

Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar

Ratna Ermita^{1*}, Rohmah Rifani², Harlina Hamid³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
e-mail: ratnaer244@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir memerlukan dukungan sosial dan religiusitas untuk menghadapi *quarter life crisis*, berupa perasaan kebingungan, putus asa, penilai diri negatif, terjebak pada situasi sulit, cemas, tertekan dan kekhawatiran akan hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui masing-masing hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar. Responden penelitian berjumlah 313 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Seni dan Desain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan uji hipotesis Spearman rank correlation. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai r sebesar $-0,080$ dengan nilai p sebesar $0,156$. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai r sebesar $-0,522$ dengan nilai p sebesar $0,001$. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Implikasi penelitian ini diharapkan kepada seluruh satuan pendidikan terutama perguruan tinggi untuk memberikan perhatian atau dukungan sosial dan peningkatan religiusitas pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: dukungan sosial, *quarter life crisis*, religiusitas

Artikel Diterima: 24 November 2023	Artikel Direvisi: 7 Februari 2024	Artikel Disetujui: 9 Februari 2024	Publikasi Online: 13 Maret 2024
--	---	--	---

The Relationship of Religiosity and Social Support to Quarter Life Crisis in Final Year Students at Makassar State University

Abstract

Final year students need social support and a good level of religiosity to deal with a quarter-life crisis, in the form of feelings of confusion, hopelessness, negative self-assessment, being stuck in difficult situations, anxiety, depression, and worries about interpersonal relationships. This study aims to determine the relationship between religiosity and social support to the quarter-life crisis in final-year students at Makassar State University. Research respondents were 313 final-year students at the Faculty of Social Sciences, Faculty of Art and Design. The sampling technique used was simple random sampling with the Spearman rank correlation hypothesis test. Based on the results of the analysis, it was found that there was no relationship between religiosity and the quarter-life crisis in final-year students with an r -value of -0.080 with a p -value of 0.156 . The results also show that there is a relationship between social support and the quarter-life crisis in final-year students with an r -value of -0.522 with a p -value of 0.001 . The higher the social support obtained, the lower the quarter-life crisis felt by final-year students. The implications of this research are expected for all educational units, especially universities to give attention or support and increase religiosity to final-year students.

Keywords: social support, *quarter life crisis*, religiosity

First Received: November 24 th , 2023	Revised: February 7 th , 2024	Accepted: February 9 th , 2024	Published: March 13 th , 2024
--	--	---	--

Pendahuluan

Robbins dan Wilner (2001; Sumartha, 2020) mengemukakan bahwa individu usia dua puluhan mengalami *quarter life crisis* pada tahap *emerging adulthood*, karena transisi dan perubahan masa remaja menuju dewasa. Kahfi dan Hamidah (2017) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* merupakan individu tahap *emerging adult* berisiko mengidap depresi karena masa transisi yang penuh akan perubahan dan ketidakstabilan. Atwood dan Scholtz (2008) mengemukakan bahwa individu dewasa awal yang tidak mampu melewati *quarter life crisis* dapat menimbulkan gejala negatif seperti depresi, kecemasan ringan, stres, dan serangan panik.

Kementerian Kesehatan memaparkan bahwa data pada tahun 2018 terdapat 6,2% mahasiswa merasakan depresi hingga bunuh diri (Putri, 2020). Stapleton (2012; Herawati & Hidayat, 2020) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* sebanyak 86% dialami generasi millennial, generasi tersebut mengalami depresi, keresahan, kekecewaan, dan kehampaan (Stapleton, 2012). *World Health Organization* (Putri, 2020) mengemukakan bahwa individu usia dua puluhan rentan mengalami gangguan mental disebabkan terdapat banyak adaptasi dan perubahan hidup baik secara emosional, finansial, dan psikologis. Twenge, Cooper, Binau, Joiner, dan Duffy (2019) mengemukakan bahwa tingkat tekanan psikologis, episode depresi mayor, dan bunuh diri meningkat di kalangan remaja berusia 12 hingga 17 tahun dan dewasa muda berusia 18 hingga 25 tahun antara pertengahan 2000-an dan 2017.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti dengan pada tanggal 14 hingga 19 September 2021 di Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Seni dan Desain pada 58 mahasiswa tingkat akhir diperoleh 81% (47 responden) merasakan

cemas, khawatir, takut, stres, bingung gelisah, pusing, rumit, ragu-ragu atau tidak percaya diri saat memikirkan masa depan. Responden mengungkapkan bahwa krisis dialami dikarenakan ketidakjelasan masa depan, tujuan hidup yang belum menentu, pekerjaan yang belum pasti, pendapatan/finansial. Responden merasa belum siap atau tidak memiliki rencana jangka panjang yang jelas, beban tanggungjawab yang bertambah, tuntutan lingkungan menghadapi berbagai pertanyaan seperti kapan selesai kuliah.

Robins dan Wilner (2001; Sumartha, 2020) mengemukakan bahwa tujuh aspek pertanda *quarter life crisis*, yakni cemas, kebingungan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, dan tertekan. Berdasarkan data awal melalui *quarter life crisis diagnosis quiz* diperoleh hasil bahwa terdapat 81% (47 responden) dari 58 responden mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan diperoleh bahwa 69% (47 responden) mengemukakan bahwa merasa kesulitan dalam mengambil atau mempertanyakan keputusan yang telah dibuat.

Pada aspek putus asa diperoleh data awal 83% (47 responden) merasa waktu cepat berlalu sedangkan belum menentukan karir, memutuskan menikah atau memiliki anak, dan 76% (44 responden) belum mencapai apa pun di usia dewasa. Pada aspek penilaian diri negatif diperoleh data awal 60% (35 responden) merasa terlalu menganalisa atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan, dan merasa hidup yang dijalani tidak seperti yang direncanakan dulu. Pada aspek terjebak dalam situasi sulit diperoleh 50% (29 responden) merasa berada dalam situasi yang dilakukan itu dianggap tidak ada benar ataupun salah, 76% (44 responden) merasa khawatir terhadap apa yang diinginkan dalam hidup.

Pada aspek cemas diperoleh 52% (30 responden) merasakan kewalahan, resah, dan putus asa, serta 76% (44 responden) merasakan cemas serta stress saat memikirkan masa depan. Pada aspek tertekan diperoleh 66% (38 responden) dan 78% (45 responden) merasa tertekan dalam menata kehidupan dewasa, serta melakukan atau menjadi sesuatu yang diharapkan. Terdapat 64% (37 responden) merasakan stres dengan berbagai pilihan yang akan mempengaruhi hidup kedepan. Pada aspek khawatir terhadap hubungan interpersonal diperoleh 69% (40 responden) merasa bersalah mengelun soal hidup dan telah mengecewakan banyak orang terutama orang tua. Terdapat 86% (50 responden) bergantung atau mengandalkan orangtua merupakan situasi yang membebani, serta 79% (46 responden) merasa berbeda atau membandingkan diri dengan individu lain yang seumuran.

Robinson, Wright, dan Smith (Herawati & Hidayat, 2020) mengemukakan bahwa individu mengalami *quarter life crisis* memiliki tanda atau karakteristik umum, yaitu ketidaktauhan akan keinginan atau tujuan hidup, pencapaian usia dua puluhan tak sesuai harapan, keinginan untuk tidak melepaskan masa kecil dan remaja berakhir. Individu dengan *quarter life crisis* membutuhkan dukungan sosial (Putri, 2020), dan tingkat religiusitas yang tinggi. Tingkat religiusitas yang tinggi dapat mengurangi kebimbangan dalam mengambil sebuah keputusan, penilaian diri yang negatif, perasaan bingung ketika terjebak dalam situasi yang dianggap sulit, rasa putus asa, kecemasan, dan tertekan (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019).

Habibie, Syakarofath, dan Anwar (2019) mengemukakan bahwa salah satu aspek penting berpengaruh pada individu dalam menangani *quarter life crisis* yang penuh dengan berbagai tantangan untuk diatasi yaitu religiusitas. Wen (2010; Putri, 2020) mengemukakan bahwa tingkat

religiusitas tinggi lebih tangguh dalam menghadapi kembimbangan dan keadaan tertekan. Tingkat pemahaman agama yang baik dapat membantu individu usia dua puluhan menghadapi *quarter life crisis*. Broadbent, Gougoulis, Lui, Pota, dan Simons (2017; Kahfi & Hamidah, 2017) mengemukakan bahwa 93% dari 1,019 responden pada tahap *emerging adulthood* mengungkapkan kepercayaan beragama merupakan hal penting untuk kebahagiaan.

Dukungan sosial berperan dalam membantu mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan sosial berupa dorongan dan kasih sayang dari individu terdekat dapat membantu mengatasi *quarter life crisis*. Hafsari (2020) mengemukakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan mencakup bantuan, dorongan semangat, kepedulian, pengakuan, dan kasih sayang dapat membantu mahasiswa merasa dikasihi atau dihargai oleh orang lain. Putri (2020) mengemukakan bahwa dukungan sosial melalui keluarga, teman, dosen, dan lembaga kampus kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dapat meringankan kekhawatiran maupun kecemasan.

Branscombe dan Baron (2017:451) mengemukakan bahwa dukungan sosial berupa sumber yang disediakan individu yang peduli dan membantu mengurangi tekanan psikologis dikarenakan pengalaman yang menekan. Dukungan sosial efektif dalam melindungi kesehatan akibat stress dan mengurangi tekanan psikologis seperti depresi, kegelisahan serta mendorong penyesuaian yang baik. Berdasarkan pemaparan diatas religiusitas dan dukungan sosial dapat digunakan sebagai membantu mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi mengenai hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa

tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar. Adapun Hipotesis penelitian yang pertama yaitu apakah terdapat hubungan hubungan religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar. Hipotesis kedua yaitu apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif. Data yang dikumpulkan dari Mei 2022-Juni 2022 disebarakan secara langsung. Penelitian ini mengumpulkan responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Kriteria responden yaitu mahasiswa(i) tingkat akhir di Fakultas Ilmu Sosial dan, Fakultas Seni dan Desain di Univeristas Negeri Makassar minimal telah semester delapan. Dari kriteria yang ditetapkan terkumpul 314 responden dari 1669 Populasi berdasarkan data dari BAAK Universitas Negeri Makassar tahun 2021/2022.

Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu religiusitas, dukungan sosial, dan *quarter life crisis*. Pada skala *quarter life crisis* mengadaptasi skala dari Artiningsih dan Savira (2021) contoh salah satu aitem favorable yaitu Saya merasa kesal terhadap diri sendiri karena hidup tidak berjalan sesuai keinginan saya. Skala religiusitas dari Huber dan Huber (2012) yang diterjemahkan atau diadaptasi oleh Mufliyanti (2018) salah satu aitem yang digunakan yaitu Seberapa tertarik Anda untuk belajar lebih banyak tentang topik-topik keagamaan. Skala dukungan sosial dari Putri (2020) salah satu contoh aitem unfavorable yaitu Keluarga jarang mendengarkan masalah atau keluhan saya, saya biasanya hanya merasa dikritik.

Sebelum mengumpulkan data penelitian, skala terlebih dahulu diberikan

kepada 125 responden untuk diuji coba. Maka, setelah melalui proses uji coba, diperoleh skala religiusitas berjumlah 15 aitem ($\alpha=0.861$), skala dukungan sosial berjumlah 22 aitem ($\alpha=0.931$), dan skala *quarter life crisis* berjumlah 16 aitem ($\alpha=0.782$). Data demografi yang dikumpulkan yaitu jenis kelamin, agama, fakultas, jurusan, dan angkatan. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif, dan *spearman rank*. Semua analisis pengujian dilakukan menggunakan SPSS 27 for windows.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Mayoritas responden dalam penelitian ini ditinjau dari jenis kelamin yaitu perempuan (215; 68%), agama islam (301; 96%). Data demografi secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Karakteristik responden

Karakteristik	Total	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	99	32
Perempuan	215	68
Agama		
Islam	301	96
Kristen Protestan	1	1
Kristen	6	2
Katolik	4	1
Hindu	1	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa *quarter life crisis* memiliki mean 40 dan SD 8, religiusitas mean 38 dan SD 8, sedangkan dukungan sosial mean 55 dengan SD 11. Tabel 3 menunjukkan bahwa *quarter life crisis* didominasi dengan kategori sedang sebanyak 194 (61,8%). Religiusitas didominasi kategori tinggi sebanyak 265 responden (84,4%). Dukungan sosial didominasi oleh kategori sedang sebanyak 160 responden (51,0%).

Tabel 2

Data empirik variabel penelitian

Variabel	Min	Max	Mean	SD
<i>Quarter life crisis</i>	16	64	40	8
Religiusitas	15	60	38	8
Dukungan sosial	22	88	55	11

Tabel 3

Kategorisasi variabel penelitian

Variabel	Kategori					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	N	%	N	%	N	%
<i>Quarter life crisis</i>	27	8,6	194	61,8	93	29,6
Religiusitas	1	0,3	48	15,3	265	84,4
Dukungan sosial	24	7,6	160	51,0	130	41,4

Berdasarkan analisis statistik untuk menilai hipotesis, penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman rank* untuk melihat hubungan masing-masing variabel religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan maka diketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir perbedaan ($r = -0,080$ $p = 0,156 > 0,05$). Hasil hipotesis juga diperoleh terdapat hubungan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir ($r = -0,522$ $p = 0,001 < 0,05$). Data lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4

Uji hipotesis variabel penelitian

Variabel	r	p	Keterangan
Religiusitas dan <i>quarter life crisis</i>	-0,080	0,156	Tidak Signifikan
Dukungan sosial dan <i>quarter life crisis</i>	-0,522	0,001	Signifikan

Peneliti juga melakukan identifikasi tiap aspek yang berkontribusi pada setiap variabel dengan mencari sumbangan efektif. Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek yang memiliki nilai kontribusi tertinggi pada

variabel *quarter life crisis* yaitu aspek putus asa dengan presentase 21,5%. Pada tabel 5 pula dapat dilihat nilai signifikansi ketujuh aspek memiliki nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) berarti tiap aspek berkontribusi terhadap *quarter life crisis*. Hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5

Uji analisis tambahan kontribusi tiap aspek variabel *quarter life crisis*

Aspek	Sumbangan efektif	p
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	0.106	0.000
Putus asa	0.215	0.000
Penilaian negatif terhadap diri	0.135	0.000
Terjebak dalam situasi sulit	0.138	0.000
Cemas	0.175	0.000
Tertekan	0.119	0.000
Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	0.112	0.000

Berdasarkan hasil identifikasi menunjukkan bahwa aspek pengalaman religius memiliki nilai kontribusi tertinggi pada variabel religiusitas sebesar 27,5%, dan aspek ideologi memiliki kontribusi terendah senilai 12,7%. Digambarkan pula dari tabel 6 bahwa nilai signifikansi kelima aspek $p = 0,000$ ($p < 0,05$) berarti tiap aspek berkontribusi terhadap religiusitas. Hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6

Uji analisis tambahan kontribusi tiap aspek variabel religiusitas

Aspek	Sumbangan efektif	p
Intelektual	0.224	0.000
Ideologi	0.127	0.000
Praktik public	0.195	0.000
Praktif pribadi	0.180	0.000
Pengalaman religius	0,275	0,000

Pada tabel 7 digambarkan besaran aspek yang memberikan sumbangan pada

variabel dukungan sosial adalah dukungan emosional 26%, instrumental 30,3%, informasi 23,2%, dan penghargaan 20,1%. Disimpulkan pula bahwa aspek yang paling memberikan sumbangsih terbesar pada variabel religiusitas yaitu dukungan instrumental dengan presentasi 30,3%. Pada tabel diatas diperlihatkan nilai signifikansi keempat aspek $p=0,000$ ($p<0,05$) berarti tiap aspek berkontribusi terhadap religiusitas. Hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 7. Hasil perhitungan sumbangan efektif aspek dukungan sosial

Aspek	Sumbangan efektif	p
Dukungan Emosional	0.264	0.000
Dukungan Instrumental	0.303	0.000
Dukungan informasi	0.232	0.000
Dukungan Penghargaan	0.201	0.000

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan, terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil studi terdahulu oleh Sejalan oleh Ihsani dan Utami (2022) memaparkan bahwa religiusitas tidak mempunyai peran signifikan dalam *quarter life crisis*. Religiusitas merupakan intensitas keyakinan individu terhadap penghayatan agama yang dianut menyangkut simbol, kepercayaan, dan perilaku yang terdorong akan kekuatan spiritual (Wahyudin, Pradisti, Sumarsono, & Wulandari, 2018). Religiusitas dilihat sebagai tinggi atau rendahnya keyakinan individu dalam menghayati agama dianut. Religiusitas tidak berperan signifikan dikarenakan bahwa mahasiswa menganggap agama selaku ritual

yang harus dijalankan bukan sebagai *coping* dalam menyelesaikan permasalahan (Ihsani & Utami, 2022). Pada tahap ini dicirikan sebagai masa individu dewasa mempertanyakan kebenaran keyakinan yang telah ada disekitarnya.

Berdasarkan kontribusi aspek terhadap variabel religiusitas diperoleh bahwa dimensi ideologi memiliki skor kontribusi paling rendah dibandingkan aspek yang lain seperti pengalaman religius, intelektual, praktik publik dan pribadi. Sumbangsih aspek ideologi yang rendah dikarenakan pula mahasiswa yang berusia dua puluhan pada tahap ini secara kritis tidak menerima begitu saja dogma agama. Hal tersebut menjadi alasan mengapa religiusitas tidak berperan signifikan terhadap *quarter life crisis*. Barry dan Nelson (2005) mengemukakan bahwa individu dewasa awal atau dua puluhan menempatkan pemikiran kritis mengenai spritualitas dibandingkan menerima begitu saja dogma yang telah ada.

Arnett dan Jensen (2002) mengemukakan bahwa individu usia dua puluhan melakukan beberapa eksplorasi untuk membangun identitas diri. Salah satu eksplorasi yang dibentuk yakni keyakinan dan nilai-nilai sendiri. Individu dewasa menekankan pengalaman pribadi sebagai sumber keyakinan dibandingkan otoritas agama. Mahasiswa tingkat akhir yang berusia dua pulan berada tahap keimanan individual reflektif, yang dihadapkan dengan pertanyaan bahwa apakah doktrin agama yang diajarkan bersifat mutlak sesuai dengan keyakinan dirinya (Saputra, 2017).

Mahasiswa mengalami *quarter life crisis* mempertanyakan berbagai aspek dalam kehidupan, salah satu area persoalan yang dialami seperti agama atau spiritual (Nash & Murray, 2010; Karpika, & Segel, 2021). Individu pada masa ini cenderung mempertanyakan ketepatan agama yang dianut dan kadang merasa sesekali Tuhan atau

ilahi terasa jauh dari dirinya. Individu mempertanyakan sisi spiritual dimulai dari apakah agama yang dianut ialah pilihan tepat dan kepercayaan seperti apa yang akan diterapkan pada anaknya kelak.

Keberagaman ditinjau dari dimensi ideologi seperti mendarma baktikan diri atas dasar keimanan yang tinggi dan menyakini akan keberadaan ilahi yang dapat membantu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Qolbi, Musthofa, dan Chotidjah (2020) memaparkan bahwa Individu dapat menjadi tidak cemas dan memiliki subjektif tinggi apabila menempatkan agama sebagai penolong dalam hidupnya. Meskipun religiusitas tidak signifikan terhadap *quarter life crisis*, akan tetapi diperlukan adanya peningkatan dalam dimensi ideologi atau keyakinan agama pada mahasiswa dengan *quarter life crisis*.

Kusumadewi dan Musabiq (2018) mengemukakan bahwa peningkatan keyakinan kepada Tuhan dan agama dalam partisipasi aktivitas keagamaan maka membantu tingkat tekanan psikologis yang dirasakan semakin rendah. Marliani (2013) memaparkan bahwa peningkatan keyakinan mengenai ketentuan dan ketetapan Tuhan atau ilahi mampu membuat individu menyikapi secara tepat atas segala sesuatu yang menekan dirinya. Gorsuch dan McPherson (1989; Power & McKinney, 2013) memaparkan bahwa individu dengan motivasi ekstrinsik menggunakan agama sebagai sumber kenyamanan, seperti berdoa untuk memperoleh bantuan dan perlindungan.

Upaya mahasiswa melakukan peningkatan penguatan ideologi dan keyakinan terhadap ajaran agama dengan melaksanakan rutinitas ibadah seperti sholat dan sunnah (Sagita, Fauzi, & Tuasikal, 2021). Peningkatan secara intelektual mengenai pengetahuan agama dilakukan mahasiswa dengan mendengarkan kajian, berdiskusi terkait permasalahan agama, membaca buku-

buku pengetahuan agama. Bagi individu dengan religiusitas baik akan meyakini dan memaknai segala tingkah laku atau perbuatan akan bernilai ibadah di sisi Tuhan.

Adapun dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan *quarter life crisis*. Hasil studi terdahulu dari Wijaya dan Saprowi (2022) bahwa dukungan sosial berkorelasi tinggi dengan *quarter life crisis*. Tingkat dukungan sosial yang tinggi mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan sosial dari keluarga maupun teman berupa nasihat, bantuan, dan simpati efektif dalam melindungi kesehatan mental (Baron & Branscombe, 2012).

Hasil penelitian ini mengindikasikan hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Selaras dengan hasil penelitian oleh Azzayati (2021) bahwa terdapat hubungan negatif dukungan sosial terhadap krisis seperempat kehidupan pada mahasiswa. Dukungan sosial memberikan sumbangih efektif terhadap *quarter life crisis* sebesar 17,8%. Hubungan negatif tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah krisis seperempat abad kehidupan yang dialami. Dukungan sosial yang memadai berguna mengurangi tekanan psikologi, depresi, kecemasan, dan membantu penyesuaian yang lebih baik terhadap stress.

Pada hasil penelitian juga diperoleh bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki dukungan sosial didominasi kategori sedang dengan kontribusi aspek yang berkontribusi besar ialah dukungan instrumental. Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan instrumental berupa bantuan saat kesulitan menyelesaikan skripsi dan meminjamkan barang yang dibutuhkan. Lastary dan Rahayu (2018) memaparkan bahwa dukungan sosial instrumental dapat berupa menyediakan materi dan bantuan langsung misalnya meminjamkan dana,

memberi barang, konsumsi, dan fasilitas. Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman seumuran dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Astanu, Asri dan Triningtyas (2022) memaparkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat berupa materi, pemberian informasi atau nasehat, dan tempat bertukar pikiran mengenai karir maupun kerjaan yang mungkin dicapai oleh mahasiswa. Sari dan Indrawati (2016) memaparkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat berbentuk umpan balik dan penyedia sumber informasi di luar keluarga. Dukungan sosial dari teman sebaya kepada mahasiswa tingkat akhir baik secara instrumental, emosional, informasioanal yang dapat membuat merasakan diperhatikan dan dihargai. Karim dan Yoenanto (2021) mengemukakan bahwa dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi gejala cemas individu. Dukungan sosial yang rendah akan mengakibatkan kecemasan yang berlebihan.

Berdasarkan penelitian Rahmadian (2022) diperoleh hasil bahwa dukungan sosial teman sebaya punya pengaruh dan sumbangan sebesar 16,2% terhadap *quarter life crisis*. Baron dan Branscombe (2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan pengalaman atau persepsi individu merasakan cinta dan perhatian dari individu lain. Dukungan sosial sebagai bagian dari jaringan sosial yang saling membantu memberikan manfaat emosional dan sarana untuk mengatasi stress. Weiss (1974; Rossi & Mebert, 2011) memaparkan bahwa dukungan sosial yang tak memadai, mahasiswa dapat mengalami penurunan kesejahteraan yang mengarah pada depresi dan kepuasan hidup yang buruk.

Pengembangan sumber dukungan sosial perlu dalam menghadapi *quarter life crisis* agar mahasiswa tingkat akhir mampu menghadapi tantangan atau permasalahan

hidup. *Quarter life crisis* menjadi titik balik penting dalam perubahan kehidupan individu ditandai dengan hidup terasa sulit, stress, tidak stabil, penuh cobaan dan kesengsaraan (Wijaya & Saprowi, 2022). Dukungan sosial meliputi orang tua maupun teman seusia mampu membantu arah perubahan dengan sukses. Perubahan yang berkaitan dengan usaha memenuhi kebutuhan pribadi, untuk pertama kalinya belajar tidak bergantung pada orang tua. Dukungan sosial dari keluarga berbentuk memberikan pengetahuan, perhatian, informasi, waktu yang dihabiskan bersama, maupun bantuan instrumental dapat berguna saat menghadapi permasalahan (Baranczuk, 2019; Wijaya & Saprowi, 2022).

Simpulan

Tidak terdapat hubungan signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan analisis tambahan diperoleh kesimpulan bahwa aspek *quarter life crisis* yang memiliki kontribusi besar adalah putus asa dan terendah ialah kebimbangan dalam mengambil keputusan. Pada aspek religiusitas yang mempunyai kontribusi besar adalah pengalaman religius dan terendah ialah aspek ideologi. Sedangkan, pada aspek dukungan sosial yang memiliki kontribusi besar adalah dukungan instrumental.

Mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* membutuhkan dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya untuk menghadapi segala perubahan dan mencapai kesuksesan sebagai individu dewasa yang bertanggung jawab.

Mahasiswa tingkat akhir perlu untuk meningkatkan keyakinan atau ideologi terhadap agama yang dianut, bawasannya setiap kesulitan dihadapi memiliki solusi dan yakin akan bantuan atau pertolongan dari

Tuhan atau ilahi itu pasti ada dalam menghadapi permasalahan.

Daftar Pustaka

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.
- Artiningsih, R. A & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 1(1), 1149 – 1156.
- Azzayati, R. A. (2021). Krisis seperempat kehidupan ditinjau dari kematangan beragama dan dukungan sosial pada mahasiswa uin sunan kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Barry, C.M., & Nelson, L.J. (2005). The role of religion in the transition to adulthood for young emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(3), 245-255.
- [Branscombe, N. R., & Baron, R. A. \(2017\). *Social psychology 14th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.*](#)
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129-138. Doi: 10.22146/gamajop.48948.
- Hafsari, A. (2020). Religiusitas dan stres akademik mahasiswa. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Herawati, I. & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. DOI: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724. doi:10.3390/rel3030710.
- Ihsani, H., & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 31-37. Doi: <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>.
- Kahfi, R. L.A., & Hamidah. (2017). Hubungan antara centrality of religiosity dan depresi pada emerging adult. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 19-28.
- Karim, K., & Yoenanto, N. H. (2021). Dukungan sosial dan religiusitas terhadap kecemasan yang tinggal sendiri selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 114-126. Doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.11034>.
- Karpika., I. P. & Segel., N. W. W. (2021). *Quarter life crisis* terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas pgri mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513-527. Doi:10.5281/zenodo.5550458.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Situasi kesehatan jiwa di indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumadewi, I., & Musabiq, S. 2018. Relationship between religiosity and

- psychological distress among college students in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 139(1), 237-242.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan Prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang Berkuliah di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17-23. ISSN 2597-5064.
- Marliani, Rosleny. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 130-137. Doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.175>.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Power, L., & McKinney, C. (2013). The Effects of Religiosity on Psychopathology in Emerging Adults: Intrinsic Versus Extrinsic Religiosity. *J Relig Health*, 53(5), 1529-1538. Doi: 10.1007/s10943-013-9744-8.
- Qolbi, F. H., Musthofa, A., & Chotidjah, S. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas islam. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 44-54. Doi: <https://dx.doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>.
- Rahmadian., K. R. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter life crisis pada anggota fandom army di malang. *Skripsi*. Malang Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Rohmad. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. Doi: 10.1080/00221325.2010.521784.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182. Doi: <https://doi.org/10.147/empati.2016.14979>
- Saputra, D. S. (2017). Perkembangan spiritual remaja sma dharma putra. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 60-67. Doi: <https://doi.org/10.47007/jpsi.v16i02.3>.
- Sagita, D. D., Fauzi, D. M., & Tuasikal, J. M. S.(2021). Analisis tingkat religiusitas pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. *Pedagogika*, 12(2), 201-216. ISSN: e-2716-0580.
- Sumartha, A. R. (2020). Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works ?. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6(1), 130–145.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Binau, S. G., Joiner, T. E., & Duffy, M. E. (2019). Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and

SuicideRelated Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/abn0000410>

Wahyudin., Pradisti, L., Sumarsono., & Wulandari, S. Z. (2018). Dimensi religiusitas dan pengaruhnya terhadap organizational citizenship behaviour (studi pada universitas jenderal soedirman purwokerto). *Jurnal Ekonomi, Bisnis, dan Akuntansi*, 20(3), 1-13. Doi: <http://doi.org/1032424/jeba.v20i3.1145>.

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), 41-49. Doi: 10.30595/psychoidea.v0i1.12314

