

Hubungan Dukungan Sosial Dan Resiliensi Terhadap Quarter Life crisis Mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Asfani Aditya Putra

Nama Dosen Pembimbing: Dra. Dwi Nastiti, M.Si

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2026



Pendahuluan

quarter life crisis merupakan fase pada usia 18 hingga 29 tahun, di mana individu mulai merasakan kecemasan dan ketakutan akan masa depan, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, keuangan, hubungan romantis, dan relasi sosial. Quarter Life Crisis dipicu oleh faktor internal—seperti pencarian identitas dan harapan pribadi—serta faktor eksternal, yakni tekanan sosial, akademik, dan pekerjaan. Konflik yang muncul dari pertemuan kedua dimensi faktor ini dapat menjadi sumber ketidakstabilan emosional selama proses transisi ke fase dewasa

Menurut Khairunnisa (2023), faktor-faktor tersebut dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, perbedaan jenis kelamin, efikasi diri, religiusitas, serta resiliensi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pekerjaan, status sosial, dan dukungan sosial yang diterima individu

Dari hasil survei awal terhadap 38 mahasiswa FPIP memperoleh nyata dari gejala quarter life crisis. Salah satunya ada pada, (86,6%) pada status kedewasaannya, terdapat belum mencapai kemandirian finansial dan emosional, (71,1%) kekhawatiran akan masa depan, (68,4%) takut salah dalam mengambil keputusan, dan (63,2%) konflik diri akan keinginan diri sendiri dan keinginan keluarga. Sebanyak 73,7% juga merasakan eskalasi kesulitan hidup. Konstelasi gejala berupa kebingungan, kecemasan, dan tekanan ini secara jelas merefleksikan ciri-ciri quarter life crisis menurut Robbins dan Wilner (2001),

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1

Adakah hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis*?

2

Adakah hubungan resiliensi dengan *quarter life crisis*?

3

Bagaimana hubungan keduanya secara bersama-sama dengan *quarter life crisis*?

Metode

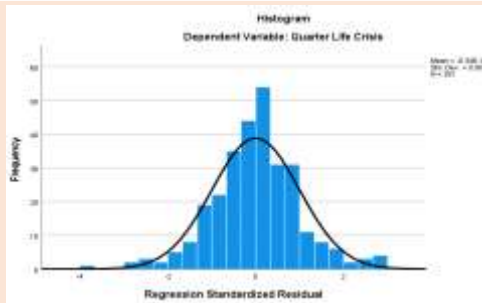
1. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional product momen person.
2. Populasi penelitian berasal dari data Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, yaitu 1.205 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan. Dengan jumlah sampel 291 Mahasiswa menurut table krejcie dan Morgan (1970)
3. Teknik penentuan menggunakan proportionate cluster random sampling

1. Skala quarter life crisis mengacu pada Robbins (2001) dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,840.
2. Skala Dukungan Sosial mengacu pada teori Sarafino (1998) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,876
3. Skala Resiliensi disusun berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003) dengan *Cronbach's Alpha* 0,922

Hasil

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

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



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

FPIP	
REND AH	54
SEDANG	199
TINGGI	38

Pembahasan

- Berdasarkan dari hasil uji korelasi *product momen person*, diperoleh nilai koefisien antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* sebesar ($r_{1-y}=0,633$) dengan nilai signifikansi $0,001<0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* yang menunjukkan hubungan positif, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Hal ini didukung oleh teori yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis*, mencegah agar tidak timbulnya kecemasan dan dapat mendorong pemikiran positif seseorang (20) (21). dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Purnama juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meringankan kekhawatiran mahasiswa mengalami *quarter life crisis* (10), dengan didukung oleh beberapa aspek dukungan sosial yaitu 1. Dukungan emosional, 2. Dukungan penilaian, 3. Dukungan instrumental, 4. Dukungan informasional (19).
- Dan juga, analisis selanjutnya menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dengan *quarter life crisis* memiliki nilai sebesar ($r_{2-y}=0,0650$) dengan nilai signifikansi $0,001<0,05$. Hasil ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara variabel resiliensi dan *quarter life crisis* memiliki nilai positif, yang diartikan apabila semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Hasil ini juga didukung oleh teori yang menjelaskan bahwa resiliensi dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis* dan membuat individu merancang tujuan hidup dan menjadi peluang untuknya berkembang lebih lanjut (23) (24). Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhana yang menjelaskan bahwa resiliensi tidak hanya menggambarkan kemampuan seseorang tapi bagaimana individu dapat berkembang di tengah tantangan (11). Dan hasil ini juga didukung oleh beberapa aspek yaitu 1. Kemampuan pribadi, 2. Kepercayaan terhadap intuisi, 3. Penerimaan positif, 4. Kemampuan mengendalikan diri, 5. Pengaruh spiritual (12).
- Dari hasil kategorisasi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan universitas Muhammadiyah Sidoarjo di bagi beberapa kategori rendah, sedang dan tinggi. Dari hasil kategorisasi didapatkan 54 responden, mengalami tingkat *quarter life crisis* rendah, yang artinya responden atau mahasiswa memiliki arah hidup dan dukungan sosial yang cukup (15), sedangkan mayoritas kategori sedang sebanyak 199 responden, menunjukkan mulai munculnya kebingungan terhadap arah hidup dan karirnya tapi pada fase ini masih bisa dikendalikan kemampuan adaptasi yang cukup baik (16). Dan terakhir kategori tinggi didapat sebanyak 38 responden, pada fase ini individu menunjukkan ketidak stabilan emosi dan perasaan yang tidak mampu untuk menghadapi masa depan (17).
- Pada Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, di antaranya penggunaan metode kuantitatif korelasional *product moment person* yang hanya mampu menjelaskan hubungan antar variabel yang tidak dapat menunjukkan hubungan sebab akibat secara langsung. Selain itu, data yang diperoleh oleh penulis melalui skala *self-report*, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan subjektivitas responden, yang memungkinkan dapat munculnya bias pada saat melakukan pengambilan data. Keterbatasan lainnya adalah ruang lingkup responden yang hanya melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sehingga hasil penelitian belum bisa diterapkan secara luas pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain dengan karakteristik yang berbeda berbeda.

Temuan Penting Penelitian

- Berdasarkan hasil uji korelasi Product Moment, diperoleh nilai koefisien antara dukungan sosial dan quarter life crisis sebesar $r = 0,633$ dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa. Secara substantif, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Dukungan sosial yang dimaksud meliputi dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Temuan ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan tingkat kecemasan, mencegah munculnya kebingungan arah hidup, serta mendorong individu untuk berpikir lebih positif dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa.
- Selanjutnya, hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan quarter life crisis dengan nilai koefisien sebesar $r = 0,650$ dan signifikansi $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Resiliensi dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek, yaitu kemampuan pribadi, kepercayaan terhadap intuisi, penerimaan positif terhadap diri dan kehidupan, kemampuan mengendalikan diri, serta pengaruh spiritual. Resiliensi membantu individu untuk tetap bertahan dan berkembang di tengah tantangan, serta mampu merancang tujuan hidup secara lebih terarah sehingga dapat meminimalkan krisis yang dialami pada fase dewasa awal.
- Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, diperoleh bahwa sebanyak 54 responden berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki arah hidup yang cukup jelas serta dukungan sosial yang memadai. Sebanyak 199 responden berada pada kategori sedang, yang berarti mahasiswa mulai mengalami kebingungan terkait arah hidup dan karier, namun masih memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik. Sementara itu, sebanyak 38 responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan adanya ketidakstabilan emosi dan kesulitan dalam menghadapi masa depan.
- Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan metode kuantitatif korelasional yang hanya mampu menjelaskan hubungan antarvariabel tanpa menunjukkan hubungan sebab akibat secara langsung. Selain itu, penggunaan skala self-report memungkinkan munculnya bias subjektivitas responden. Ruang lingkup penelitian yang terbatas pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo juga membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain dengan karakteristik yang berbeda.

Manfaat Penelitian

- Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, khususnya terkait peran dukungan sosial dan resiliensi dalam menurunkan tingkat quarter life crisis pada mahasiswa. Temuan ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor psikologis yang memengaruhi quarter life crisis, serta mengembangkan model intervensi yang lebih komprehensif.
- Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi mahasiswa agar lebih menyadari pentingnya membangun dukungan sosial yang positif dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan masa dewasa awal. Bagi pihak kampus, khususnya program studi dan layanan bimbingan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program pendampingan, pelatihan penguatan resiliensi, serta layanan konseling yang berfokus pada pencegahan dan penanganan quarter life crisis. Selain itu, bagi orang tua dan lingkungan sosial mahasiswa, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penilaian yang tepat dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan serta kebingungan dalam menentukan arah hidup dan karier.

Referensi

- [1] I. Herawati dan A. Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *J. -Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 5, no. 2, hlm. 145–156, Nov 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- [2] I. Virgiawan, N. Rohayati, dan M. C. Ibad, "QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL DI KARAWANG: PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS," *Al-Isyraq J. Bimbing. Penyul. Dan Konseling Islam*, 2025.
- [3] F. T. Hanum, D. R. Arita, dan N. Munifah, "PSIKOEDUKASI QUARTER LIFE CRISIS 'FACE THEM WITH ONE BIG STEP!,'" vol. 7, 2025.
- [4] J. A. Nasution, "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA," 2024.
- [5] D. N. Maghfira R, "PENGARUH SELF-COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG," MALANG: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, 2024.
- [6] R. A. Artiningsih dan S. I. Savira, "HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL," vol. 8, 2021.
- [7] P. R. Pamungkas dan G. Hendrastomo, "QUARTER LIFE CRISIS DI KALANGAN MAHASISWA," vol. 4, no. 1, 2024.
- [8] R. S. Usmi, "Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing Quarter life crisis Among Students," *Character*, vol. 12, 2025.
- [9] A. Fauziyyah, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA ALUMNI PSIKOLOGI UMA," 2024.
- [10] M. I. Purnama dan D. Nastiti, "The Relationship between Social Support and Self Disclosure on Quarter Life Crisis in Fresh Graduate in Sidoarjo [Hubungan Dukungan Sosial dan Keterbukaan Diri Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada Lulusan Sarjana Di Sidoarjo]," 2024.
- [11] A. T. Muhana dan D. Nastiti, "Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa [Hubungan Antara Resiliensi Terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa],"
- [12] S. N. Firdausiah, "PENGARUH RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG," 2024.
- [13] N. A. T. Khairunnisa dan P. Y. Wulandari, "Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Syntax Fusion*, vol. 3, no. 11, hlm. 1183–1197, Nov 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i11.379.
- [14] G. Febriani dan Z. Fikry, "Gambaran QuarterLifeCrisisPada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah," 2023.
- [15] O. Pongsibidang, A. G. H. Zubair, dan S. Hayati, "Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar," *J. Psikol. Karakter.*, vol. 3, no. 1, hlm. 267–273, Jun 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i1.2130.
- [16] A. S. Wulandari, S. Suroso, dan I. Y. Arifiana, "Self efficacy terhadap quarter life crisis pada mahasiswa," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 2, no. 1, Apr 2024, doi: 10.30996/jiwa.v2i1.10461.
- [17] R. Y. B. Hombing dan N. I. P. Simarmata, "Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan," vol. 7, 2023.
- [18] R. A. D. Arindawanti dan U. A. Izzati, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI," *Character*, vol. 8, 2021.
- [19] N. A. N. Zahrah dan R. S. H. Sukirno, "Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik," *J. Psikol. Integratif*, vol. 10, no. 2, hlm. 189, Okt 2022, doi: 10.14421/jpsi.v10i2.2526.
- [20] P. M. Oktaviani dan C. H. Soetjningsih, "DUKUNGAN SOSIAL DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA FRESH GRADUATE," *Proyeksi*, vol. 18, no. 2, hlm. 237, Okt 2023, doi: 10.30659/jp.18.2.237-250.
- [21] D. R. Dityo dan Y. W. Satwika, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Character*, vol. 10, 2023.
- [22] C. Cornelia, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Burnout Pada Guru SMK," 2025.
- [23] M. R. Al Musafiri dan N. M. Umroh, "HUBUNGAN OPTIMISME TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI," *J. -Taujih*, vol. 2, no. 2, hlm. 70, Okt 2022, doi: 10.30739/jpkid.v2i2.1726.
- [24] J. M. M. Sallata dan A. Huwae, "RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR," *J. Cakrawala Ilm.*, vol. 2, no. 5, hlm. 2103–2124, Jan 2023, doi: 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725.
- [25] R. M. Tedja, M. Arifin, dan E. Shevilia Agustian, "Analisis Korelasi Usia Pesawat Airbus A320-200 Terhadap Jumlah Korosi Yang Timbul Menggunakan Metode Korelasi Pearson Product Moment," *J. Teknol. Kedirgant.*, vol. 8, no. 2, Agu 2023, doi: 10.35894/jtk.v8i2.83.
- [26] S. A. R. Bukhari, "Sample Size Determination Using Krejcie and Morgan Table," 2021, doi: 10.13140/RG.2.2.11445.19687.
- [27] A. Setiawan, "STATISTIK UNTUK PENELITIAN".
- [28] F. E. Apriani dan D. Nastiti, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN FLOW AKADEMIK PADA SISWA DI SMA YADIKA BANGIL".
- [29] I. Dhovier dan E. W. Maryam, "Resiliensi Mahasiswa Yang Bekerja," 2023.
- [30] V. H. Pranatawijaya, W. Widiatry, R. Priskila, dan P. B. A. A. Putra, "Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online," *J. Sains Dan Inform.*, vol. 5, no. 2, hlm. 128–137, Des 2019, doi: 10.34128/jsi.v5i2.185.

