaskan bahwa resiliensi dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis* dan membuat individu merancang tujuan hidup dan menjadi peluang untuknya berkembang lebih lanjut (23)(24). Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhana yang menjelaskan bahwa resiliensi tidak hanya menggambarkan kemampuan seseorang tapi bagaimana individu dapat berkembang di tengah tantangan (11). Dan hasil ini juga didukung oleh beberapa aspek yaitu 1. Keampuan pribadi, 2. Kepercayaan terhadap intuisi, 3. Penerimaan positif, 4. Kemampuan mengendalikan diri, 5. Pengaruh spiritual (12)

Dari hasil kategorisasi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan universitas Muhammadiyah Sidoarjo di bagi beberapa kategori rendah, sedang dan tinggi. Dari hasil kategorisasi didapatkan 54 responden, mengalami tingkat *quarter life crisis* rendah, yang artinya responden atau mahasiswa memiliki arah hidup dan dukungan sosial yang cukup (15), sedangkan mayoritas kategori sedang sebanyak 199 responden, menunjukkan mulai munculnya kebingungan terhadap arah hidup dan karirnya tapi pada fase ini masih bisa dikendalikan dan kemampuan adaptasi yang cukup baik (16). Dan terakhir kategori tinggi didapat sebanyak 38 responden, pada fase ini individu menunjukkan ketidakstabilan emosi dan perasaan yang tidak mampu untuk menghadapi masa depan (17).

Pada Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, di antaranya penggunaan metode kuantitatif korelasional product moment yang hanya mampu menjelaskan hubungan antarvariabel yang tidak dapat menunjukkan hubungan sebab akibat secara langsung. Selain itu, data yang diperoleh oleh penulis

melalui skala self-report, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan subjektivitas responden, yang memungkinkan dapat munculnya bias pada saat melakukan pengambilan data. Keterbatasan lainnya adalah ruang lingkup responden yang hanya melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sehingga hasil penelitian belum bisa diterapkan secara luas pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain dengan karakteristik yang berbeda-beda.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Dukungan sosial berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis, mengurangi kecemasan, dan memperkuat pemikiran positif dalam menyikapi ketidakpastian atau keraguan di masa depan. Semakin baik dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka semakin lebih baik dalam mengelola kebingungan terkait arah hidup dan karier. Selain itu, resiliensi juga memiliki hubungan yang positif dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Resiliensi membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan perkembangan, mengelola emosi, serta penyesuaian diri dari berbagai perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan sebagai peluang untuk berkembang dan merancang tujuan hidup secara lebih realistis.

Hasil dari kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Akan tetapi Mahasiswa dengan tingkat *quarter life crisis* pada kategori tinggi memerlukan perhatian khusus, baik dari lingkungan sosial maupun institusi pendidikan, agar mampu mengelola tekanan yang dialami dan menurunkan tingkat *quarter life crisis*. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi merupakan faktor penting yang berkaitan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa, khususnya dalam membantu mereka menghadapi tantangan psikologis dan perkembangan pada masa transisi menuju dewasa awal.

B. Saran

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji *quarter life crisis* dengan melibatkan variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods agar dapat menggali pengalaman subjektif dari mahasiswa secara lebih mendalam. Selain itu juga, perlu memperluas subjek penelitian pada mahasiswa dari berbagai fakultas atau universitas berbeda diharapkan dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- A. Fauziyyah, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA ALUMNI PSIKOLOGI UMA," 2024.
- A. Setiawan, "STATISTIK UNTUK PENELITIAN".
- A. S. Wulandari, S. Suroso, dan I. Y. Arifiana, "Self efficacy terhadap quarter life crisis pada mahasiswa," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 1, Apr 2024, doi: 10.30996/jiwa.v2i1.10461.
- A. T. Muhana dan D. Nastiti, "Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa [Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa]".
- C. Cornelia, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Burnout Pada Guru SMK," 2025.
- D. N. Maghfira R, *PENGARUH SELF-COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. MALANG: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*, 2024.
- D. R. Dityo dan Y. W. Satwika, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Character*, vol. 10, 2023.
- F. T. Hanum, D. R. Arita, dan N. Munifah, "PSIKOEDUKASI QUARTER LIFE CRISIS 'FACE THEM WITH ONE BIG STEP!,'" vol. 7, 2025.
- F. E. Apriani dan D. Nastiti, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN FLOW AKADEMIK PADA SISWA DI SMA YADIKA BANGIL".
- G. Febriani dan Z. Fikry, "Gambaran QuarterLifeCrisisPada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah," 2023.
- I. Herawati dan A. Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *J. - Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 5, no. 2, hlm. 145-156, Nov 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- I. Virgiawan, N. Rohayati, dan M. C. Ibad, "QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL DI KARAWANG: PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS," *Al-Isyraq J. Bimbing. Penyul. Dan Konseling Islam*, 2025.
- I. Dhovier dan E. W. Maryam, "Resiliensi Mahasiswa Yang Bekerja," 2023.
- J. A. Nasution, "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA," 2024.
- J. M. M. Sallata dan A. Huwae, "RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR," *J. Cakrawala Ilm.*, vol. 2, no. 5, hlm. 2103-2124, Jan 2023, doi: 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725.
- M. R. Al Musafiri dan N. M. Umroh, "HUBUNGAN OPTIMISME TEHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENERJAKAN SKRIPSI," *J. -Taujih*, vol. 2, no. 2, hlm. 70, Okt 2022, doi: 10.30739/jbkiid.v2i2.1726.
- M. I. Purnama dan D. Nastiti, "The Relationship between Social Support and Self Disclosure on Quarter Life Crisis in Fresh Graduate in Sidoarjo [Hubungan Dukungan Sosial dan Keterbukaan Diri Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada Lulusan Sarjana Di Sidoarjo]," 2024.
- O. Pongsibidang, A. G. H. Zubair, dan S. Hayati, "Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar," *J. Psikol. Karakter.*, vol. 3, no. 1, hlm. 267-273, Jun 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i1.2130.

- N. A. T. Khairunnisa dan P. Y. Wulandari, "Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Syntax Fusion*, vol. 3, no. 11, hlm. 1183-1197, Nov 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i11.379.
- N. A. N. Zahrah dan R. S. H. Sukirno, "Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik," *J. Psikol. Integratif*, vol. 10, no. 2, hlm. 189, Okt 2022, doi: 10.14421/jpsi.v10i2.2526.
- P. R. Pamungkas dan G. Hendrastomo, "QUARTER LIFE CRISIS DI KALANGAN MAHASISWA," vol. 4, no. 1, 2024.
- P. M. Oktaviani dan C. H. Soetjningsih, "DUKUNGAN SOSIAL DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA FRESH GRADUATE," *Proyeksi*, vol. 18, no. 2, hlm. 237, Okt 2023, doi: 10.30659/jp.18.2.237-250.
- R. A. Artiningsih dan S. I. Savira, "HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL," vol. 8, 2021.
- R. S. Usmi, "Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing Quarter life crisis Among Students," *Character*, vol. 12, 2025.
- R. Y. B. Hombing dan N. I. P. Simarmata, "Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan," vol. 7, 2023.
- R. A. D. Arindawanti dan U. A. Izzati, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI," *Character*, vol. 8, 2021.
- R. M. Tedja, M. Arifin, dan E. Shevilia Agustian, "Analisis Korelasi Usia Pesawat Airbus A320-200 Terhadap Jumlah Korosi Yang Timbul Menggunakan Metode Korelasi Pearson Product Moment," *J. Teknol. Kedirgant.*, vol. 8, no. 2, Agu 2023, doi: 10.35894/jtk.v8i2.83.
- S. N. Firdausiah, "PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG," 2024.
- S. A. R. Bukhari, "Sample Size Determination Using Krejcie and Morgan Table," 2021, doi: 10.13140/RG.2.2.11445.19687.
- V. H. Pranatawijaya, W. Widiatry, R. Priskila, dan P. B. A. A. Putra, "Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online," *J. Sains Dan Inform.*, vol. 5, no. 2, hlm. 128-137, Des 2019, doi: 10.34128/jsi.v5i2.185.