



Analisis Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Kajian Literatur

Analysis of the Role of Social Support in Overcoming Quarter-Life Crisis among Final-Year University Students: A Literature Review

Riskika Putri Zulkarnaen^{1*}, Sujarwo², Desy Safitri³

Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Ffakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

Email: riskika.putri.zulkarnaen@mhs.unj.ac.id^{1*}, sujarwo-fis@unj.ac.id², desysafitri@unj.ac.id³

Article Info

Article history:

Received : 13-05-2026

Revised : 15-05-2026

Accepted : 17-05-2026

Published : 19-05-2026

Abstract

Quarter life crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals in early adulthood, especially final-year university students. This condition is characterized by feelings of confusion, anxiety, uncertainty, helplessness, and fear regarding the future. Final-year students are vulnerable to quarter life crisis because they face various pressures, such as completing their thesis, graduating on time, finding a job, meeting family expectations, and comparing themselves with peers. One factor considered important in reducing quarter life crisis is social support. This study aims to analyze the role of social support in reducing quarter life crisis among final-year students through a literature review approach. Data were collected from national and international journal articles published between 2016 and 2026 through Google Scholar, Sinta, Garuda, and Scopus databases. The results show that social support from family, peers, romantic partners, and lecturers significantly reduces the level of quarter life crisis experienced by students. Students with high social support tend to have better self-confidence, emotional regulation, resilience, and optimism about the future. Therefore, social support is an important external factor in helping final-year students cope with quarter life crisis.

Keywords : *social support, quarter life crisis, final year student*

Abstrak

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami individu pada masa dewasa awal, terutama mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan bingung, cemas, tidak yakin, tertekan, dan takut terhadap masa depan. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami *quarter life crisis* karena menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan menyelesaikan skripsi, lulus tepat waktu, mencari pekerjaan, memenuhi harapan keluarga, serta membandingkan diri dengan teman sebaya. Salah satu faktor yang dinilai dapat membantu mengurangi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir melalui pendekatan kajian literatur. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional yang terbit pada tahun 2016–2026 melalui Google Scholar, Sinta, Garuda, dan Scopus. Hasil kajian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, pasangan, dan dosen berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi cenderung mempunyai kepercayaan diri, regulasi emosi, resiliensi, dan optimisme yang lebih baik terhadap masa depan. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi *quarter life crisis*.

Kata Kunci : *Dukungan sosial, quarter life crisis, mahasiswa tingkat akhir*



PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang cukup kompleks dalam kehidupan individu. Pada fase ini seseorang mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan baru, seperti menentukan karier, melanjutkan pendidikan, membangun relasi, hingga mencapai kemandirian finansial (**sitasi**). (Arnett, 2000) menyebut fase usia 18-25 tahun sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa ketika individu mulai mengeksplorasi identitas dan arah hidupnya. Namun, fase ini juga sering disertai dengan ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan kebingungan dalam menentukan masa depan.

Fenomena tersebut dikenal sebagai *quarter life crisis*. (Robbins, 2001) Mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai kondisi krisis emosional yang dialami individu pada usia 20-an ketika menghadapi tekanan hidup, kebingungan arah masa depan, dan ketakutan terhadap kegagalan. Pada mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis* sering muncul ketika mereka menghadapi tugas akhir, tuntutan untuk lulus tepat waktu, persiapan memasuki dunia kerja, serta harapan keluarga terhadap masa depan mereka.

Perkembangan teknologi dan tuntutan kompetensi abad ke-21 turut memberikan tekanan tambahan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja. Di era digital, individu dituntut tidak hanya berpikir kritis, kreatif, adaptif, serta mampu menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan secara mandiri. (Sujarwo, Desy Safitri, 2022) Menjelaskan bahwa perubahan pada era Revolusi Industri 4.0 menyebabkan individu harus mampu beradaptasi dengan perubahan sosial dan teknologi yang sangat cepat. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa karena mereka merasa harus mampu memenuhi berbagai tuntutan kompetensi di masa depan. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan tersebut dapat memunculkan kecemasan, kebingungan arah hidup, serta ketidakpastian terhadap masa depan yang menjadi bagian dari *quarter life crisis*.

Adapun, mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Mereka tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tekanan sosial dan ekonomi. Banyak mahasiswa merasa takut tidak segera mendapatkan pekerjaan, khawatir tidak mampu memenuhi harapan keluarga, atau merasa tertinggal dibandingkan dengan teman-temannya yang telah sukses lebih dahulu. Kondisi ini diperparah oleh penggunaan media sosial yang sering menampilkan pencapaian orang lain sehingga memunculkan perasaan tidak cukup baik (Hafarinto et al., 2024).

Selain itu, perkembangan lingkungan pembelajaran digital juga membuat mahasiswa semakin dituntut untuk aktif, inovatif, dan kompetitif. Penelitian (Safitri et al., 2026) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek digital mendorong individu untuk terus mengembangkan kreativitas, kemampuan problem solving, dan inovasi dalam menghadapi tantangan abad ke-21. Namun, di sisi lain, tuntutan untuk selalu produktif dan inovatif dapat menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama ketika merasa belum mampu mencapai standar keberhasilan yang diharapkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa selain kemampuan individu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis dan proses adaptasi pada masa transisi menuju dunia kerja.

Penelitian (Putri & Hafnidar, 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* umumnya memiliki gejala seperti cemas, takut gagal, bingung



mengambil keputusan, dan merasa tidak percaya diri. Sementara itu, penelitian (Prameswari et al., 2025) menjelaskan bahwa tekanan akademik, tuntutan ekonomi, dan ekspektasi lingkungan menjadi penyebab utama *quarter life crisis* pada mahasiswa dalam menghadapi masalah. Untuk menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa memerlukan dukungan sosial di lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain dalam bentuk emosional, pengharapan, bantuan nyata, maupun informasi.

Menurut (Edward P. Sarafino, n.d.), dukungan sosial dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi masalah. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, pasangan, dosen, maupun lingkungan sosial lainnya. Keluarga dapat memberikan motivasi dan rasa aman, teman sebaya dapat menjadi tempat berbagi pengalaman, pasangan dapat memberikan dukungan emosional, sedangkan dosen dapat membantu mengurangi tekanan akademik. Penelitian (Ermita et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan berbagai penelitian terdahulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Kajian literatur dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, membandingkan, dan menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang relevan mengenai *quarter life crisis* dan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji secara mendalam berbagai konsep, teori, serta temuan empiris yang telah dipublikasikan sebelumnya dan relevan dengan topik yang diteliti. Metode studi pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari beragam sumber literatur, seperti buku ilmiah, artikel jurnal, serta publikasi akademik lainnya yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian. Seluruh sumber tersebut kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti memanfaatkan basis data akademik seperti *Google Scholar* sebagai sarana utama untuk menelusuri literatur yang kredibel dan telah terindeks secara ilmiah. Melalui proses penelusuran tersebut, peneliti menyeleksi dan mengumpulkan sebanyak 10 artikel ilmiah yang dinilai relevan dengan tema penelitian. Artikel-artikel tersebut kemudian dikaji secara kritis dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, metode, serta temuan yang dihasilkan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai analisis peran dukungan sosial dalam mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir melalui kajian literatur. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif berbasis bukti ilmiah, sekaligus berkontribusi dalam memperkaya khazanah keilmuan serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam



memahami pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi dinamika psikologis pada fase transisi menuju dunia dewasa.

KAJIAN TEORI

Definisi Dukungan Sosial

Quarter life crisis merupakan kondisi krisis emosional yang umumnya muncul ketika individu pada rentang usia dewasa awal ketika menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan, pekerjaan, hubungan sosial, maupun tujuan hidup. Fase ini sering muncul pada usia 18-25 tahun, yaitu masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja dan kehidupan yang lebih mandiri. Pada mahasiswa tingkat akhir, *quarter life crisis* menjadi kondisi yang cukup sering dialami karena mereka mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan baru, seperti harapan sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasa bingung dalam menentukan standar keberhasilan yang diharapkan (Arnett, 2000). Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* ditandai dengan munculnya perasaan cemas, tidak percaya diri, kebingungan mengambil keputusan, hingga ketakutan terhadap masa depan (Robbins, 2001).

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* umumnya menunjukkan berbagai ciri seperti kebingungan terhadap tujuan hidup, kecemasan mengenai masa depan, tekanan sosial, kehilangan motivasi, hingga perasaan tertinggal dibandingkan dengan teman sebaya. Penelitian (Putri & Hafnidar, 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* umumnya merasa tidak yakin dengan kemampuan diri, mudah cemas, kehilangan motivasi, serta merasa tertinggal dibandingkan dengan teman-temannya. Sejalan dengan itu, penelitian (Zein et al., 2023) juga menemukan bahwa *quarter life crisis* dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademik, tekanan ekonomi, relasi interpersonal, serta kecemasan terhadap pekerjaan dunia kerja menjadi faktor yang memperkuat munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penggunaan media sosial juga turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa karena mereka sering membandingkan pencapaian hidupnya dengan orang lain yang terlihat lebih sukses di media sosial (Prameswari et al., 2025)

Quarter life crisis juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor utama adalah tuntutan karier dan pekerjaan di masa depan. Mahasiswa tingkat akhir sering merasa takut tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai, takut menjadi pengangguran, atau merasa belum memiliki kemampuan yang cukup untuk bersaing di dunia kerja. Selain itu, ekspektasi keluarga turut menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa, terutama ketika keluarga memiliki harapan besar terhadap keberhasilan akademik maupun pekerjaan anaknya setelah lulus kuliah. Kondisi ini sering memunculkan rasa takut mengecewakan keluarga dan meningkatkan tekanan psikologis individu. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah adanya perbandingan sosial dengan teman sebaya. Mahasiswa cenderung membandingkan pencapaian hidup, karier, maupun kondisi ekonomi mereka dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa tidak cukup baik, rendah diri, dan kecemasan terhadap masa depan (Ermita et al., 2024).

Penelitian dan kajian mengenai analisis peran dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa, menjadi fenomena psikologis yang perlu diperhatikan dan dikaji lebih lanjut, karena dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, serta kesiapan individu dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan dewasa yang lebih baik.



Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, stres, maupun berbagai permasalahan kehidupan. Pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial menjadi kebutuhan penting karena mereka berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang sering kali disertai kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan akademik maupun sosial. Menurut (Edward P. Sarafino, n.d.), dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain yang dapat memberikan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, maupun bantuan nyata ketika individu menghadapi masalah. Dukungan sosial tidak hanya membantu individu menghadapi masalah. Dukungan sosial tidak hanya membantu individu mengurangi tekanan emosional, tetapi juga meningkatkan kemampuan *coping* serta memperkuat kesehatan mental individu dalam menghadapi situasi sulit. (Putri & Hafnidar, 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola kecemasan dan tekanan yang muncul selama menghadapi *quarter life crisis*. Selain itu, penelitian (Ermita et al., 2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan.

(Edward P. Sarafino, n.d.) Dukungan sosial dibagi ke dalam empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan berupa perhatian, kasih sayang, empati, kepedulian, serta kesediaan mendengarkan keluh kesah individu. Dukungan ini penting karena mahasiswa yang merasa dipahami dan diterima oleh lingkungan cenderung lebih tenang serta memiliki kestabilan emosional yang lebih baik ketika menghadapi tekanan hidup. Penelitian oleh (Jannah & Ariyanto, 2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *quarter life crisis*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu dari teman sebayanya, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Dukungan teman sebaya dianggap mampu memberikan rasa aman, rasa dihargai, rasa dipahami, serta membantu individu menghadapi tekanan dan kecemasan yang muncul pada masa dewasa awal. Dukungan sosial dari teman sebaya juga membantu individu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta meminimalkan perasaan tidak berdaya dan takut akan masa depan. Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 8,9% terhadap *quarter life crisis*.

Selain dukungan emosional, terdapat dukungan instrumental yang berupa bantuan nyata atau bantuan langsung yang diberikan kepada individu. Dukungan instrumental dapat berupa bantuan finansial, bantuan menyelesaikan tugas akademik, bantuan memenuhi kebutuhan sehari-hari, maupun bantuan dalam mencari informasi pekerjaan. Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tekanan ekonomi dan akademik secara bersamaan, sehingga bantuan nyata dari keluarga maupun lingkungan sekitar menjadi sangat penting. Penelitian oleh (Sandaputri & Mariyati, 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dan *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Dukungan sosial membuat individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan memiliki tempat untuk berbagi masalah. Sementara itu, *self-efficacy* membuat individu lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah.



Bentuk dukungan sosial berikutnya adalah dukungan informasional, yaitu dukungan berupa nasihat, arahan, saran, maupun pemberian informasi yang dapat membantu individu dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah. Pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan informasional dapat diperoleh dari dosen, keluarga, teman, maupun lingkungan sosial lainnya terkait penyelesaian studi, peluang karier, serta persiapan memasuki dunia kerja. Dukungan ini membantu mahasiswa memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai masa depan sehingga dapat mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang dirasakan. Penelitian (Aisyah et al., 2023) menunjukkan mahasiswa yang memperoleh bimbingan dan informasi karier yang jelas cenderung lebih mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih baik. Arahan terkait karier dan masa depan membantu mahasiswa memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai tujuan hidup sehingga dapat mengurangi kecemasan dan kebingungan dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja.

Selain itu, terdapat dukungan penghargaan berupa pujian, motivasi, pengakuan, dan apresiasi terhadap kemampuan maupun usaha individu. Dukungan penghargaan berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, perasaan dihargai, serta keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Mahasiswa tingkat akhir yang memperoleh apresiasi dari keluarga, teman, maupun dosen cenderung lebih optimis dalam menghadapi tantangan masa depan. Penelitian (Wijaya & Virilia, 2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan *self-esteem* dan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi keputusan karier setelah lulus. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar membantu mahasiswa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, keempat bentuk dukungan sosial tersebut memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan psikologis dan *quarter life crisis*.

Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada tahap akhir masa perkuliahan dan sedang menyelesaikan berbagai kewajiban akademik, seperti skripsi, tugas akhir, penelitian, maupun praktik lapangan sebelum memperoleh gelar sarjana. Pada fase ini mahasiswa berada dalam masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja sehingga dihadapkan pada berbagai perubahan dan tuntutan baru dalam kehidupannya. Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada rentang usia dewasa awal yang rentan mengalami kebingungan, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi karena mulai memikirkan masa depan, karier, serta tanggung jawab kehidupan setelah lulus kuliah. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* akibat tekanan akademik maupun sosial yang semakin meningkat (Wijayanti et al., 2022).

Dalam proses penyelesaian studi, mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan akademik, terutama dalam penyusunan skripsi atau tugas akhir. Penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber stres karena mahasiswa dituntut mampu menyelesaikan penelitian secara mandiri, menghadapi revisi dari dosen pembimbing, menghadapi keterbatasan referensi, menghadapi manajemen waktu, serta menghadapi tekanan untuk lulus tepat waktu. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan, kelelahan emosional, hingga kehilangan motivasi ketika menghadapi hambatan selama proses pengerjaan tugas akhir. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya



perasaan takut gagal, bingung dalam mengambil keputusan, serta perasaan tidak percaya diri yang menjadi bagian dari *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir (Putri & Hafnidar, 2023).

Selain tekanan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi tantangan dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Persaingan kerja yang semakin ketat membuat banyak mahasiswa merasa khawatir terhadap masa depan karier mereka, terutama terkait peluang mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan harapan dan kompetensi yang dimiliki. Mereka sering merasa cemas karena adanya tuntutan untuk segera mandiri secara finansial dan mencapai kesuksesan setelah lulus (Dhiya et al., 2020).

Di samping itu, tekanan dari lingkungan sosial turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Harapan keluarga untuk segera lulus dan memperoleh pekerjaan, perbandingan sosial dengan teman sebaya, serta harapan media sosial yang menampilkan pencapaian orang lain sering kali membuat mahasiswa merasa tidak cukup baik terhadap dirinya (Syachri et al., 2022). Tekanan lingkungan tersebut dapat memunculkan rasa cemas, *overthinking*, dan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi. Pada akhirnya, mahasiswa tingkat akhir membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik serta dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar agar mampu menghadapi berbagai tekanan selama masa transisi menuju dunia dewasa (Sandaputri & Mariyati, 2024).

Hubungan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*

Hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* menunjukkan bahwa keberadaan orang-orang terdekat memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan pada masa transisi menuju dewasa awal. Dukungan sosial dapat membantu individu mengurangi stres, memberikan rasa aman, serta meningkatkan kemampuan *coping* dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Menurut teori dukungan sosial dari Brian Lakey dan Sheldon Cohen, dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* psikologis yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental individu (Lakey & Cohen, 2015). Individu yang memperoleh dukungan emosional, penghargaan, bantuan informasi, maupun bantuan instrumental dari lingkungan sekitarnya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan pasangan dapat membantu mengurangi kecemasan terhadap masa depan, tekanan akademik, serta ketakutan akan kegagalan dalam memasuki dunia kerja (Asrar & Taufani, 2022).

Penelitian (Widaad et al., 2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan. Penelitian (Ermita et al., 2024) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan kecemasan di masa depan.

Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan individu merasa terisolasi, kesepian, dan cenderung mengalami *overthinking* terhadap berbagai permasalahan hidup. Kondisi ini diperparah oleh penggunaan media sosial yang sering memunculkan perbandingan sosial terhadap pencapaian orang lain (Syachri et al., 2022). Individu yang terus membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung merasa tertinggal dan tidak cukup baik, sehingga meningkatkan



tekanan psikologis dalam menghadapi masa depan. (Riyanto, Muhammad Ardell Taqi & Anggraini, 2024) Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri dan kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi *quarter life crisis*. Sebaliknya, individu yang kurang dukungan sosial membuat individu tersebut rentan mengalami kecemasan dan membandingkan pencapaian hidupnya dengan orang lain di media sosial. Kondisi ini juga diperparah oleh penggunaan media sosial yang sering menampilkan keberhasilan, pencapaian karier, sehingga mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*).

Sementara itu, penelitian (Nuramalia & Jamain, 2023) menunjukkan bahwa perasaan *loneliness* atau kesepian memiliki hubungan positif dengan *quarter life crisis* karena individu merasa tidak memiliki dukungan sosial yang cukup dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi *quarter life crisis* secara lebih sehat, adaptif, dan positif.

1. Dampak Jika Tidak Ada Dukungan Sosial

Menurut Brian Lakey dan Sheldon Cohen, dukungan sosial memiliki fungsi penting sebagai pelindung psikologis (*buffer*) yang membantu individu menghadapi tekanan dan stres kehidupan. Individu yang membantu individu menghadapi tekanan dan stres kehidupan. Individu yang tidak memperoleh dukungan sosial yang cukup cenderung lebih rentan mengalami gangguan emosional, kecemasan, serta kesulitan dalam menghadapi masalah kehidupan. Pada mahasiswa tingkat akhir, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi *quarter life crisis* karena individu merasa harus menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian hidup seorang diri.

a. Perasaan isolasi dan kesepian

Kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa tingkat akhir merasa sendiri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Individu yang tidak memiliki tempat berbagi cerita, dukungan emosional, maupun bantuan dari lingkungan sekitar cenderung mengalami perasaan terisolasi dan kesepian (*loneliness*). Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa tidak dipahami serta kehilangan rasa aman ketika menghadapi tuntutan akademik dan ketidakpastian masa depan. Penelitian (Nuramalia & Jamain, 2023) menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif dengan *quarter life crisis* karena individu merasa tidak memiliki dukungan sosial yang cukup dalam menghadapi tekanan hidup. Adapun penelitian (Putri & Hafnidar, 2023) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sering menunjukkan gejala seperti kecemasan, kebingungan arah hidup, dan kehilangan motivasi. Selain itu, rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres dan tekanan psikologis pada masa dewasa awal juga (Ermita et al., 2024).

b. Meningkatnya Overthinking dan Kecemasan terhadap Masa Depan

Tidak adanya dukungan sosial juga membuat mahasiswa lebih rentan mengalami *overthinking* terhadap masa depan, terutama berkaitan dengan pekerjaan, karier, dan pencapaian hidup. Penelitian (Riyanto, Muhammad Ardell Taqi & Anggraini, 2024) menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap dunia kerja dan masa depan. Kemudian, tekanan sosial,



ekspektasi lingkungan, dan ketidakpastian karier menjadi faktor utama yang memperburuk *quarter life crisis* pada mahasiswa (Prameswari et al., 2025). Sementara itu, penelitian (Widaad et al., 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah cenderung mengalami tekanan emosional dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik.

2. Teori Dukungan Sosial (*Social support: Theory, Measurement and Intervention*)

Teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Brian Lakey dan Sheldon Cohen menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu individu menghadapi tekanan dan stres dalam kehidupan. Dukungan sosial dipahami sebagai bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata (*instrumental support*). Menurut Cohen dan Lakey, dukungan sosial berfungsi sebagai *stress buffer* atau pelindung psikologis yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kondisi mental individu (Lakey & Cohen, 2015). Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, memiliki rasa aman, serta mampu menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan lebih adaptif.

Menurut teori Cohen, ketidakhadiran dukungan sosial dapat memperburuk *quarter life crisis* karena mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan kehidupan dewasa secara mandiri. Oleh karena itu, teori dukungan sosial Brian Lakey dan Sheldon Cohen menjadi landasan dalam memahami bagaimana dukungan sosial dari lingkungan sosial dapat membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi *quarter life crisis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memudahkan penyusunan hasil kajian, jurnal yang akan dikaji akan disusun dengan menggunakan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Jurnal Bahan Kajian

No	Penulis	Tahun Terbit	Judul	Jurnal	Halaman
1	Fairuz Dhiya Nur Rizqi, Annastasia Ediaty	2020	Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir	Jurnal Empati, Volume 8 (Nomor 4)	71-72
2	Alvi Alhafizh Syachri, Harry Handoko, Ivan Surya Pratama	2022	Hubungan Konformitas Peer Group Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta	Saskara: Indonesian Journal of Society Studies. Vol. 2, Desember 2022	65-70



3	Alisa Munaya Asrar, Taufani	2022	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Dewasa Awal	JIVA: Journal of Behavior and Mental Health	1-12
4	Nurul Adda Ilal Jannah, Mustaqim Setyo Ariyanto	2025	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi-Z	PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora. Vol.5, No. 1, Desember 2025	2-12
5	Yasmin Tyasty Sandputri, Lely Ika Mariyanti	2024	Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis	G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 9 No. 1, Desember 2024	2-11
6	Diva Aisyah Oktiviana, Ice Yulia Wardani	2022	Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa Quarter Life Crisis Dewasa Awal	PPNI: Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia	2-10
7	Justin Muhammad Vijay, Partini	2024	Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa	Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta (Fakultas Psikologi)	2-10
8	Ni Luh Gede Ira Wijayanti, IGGA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina	2022	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi. Vol. 3, No. 2	132-142
9	Ananda Seyiagils, Abdul Rozak, Neng Sri Nuraeni	2024	Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa	Muqoddima: Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi. Vol 5, No. 2	43-49



10	Muhammad Ardell Taqi Riyanto, Niken Widi Astuti, Astri Anggraini	2024	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta Mengenai Pekerjaan Masa Depan	Jurnal Psikologi Konseling. Vol 17, No. 2 (2024)	2-12
----	--	------	--	--	------

Berdasarkan data pada tabel diatas, berikut adalah hasil kajian yang diperoleh:

1. Pada jurnal pertama, penelitian tersebut membahas hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja yang diteliti oleh (Dhiya et al., 2020). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kecemasan mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi yang mengukur dukungan sosial keluarga dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dari keluarga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan keluarga. Dukungan keluarga berupa perhatian, motivasi, dukungan emosional, serta bantuan dalam menghadapi tekanan masa depan mampu membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting sebagai sumber kekuatan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi ketidakpastian masa depan dan tekanan kehidupan dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini relevan dengan pembahasan *quarter life crisis* karena menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dapat membantu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Pada jurnal kedua, penelitian tersebut membahas hubungan konformitas peer group dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta (Syachri et al., 2022). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara konformitas kelompok teman sebaya dengan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada mahasiswa menggunakan skala konformitas peer group dan skala *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara peer group dengan *quarter life crisis*. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa sering membandingkan pencapaian mereka dengan teman-temannya, seperti akademik, karier, maupun kehidupan sosial. Pengaruh lingkungan pertemanan dan media sosial dari kelompok sebaya dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung pembahasan mengenai faktor sosial yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Pada jurnal ketiga, penelitian tersebut membahas pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden 143 responden (Asrar & Taufani, 2022). Instrumen penelitian menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya pada teori Cutrona dan Russel, serta



- instrumen quarter life crisis berdasarkan teori Robbins dan Wilner. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*, dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,298 < 0,01$. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Dukungan dari teman sebaya membantu individu merasa lebih diterima, memiliki tempat berbagi cerita. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh sebesar 8,9% terhadap *quarter life crisis*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan dari proses transisi menuju kehidupan dewasa awal.
4. Pada jurnal keempat, penelitian tersebut membahas pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z yang diteliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 150 partisipan berusia 18-29 tahun (Jannah & Ariyanto, 2025). Penelitian ini menggunakan instrumen skala dukungan sosial teman sebaya berdasarkan teori Sarafino dan Smith serta instrumen *The Development Crisis Questionnaire* (DCQ-12) untuk mengukur *quarter life crisis*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan teknik incidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* pada Generasi Z. Penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki sifat ambivalen, yaitu dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan *resiliensi* individu, tetapi juga dapat memunculkan tekanan sosial melalui perbandingan sosial negatif. Generasi Z yang hidup di era digital cenderung mudah membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain di media sosial sehingga rentan mengalami kecemasan, ketidakpastian masa depan, dan tekanan psikologis. Namun, dukungan sosial teman sebaya yang positif dan empatik dapat membantu individu menghadapi tekanan tersebut secara lebih adaptif, dan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial dengan teman sebaya memiliki pengaruh penting dalam membantu Generasi Z menghadapi *quarter life crisis*.
 5. Pada jurnal kelima, berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Usia Dewasa, penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa usia dewasa (Sandaputri & Mariyati, 2024). Penelitian ini dilakukan oleh Yasmin Tyasty Sandputri dan Lely Ika Mariyati dengan melibatkan 334 mahasiswi aktif usia dewasa yang diukur dengan skala dukungan sosial, skala *self-efficacy*, dan skala *quarter life crisis*, sedangkan analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan nilai $p < 0,001$. Penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi serta keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung mampu menghadapi tekanan hidup, ketidakpastian masa depan, dan permasalahan akademik dengan lebih baik. Dukungan sosial membantu mahasiswa mengurangi tekanan secara psikologis. Selain itu, *self-efficacy* membuat individu lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan hidup. Penelitian ini



- menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan self-efficacy berperan penting dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa usia dewasa.
6. Pada jurnal keenam, penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pekerja dewasa awal DKI Jakarta (Oktaviana & Wardani, 2023). Penelitian ini melibatkan 389 pekerja usia 20-30 tahun, pengumpulan data menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* untuk mengukur dukungan sosial dan *job stress scale* untuk mengukur tingkat stres pekerja. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan bantuan SPSS 26. Hasil menunjukkan bahwa 54% pekerja memiliki dukungan sosial rendah dan 68,6% pekerja mengalami stres sedang. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pekerja pada masa *quarter life crisis* dengan nilai $p = 0,001$. Penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki dukungan sosial rendah cenderung mengalami stres sedang hingga tinggi ketika menghadapi tuntutan pekerjaan dan masa transisi dewasa awal. Dukungan sosial dinilai penting karena dapat membantu individu merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan dalam hubungan *interpersonal*. Penelitian ini juga menekankan pentingnya lingkungan kerja yang suportif serta perhatian terhadap kesehatan mental pekerja.
 7. Pada jurnal ketujuh, Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa, penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional untuk menguji pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa (Justin Muhammad Vijay, 2024). Melibatkan 120 mahasiswa dari Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, serta Fakultas Hukum di salah satu perguruan tinggi swasta di Surakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif usia 18-23 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup berupa skala *quarter life crisis*, skala religiusitas, dan skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya peran signifikan antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Religiusitas memiliki hubungan negatif terhadap *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi religiusitas mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Namun, dukungan sosial dalam penelitian ini menunjukkan hubungan positif sehingga hipotesis minor kedua tidak diterima. Penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosi, memiliki makna hidup, dan lebih siap menghadapi tekanan masa dewasa awal. Sehingga, bisa disimpulkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial memiliki kontribusi dalam menghadapi *quarter life crisis*.
 8. Pada jurnal kedelapan, penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi *nonparametrik Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian melibatkan 108 mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berusia 20-25 tahun ke atas. Teknik sampling menggunakan IBM SPSS versi 25 (Wijayanti et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini menjelaskan bahwa kecemasan muncul karena mahasiswa merasa belum siap menghadapi persaingan kerja, kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dan khawatir tidak memperoleh pekerjaan



sesuai harapan. Selain itu, persaingan kerja yang ketat serta tingginya angka pengangguran lulusan sarjana juga menjadi faktor yang meningkatkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Sehingga bisa disimpulkan bahwa orientasi masa depan yang jelas dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan mempersiapkan diri menghadapi masa dewasa awal dengan lebih baik.

9. Pada jurnal kesembilan, Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Generasi Z (Setiagils et al., 2024). Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memahami strategi mahasiswa Generasi Z dalam menghadapi *quarter life crisis* dan mengetahui peran lingkungan sosial dalam proses tersebut. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* terhadap 12 responden mahasiswa Generasi Z. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi, sedangkan validasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z mengalami *quarter life crisis* dalam bentuk kebingungan menentukan tujuan hidup, kecemasan terhadap masa depan, perasaan terjebak dalam rutinitas, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* melalui dukungan emosional, hubungan sosial yang positif, dan motivasi dari keluarga maupun teman sebaya. Sehingga, penelitian ini menunjukkan dukungan sosial yang positif yang sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat lebih percaya diri, mampu mengambil keputusan, dan lebih siap menghadapi masa transisi menuju dewasa awal.
10. Pada jurnal kesepuluh, *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta Mengenai Pekerjaan Masa Depan* (Riyanto, Muhammad Ardell Taqi & Anggraini, 2024) penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap pekerjaan masa depan. Penelitian dilakukan pada 250 mahasiswa tingkat akhir di Jakarta yang berusia 19-25 tahun dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Skala Likert* yang mengukur variabel kecemasan mengenai pekerjaan masa depan dan dukungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan mahasiswa mengenai pekerjaan masa depan dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,511$ dan $p < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan terhadap pekerjaan di masa depan. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan dunia kerja, sekaligus membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki peranan penting dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi krisis emosional yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir akibat tekanan akademik, tuntutan karier, ketidakpastian masa depan, serta ekspektasi sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasakan kecemasan, kebingungan, stres, overthinking, hingga menurunnya kepercayaan diri. Namun,



kondisi tersebut dapat diminimalkan melalui adanya dukungan-dukungan sosial yang positif dari lingkungan sekitar. Tujuan dari penelitian ini, yaitu menganalisis peran dukungan sosial dalam mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, telah terjawab melalui hasil berbagai penelitian terdahulu. Dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis selama masa transisi menuju dewasa. Dukungan tersebut berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata yang diberikan oleh keluarga, teman, pasangan, dan lingkungan akademik. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu faktor pendukung kesehatan mental dan keberhasilan dalam menghadapi masa transisi kehidupan. Selain itu, lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, kampus, dan masyarakat juga memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang suportif, empatik, dan terbuka agar mahasiswa dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., Fahmi, A., & Anuar, A. Bin. (2023). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Pengaruh Bimbingan Karier Berbantuan Aplikasi BK ALMaS Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir*. 9, 33–40.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11.
- Dhiya, F., Rizqi, N., & Ediati, A. (2020). Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester. *Jurnal EMPATI*, 8(Nomor 4), 71–76.
- Edward P. Sarafino, T. W. S. (n.d.). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2024). *Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar The Relationship of Religiosity and Social Support to Quarter Life Crisis in Final Year Students at Makassar State University*. 9(2), 89–100.
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 1–13.
- Jannah, N. A. I., & Ariyanto, M. S. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi-Z. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 449–460.
- Justin Muhammad Vijay, P. (2024). *PERAN RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA*. 2–10.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2015). Social Support Theory and Measurement. In *Social Support Measurement and Intervention* (29–52).
- Nuramalia, N., & Jamain, R. R. (2023). *Analisis Regresi Linear : Pengaruh Loneliness terhadap Quarter life crisis pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat*. 0738(3), 659–669.
- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa Quarter Life Crisis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*,



7(2), 62.

- Prameswari, C. P., Dewi, D., Aidillah, E., & Isyanawulan, G. (2025). *Tindakan Refleksif Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*. 11(1), 35–48.
- Putri, D. I. R., & Hafnidar, R. J. (2023). *Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh*. 1(2), 324–341.
- Riyanto, Muhammad Ardell Taqi, N. W. A., & Anggraini, A. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta Mengenai Pekerjaan Masa Depa*. 17(2), 169–183.
- Robbins, A. and A. W. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.
- Safitri, D., Yarmi, G., Ferdi, Z. E., Putra, F., Sakmal, J., Marini, A., Dewiyani, L., Julia, V., Saputro, R. H., Muharrani, N. P., & Marfu, A. (2026). *Education sustainability in digital project based learning the role of creative intelligence on innovative abilities with a dual approach using PLS SEM and Pareto analysis*.
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426.
- Setiagils, A., Abdul Rozak, & Neng Sri Nuraeni. (2024). Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 5(2), 43–60.
- Sujarwo, Desy Safitri, N. I. (2022). *DEVELOPING 21st CENTURY SKILLS: Critical Thinking Skills in Case-Based Learning in Social Studies*. 6(2), 14–23.
- Syachri, A. A., Handoko, H., Pratama, I. S., & Ramadon, Z. (2022). Hubungan Konformitas Peer Group dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 2(2), 63–77.
- Widaad, E. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa (Relationship between Social Support and Emotion Regulation with Student Quarter Life Crisis)*. 3(3), 203–216.
- Wijaya, F. A., & Virlia, S. (2024). *Peran Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Career Decision Making-Self Efficacy pada Mahasiswai*. 9623, 518–529.
- Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132–142.
- Zein, A. U., Yuliadi, I., Subandono, J., & Septiawan, D. (2023). *Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi*. 2(1), 18–25.