

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Hubungan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Semarang

Dewi Mar'atussa'adah¹, Siti Fitriana², Primaningrum Dian³

Universitas PGRI Semarang; Jl Sidodadi Timur No. 24, Kota Semarang,
Jawa Tengah 500232, telp. (024) 8316377
e-mail: dewintus@gmail.com

Abstract. This study is motivated by the high prevalence of quarter life crisis experienced by final-year students in the transition toward adulthood, characterized by anxiety about the future, feelings of being left behind, and psychological pressure related to academic and social demands. Social support is considered an important protective factor that may help students cope with these challenges. Therefore, this study aimed to examine the relationship between social support and quarter life crisis among final-year students in Semarang City. This research employed a quantitative correlational design involving 100 final-year students selected through online data collection. Data were gathered using two Likert-scale questionnaires measuring social support and quarter life crisis, which had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with SPSS version 26. The results revealed a significant negative relationship between social support and quarter life crisis, as indicated by a correlation coefficient of $r = -0.615$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This finding suggests that higher levels of social support are associated with lower levels of quarter life crisis among final-year students. The study concludes that social support plays a crucial role in helping students manage psychological pressure and navigate the transition to adulthood more effectively.
Keywords: quarter life crisis, social support, final year students

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya dinamika psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang, khususnya yang berkaitan dengan *quarter life crisis* seperti kecemasan terhadap masa depan, perasaan tertinggal, serta tekanan sosial dan akademik. Kondisi tersebut menuntut adanya faktor pelindung yang mampu membantu mahasiswa menghadapi fase transisi menuju kedewasaan, salah satunya melalui dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 100 responden mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui pengambilan data secara

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

daring. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,615$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor pelindung psikologis dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan dan ketidakpastian pada masa transisi menuju kedewasaan.

Kata kunci: dukungan sosial, mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis*,

A. PENDAHULUAN

Pendidikan di perguruan tinggi menempatkan mahasiswa pada fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh tuntutan akademik, sosial, dan psikologis yang semakin kompleks. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada proses pencarian identitas, penentuan arah hidup, serta pengambilan keputusan penting terkait masa depan, yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis (Papalia et al., 2014). Kondisi tersebut membuat mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, rentan mengalami ketidakstabilan emosional dan kebingungan dalam menghadapi tuntutan perkembangan.

Salah satu bentuk tekanan psikologis yang umum dialami pada fase ini adalah *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, perasaan tertinggal dibandingkan rekan sebaya, serta ketidakpastian dalam pengambilan keputusan penting (Atwood & Scholtz, 2008). Kondisi ini kerap muncul pada individu usia dewasa awal, terutama mahasiswa tingkat akhir

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi dan transisi menuju dunia kerja (Mariana, 2023).

Berdasarkan hasil angket yang disebarakan kepada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang, sebagian besar responden menunjukkan gejala quarter life crisis, seperti kecemasan terhadap masa depan (90,9%), perasaan tertinggal dibandingkan rekan sebaya (72,7%), serta stres akibat ekspektasi keluarga dan lingkungan sekitar (54,5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena nyata dan signifikan yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Dalam menghadapi quarter life crisis, mahasiswa memerlukan faktor pendukung yang dapat membantu menurunkan tekanan psikologis. Salah satu faktor yang berperan penting adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan yang diperoleh individu dari lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman, dan lingkungan kampus (Sarifno, 1994). Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai, dipahami, dan mampu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif (Myers, 2011).

Namun, hasil angket menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa tingkat akhir memperoleh dukungan sosial yang memadai. Meskipun sebagian mahasiswa mengaku mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, masih terdapat mahasiswa yang merasa kurang memperoleh dukungan tersebut. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa terbantu oleh dukungan sosial dalam menghadapi tekanan psikologis, sementara sebagian lainnya justru merasa terbebani atau kesulitan memanfaatkan dukungan yang tersedia.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan quarter life crisis. Penelitian Khafidza dan Andjarsari (2023) menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa, di mana dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan tingkat quarter life crisis yang lebih rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Cahyani (2022). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial tidak selalu diikuti oleh kemampuan individu dalam memanfaatkannya secara efektif (Nofriza & Madinah, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, tingginya tingkat quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang serta adanya variasi dalam dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang

B. LANDASAN TEORI

Quarter life crisis

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang dialami individu usia dewasa awal yang ditandai dengan perasaan bingung terhadap arah hidup, kecemasan akan masa depan, ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, serta perasaan tertinggal dibandingkan dengan teman sebaya (Atwood & Scholtz, 2008). Kondisi ini muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan perkembangan dan ekspektasi sosial yang dihadapi (Black, 2010), atau ketika terjadi ketidaksesuaian antara harapan pribadi dan realitas yang dialami (Mariana, 2023). Faktor-faktor yang memengaruhi quarter life crisis dapat berasal

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

dari faktor internal individu, seperti kepribadian dan kesiapan psikologis, maupun faktor eksternal seperti tekanan keluarga, tuntutan sosial, dan kondisi lingkungan (Habibie et al., 2019). Gejala quarter life crisis dapat bermanifestasi dalam beberapa aspek, antara lain kecemasan berlebihan, perasaan tidak aman terhadap masa depan, kebingungan identitas, serta tekanan emosional yang berkepanjangan (Atwood & Scholtz, 2008). Kondisi tersebut juga berkaitan dengan ketidakstabilan emosi dan kebingungan peran pada fase dewasa awal (Firdausiah, 2021)

Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitar, baik berupa dukungan emosional, instrumental, informasi, maupun penghargaan (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama ketika individu berada dalam kondisi penuh tuntutan dan ketidakpastian (Taylor, 2012). Dalam praktiknya, dukungan sosial mencakup perhatian, empati, bantuan nyata, serta rasa diterima yang diberikan oleh keluarga, teman, dan lingkungan sosial, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang dialami (Myers, 2011).

Dukungan sosial terdiri dari beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan emosional berkaitan dengan pemberian empati, perhatian, dan rasa peduli, sedangkan dukungan instrumental berupa bantuan nyata yang dapat membantu individu menyelesaikan permasalahan.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Dukungan informasi berhubungan dengan pemberian saran atau masukan yang relevan, sementara dukungan penghargaan berkaitan dengan pemberian penilaian positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Dukungan sosial yang diterima individu dapat berbeda-beda bergantung pada kualitas hubungan sosial dan lingkungan tempat individu berada, serta sejauh mana individu mampu memaknai dan memanfaatkan dukungan tersebut secara positif.

Kajian Penelitian Relevan

Kajian penelitian relevan yang menghubungkan dukungan sosial dan quarter life crisis menunjukkan hasil yang bervariasi. Penelitian yang dilakukan oleh Khafidza dan Andjarsari (2023) serta Cahyani (2022) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan quarter life crisis, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Nofriza dan Madinah (2024) menunjukkan bahwa tidak semua individu mampu memanfaatkan dukungan sosial secara efektif sehingga tekanan psikologis tetap muncul. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya research gap yang dipengaruhi oleh perbedaan konteks dan karakteristik subjek penelitian.

C. METODE PENELITIAN

Tempat pelaksanaan penelitian ini di Kota Semarang dengan fokus pada hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang. Kegiatan penelitian berlangsung sepanjang April hingga Desember 2025. Dalam studi ini, quarter life crisis berperan sebagai

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

variabel terikat (Y), sedangkan dukungan sosial ditetapkan sebagai variabel bebas (X). Metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan tersebut bertujuan untuk menelaah keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang yang sedang dalam menyusun tugas akhir atau skripsi. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2016) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Atau salah satu teknik non-random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode acidental (orang pertama yang ditemui di tempat tersebut). Sampel dalam penelitian ini adalah bagian dari mahasiswa tingkat akhir yang ada di Kota Semarang dengan mempertimbangkan populasi yang tidak diketahui jumlahnya dengan kriteria responden:- Mahasiswa tingkat akhir yang ada di Kota Semarang, yaitu mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi atau tugas akhir di perguruan tinggi di Kota Semarang.- Mahasiswa dengan masa pengerjaan skripsi atau tugas akhir sudah berlangsung selama satu semester/kurang lebih 6 bulan- Mahasiswa tingkat akhir tidak sedang dalam status cuti kuliah.- Bersedia mengisi kuesioner

Sehingga pengambilan sampel dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang tidak diketahui jumlah populasinya secara pasti sehingga ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Cochran (Sugiyono, 2019).

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berskala Likert. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dukungan sosial dan kuesioner quarter life crisis yang disusun mengacu pada ketentuan (Sugiyono, 2019). Analisis korelasi product moment dilakukan guna memenuhi uji validitas, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach Alpha dengan batas reliabilitas ditetapkan pada nilai 0,6.

Analisis data mencakup beberapa uji prasyarat. Data diuji normalitasnya menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Z, dan dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi melebihi 0,05. Uji linearitas dilakukan melalui test of linearity dengan kriteria Sig. Deviation from Linearity > 0,05 sebagai indikator bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear. Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan nilai t hasil perhitungan dengan nilai t pada tabel pada tingkat signifikansi 5%. Apabila t hitung lebih kecil daripada t tabel, maka hipotesis nol (H_0) dinyatakan diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Sebaliknya, jika t hitung melebihi t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, hipotesis dinyatakan dalam bentuk statistik sebagai berikut :
 H_a : Ada hubungan antara dukungan social dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang . H_0 : Tidak terdapat hubungan anatara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah keseluruhan responden penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Data yang dikumpulkan mencakup skor dukungan sosial dengan quarter life crisis untuk mengetahui hubungan antara variabel tersebut dengan uraian sebagai berikut :

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Dukungan Sosial

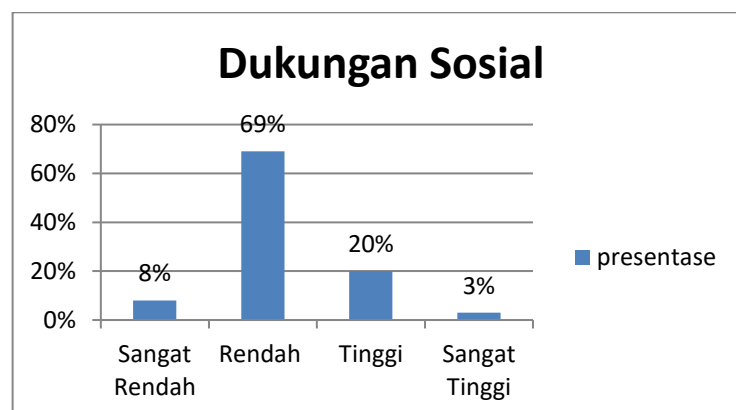
Pada Variabel dukungan sosial ini memiliki nilai modus 60, dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial yang dimiliki 100 mahasiswa sebagai responden sebagian besar memiliki nilai 60. Dengan median 58,50 dan jumlah rata-rata atau mean sebesar 58,67. Pada variabel dukungan sosial ini terdiri dari 26 item dari 4 indikator.

Kategori dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang yaitu :

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	26-45	8	8%
Rendah	46-65	69	69%
Tinggi	66-85	20	20%
Sangat Tinggi	86-104	3	3%
Total		100	100%

(sumber : data penelitian)

Berdasarkan hasil diatas, subjek dukungan sosial mendapat hasil sangat rendah 8%, rendah 69%, tinggi 20%, dan sangat tinggi 3%. Bila digambarkan dalam bentuk diagram tamapak seperti gambar dibawah:



Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Berdasarkan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan variable dukungan social yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang sebagian besar masuk dalam kategori rendah dengan persentase 69%.

Quarter life crisis

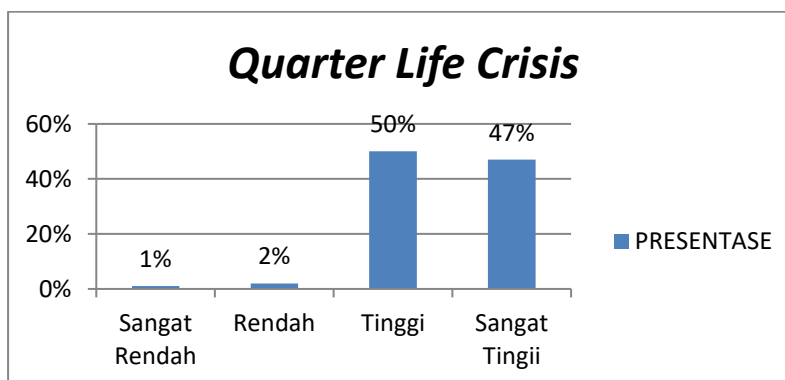
Pada variable quarter life crisis ini memiliki modus 132, dapat diketahui tingkat quarter life crisis yang dimiliki 100 mahasiswa sebagai responden sebagian besar memiliki nilai 132. Untuk median 106,50 dari jumlah data yang ada untuk nilai mean sendiri sebanyak 106,65. Pada variable quarter life crisis ini terdiri dari 33 item dari 7 indikator.

Kategori quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang yaitu :

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	33-57	1	1%
Rendah	58-82	2	2%
Tinggi	83-107	50	50%
Sangat tinggi	108-132	47	47%
Total		100	100%

(sumber : data penelitian)

Berdasarkan hasil diatas, subjek dengan quarter life crisis mendapatkan hasil sangat rendah 1%, rendah 2%, tinggi 50%, dan sangat tinggi 47%. Bila digambarkan dalam bentuk diagram tampak seperti gambar dibawah ini :



Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa secara keseluruhan variabel *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang masuk dalam kategori tinggi dengan presentase 50%

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas pada SPSS versi 26, diketahui nilai signifikasi dukungan sosial sebesar $0,073 > 0,05$ dan nilai signifikasi *quarter life crisis* sebesar $0,080 > 0,05$. Maka berdasarkan tabel diatas adalah karena nilai signifikasi kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Kota Semarang berdistribusi normal.

Uji Linieritaas

Berdasarkan Uji linieritas diperoleh hasil Signifikasi *Linearity* $0,000 < 0,05$ dan Signifikasi *Deviation from Linearity* $0,270 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel x yaitu dukungan sosial dengan variabel y yaitu *quarter life crisis*.

Uji Hipotesis

Setelah dipastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, tahap berikutnya adalah melakukan uji hipotesis guna menilai adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang. Hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan menyatakan bahwa kedua variabel tersebut saling berkorelasi.

Berdasarkan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,000 < 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Jika sampel berjumlah 100 mahasiswa

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

dengan taraf signifikan 10% maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,165. Hasil menunjukkan bahwa r hitung = -0,615, dan jika dibandingkan berdasarkan nilai absolutnya (r hitung = -0,615 > r tabel = 0,165), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. tanda negatif pada nilai korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel bersifat berlawanan arah, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *quarter life crisis*, sementara jika dukungan sosial yang diperoleh rendah maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang semakin tinggi.

E. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang. Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS 26 sebagai alat bantu untuk memastikan hasil yang lebih terstruktur dan akurat. Fokus utama penelitian adalah tentang pemahaman mengenai peran dukungan sosial dalam kaitannya dengan munculnya *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berada dalam distribusi normal, ditunjukkan oleh nilai signifikansi dukungan sosial sebesar 0,073 yang lebih tinggi daripada 0,05. Dan nilai signifikansi *quarter life crisis* sebesar 0,080 yang lebih tinggi daripada 0,05. Selain itu, uji linearitas juga mengonfirmasi adanya pola hubungan yang linier antarvariabel, sebagaimana terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,270 yang juga melebihi angka 0,05. Kedua hasil ini memastikan bahwa data siap dianalisis menggunakan uji lanjutan.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Pada tahap pengujian hipotesis, diperoleh hasil bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan quarter life crisis, dengan nilai korelasi (R) sebesar -0,615 dan signifikansi 0,000 yang berada di bawah 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima mahasiswa semakin rendah intensitas quarter life crisis yang mereka alami, sebaliknya keterbatasan dukungan sosial cenderung meningkatkan tingkat quarter life crisis yang dialami mahasiswa.

Selain hubungan antarvariabel, penelitian ini juga mengidentifikasi kecenderungan kategori pada masing-masing variabel. Sebagian besar mahasiswa tercatat memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah, yaitu sebesar 69%. Pada saat yang sama, tingkat quarter life crisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir banyak berada pada kategori tinggi dengan persentase 50%. Data ini menunjukkan mahasiswa belum sepenuhnya mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar ditengah masa krisis setengah abad yang dialaminya.

Berdasarkan temuan, penelitian ini menegaskan mahasiswa tingkat akhir tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun institusi akademik, kondisi tersebut dapat memperburuk perasaan kesepian, ketidakpastian, dan tekanan psikologis yang mereka hadapi. Ketiadaan dukungan emosional dan informasional membuat mahasiswa kesulitan menemukan tempat berbagi, memperoleh penguatan, serta mendapatkan arahan dalam menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja, sehingga situasi ini berpotensi meningkatkan intensitas dan kompleksitas quarter life crisis yang dialami secara signifikan.

F. PENUTUP

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang. Temuan ini sejalan dengan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik maka semakin rendah intensitas quarter life crisis yang mereka alami, dan sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial cenderung meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, serta tekanan transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan instrumen dukungan sosial sebanyak 26 item dan instrumen quarter-life crisis sebanyak 33 item, sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikososial mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa secara aktif membangun dan memanfaatkan jejaring sosial yang sehat sebagai sumber dukungan emosional dan informasional dalam menghadapi fase transisi kehidupan. Bagi pihak perguruan tinggi, khususnya layanan Bimbingan dan Konseling, disarankan untuk merancang program pendampingan, konseling kelompok, atau psikoedukasi yang berfokus pada penguatan dukungan sosial dan kesiapan menghadapi fase dewasa awal. Secara teoritis, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan menambahkan variabel lain yang relevan, seperti resiliensi, makna hidup, atau strategi coping, serta mempertimbangkan penggunaan desain penelitian yang lebih beragam guna memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.

G. DAFTAR RUJUKAN

Article History:	Submission	Accepted	Published
	December 16th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarter life crisis: An age of indulgence, crisis, or both*. Contemporary Family Therapy, 30(4), 233–250.
- Black, A. (2010). *Quarter life crisis pada dewasa awal*. Journal of Adult Development, 17(1), 1–3.
- Cahyani, R. D. (2022). *Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8(2), 123–132.
- Firdausiah, A. (2021). *Dinamika quarter life crisis pada masa dewasa awal*. Jurnal Psikologi Humaniora, 6(1), 45–56.
- Habibie, M., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Dukungan sosial dan quarter life crisis pada dewasa awal*. Jurnal Psikologi Sosial, 17(2), 85–94.
- Khafidza, N. R., & Andjarsari, T. (2023). *Dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Psikologi Integratif, 11(1), 34–44.
- Mariana, D. (2023). *Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 15(2), 101–112.
- Myers, D. G. (2011). *Dukungan sosial dalam perspektif psikologi sosial*. Psikologi Sosial, 10(2), 55–66.
- Nofriza, R., & Madinah, A. (2024). *Pemanfaatan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan psikologis mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 12(1), 55–65.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2014). *Perkembangan dewasa awal dan tantangan psikososial*. Jurnal Perkembangan Manusia, 9(2), 101–118.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Dukungan sosial dan kesehatan mental*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 8(1), 1–12.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2012). *Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 7(2), 65–78.

ISSN : [3025-8014 \(ONLINE\)](#)

DOI : <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v4i1.3163>

OJS : <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/index>

[VOLUME 4 NOMOR 1, (AGUSTUS)] (2026)

Article History:

Submission
December 16th,
2025

Accepted
August 29th, 2026

Published
August 31st, 2026
