

Krisis pada *Quarter-life*, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu melewatinya

Amelia Dwi Rahmah, Ulfa Masfufah*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: ulfa.masfufah.fpsi@um.ac.id

Abstract

Humans face a variety of challenges and developmental journeys in every phase of life, including the emerging adulthood phase or at 18-25 years old, in which individuals build relationships, commit themselves to life's goals, and develop themselves. The shift from adolescence to adulthood frequently gives rise to doubt and unease, leading to a period of uncertainty known as a quarter-life crisis. This article aims to explore the role of social support from various sources affecting individuals who are experiencing quarter-life crises during the emerging adulthood phase. The research method used in the study of literature examines 10 journal articles that are relevant to the author's research. The data used in this research is secondary data, which is a type of data obtained indirectly. The data obtained was analyzed descriptively and thematically to describe findings in the literature and to identify key themes as well as relationships between information. The results show that the social support role of family, peers, and surroundings has a positive impact on reducing the rate of quarter-life crises in individuals between the ages of 18 and early 30 years.

Keywords: *social support; quarter-life crisis; emerging adulthood*

Abstrak

Manusia menghadapi berbagai tantangan dan perjalanan perkembangan dalam setiap fase kehidupan, termasuk dalam tahap *emerging adulthood*, dimana individu menjalin hubungan, berkomitmen pada tujuan hidup, dan mengembangkan diri. Peralihan dari remaja ke dewasa seringkali menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan, memuncak dalam krisis pada *quarter-life*. Krisis ini dipicu oleh tuntutan dan tanggung jawab peralihan, serta tekanan sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial sehingga mampu memengaruhi individu yang sedang mengalami krisis pada *quarter-life* selama tahap *emerging adulthood*. Metode penelitian yang digunakan berupa studi literatur menelaah 10 artikel jurnal yang relevan dengan kata kunci. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, merupakan jenis data yang diperoleh secara tidak langsung. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan tematik untuk menggambarkan temuan dalam literatur dan mengidentifikasi tema-tema utama serta hubungan antar informasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat diamati bahwa adanya peran dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar memiliki pengaruh positif dalam mengurangi tingkat krisis pada *quarter-life* pada individu yang berusia antara 18 hingga awal 30 tahun.

Kata kunci: *dukungan sosial; quarter-life crisis; emerging adulthood*

1. Pendahuluan

Setiap fase kehidupan, manusia dihadapkan pada berbagai tantangan dan perjalanan perkembangan yang memengaruhi cara mereka memahami diri dan dunia di sekitar. Salah satu tahap yang penuh dengan kesempatan dan krisis adalah tahap *emerging adulthood*. Berdasarkan Arnett (2013) (dalam Musslifah dkk., 2023) periode peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan ini berlangsung dari usia 18-25 tahun. Individu merasa gairah untuk menjalin kedekatan dalam hubungan, berkomitmen terhadap tujuan hidup, dan bahkan menciptakan keluarga sendiri pada tahap ini (Feist & Feist, 2013). Konsep ini tidak hanya bersifat teoritis, melainkan juga diperkuat oleh Erikson yang percaya bahwa setiap tahap perkembangan usia membawa krisis yang memberikan kontribusi penting terhadap

pembentukan identitas dan kepribadian (Feist & Feist, 2013). Individu yang berada dalam fase peralihan ini memiliki kondisi fisik yang sehat, tingkat tanggung jawab yang minimal, dan memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri. Mereka juga berfokus pada pengembangan pendidikan, mencapai puncak perjalanan pendidikan mereka, membedakan jalan karier yang tepat, dan memulai eksplorasi peluang di dalam lingkungan sosial dan pribadi mereka (Fylnn, 2021).

Fase transisi menuju dewasa yang dikenal sebagai *emerging adulthood* ternyata tidak selalu berjalan mulus, dapat terhambat oleh disonansi antara harapan yang diidamkan dan realita yang ditemui. Sehingga, berpotensi menciptakan krisis yang sering disebut sebagai krisis usia seperempat abad (*quarter-life crisis*). Menurut penelitian Wijaya & Saprowi (2022), fenomena ini menyiratkan bahwa konfrontasi dengan kenyataan yang tidak selaras dengan impian bisa menjadi katalisator untuk menggejala dalam bentuk stres, ketidakstabilan emosional, dan perasaan kesulitan dalam menjalani kehidupan. Robinson & Wright (2013) menegaskan bahwa krisis usia seperempat abad menciptakan suatu fase yang penuh tantangan, dimana individu merasa terombang-ambing dalam situasi sulit dan perubahan yang signifikan, menjadikannya sebagai momen krusial yang berpengaruh terhadap perjalanan hidup mereka secara keseluruhan.

Krisis pada usia seperempat abad terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan dan tanggung jawab yang muncul selama periode peralihan, dan individu menghadapinya dengan kesulitan (Caesaria, 2021). Terdapat faktor lingkungan sosial seperti tekanan dari keluarga, teman sebaya, atau masyarakat juga berperan dalam menimbulkan ketidakseimbangan tersebut. Hal ini dapat dilihat melalui adanya harapan-harapan eksternal yang bertentangan dengan nilai internal individu. Individu pada masa *emerging adulthood* seringkali dihadapkan dengan pertanyaan-pertanyaan dari orang-orang di sekitar mereka, seperti saat kelulusan akan tercapai, saat karier akan dimulai, saat pernikahan akan berlangsung, dan sejumlah hal lain yang menimbulkan pertanyaan. Situasi ini mendorong individu di masa *emerging adulthood* untuk menjadi lebih matang dalam menghadapi tantangan sosial dalam perjalanan menuju kedewasaan mereka (Herawati & Hidayat, 2020).

Berdasarkan studi yang dijalankan LinkedIn di tahun 2017 (dalam Febrinastris, 2019) ditemukan bahwasanya sebanyak 61% wanita dan 39% pria dalam rentang usia 20 sampai dengan 30 tahun menghadapi krisis pada *quarter-life*. Hal ini disebabkan oleh kesulitan individu dalam menemukan pekerjaan yang stabil, dorongan dari luar yang diberikan oleh lingkungan terdekat, dan tekanan mental yang muncul karena ketiadaan hubungan romantis. Survei yang dijalankan oleh Robinson & Wright (2013) terhadap 1.023 responden di Inggris mengungkapkan bahwasanya 70% lebih individu yang memiliki usia sekitar 30 menghadapi krisis hidup yang signifikan di usia sekitar 20. Hasil survei juga menunjukkan sekitar 35% dari responden berusia di atas 40 melaporkan menghadapi krisis serupa di usia tersebut (Robinson & Wright, 2013). Hasil survei menyoroti beberapa masalah yang paling umum terkait krisis pada *quarter-life* pada wanita dan pria di usia seperempat abad, termasuk putusannya hubungan, masalah finansial, konflik dengan orang tua, ketidakpuasan dalam pekerjaan, pengangguran, dan tekanan pekerjaan (Robinson & Wright, 2013). Berada pada fase *emerging adulthood*, kompleksitas dan tantangan ini merupakan aspek yang umum terjadi dalam proses peralihan menuju kedewasaan.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan dalam timbulnya krisis pada *quarter-life* pada *masa emerging adulthood* (Praherso dkk., 2017). Menurut Li dkk., (2020) dukungan sosial memberikan manfaat positif bagi individu yang mengalami tekanan psikologis, karena mampu efektif mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan emosi, dan mendukung pengelolaan emosi negatif (Wijaya & Utami, 2021). Sebagai entitas kehidupan, sulit untuk dipungkiri bahwa manusia memiliki kecenderungan alami menuju ketergantungan satu sama lain, yang memunculkan kebutuhan akan pertolongan yang sangat berharga dari sesama individu dalam wujud dukungan sosial. Menurut Weiss (dalam Sinaga & Kustanti, 2017), dukungan sosial merujuk pada bentuk bantuan yang disediakan oleh individu yang memiliki kapabilitas untuk memahami dan merasakan empati terhadap keluhan dan rintangan yang dihadapi oleh individu lain. Sarafino (dalam Winda, 2013), terdapat beberapa faktor yang harus terpenuhi agar dukungan sosial dapat berkembang dengan baik, yaitu dukungan instrumental, penghargaan, informatif, emosional. Pemberian dukungan sosial berperan sebagai indikator interaksi antarpribadi yang bertugas sebagai tameng melawan efek negatif tekanan pada individu. Lewat bantuan sosial ini, orang bisa merasakan ketentraman, perawatan, kelimpahan cinta, dan memperkuat keyakinan serta kapabilitas diri.

Perubahan dari masa remaja ke dewasa adalah fase krusial dalam kehidupan manusia yang penuh tantangan dan krisis pada *quarter-life* menjadi momen yang krusial. Proses eksplorasi identitas, menentukan tujuan hidup, menghadapi tuntutan dan tekanan dari lingkungan, serta menghadapi tanggung jawab yang semakin besar menjadi tantangan yang dihadapi. Menghadapi krisis pada *quarter-life* ini, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat sangatlah penting. Dukungan sosial dapat memberikan individu tempat untuk berbagi pengalaman, mencari solusi bersama, dan merasa didukung secara emosional, sehingga membantu mereka melewati masa-masa sulit dan meraih kematangan serta keberhasilan dalam perjalanan menuju kedewasaan. Sesuai dengan uraian di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji peran dukungan sosial dari berbagai pihak yang dapat berpengaruh pada individu yang sedang mengalami krisis pada *quarter-life* pada masa *emerging adulthood*. Peneliti merasa perlu adanya tulisan ini agar dapat menjadi perhatian oleh individu yang sedang ada di fase peralihan sehingga lebih *aware* terhadap diri sendiri, kerabat, teman, dan orang terdekat.

2. Metode

Penelitian ini mempergunakan metode studi literatur sebagai cara untuk melakukan pengumpulan data yang berfokus pada tema krisis pada *quarter-life*. Studi literatur adalah suatu bentuk penelitian yang dilakukan melalui mencari dan mengumpulkan referensi yang relevan terkait suatu topik penelitian tertentu (Habsy, 2017). Dalam prosesnya, peneliti menggali berbagai sumber informasi, seperti jurnal, jurnal, buku dan dokumen yang lain guna memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai subjek yang sedang diteliti. Ditemukan lebih dari 50 artikel jurnal terkait yang berasal dari sumber referensi pada Google, Google Scholar, dan Sinta Journals dengan kata kunci “dukungan sosial pada *quarter life crisis*”, “*quarter life crisis*”. Penulis memilih 10 artikel jurnal *full paper* yang diterbitkan sejak tahun 2018, diantaranya terdapat 2 artikel jurnal yang terakreditasi sinta 3, dan terdapat 1 jurnal internasional sebagai objek penelitiannya. Data yang didapatkan dilakukan analisis secara kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif dan tematik untuk menggambarkan temuan-temuan dalam literatur serta mengidentifikasi tema-tema utama dan hubungan antar informasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola umum,

perbedaan, dan kesimpulan yang muncul dari berbagai sumber literatur yang telah ditinjau. Hasil dari studi literatur ini akan menjadi dasar untuk menyusun gambaran umum atau latar belakang peran dukungan sosial pada masa krisis *quarter-life*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tabel 1. Hasil artikel rujukan

No	Penulis	Tahun Terbit	Judul Artikel	Hasil
1	Diva Aisyah Oktaviana, Ice Yulia Wardani	2023	Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa Quarter Life Crisis	Dari hasil penelitian ini, tergambar bahwa 54% dari pekerja mengalami tingkat dukungan sosial yang rendah, dan sebanyak 68,6% dari mereka mengalami tingkat stres sedang.
2	Nurhaqillah M Usman, Aditya putra kurniawan S.Psi, MSH.Counseling	2022	Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dari keluarga dengan kemungkinan mengalami krisis pada <i>quarter-life</i> .
3	Idlal Salma	2022	Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Di Kota Surakarta	Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecenderungan mengalami <i>quarter life crisis</i> pada individu berusia antara 18 hingga awal 30 tahun di kota Surakarta.
4	Alisa Munaya Asrar, Taufani	2022	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal	Berdasarkan temuan dari penelitian, diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan <i>quarter-life crisis</i> .
5	Dzikria Afifah Primala Wijaya, Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi	2022	Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara dukungan sosial dan krisis pada <i>quarter-life</i> , dengan dukungan keluarga memiliki kontribusi tertinggi sebesar 11%.

6	Adin Wira Astanu, Dahlia Novarianing Asri, Diana Ariswanti Triningtyas	2022	Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa	Diketahui bahwa dukungan sosial dan kematangan karir memiliki pengaruh signifikan terhadap krisis pada quarter-life.
7	Arubah Malik, Saria Rafiq	2022	Investigating the Relationship between Social Support and Coping Self-Efficacy with Consideration of Future Consequences during the Quarter- life Crisis	Temuan penelitian ini menyatakan bahwa Consideration of Future Consequences (CFC) memiliki hubungan positif dengan Coping Self-Efficacy (CSE) dan juga memperkuat keterkaitan antara dukungan sosial dengan CSE.
8	Dzikria Afifah Primala Wijaya, Muhana Sofiati Utami	2021	Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada <i>Emerging Adulthood</i> dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian kesungguhan berperan dalam <i>krisis pada quarter-life</i> pada masa <i>emerging adulthood</i> melalui pengaruh dukungan sosial sebagai mediator.
9	Ameliya Rahmawati Putri	2020	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan krisis pada quarter-life pada mahasiswa tingkat akhir.
10	Ulifa Rahma, Esti Widya Rahayu	2018	Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam Membentuk Kematangan Karier Siswa SMP	Hasil penelitian menunjukkan keterlibatan dukungan sosial dari keluarga berperan dalam meningkatkan tingkat kematangan karier pada siswa SMP. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, semakin tinggi pula tingkat kematangan karier siswa.

3.2. Pembahasan

Sesuai dengan penelitian yang dijalankan oleh Salma (2022), telah ditemukan bahwa terdapat korelasi yang bermakna dan berkebalikan antara tingkat dukungan sosial dan krisis pada *quarter-life* pada kelompok individu yang berusia antara 18 hingga awal 30 tahun di Kota Surakarta. Dengan kata lain, semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka kemungkinan mengalami krisis pada *quarter-life* akan lebih rendah, dan sebaliknya. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Wijaya & Utami (2021), penelitian mereka juga menemukan adanya korelasi positif antara tingkat dukungan sosial dan tingkat krisis pada *quarter-life*. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu, baik dari keluarga, teman, maupun relasi lainnya, maka cenderung lebih rendah pula tingkat krisis pada *quarter-life* yang dialami individu tersebut (Wijaya & Utami, 2021). Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan relasi lainnya dibutuhkan dalam membantu individu melewati krisis pada *quarter-life* pada masa *emerging adulthood*.

Penelitian lainnya berfokus pada populasi mahasiswa tingkat akhir, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) juga menguatkan temuan sebelumnya. Hasil analisisnya menyatakan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi tingkat krisis pada *quarter-life* yang mereka alami. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memiliki pengaruh penting dalam membantu mahasiswa menghadapi masa-masa sulit dan permasalahan yang muncul selama krisis ini. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Astanu dkk (2022) mengindikasikan bahwa tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa cenderung rendah ketika tingkat dukungan sosial yang diterima juga rendah, maka semakin tinggi pula tingkat krisis pada tahap hidup ini. Dari temuan ini dapat memberikan informasi bahwa dukungan sosial memiliki peran krusial dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan dalam *krisis pada quarter-life* mereka.

Mengacu pada penelitian oleh Malik & Rafiq (2022) masyarakat di Pakistan memiliki budaya kolektif yang kuat, artinya orang-orang di sini sangat erat berhubungan dan saling berbakti kepada orang-orang dalam lingkaran sosial mereka. Hubungan sosial memainkan peran yang penting dalam menyelesaikan berbagai tugas, baik yang bersifat profesional, pribadi, maupun sosial. Meskipun begitu, orang-orang lebih cenderung mengandalkan dukungan dari keluarga, teman dekat, atau kerabat daripada mengharapkan bantuan dari pemerintah atau lembaga resmi. Masyarakat di sini lebih condong untuk mencari solusi dalam lingkungan sosial terdekatnya ketika membutuhkan bantuan atau peluang. Penelitian ini menemukan bahwa CFC (*Consideration of Future Consequences*) berkorelasi positif dengan CSE (*Coping Self-Efficacy*) dan memperkuat hubungan antara dukungan sosial dan CSE (Malik & Rafiq, 2022). Artinya, perhatian terhadap konsekuensi masa depan dapat meningkatkan keyakinan individu dalam mengatasi masalah, dan dukungan sosial juga berkontribusi pada hal ini. Kedua faktor tersebut berperan penting dalam membantu individu mengatasi krisis dengan cara yang adaptif.

Menilik dari aspek keluarga, Usman (2022) menemukan bahwa variabel dukungan sosial keluarga berkontribusi sebesar 13,4% terhadap *quarter-life crisis*, sementara 86,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian tersebut. Selanjutnya, penelitian lain oleh Wijaya & Saprowi (2022) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang signifikan dengan krisis pada *quarter-life*, dengan dukungan sosial

dari keluarga menempati peran paling dominan sebesar 11%. Hal ini menandakan pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan pada individu yang sedang berada di masa *emerging adulthood* dan menghadapi krisis pada tahap hidup ini. Diperlukan kerjasama yang harmonis antara individu yang berani meminta dukungan dan keluarga yang mau memberikan bantuan, sehingga bantuan tersebut dapat membantu individu-individu mengatasi krisis pada *quarter-life* dengan lebih baik (Wijaya & Saprowi, 2022).

Selanjutnya, penelitian yang dijalankan oleh Rahma & Rahayu (2018) juga menggarisbawahi pentingnya interaksi dan dukungan sosial dari lingkungan keluarga atas berbagai bentuk, termasuk bantuan konkret dan abstrak, perhatian, pengasuhan, empati, serta pemberian panduan dan pengetahuan. Dukungan sosial ini terbukti efektif membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya. Dengan demikian, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama dari keluarga, memegang peranan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi krisis pada *quarter-life* mereka, dan dapat menjadi faktor kunci dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan kesuksesan dalam menjalani masa transisi menuju dewasa. Dukungan sosial dari keluarga memiliki peran sentral untuk menghadapi krisis pada *quarter-life*, dan menjadi urgensi untuk individu-individu dalam masa *emerging adulthood* untuk mengakui dan memanfaatkan peran penting tersebut dalam mengatasi tantangan dalam kehidupan mereka.

Penelitian selanjutnya tertuju pada peran teman sebaya dalam mengatasi krisis pada *quarter-life*. Melalui hasil analisis data yang dilakukan oleh Asrar & Taufani (2022), ditemukan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap krisis pada *quarter-life*. Dukungan sosial ini membuktikan dirinya sebagai alat yang cukup efektif dalam membantu individu menghadapi permasalahan yang timbul akibat krisis ini, dengan meminimalisir tingkat tegang, kelesuan mental, serta dampak kesehatan mental yang mungkin muncul. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya menghasilkan perasaan dihargai, pengasuhan, dan cinta pada diri individu, membangun ketenangan berdasarkan kesadaran akan keberadaan jejaring teman yang siap memberikan panduan dalam menghadapi tantangan-tantangan sulit ini. Secara bersama-sama, memberikan dukungan sosial melalui teman sebaya memiliki kemampuan untuk meredakan tekanan psikologis yang dihadapi oleh individu ketika menghadapi tantangan dalam krisis pada *quarter-life* ini. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya peran teman sebaya sebagai salah satu pilar dukungan sosial yang berpengaruh positif dalam mengatasi krisis pada *quarter-life*, sehingga dapat mempermudah pencapaian keselarasan proporsi psikologis dan emosi yang lebih optimal saat melalui fase peralihan menuju kedewasaan.

Perhatian penelitian lainnya difokuskan pada aspek karir dalam masa krisis pada *quarter-life*. Hasil penelitian oleh Astanu dkk., (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kematangan karir memiliki pengaruh signifikan terhadap krisis pada *quarter-life*. Berdasarkan output analisis SPSS dengan koefisien determinasi (R) sebesar 0,953, dapat ditarik simpulan bahwasanya secara simultan, variabel dukungan sosial (X1) dan kematangan karir (X2) memberikan sumbangan sebesar 95,3% terhadap variabel krisis pada *quarter-life* (Y). Dukungan sosial yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitarnya, seperti penghargaan, perhatian, dan dorongan dari keluarga dan orang-orang terdekat, memiliki peran penting dalam membentuk persepsi individu bahwasanya mereka diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Adapun penelitian lain oleh Oktaviana & Wardani (2023) mengungkapkan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan

sosial dan tingkat stres di antara pekerja di wilayah DKI Jakarta ($p = 0,001$). Hasil penemuan ini mengindikasikan bahwa saat menghadapi tingkat stres yang sedang hingga tinggi, pekerja cenderung mengalami penurunan dalam tingkat dukungan sosial. Hasil temuan ini menandakan pentingnya peran dukungan sosial dalam konteks karir, baik bagi mahasiswa yang sedang mengalami masa krisis pada *quarter-life* maupun bagi pekerja yang tengah menghadapi tekanan dalam lingkungan kerja mereka. Dukungan sosial dan kematangan karir berperan krusial dalam mengatasi tantangan dan ketidakpastian dalam bidang karir selama masa krisis pada *quarter-life*, serta memberikan kontribusi yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu baik sebagai mahasiswa maupun sebagai pekerja di dunia kerja.

Berbagai penelitian yang telah diulas dalam literatur ini secara konsisten menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam membantu individu mengatasi krisis pada *quarter-life*. Dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para peneliti, terungkap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat krisis pada *quarter-life* pada individu berusia 18 hingga awal 30 tahun. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dimiliki individu, maka tingkat krisis pada *quarter-life* yang dialaminya cenderung lebih rendah, dan sebaliknya.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa peran dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar berkontribusi positif dalam mengurangi tingkat krisis pada *quarter-life* pada individu berusia 18 hingga awal 30 tahun. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dimiliki individu, maka tingkat krisis yang dialaminya cenderung lebih rendah, begitupun sebaliknya. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar membantu individu melewati krisis pada masa *emerging adulthood*, mengurangi tingkat stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental yang mungkin timbul akibat krisis pada *quarter-life*. Penelitian juga menyoroti pentingnya perhatian terhadap konsekuensi masa depan dan peran kematangan karir dalam mengatasi masalah yang timbul akibat krisis ini. Dukungan sosial terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan dan ketidakpastian dalam kehidupan selama masa krisis pada *quarter-life*, serta membentuk kesejahteraan psikologis dan kesuksesan dalam menjalani masa transisi menuju dewasa.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk lebih mendalami peran dukungan sosial dalam mengatasi krisis pada *quarter-life* pada populasi yang lebih spesifik seperti individu yang mengalami perubahan besar dalam lingkungan sosialnya. Misalnya, mahasiswa yang berkuliah di luar daerah atau di luar negeri, atau individu yang mengalami perpindahan tempat tinggal secara tiba-tiba. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan melibatkan variasi aspek dukungan sosial, seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional, untuk lebih memahami bagaimana masing-masing jenis dukungan sosial memengaruhi tingkat krisis pada *quarter-life*.

Daftar Rujukan

- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*. 1, 1149–1156.
- Caesaria, S. D. (2021). *Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase "Quarter Life Crisis" Halaman all—Kompas.com*. Ini Tiga Ciri Kamu Mengalami Fase "Quarter Life Crisis." <https://www.kompas.com/edu/read/2021/06/16/150000671/ini-tiga-ciri-kamu-mengalami-fase-quarter-life-crisis-?page=all>
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Malik, A., & Rafiq, S. (2022). Investigating the Relationship between Social Support and Coping Self-Efficacy with Consideration of Future Consequences during the Quarter-life Crisis. *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*, 6(5), Article 5. <https://doi.org/10.33152/jmphss-6.5.4>
- Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). *Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa*.
- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023). Dukungan sosial berhubungan dengan tingkat stres pekerja pada masa quarter life crisis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i2.367>
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Rahma, U., & Rahayu, E. W. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam Membentuk Kematangan Karier Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(3), 194–205. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.194>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Salma, I. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Di Kota Surakarta*.
- Sinaga, D. H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri wirausaha pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 74–79. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15133>
- Usman, N. M. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis pada dewasa awal*.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamajoP)*, 7(2), 143. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>