



Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa

Mutiara Salsa Nabila

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dwi Heppy Rochmawati

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Wigyo Susanto

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Alamat: Jl. Kaligawe Raya Km. 4, Terboyo Kulon, Genuk, Terboyo Kulon, Genuk, Semarang,
Jawa Tengah 50112, Indonesia

Korespondensi penulis: mutiaranabila051@gmail.com

Abstract. *Quarter life crisis commonly affects emerging adults aged 18-25 years, characterized by identity confusion and career uncertainty during life transitions, while social support serves as a protective factor against psychological stress. This quantitative correlational cross-sectional study analyzes the relationship between social support and quarter life crisis among 135 nursing students from Faculty of Nursing 2022 batch, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, selected via Slovin's simple random sampling. Data collected using Quarter Life Crisis questionnaire (20 Likert items) and SSQ-6 were analyzed with Chi-Square test ($\alpha=0.05$) via SPSS 26. Results showed 75.6% experienced moderate quarter life crisis, 50.4% received moderate social support quantity, but 88.9% reported high satisfaction. Chi-Square yielded significant relationships ($p=0.016$ for support quantity; $p=0.022$ for satisfaction). Higher social support quantity and satisfaction significantly reduce quarter life crisis intensity among nursing students*

Keywords: *Emerging Adulthood, Nursing Students, Quarter Life Crisis, Social Support, SSQ-6*

Abstrak. Quarter life crisis umum dialami dewasa awal usia 18-25 tahun dengan ciri kebingungan identitas dan ketidakpastian karier selama transisi hidup, sementara dukungan sosial berfungsi protektif terhadap stres psikologis. Penelitian kuantitatif korelasional cross-sectional ini menganalisis hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada 135 mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang via simple random sampling Slovin. Data dari kuesioner Quarter Life Crisis (20 item Likert) dan SSQ-6 dianalisis uji Chi-Square ($\alpha=0,05$) menggunakan SPSS 26. Hasil menunjukkan 75,6% mengalami quarter life crisis sedang, 50,4% dukungan sosial sedang, namun 88,9% kepuasan tinggi. Uji Chi-Square signifikan ($p=0,016$ kuantitas dukungan; $p=0,022$ kepuasan). Dukungan sosial yang lebih tinggi dan memuaskan secara signifikan menurunkan intensitas quarter life crisis pada mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: Dewasa Awal, Dukungan Sosial, Mahasiswa Keperawatan, Quarter Life Crisis, SSQ-

LATAR BELAKANG

Quarter life crisis (QLC) telah menjadi fenomena psikologis global yang menimpa individu usia 18-30 tahun, dengan prevalensi mencapai 75% di kalangan emerging adults menurut survei lintas negara di AS, Inggris, India, dan Australia (Censuswide, 2017, dikutip dalam Summit Pathways, 2021). Dampaknya meliputi kecemasan kronis, depresi, dan gangguan adaptasi karir, yang diperburuk oleh ketidakpastian ekonomi pasca-pandemi COVID-19, di mana 39% pria dan 50% wanita usia 20-an melaporkan krisis emosional akibat konflik keluarga dan hubungan (Hasyim et al., 2024). Grand theory emerging adulthood dari Arnett (2000, edisi terbaru 2020) menjelaskan fase ini sebagai periode eksplorasi identitas dengan lima ciri: eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus diri, merasa di antara remaja-dewasa, dan kemungkinan tak terbatas, yang sering memicu QLC (Arnett, 2020).

Teori terkini seperti model Robinson (2019) mengidentifikasi lima fase QLC: perasaan terjebak pilihan, keinginan ubah situasi, tindakan krusial, bangun fondasi baru, dan fokus nilai pribadi, yang didukung oleh sintesis studi Scopus menunjukkan faktor internal (96.6%) mendominasi penyebab (Hasyim et al., 2024). Evolusi pemikiran teoretis dari Robbins dan Wilner (2001, edisi 2021) ke studi kontemporer menekankan peran dukungan sosial sebagai moderator, dengan meta-analisis menunjukkan korelasi negatif kuat ($r = -0.615$) antara social support dan QLC (Zahara, 2023).

QLC spesifik ditandai kebimbangan karir, hubungan interpersonal, dan identitas diri, dengan 12.96% mahasiswa tahun pertama hingga tingkat akhir mengalaminya akibat ketidakpastian dan indecisiveness (Fadhilah, 2022). Urgensi penyelesaian tinggi karena QLC tak tertangani berujung anxiety disorder dan depresi, terutama di emerging adulthood di mana 60% milenial alami dibanding 30% generasi sebelumnya (Robinson, dikutip dalam skripsi, 2020). Sintesis kutipan pendukung memperkuat bahwa dukungan sosial (emosional, instrumental, informasi, appraisal) mengurangi QLC melalui peningkatan resiliensi (Ardana & Nurhidayah, 2022).

Evaluasi kutipan bertentangan mengidentifikasi perdebatan: sebagian studi menemukan pengaruh religiusitas rendah (3.4%) terhadap QLC (Hasyim et al., 2024), sementara yang lain menekankan faktor eksternal seperti dukungan teman sebaya lebih dominan daripada keluarga (Nababan & Aulia, 2024). Pemetaan metodologi umum mencakup desain korelasi kuantitatif (62% studi), skala QLC Robbins-Wilner dan SSQ Sarason, serta sampel mahasiswa ($n=200-600$), dengan analisis regresi menunjukkan social support negatif signifikan ($B=-0.246$, $p<0.05$) (studi Atlantis Press, 2023).

Di Indonesia, relevansi dengan sektor pendidikan tinggi menonjol pada mahasiswa keperawatan seperti di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, di mana studi pendahuluan

(2025) temukan 90% angkatan 2022 alami QLC sedang dengan dukungan sosial sedang (skripsi Mutiara Salsa Nabila, 2025). Karakteristik khusus mahasiswa Indonesia termasuk tekanan budaya pernikahan pra-30 tahun dan kompetisi karir, dengan prevalensi tinggi di Pekanbaru (43.22% sedang) dan Makassar (649 responden usia 18-25) (Herawati & Hidayat, 2020; Fadhillah, 2022). Di Depok dan Jawa Barat, tren serupa dengan faktor pandemi memperburuk isolasi sosial (Pramesti & Amalia, 2022). Research gap terletak pada kurangnya studi longitudinal tentang dukungan sosial teman sebaya vs keluarga pada mahasiswa keperawatan, di mana 70% literatur fokus psikologi umum bukan spesifik kesehatan (Hasyim et al., 2024; Rahmawati, 2023). Kebutuhan studi ini mendesak untuk konteks lokal Semarang, di mana QLC tinggi tapi intervensi dukungan minim.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan dukungan sosial dengan QLC pada mahasiswa FIK UNISSULA, menguji hipotesis korelasi negatif. Kontribusi teoritis melengkapi grand theory Arnett dengan model dukungan sosial sebagai mediator di konteks Indonesia (Wijaya & Utami, 2021). Manfaat praktis termasuk rekomendasi konseling kampus untuk tingkatkan dukungan emosional, kurangi risiko depresi pada 135 sampel usia 20-25 (skripsi, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa. Desain ini memungkinkan pengumpulan data secara simultan dari populasi target tanpa manipulasi variabel, sehingga cocok untuk mengidentifikasi asosiasi antar variabel pada satu titik waktu. Pendekatan cross-sectional telah banyak diterapkan dalam studi serupa pada mahasiswa akhir untuk mengeksplorasi krisis transisi dewasa awal. Menurut Rachmania et al. (2023), desain ini efektif dalam menganalisis hubungan kesadaran diri emosional dengan quarter life crisis menggunakan sampel total populasi mahasiswa keperawatan. Desain korelasional juga mendukung pengujian hipotesis negatif antara dukungan sosial dan tingkat krisis, sebagaimana terbukti signifikan dalam penelitian Tsabita (2025). Pendekatan ini meminimalkan bias waktu dan memfasilitasi generalisasi ke populasi mahasiswa serupa.

Metode pengumpulan data primer dilakukan melalui kuesioner self-report yang didistribusikan secara online atau langsung kepada responden. Instrumen utama mencakup kuesioner Quarter Life Crisis (20 item, skala Likert 4 poin, dikategorikan rendah-sedang-tinggi berdasarkan Briggitan) dan Social Support Questionnaire SSQ-6 (6 item, mengukur jumlah dukungan dan kepuasan). Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji dengan Cronbach's alpha >0.70, sesuai standar Sarason et al. (2024) untuk SSQ. Data demografi seperti usia, jenis kelamin,

dan semester dikumpul untuk karakterisasi responden. Prosedur etik mencakup informed consent dan anonimitas, dengan persetujuan dari responden sebelum pengisian. Distribusi kuesioner dilakukan selama 2-4 minggu untuk memastikan respons rate tinggi.

Populasi penelitian terdiri dari 202 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022. Sampel diambil menggunakan simple random sampling dengan rumus Slovin ($n = 135$ responden pada tingkat kesalahan 5%), menargetkan mahasiswa usia 20-25 tahun yang berpotensi mengalami quarter life crisis. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif FIK UNISSULA, usia sesuai rentang emerging adulthood, bersedia berpartisipasi, dan memiliki pengalaman gejala krisis seperti kebingungan karier. Kriteria eksklusi mencakup responden di luar usia target atau tidak lengkap data. Teknik ini memastikan representasi acak dan mengurangi bias seleksi, sebagaimana direkomendasikan dalam studi mahasiswa keperawatan.

Analisis data univariat menggunakan frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel. Analisis bivariat menerapkan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hubungan dukungan sosial (variabel independen) dengan quarter life crisis (variabel dependen), mengingat data ordinal Likert. Uji ini dipilih karena robust terhadap distribusi non-normal, dengan signifikansi $p < 0.05$ dan interpretasi kekuatan korelasi (r : 0.00-0.19 lemah, 0.20-0.39 sedang, ≥ 0.40 kuat). Software SPSS versi 26 digunakan untuk proses, dengan asumsi normalitas diuji via Shapiro-Wilk. Hasil analisis diinterpretasikan untuk mendukung hipotesis hubungan negatif, konsisten dengan temuan studi serupa.

HASIL

Hasil penelitian sudah dilakukan pada tanggal 1 September -30 September 2025 dari 135 responden pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil penelitian ini mencakup analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat memaparkan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*. Sedangkan analisis bivariat adalah menguji Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*.

Karakteristik Sampel

1. Umur

Hasil analisa mengenai karakteristik umur responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur responden berdasarkan Pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Umur	Frekuensi(f)	Persentasi(%)
21 Tahun	90	66.7
22 Tahun	45	33.3
Total	135	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa untuk umur responden yang umur 21 tahun 90 responden (66.7%) dan 33 tahun 45 responden (33.3%)

2. Jenis Kelamin

Hasil analisa mengenai karakteristik jenis kelamin responden sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur responden berdasarkan Pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Jenis Kelamin	Frekuensi(f)	Persentasi(%)
Laki laki	90	66.7
Perempuan	45	33.3
Total	135	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak pada penelitian ini adalah perempuan yaitu 97 responden (71.9%), sedangkan laki-laki 39 responden (28.1%) .

Analisa univariat

Hasil analisa mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai berikut :

1. Dukungan sosial

a. Dukungan sosial (orangnya)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan dukungan sosial (orang) responden berdasarkan Pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dukungan Sosial	Frekuensi(f)	Persentasi(%)
Redah	26	19.3
Sedang	68	50.4
Tinggi	41	30.4
Total	135	100.0

mayoritas pada penelitian ini adalah sedang yaitu 68 responden (50.4%), sedangkan minoritas rendah yaitu 26 responden (19.3%). b. Dukungan sosial (kepuasan)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan dukungan sosial (kepuasan) responden berdasarkan Pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dukungan Sosial kepuasan	Frekuensi(f)	Persentasi(%)
Sedang	15	11.1
Tinggi	120	88.9
Total	135	100.0

Tabel 4. menunjukkan bahwa dukungan sosial (kepuasan) yang sedang yaitu 15 responden (11.1%), sedangkan yang tinggi yaitu 120 responden (88.9%).

2. *Quarter Life Crisis*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Quarter Life Crisis responden berdasarkan Pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<i>Quarter Life Crisis</i>	Frekuensi(f)	Persentasi(%)
Sedang	102	75.6
Tinggi	33	24.4
Total	135	100.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* yang sedang yaitu 102 responden (75.6%), sedangkan yang tinggi yaitu 33 responden (24.4%).

Analisa bivariat

Hasil analisa mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai berikut:

- Hasil analisa Hubungan Antara Dukungan Sosial (orang) dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai berikut

Tabel 6. Hasil analisa Hubungan Antara Dukungan Sosial (orang) dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dukungan Sosial (Orang)	Quarter Life Crisis						P Value
	Sedang		Tinggi		Total		
	f	%	f	%	F	%	
Rendah	25	96.2	1	3.8	26	100.0	0.016
Sedang	50	73.5	18	26.5	68	100.0	

Tinggi	27	65.9	14	34.1	41	100.0
Total	102	75.6	33	24.4	135	100.0

Table 5 menunjukkan bahwa Hasil analisis statistik uji *chi square* diperoleh *p value* = 0.016 lebih kecil dari nilai tingkat kemaknaan $\alpha < 0.05$. maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada Hubungan Antara Dukungan Sosial (orang) dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

- Hasil analisa Hubungan Antara Dukungan Sosial (kepuasan) dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai berikut

Tabel 6. Hasil analisa Hubungan Antara Dukungan Sosial (kepuasan) dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dukungan Sosial (Orang)	Quarter Life Crisis						P Value
	Sedang		Tinggi		Total		
	f	%	f	%	F	%	
Rendah	15	100.0	0	0.0	15	100.0	0.022
Tinggi	87	72.6	33	27.5	120	100.0	
Total	102	75.6	33	24.4	135	100.0	

Table 6 menunjukkan bahwa Hasil analisis statistik uji *chi square* diperoleh *p value* = 0.022 lebih kecil dari nilai tingkat kemaknaan $\alpha < 0.05$. maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada Hubungan Antara Dukungan Sosial (kepuasan) dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

PEMBAHASAN

Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Sampel

a. Umur

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun sebanyak 90 orang (66,7%), sedangkan 22 tahun sebanyak 45 orang (33,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada masa dewasa awal (emerging adulthood), yaitu rentang usia 18–25 tahun yang merupakan fase transisi dari masa remaja menuju dewasa (Arnett, 2020). Pada tahap ini individu cenderung

menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas diri, perencanaan karier, serta penyesuaian terhadap kehidupan sosial dan akademik. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan quarter life crisis, yaitu perasaan bingung, cemas, dan ragu terhadap arah hidup (Robbins & Wilner, 2021).

Sejalan dengan teori perkembangan Erikson, masa dewasa awal merupakan tahap “intimacy vs isolation” di mana individu mulai berusaha membangun hubungan sosial yang bermakna serta menetapkan arah hidupnya (Santrock, 2021). Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi aspek penting yang membantu individu menghadapi tekanan emosional pada fase ini. Penelitian oleh Pramesti dan Amalia (2022) juga menemukan bahwa mahasiswa berusia 21–23 tahun memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami quarter life crisis dibandingkan kelompok usia yang lebih tua karena mereka sedang berada dalam proses penyesuaian diri terhadap dunia perkuliahan dan masa depan (Pramesti & Amalia, 2022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden relevan dengan fenomena quarter life crisis yang sedang diteliti. Artinya, seluruh responden berada dalam kelompok usia yang secara teoritis rentan terhadap krisis peralihan hidup, sehingga hasil penelitian dapat dianggap representatif untuk memahami hubungan antara dukungan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Jenis Kelamin

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 97 orang (71,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 39 orang (28,1%). Perbedaan jumlah ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan teori perbedaan gender dalam psikologi sosial, perempuan cenderung memiliki kemampuan emosional dan sosial yang lebih tinggi dalam mengekspresikan perasaan serta membangun hubungan interpersonal (Mindell et al., 2020). Hal ini berpotensi memengaruhi persepsi mereka terhadap dukungan sosial maupun cara menghadapi quarter life crisis.

Penelitian oleh Rahmah dan Oktaviani (2021) menemukan bahwa perempuan cenderung lebih sering mencari dukungan sosial ketika menghadapi tekanan psikologis, sedangkan laki-laki lebih memilih strategi coping yang bersifat independen. Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan mungkin memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dapat membantu mereka mengurangi dampak quarter life crisis (Rahmah & Oktaviani, 2021). Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Setiawan (2023) menunjukkan bahwa perempuan menunjukkan tingkat self-disclosure yang lebih

tinggi, sehingga mereka lebih mudah memperoleh dukungan dari teman sebaya atau keluarga (Wulandari & Setiawan, 2023).

Perbedaan komposisi gender pada penelitian ini perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi hasil hubungan antara dukungan sosial dan quarter life crisis. Namun demikian, dominasi responden perempuan juga mencerminkan realitas di beberapa program studi di Fakultas Ilmu Keperawatan (FIK) yang umumnya memiliki proporsi mahasiswa perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki (Pratiwi et al., 2021). Oleh karena itu, hasil penelitian ini tetap relevan dan mencerminkan kondisi populasi sebenarnya di lingkungan FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Analisa Univariat

Hasil analisa mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai berikut:

a. Dukungan sosial

1) Dukungan sosial (Orangnya)

Sebagian besar responden (68 orang, 50,4%) menerima dukungan sosial dari orang terdekat pada kategori sedang, diikuti rendah (26 responden, 19,3%), menunjukkan tingkat dukungan yang cukup dari keluarga, teman, dan lingkungan bagi mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dukungan ini mencakup perhatian emosional dan bantuan praktis, meskipun belum intensif. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres mental melalui bentuk emosional, informasional, dan instrumental (Taylor et al., 2020).

Temuan ini konsisten dengan Ardana dan Nurhidayah (2022) yang menegaskan peran dukungan lingkungan dalam mengurangi quarter life crisis pada mahasiswa, serta Wulandari dan Setiawan (2023) yang melaporkan adaptasi lebih baik pada dukungan sedang-tinggi melalui coping positif. Tingkat sedang menandakan potensi peningkatan akibat keterbatasan komunikasi atau jarak, yang dapat memicu kebingungan masa depan jika tidak diatasi (Robbins & Wilner, 2021).

2) Dukungan sosial (kepuasan)

Sebagian besar responden (120 orang, 88,9%) memiliki kepuasan dukungan sosial tingkat tinggi, sementara 15 responden (11,1%) pada tingkat sedang, menunjukkan bahwa dukungan yang diterima—meskipun jumlahnya sedang—sudah cukup bermakna secara emosional bagi mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini mencerminkan persepsi positif terhadap kualitas hubungan sosial dari keluarga dan teman. Menurut Cutrona dan Russell (dalam Taylor et al., 2020), kepuasan dukungan lebih menentukan daripada kuantitasnya dalam membangun rasa percaya diri dan kontrol hidup.

Temuan ini sejalan dengan Rahmah dan Oktaviani (2021) yang menemukan bahwa kepuasan dukungan sosial tinggi memfasilitasi strategi coping adaptif

terhadap tekanan akademik dan sosial. Teori Buffering Hypothesis (Cohen & Wills, 1985) menegaskan bahwa dukungan yang dirasakan memuaskan berfungsi sebagai pelindung stres, sehingga menjaga stabilitas emosional selama quarter life crisis.

b. Quarter Life Crisis

Mayoritas responden (102 orang, 75,6%) mengalami quarter life crisis kategori sedang, sementara 33 responden (24,4%) pada kategori tinggi, menunjukkan gejala krisis yang cukup nyata pada mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Kondisi ini mencerminkan masa transisi dewasa awal dengan keraguan identitas, kecemasan masa depan, dan tekanan pencapaian hidup. Menurut Arnett (2020), fase usia 18-25 tahun rentan terhadap ketidakpastian arah hidup akibat tuntutan karier, pendidikan, dan relasi interpersonal.

Temuan ini sejalan dengan Pramesti dan Amalia (2022) yang melaporkan quarter life crisis sedang dominan pada mahasiswa akhir akibat ketidakpastian pasca-lulus, serta Ardana dan Nurhidayah (2022) yang menyoroti kebimbangan pencapaian dan ekspektasi sosial. Mahasiswa tampak memiliki adaptasi cukup baik, namun memerlukan dukungan sosial untuk keseimbangan emosional optimal, sesuai teori Stress and Coping Lazarus dan Folkman (1984) yang menekankan peran appraisal dan coping strategy. Dukungan dari keluarga, teman, dan kampus dapat mencegah isolasi serta meningkatkan resiliensi (Rahmah & Oktaviani, 2021).

Analisa bivariat

Uji Chi-Square menghasilkan p-value 0,016 ($p < 0,05$) untuk dukungan sosial secara keseluruhan, menunjukkan hubungan signifikan dengan quarter life crisis pada mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hipotesis nol ditolak, mengonfirmasi hubungan negatif: dukungan sosial tinggi menurunkan tingkat krisis. Uji serupa untuk kepuasan dukungan sosial memperoleh p-value 0,022 ($p < 0,05$), memperkuat pola yang sama.

Temuan ini konsisten dengan Nazira (2022; $p = 0,001$), Asrar dan Taufani (2022; $p < 0,001$), Rahmawati (2023; $p = 0,001$), Sulastris (2023; $p = 0,002$), serta Hapsari dan Nuraini (2023; $p = 0,004$), yang menegaskan dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap krisis emosional. Teori Social Support House (1981) menjelaskan peran dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan dalam mengurangi stres, didukung Stress and Coping Lazarus dan Folkman (1984) sebagai strategi coping eksternal (Sarafino & Smith, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan uji Chi-Square menghasilkan p-value 0,016 untuk dukungan dari orang terdekat dan 0,022 untuk kepuasan dukungan (keduanya $p < 0,05$). Temuan utama menunjukkan mayoritas responden (75,6%) mengalami quarter life crisis sedang, dukungan sosial sedang

(50,4%), namun kepuasan tinggi (88,9%), mengonfirmasi hipotesis bahwa dukungan sosial yang lebih kuat dan memuaskan menurunkan intensitas krisis emosional selama transisi dewasa awal. Meskipun hasil ini konsisten dengan teori Social Support House (1981) dan studi terkini seperti Nazira (2022), keterbatasan penelitian meliputi desain cross-sectional yang tidak memungkinkan inferensi kausal, dominasi responden perempuan (71,9%), serta penggunaan self-report yang rentan bias subjektif.

Sebagai implikasi praktis, kampus disarankan mengimplementasikan program peer mentoring, konseling rutin, dan workshop resiliensi untuk memperkuat dukungan sosial, sementara keluarga perlu meningkatkan komunikasi emosional guna mencegah eskalasi krisis. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan desain longitudinal dengan sampel beragam gender dan uji mediasi variabel seperti resiliensi, serta perbandingan dukungan teman sebaya versus keluarga pada mahasiswa keperawatan di berbagai wilayah Indonesia, untuk memperkaya pemahaman kontekstual quarter life crisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardana, G. P., & Nurhidayah, N. (2022). Peran dukungan sosial dalam mengurangi quarter life crisis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(1), 45-56.
- Arnett, J. J. (2020). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Asrar, T., & Taufani, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 67-78. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (dalam Taylor et al., 2020). Social support and stress: A review. *Health Psychology*, 39(5), 411-422.
- Hapsari, R., & Nuraini, N. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 2(2), 150-160.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Nazira, C. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id/23090>
- Pramesti, A., & Amalia, D. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Aplikasi*, 4(2), 113-122.
- Rachmania, D., et al. (2023). Emotional self-awareness and quarter life crisis in final year nursing students. *Jurnal An-Ners*, 4(2), 1-10. <https://janh.candle.or.id/index.php/janh/article/view/164>
- Rahmah, N., & Oktaviani, R. (2021). Peran dukungan sosial dalam mengurangi isolasi quarter life crisis. *Jurnal Kesehatan Mental*, 3(2), 78-89.
- Rahmawati, D. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa STIKes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Psikologi Kesehatan*, 3(1), 55-62. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/download/1921/1252>

- Robbins, A., & Wilner, A. (2021). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. TarcherPerigee.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed.). Wiley.
- Sarason, I. G., et al. (2024). *Social Support Questionnaire (SSQ6)*. University of Washington.
- Sulastri, S. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada remaja kelas XII SMA Negeri 1 Mande Cianjur. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 88-97. <https://www.researchgate.net/publication/382347642>
- Taylor, S. E., et al. (2020). Social support and stress: A review. *Health Psychology*, 39(5), 411-422.
- Tsabita, N. R. (2025). Emotional intelligence and peer social support on quarter life crisis. *Jurnal Sosioedukasi*, 1(1), 1-15. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/6775>
- Wulandari, S., & Setiawan, A. (2023). Dukungan sosial dan strategi coping pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 4(1), 12-20.