

Pengaruh Dukungan Sosial dan Spiritualitas dengan *Quarter Life Crisis* pada Narapidana

Oleh:

Sugianti,

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

Pendahuluan

1. *Quarter life crisis*: Krisis emosional pada usia 20–30 tahun, ditandai kebingungan arah hidup, kecemasan, dan tekanan sosial.
2. Dukungan Sosial: Bantuan fisik/emosional dari keluarga, teman, atau orang terdekat.
3. Spiritualitas: Hubungan batin dengan Tuhan yang memberi makna, ketenangan, dan ketahanan hidup.
4. Latar Belakang: Kajian *quarter life crisis* pada narapidana masih minim, padahal mereka rentan mengalaminya karena hilangnya kebebasan, tekanan psikologis akibat terbatasnya ruang gerak dan interaksi sosial, serta ketidakpastian masa depan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang?
2. Apakah terdapat pengaruh spiritualitas terhadap *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang?
3. Apakah dukungan sosial dan spiritualitas secara bersama-sama berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang?

Metode

1. Jenis Penelitian: Kuantitatif dengan regresi linier berganda.
2. Populasi: Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang yang berusia 20-30 tahun sebanyak 280 orang.
3. Teknik Pengambilan Sampel: Simple Random Sampling.
4. Instrumen: skala *quarter life crisis*, skala dukungan sosial, skala spiritualitas.

Hasil

1. Quarter life crisis: sebanyak 70,97% narapidana mengalami *quarter life crisis* kategori sedang.
2. Dukungan Sosial: sebanyak 70,32% narapidana pada tingkat sedang.
3. Spiritualitas: sebanyak 67,74% narapidana berada di tingkat sedang
4. Hasil uji statistik menunjukkan:
 - a. Dukungan sosial dan spiritualitas berpengaruh negatif signifikan terhadap *quarter life crisis*.
 - b. Kontribusi kedua variabel sebesar 63,6% terhadap *quarter life crisis*.
 - c. Uji parsial: dukungan sosial dan spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Pembahasan

1. Dukungan sosial memberikan rasa diterima, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketahanan emosional.
2. Spiritualitas membantu narapidana menemukan makna hidup dan mengatasi tekanan psikologis.
3. Dukungan sosial dan spiritualitas terbukti menjadi pelindung psikologis yang penting dalam konteks kehidupan di lembaga pemasyarakatan.
4. Masih ada faktor lain yang memengaruhi *quarter life crisis* (stress, regulasi emosi, penerimaan diri).

Manfaat Penelitian

1. Teoritis: Kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi tentang *quarter life crisis* pada narapidana.
2. Praktis: Dasar program pembinaan sosial & spiritual di Lapas untuk menurunkan *quarter life crisis*.

Referensi

- [1] A. Fitriani *et al.*, *Psikologi Perkembangan*. 2023.
- [2] I. Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter Life Crisis," 2021.
- [3] S. P. A. Aviva dan M. Jannah, "Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 2, hal. 203–212, 2023.
- [4] R. Adellia dan S. Varadhila, "Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis pada Mahasiswa," *J. Penelit. dan Pemikir. Psikol.*, vol. 18, no. 1, hal. 29–41, 2023, doi: 10.30587/psikosains.v18i1.5316.
- [5] K. Zuhriyah, "Pengaruh Self Compassion terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021.
- [6] F. A. Rahmania dan M. N. F. Tasaufi, "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19," *Pros. Berk. Psikol.*, vol. 2, hal. 1–16, 2020.
- [7] Afnan, R. Fauzia, dan M. Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis," *J. Kognisia*, vol. 3, no. 1, hal. 23–29, 2020.
- [8] M. Lumban Gaol, "Gambaran Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Kota Medan," *J. Inf.*, vol. 10, no. 2, hal. 1–2, 2022.
- [9] M. Huwaina dan K. Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa," *J. Pendidik. Agama Islam*, vol. 4, no. 2, hal. 80–92, 2021, doi: 10.32699/paramurobi.v4i2.1995.
- [10] I. T. Salsabila, "Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis," Universitas Islam Sultan Agung, 2022.

