KLINIK: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan
Volume 4, Nomor 3, September 2025
e-ISSN: 2809-2090; p-ISSN: 2809-235X, Hal. 49-66
DOI: https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4320
Available online at: https://journalcenter.org/index.php/klinik

Hubungan *Social Support* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang

Maia Weli Dinda[1*], Yolivia Irna Aviani[2]
[1-2]Universitas Negeri Padang, Indonesia

**Korespondensi penulis: maiaweliadinda1212@gmail.com*

Abstract. *Quarter life crisis is a phenomenon that can occur in individuals in their 20s who experience a major transition in life, from the world of education to the world of work. This crisis arises due to extraordinary uncertainty about the future, confusion about the direction of life, and feelings of helplessness because there are too many choices available. Good social support from the environment such as emotiona/ appreciation support, material, information and companionship will help final year students experience the quarter life crisis phase. The purpose of this study was to determine the relationship between social support and quarter life crisis in final year students at Padang State University. This type of research is quantitative research with a research sample of 292 final year students using probability sampling techniques, namely cluster sampling techniques in determining the sample. The instruments used were the quarter life crisis questionnaire and the social support questionnaire. The results of the statistical analysis test of the study showed that if the significance value was 0.000 (p <0.05) it meant that the research hypothesis was accepted. There is a significant relationship between social support and quarter life crisis in final year students at Padang State University with a correlation value of -.615, this relationship is in the strong correlation category.*

Keywords: *Final Year Students, Quarter Life Crisis, Social Support.*

Abstrak. *Quarter life crisis* yakni fenomena yang dapat terjadi pada individu pada usia 20-an yang mengalami transisi besar dalam hidup, dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Krisis ini muncul akibat ketidakpastian yang luar biasa tentang masa depan, kebingungan tentang arah hidup, serta perasaan tak berdaya karena terlalu banyak pilihan yang tersedia. Dukungan sosial yang baik dari lingkungan seperti dukungan emosional/penghargaan, materi, informasi dan kebersamaan akan membantu mahasiswa tingkat akhir mengalami fase *quarter life crisis*. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sosial support* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian berjumlah 292 mahasiswa akhir mengunakan teknik *probability sampling* yakni teknik *cluster sampling* dalam penentuan sampel. Instrumen yang dipakai yakni kuesioner *quarter life crisis* serta kuesioner *sosial support*. Hasil uji statistik analisis penelitian memperlihatkan jika nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05) artinya hipotesis penelitian diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sosial support* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat Universitas Negeri Padang dengan nilai korelasi -,615, hubungan ini berada dalam kategori korelasi kuat.

Kata Kunci: Mahasiswa Akhir, *Quarter Life Crisis*, *Sosial Support.*

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia akan melalui fase-fase perkembangan, termasuk masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Setiap tahapan memiliki ciri dan pertumbuhan yang harus dilalui. Pada masa remaja, individu diharapkan mampu untuk berpikir abstrak dan realistis, mandiri, bertanggung jawab, serta mampu mengembangkan identitas diri (Papalia, Olds & Feldman, 2001). Sedangkan pada masa dewasa, individu diharapkan telah memiliki pekerjaan yang tetap, kemandirian secara finansial, bertanggung jawab atas diri dan kehidupannya, serta memiliki pengendalian emosi yang baik (Santrock, 2007). Sehingga, masa transisi dari remaja menuju

Received Mei 06, 2025; Revised Mei 19, 2025; Accepted Juni 07, 2025; Online Available Juni 10, 2025

dewasa memberikan berbagai tantangan bagi kelompok dewasa awal. Masa transisi ini sebut dengan nama *emerging adulthood*.

Dewasa merupakan fase kehidupan yang berlangsung cukup lama setelah seseorang melewati masa remaja. Masa dewasa mencakupi dari sisi biologis, psikologis dan pedagogis (Syamsu, 2011). Pada masa *emerging adulthood* pada usia 18-25 yang mana disaat itu individu cendrung mengalami ketidakstabilan yang memicu *quarter life crisis*. Seseorang yang alami *quarter life crisis* sering merasakan khawatir, meragukan diri sendiri, rendah diri serta merasa tidak bermanfaat**.** Robbins dan Wilner (2001), mendefinisikan *quarter life crisis* yaitu transisi besar dalam hidup, dari dunia pendidikan ke dunia kerja yang terjadi saat individu berusia 20-an.

Jahja (2011), Masa dewasa awal merupakan tahap di mana individu mulai menjalani proses pencarian jati diri, sering kali disertai tantangan dan tekanan emosional. Tahap ini menjadi periode terpanjang dalam kehidupan setelah melewati masa anak-anak dan remaja. Di fase ini, seseorang dipaksa buat melepaskan ketergantungan pada orang tua serta mulai hidup mandiri karena adanya tuntutan peran dan tanggung jawab baru. Cara setiap individu merespon masa ini pun berbeda-

beda, tergantung pada kesiapan dan kondisi masing-masing. Diantaranya seseorang merasa senang, antusias serta tertantang tetapi ada juga merasa cemas, khawatir, tertekan ataupun hampa sebab merasa belum cukup mempunyai bekal ataupun persiapan (Nash & Murray, 2010). Selain itu, dalam penelitian yang dilaksanakan Black (2010), menjelaskan tentang beberapa pengalaman seseorang pada masa *quarter life crisis*, bermacam faktor memicu terjadinya *quarter life crisis* meliputi perubahan dalam hubungan sosial, tekanan dalam pekerjaan dan keuangan, kesulitan akademik, serta pencarian jati diri. Selama fase ini, individu dapat mengalami berbagai reaksi emosional seperti kebingungan, kecemasan, rasa frustrasi, kegelisahan, bahkan terkadang perasaan puas.

Quarter life crisis menggambarkan kondisi emosional yang dipenuhi dengan keraguan, ketakutan, dan rasa berat dalam menyongsong masa depan, khususnya perihal yang berhubungan dengan kehidupan pribadi maupun interaksi sosial, seperti karier, pertemanan, keluarga, dan hubungan asmara. Krisis ini cenderung semakin kompleks ketika individu dihadapkan pada tekanan dari lingkungan sekitar. Harapan ideal dari keluarga mengenai pekerjaan yang mapan secara finansial, usia yang dianggap tepat untuk menikah, serta pengaruh media sosial yang sering kali menampilkan standar kehidupan yang tampak sempurna, turut memperkuat beban psikologis yang dirasakan.

Salah satu fase kehidupan yang rentan mengalami *quarter life crisis* yakni saat seseorang berada di penghujung masa studi di perguruan tinggi, atau yang biasa dikenal sebagai mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir ialah mereka sedang menempuh proses penyusunan skripsi sebuah mata kuliah wajib di jenjang sarjana (S1) sebagai syarat untuk memperoleh gelar akademik (Tarwiyati, 2013). Memasuki dunia perkuliahan sering kali menjadi titik perubahan besar dalam kehidupan seseorang. Mahasiswa mengalami berbagai dinamika yang muncul sebagai bagian dari proses transisi dari masa remaja menuju tahap kedewasaan (Hurlock, 2006). Sebuah penelitian dilaksanakan Putri, Hafnidar dan Julistia (2023), berdasarkan data peserta program studi psikologi tingkat akhir Universitas Malikussaleh, sebanyak 67% peserta didik masuk kategori *quarter life crisis* tinggi. Selanjutnya, pada penelitian Fauziah, Hamidah, dan Anggraen (2024) memaparkan derajat *quarter life crisis* dialami oleh 55 mahasiswa. Sejumlah 14 mahasiswa tingkat akhir (25,5%) melaporkan mengalami *quarter life crisis* rendah, 24 mahasiswa (43,6%) melaporkan *quarter life crisis* sedang, serta 17 mahasiswa (30,9%) melaporkan *quarter life crisis* tinggi. Dalam data linkdin (2017), memperlihatkan dari partisipan sejumlah 6014 orang terdapat 75% orang yang berusia 25-33 tahun pernah mengalami *quarter life Crisis*, usia rata-rata 27 tahun.

Berdasarkan hasil data awal dilaksanakan pada 26 September hingga 1 Oktober 2024 dengan menyebarkan kuisioner kepada 30 Responden. 27 responden menyatakan bahwa ia cemas mengenai masa depan, sebab takut masa depan yang akan datang tidak berjalan sesuai ekspektasi mereka. Mereka juga mengatakan sulit dalam mengambil keputusan, mereka takut salah mengambil pilihan yang nantinya akan berdampak buruk pada masa depan mereka. Dari wawancara 25 dari 30 responden menyatakan merasa gelisah, takut, kecewa, ragu-ragu, dan khawatir akan masa depan. Selain itu terdapat 26 responden yang menilai diri buruk merasa tertinggal dengan membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain. Responden menyatakan bahwa dengan membandingkan dirinya dengan orang lain membuat ia merasa inferior, merasa tidak berguna, stres, sedih, gelisah dan mengganggu pikiran mereka perihal seperti apa kedepannya.

13 responden menyatakan dalam masa sekarang ini merekka merasakan rasa tertekan baik itu tentang akademik, tuntutan keluarga dan lingkungan sekitar. Diantara 13 responden tersebut terdapat 4 responden merasakan putus asa dalam perjalanan mencapai masa depannya, baik itu dalam masalah skripsi dan masalah ekonomi. Selanjutnya mengenai hubungan interpersonal, terdapat 8 responden menyatakan bahwa ia merasakan kerenggangan dalam hubungan pertemanan dan 3 responden meraskan kerenggangan hubungan dalam keluarga.

Dalam menghadapi berbagai fase yang muncul selama *quarter life crisis*, individu memerlukan dorongan dari dalam diri sendiri, baik berupa motivasi intrinsik maupun kemampuan personal, untuk dapat melewati masa tersebut (Olson Madden, 2007). Dalam masa-masa sulit, seseorang sering kali terdorong untuk memperoleh pemahaman baru terkait diri serta dunia di sekitarnya, beserta menemukan cara baru buat menghadapi bermacam tantangan hidup (Robinson, Demetre & Litman, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasyim, Setyowibowo dan Purba (2024), menjelaskan faktor yang bisa pengaruhi *quarter life criris* yakni *social support.* Sama halnya yang diungkapkan oleh Wijaya dan Utami (2021), faktor mempengaruhi *quarter life crisis* yakni dukungan sosial.

Mahasiswa tidak mampu mengatasi permasalahan ataupun tekanan dalam hidupnya sendirian, individu memerlukan bantuan serta dukungan sosial yang datang dari berbagai pihak yakni orang tua, keluarga, sahabat, dan pasangan (Santo & Alfian, 2021). Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani fase *quarter life crisis* sangat diuntungkan dengan dukungan sosial positif dari lingkungan sekitar, seperti kasih sayang, kepedulian, dan perhatian. Pada masa ini, mahasiswa sering kali diliputi kecemasan dan stres dalam menyelesaikan tugas akhir. Kehadiran dukungan sosial yang memadai dapat menciptakan relasi interpersonal yang kuat, sehingga mampu melindungi mereka dari dampak negatif stres yang dirasakan.

Dalam menghadapi fase *quarter life crisis* mahasiswa akhir membutuhkan *social support* dari lingkungannya baik dari keluarga, teman ataupun keluarga. Namun fenomena yang didapatkan dilapangan dengan survei data awal kepada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang terdapat 5 responden menyatakan tidak mendapatkan dukungan emosial seperti rasa empati dari teman-temannya. Lalu dalam dukungan instrumen, mengenai bantuan secara materi 7 responden menyatakan bahwa mereka kesulitan untuk mendapatkan dukungan meteri dari orang tua dan lingkungan sekiatr. 5 responden menyatakan mereka tidak mendapatkan dorongan dan masukan yang sesuai dengan permasalahan yang mereka alami. Kemudian, 6 responden menyatakan bahwa mereka merasakan sendiri, merasa sendiri dalam melakukan tindakan dan merasa semangat kebersamaan dilingkungannya kurang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Utami, adanya korelasi negatif antara *quarter life crisis* dan *social support*, menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dipunyai seseorang, sehingga tingkat *quarter life crisis* dialaminya cenderung lebih rendah (Wijaya & Utami, 2021). Selanjutnya, penelitian dilaksanakan Fauziah, Hamidah dan Anggraeni (2024) menunjukkan jika terdapat hubungan sosial yang kuat antara *quarter life crisis* dan mahasiswa akhir. Penelitian lain yaitu dilaksanakan oleh Sigar, Solang dan Senkey (2023), yang menjelaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial

dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kelurahan Kolongan Kota. Temuan ini mengindikasikan jika dukungan sosial dari lingkungan sekitar, semacam keluarga, teman, serta kenalan, dapat mengurangi perasaan kesepian, membantu individu dalam mengenali hal-hal yang mereka tampilkan, serta mendorong penerimaan diri atas apa yang telah dilakukan.

2. KAJIAN TEORI

Pengertian *quarter life crisis*

Robbins dan Wilner (2001), mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai fenomena yang terjadi pada individu berusia 20-an yang mengalami transisi besar dalam hidup, dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Krisis ini muncul akibat ketidakpastian yang luar biasa tentang masa depan, kebingungan tentang arah hidup, serta perasaan tak berdaya karena terlalu banyak pilihan yang tersedia. Revitarasi (2018), *quarter life crisis* diartikan sebagai keadaan di mana seseorang berada pada tahap transisi penting dalam kehidupannya, mulai menyesuaikan diri dengan fase kehidupan yang baru, mengungkapkan keputusan-keputusan yang sebelumnya belum terselesaikan, menunjukkan kemarahan terhadap situasi yang tertunda, serta mempertanyakan masa depan.

Pengertian *Social Support*

Pendapat Sarafino dan smith (2011), *social support* yaitu bantuan, perhatian, penghargaan dan kenyamanan diterima seseorang yang didapatkan dari orang lain ataupun kelompok lain. Dukungan sosial, menurut Sarafino dan smith mencakup tindakan nyata orang lain dan persepsi orang tersebut tentang ketersediaan bantuan yang dibutuhkan. *Social support* adalah dukungan yang muncul dari interaksi antarpribadi yang melibatkan satu ataupun lebih komponen emosional, evaluasi, pengetahuan, dan alat bantu untuk mengurangi beban yang ditanggung seseorang (Murtiningrum, 2005).

Dinamika Hubungan Antar Variabel

Robbins dan Wilner (2001), mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masalah yang terjadi pada individu berusia 20-an mengalami transisi besar dalam hidup, dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Krisis ini muncul akibat ketidakpastian yang luar biasa tentang masa depan, kebingungan tentang arah hidup, serta perasaan tak berdaya karena terlalu banyak pilihan yang tersedia. Individu terus-menerus mempertanyakan masa depan serta bagaimana masa depan tersebut akan terhubung dengan peristiwa di masa lalu mereka. Pada fase ini individu terjebak antara harapan untuk mencapai kesuksesan dengan ekspektasi sosial dan

ketidakpastian tentang langkah berikutnya seperti penentuan karier, pendidikan, kehidupan finansial, serta hubungan sosial dan emosional. *Quarter life crisis* sering kali ditandai dengan perasaan cemas, ketidakpastian, serta tekanan sosial yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis seseorang.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif yang memiliki tujuan menggambarkan kondisi atau beberapa variabel yang ada dalam masyarakat sebagai fokus penelitian, Metode penelitian ini disebut metode kuantitatif karena bentuk data penelitian berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013), Jenis metode penelitian dipakai dalam langkah-langkah penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Populasi penelitian yakni mahasiswa akhir S1 Universitas Negeri Padang yang sudah terdaftar di PDDikti Kemendikbud. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 7.134 Mahasiswa (Universitas Negeri Padang, 2024). Penelitian ini memakai pendekatan *probability sampling* dengan menerapkan teknik *cluster sampling* dalam menetapkan sampel. Dalam penelitian ini, peneliti mengenakan metode pengumpulan data berupa skala. Dalam penelitian, digunakan *skala likert* untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi individu ataupun kelompok pada fenomena tertentu. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner berbentuk *google form*, yang berisi pernyataan tertutup yang akan disebar kepada Mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang secara online melalui whatsapp, instagram dan telegram.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian

Pendekatan penelitian ini mengenakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk mengkaji hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir universitas negeri padang. Instrumen penelitian dikembangkan secara mandiri oleh peneliti dan melalui serangkaian uji coba (*try out*) awal guna memastikan kelayakan alat ukur. Uji validitas, reliabilitas, serta daya diskriminasi item dilaksanakan buat menilai sejauh mana setiap item pernyataan bisa mengukur konstruksi yang dimaksud secara konsisten dan akurat. Setelah instrumen dinyatakan layak, proses pengumpulan data pun dimulai.

Pengumpulan data dilaksanakan secara daring dengan menyebarkan kuesioner lewat beberapa platform media sosial semacam WhatsApp, Instagram, serta Telegram menggunakan bantuan *Google Form*. Dalam pelaksanaannya, peneliti menghadapi sejumlah kendala, terutama rendahnya partisipasi responden akibat padatnya aktivitas seperti tugas akademik

maupun pekerjaan. Terbatasnya waktu penelitian turut menjadi tantangan tersendiri dalam mengumpulkan data yang representatif. Namun demikian, jumlah data yang dibutuhkan akhirnya berhasil dipenuhi dan langsung dianalisis untuk melihat hubungan anatara variabel *sosial support* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan memberi gambaran umum tentang setiap data atau informasi terkait dengan penelitian. Melalui analisis deskriptif, peneliti dapat memahami karakteristik dasar dari data yang dikumpulkan, seperti distribusi, frekuensi, dan persentase. Ini membantu peneliti mendapatkan pemahaman awal mengenai pola atau tren dalam data sebelum melakukan analisis lebih lanjut. Analisis ini menggunakan metode statistik deskriptif untuk memberikan representasi yang sistematis dan mengidentifikasi karakteristik dari populasi yang diteliti (Azwar, 2012). Sebelum melaksanakan analisis deskriptif berdasarkan variabel, hitunglah nilai skor yang didapatkan dari penelitian, baik secara eksperimental ataupun hipotetis. Skor yang ditetapkan selaku dasar penelitian yaitu nilai maksimum, minimum, rata-rata, serta simpangan baku setiap variabel. Perhitungan empiris penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22 *for Windows*.

Tabel 1. Retara Hipotetik dan Rerata Empirik Variabel *Quarter Life Crisis* dan *Sosial Support*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
QLC	37	148	92,5	18,5	41	132	89,94	19,454
SS	24	96	60	12	38	76	67,78	8, 512

Data yang ditampilkan dalam tabel, baik data hipotetik ataupun empiris, memberikan gambaran lengkap mengenai *sosial support* dan *quarter life crisis.* Dengan membandingkan skor hipotetik dan empiris, data ini menunjukkan bahwa hasil bisa dikelompokkan ke dalam 3 kategori: tinggi, sedang, serta rendah. Klasifikasi ini membantu dalam memahami tingkat *sosial support* dan *quarter life crisis* pada responden serta memudahkan analisis terhadap pola atau kecenderungan dalam data**.**

Data yang ditampilkan pada tabel diatas, data hipotetik maupun empiris, memberikan gambaran lengkap mengenai *sosial support* dan *quarter life crisis*. Dengan membandingkan skor hipotetik dan empiris, data ini menunjukkan bahwa hasil bisa dikelompokkan ke dalam 3 kategori: tinggi, sedang, serta rendah. Klasifikasi ini membantu dalam memahami tingkat

social support dan *quarter life crisis* pada responden serta memudahkan analisis terhadap pola atau kecenderungan dalam data. Langkah berikutnya mengkategorikan subjek ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, serta tinggi.

Tabel 2. Retara Hipotetik dan Rerata Empirik *Quarter Life Crisis* Per-Aspek

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Bimbang Dalam Mengambil Keputusan	6	24	15	3	6	23	15,51	3,465
Putus Asa	6	24	15	3	6	22	13	4,331
Penilaian diri yang negatif	5	20	12,5	2,5	5	19	12	2,865
Terjebak dalam situasi sulit	6	24	15	3	6	22	14	3,657
Cemas	4	16	10	2	4	16	10,46	2,379
Tertekan	5	20	12,5	2,5	5	20	12,77	2,771
Khawatir dengan Hubungan Interpersonal	5	20	12,5	2,5	5	19	12,12	3.041

Tabel 3. Retara Hipotetik dan Rerata Empirik *Sosial Support* Per-Aspek

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	**Max**	**Mean**	**SD**	**Min**	**Max**	**Mean**	**SD**
Dukungan Emosional	6	24	15	3	7	22	16,59	2,711
Dukungan Materi	6	24	15	3	8	21	16,09	2,574
Dukungan Informasi	6	24	15	3	8	20	16,47	2,338
Dukungan Kebersamaan	6	24	15	3	10	21	16,64	2,338

Deskripsi Data *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* memiliki opsi jawaban: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) serta Sangat Sesuai (SS) dengan penilaian skor berkisar dari nilai tertinggi 4 sampai nilai terendah 1. Terdapat 37 item dalam skala ini, dapat dihasilkan skor terendah yakni $37 \times 1 = 37$, skor tertinggi $37 \times 4 = 148$. Dengan hal tersebut, rentang skor (range) skala *quarter life crisis* yaitu $148 - 37 = 111$. Berdasarkan perhitungan tersebut, standar deviasi (σ) dihitung sebagai $111 / 6 = 18,5$ dan nilai rata-rata hipotetik dari skala *quarter life crisis* adalah $(148 + 37) / 2 = 92,5$. Hal ini menjelaskan mengenai distribusi dan kecenderungan secara umum dari skor yang diperoleh dari responden dalam skala *quarter life crisis*.

Tabel 4. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Skala *Quarter Life Crisis*

Pedoman	Skor	Kategori	F	%
X < (μ-1σ)	X < 74	Rendah	68	23,3
(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	74 ≤ X < 111	Sedang	189	64,7
X ≥ (μ+1σ)	X >= 111	Tinggi	35	12

Berdasarkan dari tabel, subjek dengan tingkat *quarter life crisis* rendah berjumlah 68 orang (23,3%), yang memiliki *quarter lifecrisis* sedang berjumlah 189 orang (64,7%), dan yang memiliki *quarter life crisis* tinggi berjumlah 35 orang (12%). Data ini menunjukkan jika mayoritas subjek penelitian mempunyai tingkat *quarter life crisis* sedang, yakni sebesar 64,7% (187 orang) dari total responden. Temuan ini memberikan gambaran tentang distribusi tingkat *quarter life crisis* di antara subjek yang diteliti.

Tabel 5. Pengkategorian *Quarter Life Crisis* Per-Aspek

Aspek	Rumus	Skor	Kategori	F	Percent
Bimbang Dalam Mengambil Keputusan	X < (μ-1σ)	X < 12	Rendah	60	20,5
	(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	12 ≤ X < 18	Sedang	190	65,1
	X ≥ (μ+1σ)	X >= 18	Tinggi	42	14,4
Putus Asa	X < (μ-1σ)	X < 12	Rendah	140	47,9
	(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	12≤ X < 18	Sedang	126	43,2
	X ≥ (μ+1σ)	X >= 18	Tinggi	26	8,9
Penilaian diri yang negatif	X < (μ-1σ)	X < 10	Rendah	91	31,2
	(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	10 ≤ X < 15	Sedang	171	58,6
	X ≥ (μ+1σ)	X >= 15	Tinggi	30	10,3
Terjebak dalam situasi sulit	X < (μ-1σ)	X < 12	Rendah	112	38,4
	(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	12 ≤ X < 18	Sedang	155	53,1
	X ≥ (μ+1σ)	X >= 18	Tinggi	25	8,6
Cemas	X < (μ-1σ)	X < 8	Rendah	64	21,9
	(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	8 ≤ X < 12	Sedang	178	61
	X ≥ (μ+1σ)	X >= 12	Tinggi	50	17,1
Tertekan	X < (μ-1σ)	X < 10	Rendah	67	22,9
	(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	10 ≤ X < 15	Sedang	184	63
	X ≥ (μ+1σ)	X >= 15	Tinggi	41	12
Khawatir dengan Hubungan Interpersonal	X < (μ-1σ)	X < 10	Rendah	89	30,5
	(μ-1σ) ≤ X < (μ+1σ)	10 ≤ X < 15	Sedang	164	56,2
	X ≥ (μ+1σ)	X >= 15	Tinggi	39	13,4

Tabel diatas menjelaskan hasil yang diperoleh dari ketujuh aspek terdapat 1 aspek yang memiliki tingkat kategori rendah yaitu putus asa. Kemudian 6 aspek lainnya berada pada tingkat sedang.

Deskripsi Data *Sosial Support*

Skala *sosial support* memiliki opsi jawaban: Sangat Tidak Sesuai (STS) Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) serta Sangat Sesuai (SS) dengan penilaian skor berkisar dari nilai tertinggi 4 sampai nilai terendah 1. Terdapat 24 item dalam skala ini, sehingga skor terendah yang dapat diperoleh adalah 24 × 1 = 24, sementara skor tertinggi adalah 24 × 4 = 96. Dengan demikian, rentang skor (range) untuk skala *sosial support* adalah 96 – 24 = 72. Berdasarkan perhitungan tersebut, standar deviasi (σ) dihitung sebagai 72 / 6 = 12 serta nilai rata-rata hipotetik dari skala *sosial support* adalah (96 + 24) / 2 = 60. Ini memberikan informasi tentang distribusi dan kecenderungan umum dari skor yang diperoleh responden dalam skala *sosial support.*

Tabel 6. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Skala *Sosial Support*

Pedoman	Skor	Kategori	F	%
$X < (\mu-1\sigma)$	$X< 48$	Rendah	10	3,4
$(\mu-1\sigma) \leq X < (\mu+1\sigma)$	$48 \leq X < 72$	Sedang	205	70,0
$X \geq (\mu+1\sigma)$	$X \geq 72$	Tinggi	77	26,4

Berdasarkan dari tabel, subjek yang memiliki tingkat *sosial support* dengan tingkat rendah yaitu 10 orang (3,4 %), yang memiliki tingkat *sosial support* sedang yaitu 205 orang (70,0 %), dan yang memiliki tingkat *sosial support* tinggi yaitu 77 orang (26,4%). Data ini memperlihatkan jika mayoritas subjek penelitian ini mempunyai tingkat *sosial support* yang sedang, yaitu dengan nilai sebesar 70,0% (205 orang) dari total responden. Temuan ini memberikan gambaran tentang distribusi tingkat *sosial support* di antara subjek yang diteliti

Tabel 7. Pengkategorian *Sosial Support* Per-Aspek

Aspek	Rumus	Skor	Kategori	F	Percent
Dukungan Emosional	$X < (\mu-1\sigma)$	$X < 12$	Rendah	25	8,6
	$(\mu-1\sigma) \leq X < (\mu+1\sigma)$	$12 \leq X < 18$	Sedang	187	64
	$X \geq (\mu+1\sigma)$	$X \geq 18$	Tinggi	80	27,4
Dukungan Materi	$X < (\mu-1\sigma)$	$X < 12$	Rendah	29	9,9
	$(\mu-1\sigma) \leq X < (\mu+1\sigma)$	$12 \leq X < 18$	Sedang	213	72,9
	$X \geq (\mu+1\sigma)$	$X \geq 18$	Tinggi	50	17,1
Dukungan Informasi	$X < (\mu-1\sigma)$	$X < 12$	Rendah	18	6,2
	$(\mu-1\sigma) \leq X < (\mu+1\sigma)$	$12 \leq X < 18$	Sedang	213	72,9
	$X \geq (\mu+1\sigma)$	$X \geq 18$	Tinggi	61	20,9
Dukungan kebersamaan	$X < (\mu-1\sigma)$	$X < 12$	Rendah	15	5,1
	$(\mu-1\sigma) \leq X < (\mu+1\sigma)$	$12 \leq X < 18$	Sedang	210	71,9
	$X \geq (\mu+1\sigma)$	$X \geq 18$	Tinggi	67	22,9

Tabel diatas menjelaskan hasil yang diperoleh dari ke empat aspek *sosial support* pada mahasiswa akhir berada pada kategori sedang**.**

Analisis Data Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 8. Tabel Hasil Uji Normalitas

Unstandardized Residuals				
Variabel	N	K-SZ	P / Sig.	KET
Quarter Life crisis	292	0,047	0,200	**NORMAL**
Sosial support				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *Asymptotic* didasarkan pada uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, dengan Sig. (2-tailed) sejumlah 0,200. Ini memperlihatkan jika hasil tersebut secara signifikan lebih tinggi daripada α = 0,05. Dengan demikian, bisa dikatakan jika data residual pada model regresi penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 9. Tabel Hasil Uji Linearitas

Variabel	**F**	**P**	**Keterangan**
Quarter Life crisis	**0,890**	**0,635**	**LINEAR**
Sosial support			

Berdasarkan dari tabel hasil uji linearitas, nilai signifikansi *deviation from linearity* yaitu 0,635 > 0,05. Sehingga dikatakan jika adanya hubungan linear signifikan antara variabel dukungan sosial serta *quarter life crisis*.

Uji Hipotesis

Tabel 10. Tabel Hasil Uji Hipotesis

Variabel	**N**	**P**	*Pearson Correlation*
Quarter Life crisis	292	0,000	-0,615
Sosial Support			

Berdasarkan hasil uji hipotesis, *social support* serta *quarter life crisis* mempunyai hubungan negatif yang signifikan, dengan koefisien korelasi (r) = -0,615 serta tingkat signifikansi 0,000. Berdasarkan analisis penelitian ini, hipotesis penelitian diterima karena nilai signifikansinya 0,000 (p < 0,05). Dengan nilai korelasi -,615, hubungan ini berada dalam kategori korelasi kuat berdasarkan pedoman korelasi yang umum digunakan. Oleh karena itu, terdapat hubungan yang kuat antara *sosial support* dan *quarter life crisis*. Hal ini menjelaskan makin tinggi tingkat *sosial support* diterima makin rendah tingkat *quarter life crisis* dialami. Sementara itu makin rendah tingkat *sosial support* yang diterima sehingga tingkat *quarter life*

crisis akan semakin meningkat

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan negatif antara *sosial support* dan *quarter life crisis* yang mana hipotesis penelitian ini diterima. Sesuai tujuan penelitian yang mana hipotesis penelitian yakni adanya hubungan negatif yang signifikan antara *social support* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menjelaskan *sosial support* serta *quarter life crisis* mahasiswa akhir universitas negeri padang berkorelasi kuat. Kemudian dapat dijelaskan juga terdapat data yang selaras dengan kategori data yang memperlihatkan jika sebagian mahasiswa akhir mempunyai tingkat *sosial support* yang sedang serta tingkat *quarter life crisis* yang sedang. Perihal ini menjelaskan semakin tinggi tingkat *sosial support* diterima semakin rendah tingkat *quarter life crisis* dialami. Sedangkan semakin rendah tingkat *sosial support* diterima sehingga tingkat *quarter life crisis* akan semakin meningkat**.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori *quarter life crisis* tingkat sedang. Kategori ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa akhir berada dalam kondisi kebimbangan dalam menghadapi transisi menuju kedewasaan. Meskipun tidak berada pada tingkat krisis yang berat, mahasiswa menunjukkan gejala-gejala *quarter life crisis* seperti kebimbangan dalam pengambilan keputusan, ketidakpastian terhadap masa depan, perasaan tidak cukup baik, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, tekanan dari harapan sosial, keluarga, serta tanggung jawab akademik memperparah ketegangan psikologis yang dialami.

Mahasiswa merasakan keraguan terhadap apa yang dipilih untuk masa depan, dengan adanya beberapa pilihan sehingga sulit menentukan pilihan yang tepat. Selain meragukan pilihan yang dipilih, mahasiswa juga meragukan kemampuan dalam menghadapi tantangan dimasa depan. Mahasiswa merasa tidak cukup baik dalam pekerjaan ataupun lingkungan sekitar dan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Selanjutnya mahasiswa harus mengikuti harapan orang lain meskipun harapan tersebut tidak sesuai dengan keinginannya. Hasil penelitian menjelaskan sebagian mahasiswa merasa gelisah, kawalahan dengan tanggung jawab, kesulitan dalam tidur, putus asa terhadap masa depannya. selain hal tersebut mahasiswa juga memiliki ketakutan akan keseimbangan antara karir, hubungan sosial dan kehidupan pribadi yang mahasiswa hadapi.

Kondisi ini sejalan dengan teori *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001). Mereka menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang

dialami individu berusia 20 hingga 30 tahun yang sedang bertransisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Dalam teori ini, Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa individu akan mengalami fase-fase seperti merasa terjebak, munculnya keinginan untuk mengubah arah hidup, kebimbangan terhadap pilihan hidup, hingga akhirnya membentuk kembali tujuan hidup sesuai nilai yang diyakini. Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada fase awal hingga pertengahan, di mana kebingungan dan ketidakpastian terhadap masa depan mendominasi pengalaman emosional mereka.

Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat *social support* yang dirasakan mahasiswa akhir berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir masih memiliki akses terhadap bentuk-bentuk dukungan, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, namun belum pada tingkat yang optimal dalam menerima dukungan social dari lingkungan. Dukungan sosial tersebut meliputi bantuan emosional, saran atau informasi, dukungan praktis seperti bantuan langsung atau material, serta kebersamaan yang menguatkan. Akan tetapi, frekuensi dan intensitas dari dukungan yang diterima cenderung terbatas.

Dari aspek **dukungan emosional,** mahasiswa merasa didengar dan diperhatikan melalui pemahaman serta kepedulian orang di sekitar, namun masih terdapat keraguan akan penerimaan tanpa syarat, menunjukkan bahwa dukungan emosional cenderung fluktuatif. **Dukungan instrumental** juga tersedia, seperti bantuan nyata dari orang terdekat, namun tidak secara konsisten diberikan, sehingga mahasiswa masih harus berjuang secara mandiri dalam beberapa situasi. **Dukungan informasi,** seperti nasihat dan saran dalam menghadapi masalah, memang ada, tetapi tidak selalu relevan atau rutin diberikan. Adawiyah dan Pratama (2021), menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami penurunan kualitas hubungan sosial. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya individualisme dalam menyelesaikan skripsi atau mencari pekerjaan, yang menggeser hubungan sosial dari bentuk emosional ke arah yang lebih fungsional. Akibatnya, meskipun masih ada interaksi sosial, kualitas kedekatan dan dukungan yang dirasakan tidak lagi seintensif sebelumnya.

Mahasiswa yang merasa memperoleh dukungan emosional, informasi, dan kebersamaan dari orang sekitar lebih mampu mengelola stres serta menghadapi ketidakpastian hidup. Namun, seperti halnya dalam penelitian ini, dukungan yang dirasakan mayoritas berada pada kategori sedang, terutama ketika mahasiswa akhir berada dalam situasi transisi dan tekanan tinggi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Wijaya dan Saprowi (2022), yang menyatakan bahwa *social support* berpengaruh terhadap tingkat *quarter life crisis* pada individu dalam fase *emerging adulthood*.

Social support menjadi faktor potensial yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir karena pada fase ini individu berada dalam masa transisi penting yang dipenuhi tekanan akademik, tuntutan untuk segera mandiri, serta ketidakpastian terhadap masa depan. Dalam situasi ini, keberadaan orang-orang terdekat yang mampu memberikan dukungan emosional, informasi, bantuan praktis, maupun rasa kebersamaan sangat dibutuhkan untuk menciptakan rasa aman dan mengurangi beban psikologis. Ketika dukungan ini tidak mencukupi atau hanya berada pada tingkat sedang, mahasiswa lebih rentan mengalami kebimbangan, perasaan tidak cukup baik, dan tekanan dalam mengambil keputusan penting untuk hidupnya. Dalam penelitian Fauziah, Hamidah, dan Anggraeni (2024), menunjukkan bahwa *social support* memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan ini membantu individu mengurangi stres, meningkatkan kemampuan *coping*, serta memperkuat perasaan dihargai dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalah. Namun, dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan tersebut cenderung terbatas pada bentuk verbal seperti saran atau motivasi, bukan dalam bentuk dukungan praktis yang lebih konkret.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya membangun lingkungan sosial yang mendukung. Penelitan yang dilakukan menjelaskan jika adanya hubungan singnifikan antara *sosial support* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menjelaskan pentingnya dalam membangun dan menjalin hubungan sosial yang positif terutama disaat situasi yang penuh tekanan. Mahasiswa yang memiliki dukungan yang baik lebih cendrung akan mempunyai ketahanan mental yang lebih baik serta mampu menghadapi tantangan hidup menuju masa depan yang baik. Bagaimana dinyatakan dalam penelitian Oktaviani dan Soetjiningsih (2023), menekankan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula tingkat *quarter life crsisis* yang dialami.

Berdasarkan pembahasan yang dijabarkan dapat disimpulkan *sosial support* yang diterima mahasiswa akhir memiliki hubungan terhadap *quarter life crisis. Sosial support* yang bisa berbentuk dukungan emosi atau, instrumen, informasi dan kebersamaan dapat memberikan pengaruh terhadap masa *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Oleh sebab itu *sosial support* yang didapatkan mahasiswa akhir baik itu dari keluarga, teman, maupun orang lain yang ada disekitar lingkungan mampu memberikan rasa aman, optimis dan rasa percaya diri mahasiswa akhir dalam menjalankan kehidupan sehari-dari dan mencapai masa depan dengan baik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan dan analisis dari penelitian yang berjudul *"Hubungan Social Support dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir"*, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat dukungan sosial (social support) yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Begitu pula dengan tingkat quarter life crisis, yang juga mayoritas berada pada kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan quarter life crisis yang bersifat negatif, dengan kekuatan korelasi berada dalam kategori "kuat". Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami quarter life crisis.

Saran dalam penelitian ini ditujukan untuk kepentingan praktis maupun teoritis. Bagi subjek penelitian, yaitu mahasiswa tingkat akhir, disarankan untuk lebih aktif dalam membangun dan memelihara jaringan sosial yang sehat dan suportif. Meskipun tekanan akademik dan transisi menuju dunia kerja dapat memicu keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, keterbukaan terhadap dukungan emosional, informasi, dan kebersamaan dapat menjadi strategi koping yang efektif dalam menghadapi quarter life crisis. Mahasiswa disarankan untuk memanfaatkan layanan konseling kampus, forum diskusi, serta komunitas mahasiswa guna berbagi pengalaman dan memperoleh wawasan yang lebih luas mengenai dinamika krisis identitas serta cara mengatasinya. Selain itu, pengembangan keterampilan regulasi emosi dan manajemen stres secara mandiri juga penting untuk memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Bagi masyarakat, khususnya keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial terdekat, diharapkan dapat memberikan dukungan sosial yang bermakna kepada mahasiswa tingkat akhir. Orang tua dan anggota keluarga tidak hanya disarankan memberikan dukungan secara verbal, tetapi juga melalui tindakan nyata seperti meluangkan waktu untuk berdiskusi, mendengarkan dengan empati, serta membantu proses pengambilan keputusan. Teman sebaya pun diharapkan menciptakan lingkungan relasional yang suportif dan penuh empati, mengingat mereka juga menghadapi tantangan serupa. Lingkungan sosial yang inklusif dan mendukung akan membantu mahasiswa menghadapi quarter life crisis secara lebih sehat dan adaptif.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggali lebih dalam mengenai dimensi-dimensi spesifik dari dukungan sosial—seperti dukungan emosional, informasi, instrumental, dan kebersamaan—yang paling berpengaruh dalam menurunkan tingkat quarter life crisis. Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan peran faktor mediasi atau moderasi lain, seperti self-compassion, efikasi diri, dan kecerdasan emosional, dalam hubungan antara social support dan quarter life crisis. Penelitian juga dapat diperluas pada populasi yang berbeda,

misalnya mahasiswa awal, lulusan baru (fresh graduate), atau individu yang sudah memasuki dunia kerja, guna memahami dinamika krisis identitas pada fase usia dewasa awal secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, R., & Pratama, A. D. (2021). Kualitas hubungan sosial dan krisis identitas pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Insight, 10*(2), 112–123.

Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia, 11*(1), 15–23.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.

Black, A. S. (2010). "Halfway between somewhere and nothing:" An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students [Master's thesis, University of Arkansas]. *ProQuest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631*, 1–11.

Fauziah, S., Hamidah, E., & Anggraeni, N. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES X Cianjur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia, 3*(1), 412–419.

Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 5*(2), 2227–2234.

Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege LLC.

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 1–10.

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.

LinkedIn. (2017). *Quarter-life crisis is real according to new LinkedIn research*. https://news.linkedin.com/2017/august/quarter-life-crisis-is-real-according-to-new-linkedin-research

Maslihah, M. (2011). Dukungan sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 15*(3), 185–192.

Murtiningrum, I. (2005). Dukungan sosial dalam konteks kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Sosial, 10*(2), 125–134.

Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.

Nurhayati, S., & Purnama, Y. (2019). Quarter-life crisis pada dewasa muda di Indonesia: Faktor-faktor penyebab dan strategi koping. *Jurnal Psikologi Indonesia, 8*(2), 123–134.

Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi, 18*(2), 237–250.

Olson-Madden, J. H. (2007). Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35-year olds: An exploration of the "quarterlife crisis" phenomenon [Doctoral dissertation, University of Denver]. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 68*(8-A), 3298. http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc6&NEWS=N&AN=2008-99030-421

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *Human development* (9th ed.). McGraw-Hill.

Putri, D. I. R., Hafnidar, H., & Julistia, R. J. (2023). Gambaran quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(2), 324–341.

Raharjo, S. (2021). Cara melakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS. https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitaskolmogorov-smirnov-spss.html?m=1

Revitasari, F. (2018). *9 tanda quarter life crisis, sudahkah kamu giliran mendapatnya?* IDN Times.

Riduwan. (2006). *Metode & teknik menyusun tesis*. Alfabeta.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. MJF Books/Fine Communications.

Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage transitions and curiosity in the workplace: The moderating role of age. *Journal of Vocational Behavior, 101*, 174–184. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.05.010

Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(1), 370–378. https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/24895

Santrock, W. J. (2007). *Remaja* (Edisi ke-11, Jilid 2). Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.

Sigar, V., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2023). The relationship between social support and quarter life crisis in early adulthood in Kolongan Village, Tomohon City. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, 7*(4), 3321–3329. https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5802

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Syamsu Yusuf, L. N. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.

Tarwiyati, H. (2013). Hubungan antara tingkat problem-focused coping dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik [Tesis tidak dipublikasikan]. Universitas Muhammadiyah Gresik.

Wijaya, D. A., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology, 7*(1), 143–160.

Wijaya, D., & Saprowi, F. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, *20*(1), 41–49.