

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

Sugianti¹, Lely Ika Mariyati²

¹Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia



DOI : -

Sections Info

Article history:

Submitted: November 23, 2022

Final Revised: January 11, 2023

Accepted: January 16, 2023

Published: January 31, 2023

Keywords:

Quarter life crisis

dukungan sosial

Spiritualitas

Narapidana

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan spiritualitas dengan *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan IIB Jombang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 155 narapidana yang berusia 20-30 tahun. Instrumen yang digunakan terdiri dari 3 skala yaitu skala dukungan sosial (12 item, $\alpha = 0.894$), skala spiritualitas (16 item, $\alpha = 0.936$), dan skala *quarter life crisis* (15 item, $\alpha = 0.725$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial dan spiritualitas, semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Dukungan sosial memberikan rasa diterima dan validasi emosional, sedangkan spiritualitas membantu individu mengelola stres dan kecemasan. Temuan ini menunjukkan pentingnya program pembinaan sosial dan spiritual bagi narapidana guna membantu mereka menghadapi tekanan psikologis selama masa tahanan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada eksplorasi pengalaman *quarter life crisis* pada narapidana, sebuah populasi yang masih kurang diteliti dalam konteks ini.

INTRODUCTION

Menurut Papalia dan Feldman dikutip dari [1] mengemukakan bahwa perkembangan manusia dimulai sejak masa pembuahan dan terus berlanjut melalui berbagai proses perubahan yang berlangsung sepanjang hidup. Tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia dimulai sejak berada di dalam kandungan hingga mencapai lanjut usia. Selain bersifat fisik, perubahan yang terjadi juga mencakup kemampuan kognitif, emosional, dan sosial. Salah satu tahap perkembangan adalah tahap dewasa awal. Individu ditahap dewasa awal akan mengalami ketegangan emosional, perubahan nilai-nilai, hidup mandiri terpisah dengan orang tuanya serta mengeksplorasi diri dan lingkungannya [2]. Menurut Arnett dikutip dari [3] berpendapat bahwa eksplorasi pada dewasa awal diawali dengan meningkatkan intensitas hubungannya dengan orang lain. Respon setiap individu dalam menyelesaikan tugas perkembangannya akan berbeda-beda ada yang merasa bersemangat dalam menerima tantangan. Namun, sebaliknya ada yang merasa tertekan, cemas serta hampa. Individu akan memberikan respon positif apabila mampu mengatasi tantangan yang ada sehingga dapat beradaptasi dan memiliki kepuasan dalam hidupnya [4]. Menurut Arwood & Scholtz dikutip dari [5] apabila individu tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada, akan terjadi ketidakstabilan emosional seperti kecemasan, perasaan takut gagal, bingung, keterasingan, dan tidak berdaya.

Quarter life crisis merupakan satu fase dimana individu merasa cemas karena mulai meragukan arah hidupnya, target yang harus diraih serta kepuasan yang sedang dirasakan [6]. *Quarter life crisis* adalah kondisi emosional yang dialami seseorang pada

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

pertengahan usia 20-an, ditandai dengan kekhawatiran mengenai masa depan, termasuk aspek karier, relasi dengan orang lain, serta kehidupan sosial [7]. Sejalan dengan itu, Fisher dikutip dari [8] mengungkapkan bahwa masa *quarter life crisis* ini sebagai bentuk perasaan khawatir dan cemas mengenai masa depan yang berhubungan dengan relasi, pekerjaan serta kehidupan sosial yang akan terjadi pada usia 20 tahunan. Lebih lanjut, Menurut Jamil dikutip dari [9] jika perasaan cemas ini berlarut-larut akan menyebabkan masalah terkait emosi dan perilaku seperti kekerasan, rendahnya kesejahteraan psikologis, agresi, perasaan khawatir yang timbul akibat ketidakpastian akan masa depan.

Ada beberapa ciri-ciri umum bahwa individu mungkin merasakan *quarter life crisis*, antara lain (1) merasa bingung tentang keinginan dan arah hidupnya; (2) merasa pencapaiannya bertentangan dengan harapannya; (3) khawatir akan kegagalan; (4) enggan ketika masa kecil dan remajanya berakhir; (5) takut mengambil keputusan yang tidak tepat (6) sering merasa tidak berguna karena membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain [10]. Menurut Robinson dikutip dari [11] mengungkapkan bahwa individu yang menghadapi *quarter life crisis* akan melalui 4 fase, antara lain : 1) Merasa terperangkap pada berbagai situasi, seperti hubungan percintaan, pertemanan serta pekerjaan. 2) Munculnya ide-ide untuk memperbaiki situasi. 3). Membangun fondasi baru, sehingga dirinya mampu mengarahkan tujuan hidupnya. 4) Memulai kehidupan baru yang lebih terarah dengan minat dan prinsip yang mereka yakini.

Quarter life crisis dapat berdampak positif pada perkembangan individu jika mereka berhasil menghadapi stres dan tantangan yang menyertainya. Menurut Robinson & Smith dikutip dari [12] dampak positif dari *quarter life crisis* ini meliputi peningkatan rasa percaya diri, kematangan, pemahaman yang lebih baik tentang realitas, gaya hidup yang lebih seimbang, makna hidup yang lebih mendalam, serta otentisitas diri. Di sisi lain, menurut [13] *quarter life crisis* dapat berdampak negatif yang menyebabkan stres dan ketidakstabilan dalam hidup karena kehendak individu sering tidak sejalan dengan realitas. Meskipun individu telah merancang rencana yang diinginkan, hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan ekspektasi. Kondisi ini umumnya dipicu oleh ekspektasi yang terlalu tinggi sehingga berbanding terbalik dengan realitas. Saat menghadapi situasi sulit ini, individu biasanya berusaha memahami dirinya sendiri dengan cara baru serta menemukan strategi baru untuk menghadapi tantangan hidup [14]. Sejalan dengan itu menurut [15] krisis ini jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi dan gangguan kesehatan mental. Setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap situasi ini. Tidak semua orang mampu menghadapi tantangan yang muncul pada masa ini. Individu yang telah menyiapkan diri secara optimal dalam menghadapi perubahan akan cenderung merasa lebih siap serta dapat melalui masa ini dengan baik dan menjadi pribadi yang lebih dewasa. Sebaliknya, ada individu yang menganggap tahap ini sebagai periode sulit dan dipenuhi kecemasan, sehingga merasa belum siap menghadapi rintangan serta perubahan dalam transisi menuju dewasa awal [16].

Penelitian terdahulu oleh Agustina dikutip dari [17] mengungkapkan bahwa 98% dari 125 partisipan di Indonesia mengalami *quarter life crisis*. Dari jumlah tersebut, 82%

mengalami *quarter life crisis* karena ketidakstabilan finansial, 79% merasa tidak pantas untuk memperoleh kehidupan yang lebih sejahtera, sementara 65,6% merasa tertekan oleh beban dan tanggung jawab dalam kehidupan dewasa. Temuan tersebut selaras dengan hasil temuan yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira dikutip dari [18] bahwa sebanyak 330 partisipan yang diteliti memiliki skor *quarter life crisis* berkisar antara 20 hingga 74, dengan rata-rata skor sebesar 47,82. Nilai rata-rata ini mengindikasikan bahwa tingkat *quarter life crisis* yang dihadapi oleh partisipan berada pada tingkat sedang.

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang karena karakteristik unik dari wilayah ini yang dikenal sebagai 'Kota Santri'. Jombang memiliki latar belakang religius yang kuat dengan banyaknya pondok pesantren, yang dapat memengaruhi tingkat spiritualitas individu, termasuk narapidana. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang mayoritas berada pada kategori sedang (69.3%). Sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi (15.1%) maupun rendah (15.6%) [19]. Temuan ini menunjukkan adanya variasi dalam tingkat spiritualitas, yang dapat berperan dalam menghadapi *quarter life crisis* di kalangan narapidana. Selain itu, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebanyak 27 narapidana (52%) mengalami tingkat stress yang tinggi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kehidupan mereka di dalam penjara seperti kehilangan kebebasan dan terpisah dari keluarga maupun lingkungan sosial. Rutinitas yang monoton, ketidakpastian masa depan, serta tekanan psikologis akibat terbatasnya ruang gerak dan interaksi sosial turut berkontribusi terhadap peningkatan stres. Selain itu, banyak narapidana mengalami kecemasan, ketakutan, atau bahkan trauma akibat pengalaman kekerasan atau ketidakadilan yang mungkin mereka alami selama berada di dalam penjara [20].

Narapidana merupakan seseorang yang tengah menjalani hukuman pidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik wawancara kepada dua orang narapidana di Lembaga Pemasyarakatan IIB Jombang, ditemukan bahwa mereka mengalami gejala *quarter life crisis* yang ditandai dengan perasaan kehilangan arah, kecemasan akan masa depan, dan rendahnya rasa percaya diri. Narapidana pertama, bernama RK, terlibat dalam kasus narkoba. Ia memiliki sisa masa tahanan sembilan bulan. RK merasa ragu tentang masa depannya setelah bebas nanti. Ia juga merasa terbebani karena belum berprestasi, terlebih lagi ia sudah menikah. Meskipun ia memiliki keinginan untuk bekerja atau membuka usaha, ia sering diliputi kekhawatiran mengenai apakah masyarakat dapat menerima dirinya kembali. Perasaan cemas ini mengganggu pikirannya, menyebabkan sulit tidur dan berkurangnya rasa percaya diri. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, RK mencoba mengalihkan pikirannya dengan membaca buku yang tersedia di Lembaga Pemasyarakatan, membersihkan sel dan mengikuti pelatihan keterampilan, meskipun terkadang ia merasa kurang termotivasi. RK juga aktif mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian, yang memberinya sedikit ketenangan. Namun, kecemasan tetap ada, terutama karena ia merasa tidak memiliki jaminan penghasilan setelah bebas. Hubungannya dengan keluarga cukup baik, dan mereka rutin

mengunjunginya setiap hari Rabu untuk memberikan dukungan moral. RK berusaha menerima keadaannya dan fokus memperbaiki diri.

Narapidana kedua, bernama DS, seorang laki-laki yang terlibat dalam kasus penggelapan. Ia memiliki sisa masa tahanan tiga tahun. DS merasa ragu tentang masa depannya, terutama dalam hal pekerjaan setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Ia memiliki impian untuk bekerja setelah bebas, tetapi belum yakin dengan langkah yang harus diambil. Sama seperti RK, DS juga merasa terbebani karena belum memiliki penghasilan. Ia kerap membandingkan dirinya dengan orang lain di luar sana yang memiliki kehidupan lebih stabil. Meski demikian, DS mendapatkan dukungan penuh dari keluarganya, yang rutin mengunjunginya setiap hari Jum'at.

Menurut Robbins dan Wilner dalam bukunya *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* dikutip dari [21] menjelaskan mengenai berbagai dimensi dari *quarter life crisis* yang kemudian dirangkum oleh Agustin, yaitu: 1) Kebingungan dalam membuat keputusan; 2) Rasa kecewa ketika mengalami kegagalan; 3) Pandangan negatif terhadap dirinya sendiri; 4) Kesulitan dalam menjalankan tanggung jawab yang dimilikinya; 5) Kecemasan yang mencakup rasa takut serta khawatir terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi; 6) Tekanan yang meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, dimana meningkatnya ekspektasi dan tuntutan hidup sering menyebabkan seseorang merasa tertekan untuk memenuhinya; dan 7) Rasa khawatir terkait relasi interpersonal, baik yang tengah dijalani maupun yang akan dibangun.

Menurut Thouless dikutip dari [9] faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* ada dua yaitu: a) Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu meliputi pengalaman diri sendiri, rasa cinta, nilai moral, kemampuan kognitif dan emosi. b) Faktor eksternal adalah faktor lain yang muncul dari luar diri individu meliputi lingkungan masyarakat, pendidikan, kebutuhan harian, budaya dan tradisi. Sedangkan menurut Robbins dikutip dari [22], faktor internal yang memberikan dampak pada *quarter life crisis* berawal dari adanya pertanyaan kepada diri mereka tentang aspek kehidupan, seperti: (1). *Hopes and Dream*, yaitu pertanyaan yang berhubungan dengan harapan dan mimpi individu di masa depan. (2). *Religion and Spirituality*, yakni pertanyaan mengenai spiritualitas yang dianut serta kedekatan spiritual dirinya dengan Tuhan.

Kemampuan individu untuk mengelola emosi memainkan peranan penting dalam menentukan respons terhadap tantangan hidup guna mengatasi *quarter life crisis*. Karena itu, regulasi emosi adalah salah satu aspek dari kecerdasan emosional yang juga dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Seseorang yang dapat mengelola stres selama menghadapi *quarter life crisis* adalah mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dalam mengatur dan menyalurkan emosinya [23]. Individu yang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu bertindak dengan benar, sedangkan individu dengan regulasi emosi yang kurang baik sering merasa sulit dalam mengendalikan emosinya dan menyelesaikan permasalahan. Apabila regulasi emosi dan dukungan sosial seseorang meningkat, maka *quarter life crisis*-nya akan menurun. Sebaliknya, apabila regulasi emosi dan dukungan sosial menurun, maka *quarter life crisis*-

nya akan meningkat. Oleh karena itu, dukungan sosial juga sangat dibutuhkan untuk menghadapi *quarter life crisis* agar dapat diatasi dengan lebih baik [24].

Dukungan sosial berperan penting pada kehidupan seseorang yaitu membantu mereka memelihara kesejahteraan hidupnya, mengelola tekanan, serta mencari solusi atas berbagai permasalahan sesuai dengan peran dan tugasnya [25]. Menurut Baron dan Byrne dikutip dari [26] mengemukakan bahwa dukungan sosial sebagai bentuk ketenangan baik secara fisik maupun psikologis yang didapatkan dari orang lain, termasuk teman dan anggota keluarga. Dukungan keluarga sendiri mengarah pada bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh anggota keluarga sebagai upaya untuk membantu satu sama lain. Sejalan dengan itu, Friedman dikutip dari [27] mendefinisikan bahwa dukungan keluarga sebagai proses hubungan yang mencakup sikap, perilaku, serta penerimaan dari anggota keluarga. Dukungan ini berperan dalam menciptakan perasaan dicintai, dihargai, dan aman bagi individu yang menerimanya.

Selain dukungan sosial, spiritualitas juga berperan dalam membantu individu menghadapi *quarter life crisis*. Menurut Underwood dikutip dari [28], spiritualitas merupakan sikap yang mencerminkan keagamaan dan jiwa religius yang termasuk dalam hal khusus seperti rasa bersyukur, belas kasihan, kasih cinta, rasa kagum dan dorongan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Penelitian oleh Graham dikutip dari [29], menyatakan bahwa individu membutuhkan spiritualitas yang tinggi sebagai upaya resiliensi terhadap masalah yang dialaminya. Semakin tinggi spiritualitas yang dimiliki individu, semakin tinggi pula resiliensinya terhadap masalah. Hal tersebut akan berdampak pada kondisi stres yang dialami. Menurut Vebrian, Emiralda dan Winarni dikutip dari [30] spiritualitas berguna untuk menemukan makna dan tujuan hidup. Seseorang yang memiliki spiritualitas yang baik maka lebih mampu dalam menghadapi masalah. Kehadiran spiritualitas yang baik dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan keinginan, perasaan lebih tenang, dan percaya akan masa depan yang positif.

Berdasarkan kajian teori dan temuan penelitian sebelumnya, maka hipotesis pada penelitian ini yaitu:

- H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan spiritualitas terhadap *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang.
- H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan spiritualitas terhadap *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang.

Meskipun *quarter life crisis* telah banyak diteliti dalam konteks individu dewasa awal seperti mahasiswa dan pekerja muda, penelitian yang meneliti fenomena ini pada narapidana masih sangat terbatas. Dukungan sosial dan spiritualitas merupakan faktor yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis, termasuk *quarter life crisis*. Sehingga, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan spiritualitas dengan *quarter life crisis* pada narapidana.

RESEARCH METHOD

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Variabel yang diteliti yaitu dukungan sosial (X1), spiritualitas (X2) dan *quarter life crisis* (Y). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang yang berusia 20-30 tahun, dengan jumlah 280 narapidana. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 155 narapidana sebagai partisipan.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri atas tiga skala yaitu skala dukungan sosial, spiritualitas dan *quarter life crisis*, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadaptasi oleh [31]. Skala ini terdiri dari 12 item, yang mencerminkan tiga aspek utama, yaitu dukungan dari teman (*friends*), dukungan dari keluarga (*family*), dan dukungan dari individu penting lainnya (*significant other*). Masing-masing terdiri dari 4 item. Semua item dalam skala ini bersifat favorable, dengan opsi jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.894.

Skala spiritualitas menggunakan *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) yang dikembangkan oleh Underwood dan diterjemahkan oleh [32]. Skala ini mengukur berbagai aspek pengalaman spiritualitas individu, seperti kedekatan dengan Tuhan, kegiatan transenden atau spiritual, kenyamanan dan ketangguhan, perasaan damai, merasa mendapatkan pertolongan dan arahan, menyadari kasih sayang Tuhan, merasakan kekaguman, menghargai dan bersyukur, kepedulian terhadap sesama, serta merasakan dapat bersatu dengan Tuhan. Skala ini terdiri dari 16 item yang semuanya bersifat favorable, dengan opsi jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.936.

Sementara itu, skala *quarter life crisis* menggunakan skala yang dikembangkan oleh Robbins dan Wilner serta telah dimodifikasi oleh [2]. Aspek yang diukur mencakup kebimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, perasaan cemas dan tertekan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit serta perasaan putus asa. Skala ini terdiri dari 15 item, dengan 10 item favorable dan 5 item unfavorable serta menggunakan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.725.

Setelah data dikumpulkan, dilakukan proses skoring, uji asumsi (normalitas, multikolinieritas, dan linearitas), serta uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antarvariabel. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan *software SPSS 25 Statistics for Windows*.

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Tabel 1. Jumlah Narapidana Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-Laki	151	97.42%
Perempuan	4	2.58%
Total	155	100%

Pada penelitian ini diperoleh partisipan sebanyak 155 narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang dengan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 151 orang (97.42%) dan perempuan sebanyak 4 orang (2.58%).

Tabel 2. Jumlah Narapidana Berdasarkan Jenis Kasus

Jenis Kasus	Jumlah	Presentase (%)
Narkotika	85	54.84%
Pencurian	45	29.03%
Lainnya (kekerasan, penipuan, penggelapan dll)	25	16.13%
Total	155	100%

Berdasarkan hasil pengambilan data diperoleh jumlah narapidana sebanyak 155 orang, dengan rincian 85 orang (54.84%) terlibat kasus narkotika, 45 orang (29.03%) terlibat kasus pencurian, dan 25 orang (16,13%) terlibat kasus lainnya seperti kekerasan, penipuan dan penggelapan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Quarter life crisis	.045	155	.200	.991	155	.397
Dukungan sosial	.043	155	.200	.989	155	.273
Spiritualitas	.046	155	.200	.986	155	.107

Hasil uji normalitas, didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.200 > 0.05, berarti bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi, sehingga dapat melanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas Coefficients

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial	.830	1.205
Spiritualitas	.830	1.205

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas ($VIF = 1.205$; $tolerance = .830$), artinya tidak ditemukan hubungan yang kuat antara variabel prediktor dalam model regresi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas, sehingga dapat melanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	Linierity	Deviation from Linerity	Keterangan
Quarter Life Crisis * Dukungan Sosial	.0000	0.13	Linier
Quarter Life Crisis * Spiritualitas	.0000	0.964	Linier

Hasil uji linieritas mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan spiritualitas terhadap *quarter life crisis* bersifat linier nilai Sig. Linearity < .001. Hal ini berarti model regresi dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Tabel 6. Uji Korelasi Correlation

		Quarter Life Crisis	Dukungan Sosial	Spiritualitas
Quarter Life Crisis	Pearson	1	-.759**	-.678**
	Correation			
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N		155	155
Dukungan Sosial	Pearson	-.415**	1	.488**
	Correation			
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	155	155	155
Spiritualitas	Pearson	-.437**	.488**	1
	Correation			
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	155	155	155

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

Dari hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* $r = -.415$; $p < .001$ dan spiritualitas dengan *quarter life crisis* dengan $r = -.437$; $p < .001$.

Tabel 7. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.800	.640	.636	5.424

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan spiritualitas secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 63.6% ($R^2 = .636$)

terhadap *quarter life crisis*. Sementara itu, 36.4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel dukungan sosial dan spiritualitas.

Tabel 8. Uji Parsial T
Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. error	Beta		
(Constant)	74.017	2.162		34.233	.000
Dukungan Sosial	-.690	.068	-.550	-10.169	.000
Spiritualitas	-.316	.044	-.389	-7.198	.000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap *quarter life crisis* ($t = -10.169$; $p < .001$), di mana individu dengan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah. Selain itu, spiritualitas juga memengaruhi *quarter life crisis* ($t = -7.198$; $p < .001$), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah.

Tabel 9. Uji F
ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7963.128	2	3981.564	135.338	.000 ^b
	Residual	4471.749	152	29.419		
	Total	12434.877	154			

Hasil analisis *one way Anova* mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas secara bersama-sama berpengaruh terhadap *quarter life crisis* ($F(3.06) = 135.338$; $p < .001$). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki dampak terhadap tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu.

Tabel 10. Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 33.12$	Rendah	23	14.84%
$33.12 \leq X < 45.56$	Sedang	110	70.97%
$X > 45.56$	Tinggi	22	14.19%

Pada penelitian ini, *quarter life crisis* dikategorikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan rentang nilai yang diperoleh partisipan yaitu sebanyak 23 orang (14.84%) termasuk dalam kategori rendah, menunjukkan bahwa mereka mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat yang ringan. Mayoritas partisipan, yaitu 110 orang (70.97%), berada dalam kategori menengah, yang berarti mereka mengalami *quarter life crisis* pada tingkat menengah. Sementara itu, 22 orang (14.19%) masuk dalam kategori tinggi, menunjukkan

bahwa mereka menghadapi *quarter life crisis* dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan yang lain.

Tabel 11. Kategorisasi Dukungan Sosial

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 22.08$	Rendah	26	16.77%
$22.08 \leq X < 37.55$	Sedang	109	70.32%
$X > 37.55$	Tinggi	20	12.90%

Dukungan sosial dalam penelitian ini juga dikategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu sebanyak 26 orang (16.77%) memiliki dukungan sosial rendah, menunjukkan bahwa mereka menerima sedikit dukungan sosial. Mayoritas partisipan, yaitu 109 orang (70.32%), berada dalam kategori dukungan sosial sedang, yang berarti mereka mendapatkan dukungan dalam tingkat menengah. Sementara itu, 20 orang (12.90%) termasuk dalam kategori dukungan sosial tinggi, menunjukkan bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan yang lain.

Tabel 12. Kategorisasi Spiritualitas

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 34.06$	Rendah	26	16.77%
$34.06 \leq X < 57.06$	Sedang	105	67.74%
$X > 57.06$	Tinggi	24	15.48%

Pada variabel spiritualitas, partisipan juga dikategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu sebanyak 26 orang (16.77%) memiliki tingkat spiritualitas rendah, yang berarti mereka memiliki keterlibatan spiritual yang lebih rendah. Mayoritas partisipan, yaitu 105 orang (67.74%), berada dalam kategori spiritualitas sedang, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat spiritualitas yang cukup baik. Sementara itu, 24 orang (15.48%) termasuk dalam kategori spiritualitas tinggi, menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat spiritualitas yang lebih tinggi dalam kehidupan mereka.

Tabel 13. Frekuensi Kunjungan keluarga

Kunjungan Keluarga	Jumlah	Persentase
Tidak pernah	31	20%
1-2 kali	78	50.32%
Lebih dari 2 kali	46	29.68%
Total	155	100%

Berdasarkan data pada tabel diperoleh hasil bahwa dari 155 narapidana, sebanyak 31 orang (20%) tidak pernah menerima kunjungan keluarga dalam satu bulan terakhir. Sebagian besar narapidana, yaitu 78 orang (50.32%), mendapatkan kunjungan sebanyak 1-2 kali dalam sebulan. Sementara itu, terdapat 46 orang (29.68%) yang menerima kunjungan keluarga dengan frekuensi yang cukup tinggi, yakni sebanyak lebih dari 2 kali dalam sebulan. Hasil ini menunjukkan adanya variasi dalam intensitas kunjungan

keluarga bagi narapidana, dengan sebagian besar mengalami kunjungan dalam jumlah terbatas, sementara sebagian lainnya menerima kunjungan dengan intensitas yang lebih sering.

Discussion

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada narapidana. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa nilai Adjusted R² sebesar 0.636, yang artinya variabel dukungan sosial dan spiritualitas menyumbang sebesar 63.6% dari variasi *quarter life crisis*. Sementara itu, sisanya sebesar 36.4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak analisis pada penelitian ini, seperti faktor penerimaan dari dukungan itu sendiri [33], stress [34], regulasi emosi [23], *self awareness* [35] dan kecerdasan emosi [36]. Hasil uji hipotesis regresi model penuh menunjukkan bahwa secara simultan, dukungan sosial dan spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* ($F = 135.338; p < .001$). Sedangkan hasil uji parsial menunjukkan bahwa baik dukungan sosial maupun spiritualitas memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Dukungan sosial (X1) berpengaruh terhadap *quarter life crisis* (Y) dengan nilai ($t = 10.169, p < .001$). Begitu pula, spiritualitas (X2) memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* (Y) dengan nilai ($t = 7.198, p < .001$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Penelitian terdahulu yang mendukung temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis, termasuk *quarter life crisis*. Studi terdahulu yang dilakukan oleh [31] terhadap narapidana di Lapas Kelas 1 Makassar mengungkapkan bahwa terdapat tiga narapidana mengalami kecemasan menjelang kebebasan mereka. Kecemasan ini muncul karena kekhawatiran mengenai pekerjaan setelah bebas, ketidakpastian tentang masa depan, serta bagaimana mereka dapat bertahan hidup dan memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini didukung oleh penelitian [37] yang menunjukkan bahwa narapidana dengan konsep diri yang lebih positif dan dukungan sosial yang kuat cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menjalani masa depan mereka nanti. Selain itu, menurut [38] semakin tinggi kesejahteraan spiritual seseorang, semakin besar kemampuannya untuk berdamai dengan diri sendiri dan beradaptasi dengan sekitarnya. Hal ini memungkinkan narapidana untuk menerima kondisi yang mereka alami saat ini, sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang mereka rasakan.

Pada penelitian ini, *quarter life crisis* yang dihadapi oleh narapidana dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu rendah (14.84%), sedang (70.79%), dan tinggi (14.19%). Mayoritas narapidana berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami ketidakpastian dan kecemasan terkait masa depan, tetapi tidak dalam tingkat yang ekstrem. Sementara itu sebesar 14.19% narapidana berada pada *quarter life crisis* kategori tinggi. Penelitian sebelumnya di Lapas Kelas IIA Magelang menunjukkan bahwa 51.4% narapidana mengalami kecemasan terkait masa depan dalam kategori tinggi [39]. Narapidana dengan tingkat kecemasan

yang tinggi cenderung mengalami hambatan dalam merencanakan kehidupan setelah bebas, kurangnya kepercayaan diri, serta khawatir terhadap stigma negatif dari masyarakat [40]. Fenomena ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat stres dan tekanan psikologis yang tinggi cenderung mengalami kecemasan terhadap masa depan pada kategori berat [36]. Penelitian [41] menyebutkan bahwa tekanan psikologis yang dialami oleh narapidana disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stigma sosial yang membuat mereka terasing serta hilangnya dukungan keluarga yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka.

Dukungan sosial dan spiritualitas merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat *quarter life crisis* pada narapidana. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial dan spiritualitas yang dimiliki narapidana, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang mereka alami. Dukungan sosial memberikan rasa diterima dan agar tidak merasa kesepian dalam menghadapi tantangan hidup, sementara spiritualitas membantu individu menemukan makna hidup dan menerima keadaan mereka dengan lebih positif [33]. Penelitian terdahulu oleh Wijaya dan Utami dikutip dari [42] menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial lebih besar, baik dari keluarga, teman, maupun hubungan sosial lainnya, cenderung mengalami tingkat *quarter life crisis* yang lebih ringan.

Menurut Sarason dikutip dari [40], dukungan sosial merupakan interaksi timbal balik dalam hubungan interpersonal yang melibatkan pemberian bantuan kepada individu, baik dalam bentuk dukungan emosional, pemberian informasi, maupun dorongan positif dalam menghadapi permasalahan. Sejalan dengan itu, menurut [42], dukungan sosial mencakup beberapa aspek utama, seperti dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi, yang semuanya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu, termasuk narapidana. Selain memberikan rasa diperhatikan, dicintai, dihargai, dan dihormati, dukungan sosial juga mencerminkan hubungan komunikasi yang baik serta keterikatan dalam suatu situasi yang saling bergantung [41].

Pada penelitian ini, sebagian besar narapidana mendapatkan dukungan sosial pada tingkat sedang (70.32%), yang menunjukkan bahwa mereka menerima dukungan sosial dalam berbagai bentuk, meskipun tidak dalam tingkat yang tinggi. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu narapidana menghadapi tantangan psikologis selama masa tahanan, termasuk *quarter life crisis* [43]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 56.9% terhadap *quarter life crisis* [44]. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima narapidana, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih mampu mengontrol diri, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, serta menerima diri dengan lebih baik. Sejalan dengan itu, penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi pada sebagian besar narapidana disebabkan oleh kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru serta adanya bimbingan dari wali pemsayarakatan

yang berperan sebagai tempat mereka mencurahkan perasaan selama menjalani masa hukuman di Lembaga Pemasyarakatan [45]. Kondisi ini memungkinkan narapidana untuk merasakan dukungan yang lebih baik, sehingga ketika individu dapat mempersepsikan dukungan sosial yang diterimanya secara positif, maka dampak negatif yang dialami saat menghadapi masa krisis ini dapat berkurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50.32% narapidana menerima kunjungan keluarga 1-2 kali dalam sebulan. Meskipun terbatas, kunjungan ini tetap berperan dalam memberikan dukungan emosional dan sosial bagi narapidana selama masa tahanan. Interaksi narapidana dengan keluarga melalui kunjungan di penjara penting untuk menjaga ikatan keluarga serta mendukung proses rehabilitasi mereka [43]. Hal itu selaras dengan temuan [43] yang menunjukkan bahwa semakin sering kunjungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh narapidana.

Selain dukungan sosial, faktor lain yang berperan dalam mengurangi *quarter life crisis* adalah spiritualitas. Spiritualitas merupakan Aspek spiritualitas mencakup hubungan dengan Tuhan, aktivitas transenden atau spiritual, rasa nyaman dan kekuatan, kedamaian batin, serta bimbingan dalam menghadapi tantangan hidup [46]. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu merasakan pertolongan dan kasih sayang Tuhan, yang memberikan ketenangan serta harapan lebih besar dalam menghadapi masa depan [32]. Selain itu, perasaan bersatu dengan Tuhan dan kepedulian terhadap sesama juga dapat memperkuat ketahanan psikologis, terutama dalam menghadapi keterbatasan dan tekanan selama menjalani masa tahanan di Lembaga Pemasyarakatan. Saat menghadapi *quarter life crisis*, individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung dapat berpikir positif dan meyakini bahwa tantangan yang dihadapi dapat dilewati. Jika mengalami kesulitan, mereka akan tetap berusaha mencari solusi alternatif lainnya [33]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling Islami, yang mengintegrasikan aspek spiritual dan sosial, efektif dalam membantu individu mengatasi *quarter life crisis* melalui pendekatan holistik yang melibatkan faktor spiritual, psikologis, dan sosial [47]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, yang berarti individu dengan spiritualitas tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah [48].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas pada narapidana mayoritas berada pada tingkatan sedang (67.74%). Hal ini mengindikasikan bahwa spiritualitas berperan dalam mengurangi kemungkinan mengalami *quarter life crisis*, meskipun belum sepenuhnya optimal. Individu dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan serta mengatasi berbagai permasalahan dalam hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa spiritualitas yang kuat berkontribusi terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup [48]. Spiritualitas berperan sebagai faktor perlindungan dalam mengatasi stres dan depresi. Spiritualitas tinggi yang dimiliki individu cenderung membantu mereka mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, bersikap lebih optimis dan penuh harapan. Selain itu, spiritualitas tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga menciptakan perasaan tenang dan

nyaman [36]. Sejalan dengan itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mengalami krisis ini akan cenderung merasa khawatir tentang masa depan, terbebani oleh ekspektasi keluarga, takut tidak mampu memenuhi harapan orang tua, sering menilai dirinya dengan standar orang lain, merasa pencapaiannya masih kurang, serta ragu terhadap hubungan sosial seperti pertemanan dan pasangan. Dengan adanya spiritualitas yang kuat, individu dapat mengembangkan pemikiran positif, merasa lebih mampu menghadapi tekanan, serta memiliki ketahanan dalam mencari solusi saat menghadapi kegagalan. Individu yang memiliki kesejahteraan spiritual cenderung merasakan kedamaian dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, masyarakat, lingkungan, dan Tuhan [33].

Pada konteks Lembaga Pemasyarakatan, spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu narapidana menghadapi tantangan psikologis yang mereka alami selama masa tahanan. Menurut penelitian [49], pembinaan yang dilakukan di dalam Lembaga Pemasyarakatan untuk meningkatkan spiritualitas pada warga binaan pemasyarakatan (WBP) memiliki peran yang sangat penting. Upaya pembinaan ini dapat mencakup pemenuhan aspek lahiriah dan batiniah, penyediaan fasilitas ibadah, serta pemberian remisi dalam rangka perayaan hari besar keagamaan. Tingkat spiritualitas yang tinggi dapat berkontribusi pada pembentukan kepribadian yang lebih baik, mendukung kesehatan mental, serta membantu individu terhindar dari gangguan kejiwaan. Sejalan dengan itu, penelitian [50] mengungkapkan bahwa kegiatan keagamaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Jakarta, seperti kajian keagamaan dan bimbingan rohani, terbukti berperan dalam membantu narapidana mencapai ketenangan jiwa serta memperkuat prinsip-prinsip moral mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas memiliki peran penting dalam mengurangi *quarter life crisis* pada narapidana. Pada konteks Lembaga Pemasyarakatan, narapidana menghadapi berbagai tantangan seperti keterbatasan akses ke keluarga, ketidakpastian setelah bebas, dan stigma sosial, yang dapat memicu *quarter life crisis*. Dukungan sosial dari keluarga, sesama narapidana, petugas serta wali Lapas berkontribusi dalam meningkatkan persepsi diri, memberikan validasi emosional, serta menciptakan rasa diterima, yang pada akhirnya dapat mengurangi dampak negatif stigma sosial yang sering dialami narapidana setelah bebas. Sementara itu, spiritualitas membantu individu dalam menghadapi *quarter life crisis* dengan meningkatkan regulasi emosi, memberikan makna dalam hidup, serta menjadi sumber ketenangan saat menghadapi ketidakpastian. Dengan memiliki spiritualitas yang kuat, individu lebih mampu mengelola stres dan kecemasan. Narapidana dengan dukungan sosial dan spiritualitas yang rendah lebih rentan mengalami *quarter life crisis* dalam kategori tinggi karena kesulitan dalam mengelola emosi dan kurangnya sumber daya psikologis yang mendukung. Sebaliknya, narapidana dengan tingkat spiritualitas dan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki *quarter life crisis* yang lebih rendah.

Berdasarkan hasil ini, diperlukan langkah-langkah konkret untuk meningkatkan akses narapidana terhadap dukungan sosial, baik dari keluarga, sesama narapidana,

maupun petugas dan wali Lapas. Selain itu, program pembinaan spiritual yang lebih terstruktur dan berkelanjutan dapat membantu narapidana membangun ketahanan psikologis yang lebih kuat selama masa tahanan, sehingga mereka lebih siap menghadapi masa depan setelah bebas.

CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada narapidana. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kedua variabel ini menyumbang 63.6% dari variasi *quarter life crisis*, sementara 36.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Dukungan sosial membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sedangkan spiritualitas memberikan makna hidup dan ketahanan mental. Mayoritas narapidana dalam penelitian ini berada pada tingkat *quarter life crisis* sedang (70.79%), dengan dukungan sosial dan spiritualitas pada tingkat sedang yang turut berkontribusi dalam mengurangi dampak negatifnya. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan dukungan sosial dan spiritualitas dapat menjadi strategi efektif dalam membantu narapidana menghadapi tantangan psikologis selama masa tahanan dan mempersiapkan mereka untuk kehidupan setelah bebas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti penggunaan metode kuantitatif yang tidak menggali pengalaman subjektif narapidana, cakupan terbatas pada satu lembaga pemasyarakatan, serta pengukuran melalui kuesioner self-report yang berisiko bias respon. Peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) guna mendapatkan wawasan lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga sebaiknya memperluas cakupan sampel ke berbagai lembaga pemasyarakatan dan menggunakan metode observasi atau wawancara mendalam untuk meningkatkan akurasi data.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang yang telah memberikan izin serta mendukung pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para narapidana yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

REFERENCES

- [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.*,

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

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.
- [11] N. Jalal, "Overview of Quarter Life Crisis in College Students in the Millennial Era," *Int. J. Educ. Vocat. Soc. Sci.*, vol. 2, no. 1, hal. 70–78, 2023.
- [12] N. A. T. Khairunnisa dan P. Y. Wulandari, "Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Fusion*, vol. 3, no. 11, hal. 1–19, 2023.
- [13] P. R. Pamungkas dan G. Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa," *Indones. J. Soc. Stud.*, vol. 4, no. 1, hal. 174–188, 2024.
- [14] D. D. Afrilia, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang," 2022.
- [15] I. P. Karpika dan N. W. W. Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Widyadari*, vol. 22, no. 2, hal. 513–527, 2021, doi: 10.5281/zenodo.5550458.
- [16] C. N. Jannah, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019," 2023.
- [17] alisa M. Asrar dan Taufani, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 3, no. 1, hal. 1–11, 2022, doi: 10.30984/jiva.v3i1.2002.
- [18] R. A. Artiningsih dan S. I. Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Charater J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 5, 2021.
- [19] Q. Aulia dan S. H. Putra, "RELIGIUSITAS DAN RASA SYUKUR SEBAGAI PREDIKTOR KESEHATAN MENTAL NARAPIDANA," *J. Psikol.*, vol. 18, no. 2, hal. 132–143, 2023.
- [20] R. N. Safitri, "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Stress Narapidana," 2025.
- [21] D. N. Qonita dan N. W. S. Puspitadewi, "Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 9, hal. 1–12, 2022.
- [22] S. H. Fazira, A. Handayani, dan F. W. Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Pendidik. Dan Konseling*, vol. 5, no. 2, hal. 2227–2234, 2023.
- [23] E. R. Widaad, A. J. Setiyowati, dan D. H. Rahman, "Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa (Relationship between Social Support and Emotion Regulation with Student Quarter Life Crisis)," *Bul. Konseling Inov.*, vol. 3, no. 3, hal. 203–216, 2023, doi: 10.17977/um059v3i32023p203-216.
- [24] A. Septria, "Analisis Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Konseling Universitas Pancasakti Tegal tahun 2024," 2024.
- [25] Z. Khafidza dan F. D. Andjarsari, "Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *J. Sos. dan Hum.*, vol. 7, no. 3, hal. 117–125, 2023.
- [26] O. Oktariani, "Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan," *J. Psikol. Kognisi*, vol. 2, no. 2, hal. 98–112, 2019.
- [27] Z. Khafidza dan F. D. Andjarsari, "Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga

terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Ikraith Hum.*, vol. 7, no. 3, hal. 117–125, 2020.

[28] N. Syahputri, "Hubungan antara Spiritualitas dengan Psychological Well-Being Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Terkena Dampak Covid-19," 2022.

[29] G. A. Budiati dan N. Sufi, "Spiritualitas dan Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 4, no. 2, hal. 505–510, 2022.

[30] M. E. Riyadi, A. Wiguna, R. V. Kusumasari, dan F. D. Kurniati, "Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi," *J. Manaj. Asuhan Keperawatan*, vol. 7, no. 2, hal. 52–57, 2023, doi: 10.33655/mak.v7i2.161.

[31] K. Gisella Cristy, "Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil di Kota Ambon," 2020.

[32] N. M. D. El Fath, "Hubungan Antara Spiritualitas dengan Penerimaan Orang Tua pada Orang Tua yang memiliki Anak Autis," 2015.

[33] P. E. W. Wulandari dan L. . K. S. Suarya, "Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Krisis Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) Pada Mahasiswa Akhir," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 9, no. 22, hal. 321–331, 2023.

[34] D. S. Ekajaya, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Narapidana Pengguna Narkotika dalam Menghadapi Masa Depan," *J. Insight*, vol. 12, no. 1, hal. 5–11, 2019.

[35] A. A. Yolanda dan R. Y. Pramanita, "Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 1, hal. 4503–4509, 2023, doi: 10.31004/jptam.v7i1.5945.

[36] T. D. Lismawanti, A. Ekasari, dan A. I. Muslimah, "Emotional Intelligence dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," *J. Ilm. Psikol.*, vol. 14, no. 2, hal. 41–55, 2022.

[37] I. Nabilah dan M. Khasan, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana di Rutan Kelas IIB Kudus," *J. Bimbing. Konseling Kel.*, vol. 6, no. 2, hal. 1438–1457, 2024, doi: 10.47467/as.v6i3.6633.

[38] R. Z. Hilmi, R. Hurriyati, dan Lisnawati, "Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Kecemasan pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember," 2018.

[39] S. hayyan Dina, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Masa Depan Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A magelang," 2021.

[40] Asridayanti dan S. A. Kristianingsih, "Konsep Diri dengan Kecemasan pada Narapidana Pengguna Narkotika dalam Menghadapi Masa Depan," *J. Insight*, vol. 17, no. 2, hal. 356–372, 2021, doi: 10.32528/ins.v.

[41] M. Subroto dan M. A. Febrianto, "Pola Adaptasi Dan Strategi Bertahan Narapidana Perempuan Terpidana Seumur Hidup," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 5, hal. 4879–4896, 2024.

[42] D. A. P. Wijaya dan F. S. N. Saprowi, "Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood," *Psycho Idea*, vol. 20, no. 1, hal. 41, 2022, doi: 10.30595/psychoidea.v20i1.12413.

[43] D. A. Nugraha dan A. C. Rohayati, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kerobokan," *J. Cendekia Ilm.*, vol. 4, no. 1, hal. 3170–3180, 2024.

[44] A. R. Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 2020.

[45] H. T. Hakim dan M. Z. Subarkah, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Loneliness Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang," *Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 6, hal. 1299–1232, 2022.

[46] E. N. Wahyuni dan K. Bariyyah, "Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?," hal. 46–53, 2019.

- [47] N. S. Urrahma, S. Wahyuni, dan W. Utomo, "Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 8, no. 3, hal. 390–396, 2022, doi: 10.25311/keskom.vol8.iss3.1289.
- [48] S. N. Almalail dan K. H. Rahmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 3, hal. 8578–8588, 2023.
- [49] Y. Khoerunnisa dan M. R. Ridla, "Strategi Peningkatan Spiritualitas Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan: Studi Pada Lapas Perempuan Kelas IIB Yogyakarta," *Semant. Sch.*, vol. 6, no. 20, hal. 67–87, 2020.
- [50] D. L. Sipahutar dan A. Muhammad, "Strategi Membangun Resiliensi Narapidana Tindak Pidana Narkotika Di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 5, hal. 8278–8292, 2024.

Sugianti

Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education,
University of Muhammadiyah Sidoarjo,
Jl. Raya Rame 4, Sidoarjo, East Java, 61261, Indonesia
Email: Sugianti2802@gmail.com

Lely Ika Mariyati (Corresponding Author)

Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education,
University of Muhammadiyah Sidoarjo,
Jl. Raya Rame 4, Sidoarjo, East Java, 61261, Indonesia
Email: ikalely@umsida.ac.id
