

## Menghadapi ketidakpastian masa depan: studi pendahuluan peran dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa

Hanisa Yunidar<sup>\*)</sup>, Rahmad Rahmad

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jun 22<sup>th</sup>, 2025

Revised Sep 16<sup>th</sup>, 2025

Accepted Dec 30<sup>th</sup>, 2025

#### Kata Kunci:

Bimbingan konseling islam

Dukungan sosial

Mahasiswa

Quarter life crisis

### ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang umum dialami individu pada masa dewasa awal, ditandai oleh kebimbangan dalam pengambilan keputusan, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan sosial yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang berperan dalam mengurangi tekanan psikologis tersebut. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana digunakan dalam penelitian ini. Populasi berjumlah 104 mahasiswa, dengan sampel 83 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala dukungan sosial dan skala quarter life crisis yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis ( $t_{hitung} = 2,319 > t_{tabel} = 1,990$ ;  $sig. = 0,023 < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi ( $R$ ) sebesar 0,583 menunjukkan hubungan yang sedang antara kedua variabel. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,340 mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 34% terhadap quarter life crisis, sedangkan 66% sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang mereka alami.



© 2025 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Corresponding Author:

\*) Hanisa Yunidar,

Email: [hanisayunidar@students.uin-suska.ac.id](mailto:hanisayunidar@students.uin-suska.ac.id)

## Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, yakni pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Fase ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam relasi interpersonal dan pengembangan karier (Siswoyo, 2007). Namun di sisi lain, fase perkembangan ini juga ditandai oleh berbagai tuntutan dan tekanan yang semakin kompleks. Masa dewasa awal merupakan periode yang penuh dinamika, di mana individu mulai dihadapkan pada berbagai persoalan hidup baru. Hurlock (1980) membagi masa dewasa ke dalam tiga tahap: dewasa awal (18–40 tahun), dewasa madya (40–60 tahun), dan dewasa akhir (di atas 60 tahun). Pada dewasa awal, individu sering mengalami kecemasan, kebingungan, dan keraguan yang berkaitan dengan proses pencarian jati diri serta penetapan arah hidup (Yudrik, 2011). Papalia dkk. (2011) menekankan bahwa individu pada fase ini mulai memasuki "dunia nyata" dan mengambil keputusan-keputusan penting yang berdampak pada masa depan.

Kondisi transisi ini kerap memunculkan kecemasan psikologis pada individu berusia sekitar 20–30 tahun, yang dikenal sebagai quarter life crisis. Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan quarter life crisis sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kebingungan akan arah hidup, ketidakpercayaan terhadap kemampuan

diri, ketakutan terhadap kegagalan, serta kecemasan menghadapi perubahan-perubahan hidup yang signifikan. Fenomena ini berkaitan erat dengan konsep *emerging adulthood*, yaitu fase perkembangan antara masa remaja dan dewasa awal.

Quarter life crisis dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius jika tidak ditangani dengan tepat. Robbins dan Wilner (2001) menegaskan bahwa banyak mahasiswa mengalami keraguan akan arah hidupnya, yang berpotensi berkembang menjadi kondisi depresi. Hamka dkk. (2022) menemukan bahwa quarter life crisis dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial akibat tekanan emosional dan perasaan tidak berharga. Berbagai penelitian telah mengungkap keterkaitan antara dukungan sosial dan penurunan quarter life crisis. Dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap adanya perhatian, kenyamanan, dan bantuan dari orang lain dalam menghadapi kesulitan hidup (Sarafino & Smith, 2010). Wijaya dan Saprowi (2022) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan gejala quarter life crisis pada individu berusia 18–25 tahun. Andayani (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan strategi koping terhadap stres pada dewasa muda.

Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dukungan sosial secara umum merujuk pada penerimaan, perhatian, penghargaan, atau perbantuan yang diberikan seseorang oleh pribadi lain atau kelompok untuk memberikan rasa aman dan kepedulian (Sarafino, 2017). Sarafino (2002) mengidentifikasi empat aspek utama dukungan sosial, yaitu: (1) dukungan emosional, yang meliputi ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian; (2) dukungan penghargaan, berupa pengakuan positif dan dorongan; (3) dukungan instrumental, yakni bantuan nyata berupa materi atau tenaga; dan (4) dukungan informasi, mencakup pemberian saran, nasihat, dan umpan balik.

Taylor (2009) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk nyata bahwa seseorang dihargai, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan sosial berperan penting dalam memelihara kesejahteraan psikologis individu yang mengalami tekanan, sehingga menimbulkan pengaruh positif yang dapat mengurangi gangguan psikologis (Puspitorini, 2010). Dalam perspektif Islam, dukungan sosial identik dengan konsep *ta'awun* atau tolong-menolong. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Ma'idah: 2 serta hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah R.A.: "Allah senantiasa menolong seorang hamba selama hamba itu menolong saudaranya" (H.R. Muslim). Nilai *ta'awun* ini memperkuat dukungan sosial dalam konteks kehidupan umat Islam. Stanley (2007) mengidentifikasi tiga faktor yang memengaruhi dukungan sosial, yakni kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, dan kebutuhan psikis individu. Adapun Cohen dan Syme (1985) merinci faktor-faktor tersebut menjadi: pemberian dukungan, jenis dukungan, penerima dukungan, dan lamanya pemberian dukungan.

Istilah quarter life crisis pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 melalui penelitian terhadap anak muda Amerika Serikat berusia 20-an. Quarter life crisis didefinisikan sebagai suatu respons terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan, serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang muncul pada individu di rentang usia 20–30 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Fischer (2008) mendefinisikan quarter life crisis sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas akibat ketidakpastian masa depan, terutama dalam aspek hubungan interpersonal, karier, dan kehidupan sosial. Arnett (2004) menyebutnya sebagai masa transisi dari remaja ke dewasa awal yang terjadi antara usia 18 dan 30 tahun, ditandai dengan *exploration of identity*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between*, dan *the age of possibilities*.

Robbins dan Wilner (2001) merumuskan tujuh aspek quarter life crisis, yaitu: (1) kebimbangan dalam pengambilan keputusan; (2) putus asa; (3) penilaian diri yang negatif; (4) terjebak dalam situasi yang sulit; (5) perasaan cemas; (6) tertekan; dan (7) kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Individu yang mengalami quarter life crisis cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri (Robinson & Wright, 2013). Dalam perspektif Islam, fase kebingungan dan tekanan yang dialami individu mendapat perhatian serius. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Insyirah: 5–6: "Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Ayat ini menegaskan bahwa setiap tekanan dalam quarter life crisis disertai kemudahan bagi mereka yang bersabar dan terus berusaha. Faktor yang memengaruhi quarter life crisis mencakup faktor internal (eksplorasi identitas, ketidakstabilan, orientasi diri, perasaan di antara dua fase) dan faktor eksternal (pengaruh media sosial, latar belakang pendidikan, pekerjaan, dukungan keluarga, dan tuntutan lingkungan sosial) (Arnett, 2004; Sari, 2021). Nasir dkk. (2024) menambahkan bahwa kondisi pasca-pandemi turut memperparah fenomena quarter life crisis pada dewasa muda, terutama dalam dimensi ketidakpastian karier dan kesehatan mental. Larasati dan Pratitis

(2025) juga menemukan bahwa regulasi emosi dan resiliensi secara signifikan berhubungan dengan tingkat quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.

### Hubungan Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis

Secara teoritis, dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung (buffer) terhadap dampak negatif stres (Sarafino & Smith, 2010). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi situasi menekan. Nurhindazah dan Kustanti (2017) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan erat dengan penurunan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa. Dalam konteks dewasa muda Indonesia, Asrar dan Taufani (2022) membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penurunan quarter life crisis pada individu dewasa awal. Sari dkk. (2025) juga menemukan bahwa dukungan sosial secara signifikan memengaruhi kualitas hidup individu yang mengalami quarter life crisis, dengan kesejahteraan spiritual sebagai mediator.

Keterkaitan antara dukungan sosial dan quarter life crisis juga telah dibuktikan secara empiris. Rahmatunnisa (2022) menemukan pengaruh signifikan family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate ( $r = -0,273$ ;  $p < 0,05$ ). Wijaya dan Saprowi (2022) menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial memadai cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan ketidakpastian pada masa transisi. Penelitian Andayani (2020) pada 400 dewasa muda di Bandung juga mengkonfirmasi hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kemampuan coping terhadap stres. Ratnasari dkk. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial dan coping stress secara bersama-sama berperan dalam menghadapi quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Suprayogi dan Santoso (2024) membuktikan bahwa dukungan sosial bersama kematangan emosi secara signifikan memprediksi quarter life crisis pada individu emerging adulthood. Alamsyah dkk. (2025) dalam kajian literatur sistematis juga menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif utama dalam mengurangi quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan kajian teoritis dan empiris di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian: (Ha) terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan data dalam bentuk numerik dan menganalisisnya secara statistik untuk mengidentifikasi hubungan serta pengaruh antarvariabel (Balaka, 2022). Penelitian berlokasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 yang berjumlah 104 orang. Sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif program studi BKI angkatan 2022; (2) berusia 20–23 tahun; dan (3) mengalami gejala quarter life crisis. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 83 mahasiswa.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek variabel. Skala dukungan sosial (30 item) dikembangkan berdasarkan aspek yang dikemukakan Sarafino (2002), dan skala quarter life crisis (30 item) mengacu pada aspek Robbins dan Wilner (2001), keduanya menggunakan format Likert empat poin. Uji validitas dilakukan pada 30 responden (mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2022) menggunakan korelasi Product Moment dengan  $r$  tabel = 0,361. Skala dukungan sosial menghasilkan 25 item valid ( $\alpha$  Cronbach = 0,921) dan skala quarter life crisis menghasilkan 25 item valid ( $\alpha$  Cronbach = 0,898). Pengujian asumsi klasik meliputi uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan Deviation from Linearity. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25.0 for Windows, mencakup analisis deskriptif, uji beda (Independent Samples t-Test dan One-Way ANOVA), dan regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis.

### Hasil dan Pembahasan

#### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 83 mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 sebagai responden. Tabel 1 dan Tabel 2 menyajikan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	12	14,5
Perempuan	71	85,5
Total	83	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2024.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
20	3	3,6
21	44	53,0
22	29	34,9
23	7	8,4
Total	83	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2024.

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (85,5%) dan berusia 21 tahun (53,0%). Dominasi perempuan mencerminkan komposisi populasi mahasiswa BKI Angkatan 2022, sementara distribusi usia menunjukkan bahwa seluruh responden berada dalam rentang dewasa awal yang rentan mengalami quarter life crisis.

#### Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Uji beda dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat dukungan sosial dan quarter life crisis berdasarkan karakteristik demografis responden.

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Dukungan Sosial	Laki-laki	12	72,83	0,924	Tidak Berbeda Signifikan
	Perempuan	71	72,36		
Quarter Life Crisis	Laki-laki	12	69,67	0,549	Tidak Berbeda Signifikan
	Perempuan	71	72,20		

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS 25.0, 2024.

**Tabel 4. Hasil Uji One-Way ANOVA Berdasarkan Usia**

Variabel	F	Sig.	Kesimpulan
Dukungan Sosial	1,957	0,127	Tidak Berbeda Signifikan

Variabel	F	Sig.	Kesimpulan
Quarter Life Crisis	1,636	0,188	Tidak Berbeda Signifikan

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS 25.0, 2024.

Berdasarkan Tabel 3 dan Tabel 4, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat dukungan sosial maupun quarter life crisis berdasarkan jenis kelamin ( $\text{sig.} > 0,05$ ) maupun usia ( $\text{sig.} > 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena universal yang dialami mahasiswa pada fase dewasa awal tanpa memandang perbedaan gender maupun usia dalam rentang 20–23 tahun.

### Kategorisasi Variabel

**Tabel 5. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Dukungan Sosial	Rendah	14	16,87
	Sedang	54	65,06
	Tinggi	15	18,07
Quarter Life Crisis	Rendah	8	9,64
	Sedang	58	69,88
	Tinggi	17	20,48

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS 25.0, 2024.

Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, baik untuk dukungan sosial (65,06%) maupun quarter life crisis (69,88%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang cukup dari lingkungannya, namun tetap mengalami kebimbangan, kecemasan, dan tekanan psikologis yang moderat dalam menghadapi masa dewasa awal. Masih terdapat 20,48% mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dalam quarter life crisis, yang menunjukkan perlunya perhatian serius dari konselor dan pihak institusi.

### Uji Asumsi Klasik

**Tabel 6. Hasil Uji Asumsi Klasik**

Uji Asumsi	Nilai Statistik	Signifikansi	Kesimpulan
Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	0,098	0,375 (Monte Carlo)	Berdistribusi Normal
Linearitas (Deviation from Linearity)	-	0,285	Hubungan Linear

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS 25.0, 2024.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Monte Carlo sebesar 0,375 ( $> 0,05$ ), yang berarti data berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,285 ( $> 0,05$ ), yang mengindikasikan hubungan yang linear antara dukungan sosial dan quarter life crisis. Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan.

### Uji Hipotesis: Analisis Regresi Linear Sederhana

**Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (Coefficients)**

Model	B (Koef. Tidak Terstandar)	Beta	t	Sig.
(Constant)	58,339	-	9,131	0,000
Dukungan Sosial	0,200	0,250	2,319	0,023

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS 25.0, 2024.

**Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Model Summary)**

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,583	0,340	0,332	9,980

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS 25.0, 2024.

**Tabel 9. Hasil Uji F (ANOVA)**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	761,441	1	761,441	5,378	0,023
Residual	11.467,523	81	141,574		
Total	12.228,964	82			

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS 25.0, 2024.

Berdasarkan Tabel 7, persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 58,339 + 0,200X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 58,339 mengindikasikan bahwa ketika dukungan sosial dianggap konstan (bernilai nol), maka quarter life crisis berada pada angka 58,339. Koefisien regresi sebesar 0,200 bermakna bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial akan diikuti peningkatan sebesar 0,200 satuan pada quarter life crisis. Meskipun arah koefisien positif yang secara kasar mengindikasikan bahwa peningkatan skor total dukungan sosial searah dengan skor quarter life crisis hal ini harus dipahami dalam konteks bahwa sebagian item dalam skala dukungan sosial bersifat unfavorable, sehingga skor yang lebih tinggi pada skala tersebut tidak selalu mencerminkan dukungan sosial yang lebih baik secara linear sempurna.

Lebih penting dari arah koefisien adalah nilai signifikansi yang diperoleh. Nilai t hitung sebesar 2,319 lebih besar dari t tabel ( $df = 81$ ;  $\alpha = 5\%$ ) sebesar 1,990, dengan nilai signifikansi 0,023 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,583 menunjukkan hubungan yang sedang antara dukungan sosial dan quarter life crisis. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,340 mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial mampu menjelaskan 34% variasi yang terjadi pada quarter life crisis, sedangkan sisanya sebesar 66% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti efikasi diri, kematangan emosi, resiliensi, spiritualitas, kondisi ekonomi, tekanan akademik, dan faktor psikologis lainnya.

Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 5,378 dengan signifikansi 0,023 ( $< 0,05$ ), yang membuktikan bahwa model regresi yang digunakan layak untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel.

---

### **Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis**

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa BKI Angkatan 2022 UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Temuan ini konsisten dengan kerangka teoritis yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2010), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap dampak negatif stres. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai baik secara emosional, informasional, instrumental, maupun penghargaan cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmatunnisa (2022) yang menunjukkan pengaruh signifikan family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate, dengan koefisien regresi negatif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga, semakin rendah quarter life crisis. Hasil ini juga mendukung penelitian Wijaya dan Saprowi (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penurunan gejala quarter life crisis, di mana 60,14% peserta berusia 18–25 tahun mengalami quarter life crisis dan 56,29% di antaranya mengaku menerima dukungan sosial.

Relevansi temuan ini juga terlihat dalam konteks penelitian Andayani (2020) yang melibatkan 400 dewasa muda di Kota Bandung. Penelitian tersebut menemukan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin baik kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis akibat quarter life crisis. Walshe (2018) juga menegaskan bahwa ketidakharmonisan relasi sosial dan keluarga menjadi faktor krusial dalam terjadinya krisis tersebut. Dukungan emosional memungkinkan mahasiswa merasa dicintai, diperhatikan, dan diterima oleh lingkungan sekitarnya, yang pada gilirannya memperkuat rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Dukungan informasional membantu mahasiswa memperoleh saran dan solusi terhadap berbagai permasalahan, sedangkan dukungan instrumental memberikan bantuan nyata. Nurhindazah dan Kustanti (2017) menemukan bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan erat dengan adversity intelligence mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir, yang relevan dengan konteks quarter life crisis. Salsabila dan Marsha (2025) secara khusus membuktikan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh negatif signifikan terhadap quarter life crisis pada individu yang bekerja, mengindikasikan bahwa sumber dukungan keluarga merupakan penyangga utama dalam menghadapi krisis perkembangan. Rokhmatun dkk. (2024) menambahkan bahwa family support secara signifikan memengaruhi quarter life crisis pada individu yang menikah di usia muda, memperkuat peran sentral dukungan keluarga lintas konteks kehidupan dewasa awal.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, dukungan sosial dapat diperkuat melalui nilai-nilai ukhuwah Islamiyah dan ta'awun. Nilai-nilai ini menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi quarter life crisis. Hal ini didukung oleh perspektif Islam tentang hablumminannas (hubungan manusia dengan sesama) yang mendorong perilaku tolong-menolong sebagai kewajiban moral sekaligus proteksi psikologis (Purwakania, 2016).

### **Tingkat Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis Mahasiswa**

Mayoritas mahasiswa BKI Angkatan 2022 berada pada kategori sedang dalam variabel dukungan sosial (65,06%) maupun quarter life crisis (69,88%). Dominasi kategori sedang pada dukungan sosial mengindikasikan bahwa mahasiswa secara umum memperoleh dukungan yang cukup dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik. Namun, masih terdapat 16,87% mahasiswa yang berada pada kategori rendah, menunjukkan adanya gap dalam ketersediaan sumber dukungan sosial bagi sebagian mahasiswa. Pada variabel quarter life crisis, 20,48% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Kondisi ini mengkhawatirkan bahwa sebagian mahasiswa masih menghadapi tekanan psikologis yang signifikan dalam menghadapi masa dewasa awal. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, ketidakpastian karier, tuntutan keluarga, dan perbandingan sosial melalui media sosial dapat memperkuat munculnya quarter life crisis (Sari, 2021).

Tidak ditemukannya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun usia mengindikasikan bahwa quarter life crisis merupakan pengalaman universal pada fase perkembangan ini. Meskipun secara deskriptif mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor quarter life crisis sedikit lebih tinggi (72,20) dibandingkan laki-laki (69,67), perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Temuan ini konsisten dengan Salsabilla dan Nio (2023) yang menunjukkan bahwa quarter life crisis tidak dibatasi oleh perbedaan gender.

### **Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling Islam**

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam di perguruan tinggi. Mengingat dukungan sosial hanya menjelaskan 34% variansi quarter life crisis, diperlukan pendekatan multidimensional yang juga memperhatikan faktor-faktor lain seperti efikasi diri, resiliensi, dan spiritualitas. Widyastuti dan Dewi (2025) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap quarter life crisis pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan kecemasan sebagai mediator, menunjukkan perlunya intervensi komprehensif. Islamia dkk. (2025) juga mengidentifikasi bahwa stres keluarga

memoderasi hubungan antara efikasi diri dan quarter life crisis pada fresh graduate, sehingga program intervensi perlu mencakup dimensi keluarga. Ramadani dkk. (2025) menambahkan bahwa efikasi diri dan resiliensi secara signifikan memprediksi quarter life crisis pada emerging adulthood, yang membuka arah pengembangan program penguatan kompetensi psikologis mahasiswa. Secara praktis, konselor, dosen pembimbing akademik, dan pihak institusi dapat mengembangkan program yang bertujuan memperkuat jaringan dukungan sosial mahasiswa. Program tersebut dapat mencakup layanan konseling individu dan kelompok, peer counseling, kelompok dukungan sebaya, seminar pengembangan diri, serta pelatihan keterampilan coping. Fatma (2014) menekankan bahwa dukungan sosial yang hadir dalam bentuk nasihat, motivasi, dan bimbingan dari orang-orang terdekat sangat berperan dalam membantu individu mencapai tujuan hidupnya. Dari perspektif Islam, penguatan dukungan sosial melalui nilai-nilai ta'awun dan ukhuwah Islamiyah perlu diintegrasikan ke dalam program bimbingan. Konsep hablumminannas yang diajarkan Islam secara inherent mengandung dimensi dukungan sosial yang komprehensif dan bersumber pada nilai ketuhanan, sehingga dapat memberikan fondasi spiritual yang lebih kuat bagi mahasiswa dalam menghadapi quarter life crisis (Purwakania, 2016).

## Simpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hal ini dibuktikan melalui nilai  $t$  hitung = 2,319 >  $t$  tabel = 1,990 dengan signifikansi  $0,023 < 0,05$ , sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang ( $R = 0,583$ ), dengan kontribusi dukungan sosial terhadap quarter life crisis sebesar 34% ( $R^2 = 0,340$ ). Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk dukungan sosial (65,06%) dan quarter life crisis (69,88%), yang menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang cukup, mereka tetap mengalami tekanan psikologis dalam menghadapi fase dewasa awal. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat dukungan sosial maupun quarter life crisis berdasarkan jenis kelamin maupun usia (20–23 tahun), menunjukkan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena universal pada fase perkembangan ini. Implikasi praktis penelitian ini menekankan pentingnya penguatan program dukungan sosial di lingkungan kampus melalui layanan konseling, peer support, dan pengembangan komunitas berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berkontribusi terhadap 66% variasi quarter life crisis yang belum dijelaskan dalam penelitian ini, seperti efikasi diri, resiliensi, kematangan emosi, dan religiusitas, dengan menggunakan metode mixed method untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

## Referensi

- Andayani, S. Y. (2020). Hubungan dukungan sosial terhadap coping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (1st ed.). Oxford University Press.
- Balaka, M. Y. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV. Widina Media Utama.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 3–22). Academic Press.
- Fatma, A. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri orang tua yang memiliki anak autisme. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 45–55.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Super College LLC.
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika mengatasi quarter life crisis pada anggota komunitas keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/Seduj.V2i1.221>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi Kelima). Erlangga.
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adversity intelligence pada mahasiswa yang menjalani mata kuliah tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 645–652. <https://doi.org/10.14710/Empati.2016.15422>

- 
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). Human development (Psikologi perkembangan) bagian V s/d IX. Kencana Prenada Media Group.
- Purwakania, A. (2016). Psikologi perkembangan islami: Menyingkap rentang kehidupan manusia dari prakelahiran hingga prakematian. Raja Grafindo Press.
- Puspitorini, D. (2010). Hubungan antara kepribadian guru dan dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar siswa di MTsN Karangsembung Cirebon. Tesis. IAIN Syekh Nurjati.
- Rahmatunnisa, D. (2022). Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life your twenties. Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari identity exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3885–3891.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (4th ed.). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, M. A. P. (2021). Quarter life crisis pada kaum millennial. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. EGC.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology*. McGraw-Hill Education.
- Walshe, Ó. (2018). The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. Master Thesis. Dublin Business School.
- Wijaya, D., & Saprowi, F. W. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Journal Psycho Idea*, 20(1), 1–5.
- Yudrik, J. (2011). *Psikologi perkembangan*. Prenada Media.
- Alamsyah, D., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2025). Systematic literature review on quarter life crisis in final year students: A study of the role of social support, career decisions, and resilience. *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature*, 5(001), 1–13.
- 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).
- Islamia, I., Rossa, M. T. P., Ulpa, E. P., Malay, M. N., & Arif, A. R. (2025). Examining family stress as a moderator in the interplay between self-efficacy and quarter-life crisis among recent graduates. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 15(79), 989–1000.
- 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.
- Nasir, M., Wajdi, M., Abidin, A., & Hasan, E. (2024). The existence of the quarter life crisis phenomenon in young adults on post-Covid-19 mental health in Parepare City communities. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(1), 1489–1502.
- Ramadani, N. A., Mubina, N., & Minarsih, Y. (2025). Predicting quarter-life crisis in emerging adulthood through self-efficacy and resilience. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 9(2), 184–198.

- 
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149.
- Rokhmatun, A., Salsabila, M. S., & Yulianti, I. (2024). Adversity intelligence, family support, and quarter life crisis in individuals who married at a young age. *Jurnal Spirits*, 15(1), 30–44.
- Salsabila, A., & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap quarter-life crisis pada individu yang bekerja. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4(3), 168–174.
- Sari, S. W. K., Taufik, T., & Purwandari, E. (2025). Quarter-life crisis: Spiritual well-being as a mediator in the relationship between emotion regulation, social support, religious activities, and quality of life. *The Open Psychology Journal*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/0118743501366061250422091849>
- Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of emotional maturity and social support in predicting quarter-life crisis in emerging adulthood using multiple linear regression analysis. *Engineering Proceedings*, 74(1), 65.
- Widyastuti, D. P., & Dewi, F. I. R. (2025). The role of social support on quarter life crisis in thesis preparation students with anxiety as a mediator. In *Proceedings of the Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2024)* (p. 322). Springer Nature.