

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN RELIGIUSITAS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR UMS

Diaz Pradhika; Prof. Dr. Muhammad Japar, Msi.,Kons
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas terhadap *quarter life crisis*. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa/I akhir universitas Muhammadiyah Surakarta dengan Teknik sampling yaitu purposive dan accidental sampling yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir. Sampel yang akan dikenakan dalam penelitian ini yaitu 130 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya, skala religiusitas, dan skala *quarter life crisis*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linier berganda dengan dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas sebagai variabel independen, dan *quarter life crisis* sebagai variabel dependen. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas terhadap *quarter life crisis*. Pengumpulan data disebarakan melalui media *google form* dalam bentuk kuisioner penelitian. Adapun Analisa data dilakukan dengan menggunakan model analisis regresi linear berganda program SPSS versi 27. Hasil yang diperoleh yaitu ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis* dibuktikan dengan hasil $R = 0.459$ dan nilai $sig. 0.000 < 0.05$. Hasil uji hipotesis minor 1 menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* dibuktikan dengan hasil $r = -0.384$ dan nilai $sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05$. Hasil uji hipotesis minor 2 yaitu menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* dibuktikan dengan hasil $r = -0,373$ dan nilai $sig.(2-tailed) 0.000 < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor dan minor pada penelitian ini diterima. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 21.1% dengan dukungan sosial teman sebaya sebesar 10.9% dan religiusitas sebesar 10.1% pada variabel *quarter life crisis*, dan sisanya 78,9% dipengaruhi faktor lain.

Kata Kunci : Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Quarter Life Crisis*,Religiusitas

Abstract

This study aims to determine the relationship of peer social support and religiosity to quarter life crisis. The method used is a quantitative approach with a correlational design. The population of this study is the final student of Muhammadiyah Surakarta University with sampling techniques, namely purposive and accidental sampling, namely final students who are working on their thesis / final project. The sample that will be used in this study is 130 students. This study uses a peer social support scale, religiosity scale, and quarter life crisis scale. The data analysis used in this study is multiple linear regression with peer social support and religiosity as independent variables, and quarter life crisis as the dependent variable. The hypothesis in this study is that there is a relationship between peer social support and religiosity towards quarter life crisis. Data collection was distributed through google form media in the form of a research questionnaire. The data analysis was carried out using the multiple linear regression analysis model of the SPSS version 27 program. The results obtained are that there is a significant relationship between peer social support and religiosity with quarter life crisis as evidenced by the results of $R = 0.459$ and sig value. $0.000 < 0.05$. The results of minor hypothesis testing 1 show a significant negative relationship between peer social support and

quarter life crisis as evidenced by the results of $r = -0.384$ and sig value. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. The results of the minor hypothesis test 2, which shows a significant negative relationship between religiosity and quarter life crisis, are evidenced by the results of $r = -0.373$ and sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. This shows that the major and minor hypotheses in this study are accepted. The effective contribution in this study was 21.1% with peer social support of 10.9% and religiosity of 10.1% on the quarter life crisis variable, and the remaining 78.9% was influenced by other factors.

Keywords: Peer Social Support, Quarter Life Crisis, Religiosity

1. PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan masa seseorang dalam merencanakan masa depan, Mahasiswa akan menemui tugas akademik yang lebih sulit, sistem pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya, dan aktivitas yang lebih padat. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Ketika mahasiswa memasuki semester akhir mahasiswa akan dihadapkan pada tanggung jawab dan tekanan yang lebih besar, seperti tuntutan dalam menyelesaikan skripsi dan mulai memikirkan masa depannya. Saat menyelesaikan tugas akademik mahasiswa akan menghadapi rintangan dimana rintangan tersebut bertambah seiring bertambahnya semester (Pamawang dkk., 2023). Ketika mencapai tahap akhir pendidikan, mahasiswa juga dihadapkan pada sejumlah pilihan, termasuk meneruskan pendidikan ke tingkat selanjutnya, memulai karir, menjalani relasi asmara dan fungsi sosialnya. (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) Mahasiswa akhir, yang berada di ambang transisi dari dunia perkuliahan ke dunia profesional, seringkali mengalami tekanan besar dalam menghadapi berbagai ekspektasi, baik dari diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitar, mahasiswa akan mulai merasakan kegelisahan dan kekhawatiran mengenai apa yang akan terjadi kedepannya. Individu akan menjadi lebih sering mempertanyakan masa depannya (Jewellius Kistom.m, 2022). Kondisi ini biasa dikenal *quarter life crisis*.

Quarter life Crisis muncul pada seseorang dengan kisaran berusia antara $\pm 18 - \pm 29$ tahun yang merasakan ketidakstabilan emosi, merasa panik terhadap perubahan dan banyaknya pilihan. Istilah *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexander Robbins & Abby Wilner ditahun 2001 mereka menyebutnya dengan istilah generasi muda dikenal sebagai “*twenty somethings*” yaitu seseorang yang berpisah dengan rasa nyaman dalam kehidupan sebagai seorang mahasiswa dan mulai menghadapi kenyataan hidup berupa tuntutan pekerjaan dan hubungan percintaan (Sujudi & Ginting, 2020). (Robbins & Wilner, 2001) mengatakan *quarter life crisis* adalah kondisi tidak stabil dirasakan oleh seseorang ketika transisi dari akhir remaja ke dewasa karena ketidaksiapan mereka pada suatu perubahan. *Quarter life crisis* merujuk pada periode peralihan dari dunia akademis pada kelompok usia dewasa yang biasa

berkisar dari fase akhir remaja ke fase dewasa, serta paling sering terjadi pada individu berusia 20 an (Robbins & Wilner, 2001.). Mahasiswa akhir lebih beresiko mengalami *quarter life crisis* karena diakibatkan oleh tekanan dan ketidakjelasan masa depan. *Quarter Life crisis* kerap dijumpai pada individu khususnya pada mahasiswa akhir (Yesika dkk.,2023). Menjadi mahasiswa akhir memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena sudah harus memikirkan pilihan untuk kedepannya. Krisis yang biasa dialami mahasiswa akhir biasanya dipicu saat sedang mengalami beberapa tantangan seperti saat menentukan judul untuk tugas akhir (skripsi), keterbatasan ekonomi, rasa cemas saat akan berinteraksi dengan dosen yang membimbing skripsi, adanya perbaikan/ revisian skripsi yang berulang kali, adanya tekanan dalam menuntaskan akademik tepat waktu, tekanan dalam menentukan karir, dan menghadapi tekanan setelah lulus (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Tekanan yang dialami individu disebabkan karena khawatir tentang masa yang akan datang, karir, dan relasi dengan orang lain(Munaya Asrar, 2022). Pertanyaan yang secara tidak langsung membuat tekanan pada individu, seperti kapan menikah, wisuda, memulai karier, memiliki anak, dan pertanyaan-pertanyaan sejenis yang nampaknya tak kunjung berakhir, seringkali diajukan kepada individu dewasa (Herawati & Hidayat, 2020a). Krisis ini diakibatkan oleh berbagai macam pilihan, perubahan, dan tanggung jawab yang kemudian menciptakan perasaan kebingungan, rasa panik, dan ketidakstabilan (Robbins & Wilner, 2001.). Adapun aspek *quarter life crisis* yaitu kebingungan dalam mengambil sebuah keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak pada kondisi yang sulit, merasakan kecemasan terhadap masa depan, tertekan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Seseorang dikatakan mengalami *Quarter life crisis* jika mengalami gejala dengan melibatkan perasaan gelisah, adanya kekhawatiran, cemas, dan ketakutan yang timbul dari berbagai aspek kehidupan di masa mendatang, seperti hal-hal akademis, karier, hubungan romantis, dan aspek lainnya (Mahmud dkk., 2021).

Masa *quarter life crisis* ini merupakan sebuah fase dimana lingkungan menuntut seseorang untuk lepas bergantung pada orangtuanya serta mulai hidup mandiri, beberapa individu belum siap dalam menghadapi hal tersebut, sejalan dengan pernyataan (Karpika I & Segel Ni, 2021) Lingkungan sekitar memberikan tekanan pada individu yang berusia antara 20 hingga 30 tahun, fase yang dikenal sebagai *quarter life*, Namun, orang-orang dalam kelompok usia ini sering kali belum mengalami sepenuhnya proses kedewasaan, baik secara emosional dan finansial, padahal kelompok usia ini penting untuk memiliki kestabilan emosi. Pada fenomena *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sudah menempuh pendidikan kurang lebih 4 tahun dalam perkuliahan dan pada usia tersebut semestinya sebagai

mahasiswa tingkat akhir penting untuk memiliki kestabilan emosi yang kemudian hal tersebut akan memudahkannya dalam mengambil keputusan, tidak bingung, dan cemas akan berbagai hal kedepannya. Menurut Hurlock (2002) dalam (Yus Veda et dkk., 2023) Individu pada tahap dewasa awal umumnya sudah memiliki kestabilan emosi yang memadai dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memandang kesulitan sebagai tantangan yang perlu diatasi daripada sebagai ancaman yang harus dihindari, dan mereka juga lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Mahasiswa tingkat akhir seharusnya sudah memiliki rencana terhadap karier masadepannya (Ningrum dkk., 2021). Namun berdasarkan survei awal mahasiswa tingkat akhir masih rentan mengalami *quarter life crisis*. Peneliti melakukan 2 kali survei awal melalui *google form*, pada survei pertama terdapat 15 responden yang mengisi kemudian survei kedua diisi oleh 9 mahasiswa tingkat akhir. Pada survei awal pertama responden merasakan ketidakstabilan emosi, perasaan akan ketidakpastian, merasa bingung dengan identitas dirinya dilingkungan sosial, merasa cemas terkait masa depan, merasa bingung dalam mengambil keputusan, dan khawatir terhadap hal yang belum terjadi. Pada survei awal kedua, responden paling banyak merasakan perasaan cemas dan bingung ketika akan mengambil keputusan contohnya seperti perbedaan keinginan dari dirinya dan orangtua, tekanan ketika mengerjakan skripsi, bingung ingin melakukan apa setelah lulus, dan perasaan cemas. Ditemukan kesimpulan dari survei awal bahwa 15 dan 9 Responden menyatakan mereka merasa ragu terhadap diri sendiri, tidak percaya diri, merasa bingung dengan identitas diri, gelisah, bingung pada sebuah pilihan, cemas, dan takut akan masa depan. Apabila *quarter life crisis* muncul maka dampak emosionalnya dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Krisis pada usia seperempat kehidupan mencakup ketakutan menghadapi masa depan, termasuk dalam hal karier, pendidikan, dan hubungan. Hal ini dapat berpengaruh pada kehidupan seseorang, mulai dari karakteristik emosi seperti rasa panik, kekhawatiran, frustrasi, kesepian, ketidakjelasan arah, hingga potensi depresi dan ketidakpuasan terhadap hidup, bahkan mungkin mengakibatkan gangguan psikis lainnya (Abdi dkk., 2023).

Fenomena tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Fahira dkk., 2023) ditemukan bahwa dari 115 partisipan penelitian, 23 di antaranya memiliki tingkat *quarter-life crisis* tinggi, persentase sebesar 20%. Sebanyak 65 subjek berada ditingkat *quarter-life crisis* sedang, dengan persentase mencapai 64%, sementara 16 partisipan lainnya ditingkat *quarter-life crisis* yang rendah, persentase 16%. Dari gambaran tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum, subjek penelitian cenderung tingkat yang cukup tinggi. (Fahira dkk., 2023). Adapun

penelitian yang dilakukan (Salsabilla & Nio, 2023) penelitian ini melibatkan mahasiswa akhir yang berjumlah 100, hasil penelitian menunjukkan 70% ditingkat kategori yang sedang. Selanjutnya, 23% pada kategori yang rendah, 3% di kategori yang tinggi, Adapun penelitian yang dilakukan Hayati (2019) pada mahasiswa akhir di UIN Sunan Gunung Djati, dari penelitian tersebut ditemukan 73,5% mahasiswa berada di tingkat yang sedang *pada quarter life crisisnya*. (Salsabilla & Nio, n.d.). Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan (Herawati & Hidayat, 2020b) jumlah total peserta dalam penelitian ini mencapai 236 individu, menurut data yang tercantum, mayoritas responden mengalami *quarter life crisis* di level sedang, yang berjumlah 102 partisipan(43,22%). Selanjutnya, terdapat 66 partisipan (27,97%) dikategori tinggi, diikuti oleh 35 partisipan (14,83%) pada kategori rendah. Sementara itu, sebanyak 34 partisipan (10,17%) mengalami tingkat sangat tinggi, dan terdapat 9 responden (3,82%) pada tingkat sangat rendah(Herawati & Hidayat, 2020).

Adapun faktor dari *Quarter Life Crisis* ada 2 yang pertama Internal terdiri dari *hopes and dreams*, spiritual & religiusitas, dan yang kedua berasal dari eksternal yaitu dari hubungan percintaan atau asmara, keluarga, teman, & tantangan akademik ((Nash & Murray, 2009) & Nash & Murray, 2010 dalam (Novita Siswanti et al., 2023). Manusia adalah makhluk sosial, pastinya akan selalu butuh bantuan dari oranglain, dukungan dari sosial akan membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, serta diakui dalam suatu komunitas. Dukungan sosial bisa berupa dukungan dari keluarga, pasangan, dan teman. Teman sebaya sering kali menghadapi tantangan yang sama saat masa tersebut, adanya dukungan tanpa tekanan atau harapan yang terlalu besar membuat individu mampu untuk mengeksplorasi dan menemukan solusinya saat menghadapi kesulitan oleh karena itu focus utama penelitian dilakukan pada dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebayanya. Dapat diartikan menurut (Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial teman sebaya adalah sumber dukungan seorang teman kepada seseorang dengan bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental, penghargaan, dan bantuan pertemanan (persahabatan) dimana dukungan tersebut membuat seseorang merasakan kenyamanan, rasa dicintai, dan dihargai hal tersebut juga dijelaskan dalam penelitian penelitian (Wira Ababiel dkk.,2023). Dukungan sosial dari teman sebaya adalah bantuan yang berasal dari kelompok sejawat untuk memberikan kenyamanan dan psikologis kepada individu. Hal ini bertujuan agar seseorang merasa dicintai, diberikan perhatian, dan adanya rasa dihargai sebagai anggota yang berkontribusi dalam lingkup sosial mereka. Adapun 5 aspek dukungan sosial diantaranya dukungan emosi, penghargaan, instrument, informasi, serta persahabatan ((Sarafino & Smith, 2011) & Sarafino, 1998 (Anggriani dkk., 2022)). Pada penelitian (Munaya Asrar, 2022) menunjukkan hasil adanya hubungan dan berkebalikan antara dukungan sosial dari

teman sebaya terhadap *quarter-life crisis*, hasil ini mengindikasikan semakin tinggi tingkat dukungan sosial dari teman sebaya, tingkat *quarter-life crisis* yang dialami akan semakin rendah, dan sebaliknya. Adapun dari penelitian yang dilakukan (Khairin Nisa, 2023) menunjukkan hasil adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebayanya terhadap *quarter life crisis*. Dengan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan terhadap *quarter life crisis*. Menurut (Sarafino & Smith, 2012) Factor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial mencakup asertif dan kemandirian, keterbukaan emosional, dan kesadaran akan kebutuhan orang lain dalam (Hamonangan Hotma dkk.,2021.).

Selain dukungan sosial teman sebaya hal lain yang berhubungan dengan *quarter life crisis* adalah religiusitas. Religiusitas merupakan keyakinan dan sejauhmana hubungan individu dengan Tuhannya. Religiusitas adalah tingkat keyakinan seseorang terhadap keberadaan Tuhan dan ketetapan-Nya, sejauh mana individu melibatkan diri dalam praktik ibadah, serta sejauh mana mereka mengalami pengalaman bermakna yang terkait dengan kehadiran Tuhan dan merasakan kedekatan dengan-Nya (Amir, 2021). Menurut (Hackney dan Sanders, 2003) dan (Hill dkk .,2000.) aspek religiusitas merupakan Keyakinan (belief), Praktek (practice) dan Pengalaman (experience) hal tersebut juga dijelaskan dalam penelitian (Amir, 2021). Sehingga dalam penelitian ini menggunakan aspek yang telah disebutkan (Amir, 2021). Berdasarkan penelitian (Habibie dkk., 2019), ditemukan tingkat religiusitas berdampak signifikan pada *quarter life crisis*, kontribusi dari pengaruh religiusitas mencapai 3,4%, serta kecenderungannya bersifat negative yang berarti, maka akan semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin kecil kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Adapun penelitian yang dilakukan (Devika Dian, 2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan negative pada tingkat religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan hal tersebut maka bisa ditarik kesimpulan religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan *quarter life crisis*. Adapun factor yang mempengaruhi religiusitas yaitu adanya kebutuhan. Secara umum, kebutuhan tersebut dapat dikategorikan ke dalam empat kelompok utama, yakni kebutuhan akan keamanan, kasih sayang, penghargaan diri, dan muncul akibat ancaman terhadap kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat indikator yang dapat memicu tantangan dalam kehidupan seseorang, sehingga nilai-nilai keagamaan dapat menjadi pedoman yang membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi(Radisti, 2023).

Dukungan sosial dari teman sebaya, religiusitas, *quarter life crisis* saling berkaitan. Ketika lingkungan sosial mendukung pembentukan dan penguatan nilai-nilai agama dalam

kehidupan individu maka tingkat religiusitas individu akan lebih tinggi. Ketika dukungan teman sebayanya besar, maka akan besar pula religiusitas seseorang (Aryan Paninten dkk, 2020). Disisi lain Dukungan sosial dari teman sebaya mampu membuat individu merasa diterima dan didukung saat menghadapi tantangan masa *quarter life crisis*. Dukungan sosial dari teman sebaya berpotensi untuk meredakan kekhawatiran mengenai kehidupan mendatang pada dewasa muda yang sedang mengalami *quarter-life crisis*(Munaya Asrar, 2022). Dan religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi krisis. Tingkat religiusitas seseorang dapat mempengaruhi berbagai tantangan dan masalah yang muncul dlm kehidupan, termasuk *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa (Habibie dkk., 2019a). Sehingga saat seseorang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan religiusitasnya baik mereka akan lebih mampu mengelola perasaan yang tidak stabil dan ketidakpastian yang dirasakan terkait masa depan, hal tersebut dapat membantu individu dalam mengatasi fase *quarter life crisis*nya.

Pada penelitian sebelumnya yang mengangkat topik mengenai peran kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*, namun selain kecerdasan emosi terdapat variabel yang menjadi prediktor untuk *quarter life crisis*, perlu memperhatikan factor eksternal seperti kondisi sosial serta dari lingkungan, tingkat pendidikan, serta faktor budaya yang dapat berperan dalam memengaruhi munculnya *quarter life crisis* (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022.). Adapun saran dari penelitian sebelumnya yaitu disarankan dapat lebih mendalam memeriksa faktor-faktor tersebut, seperti religiusitas, harga diri, masa peralihan, strategi coping, dan pola asuh (Afifah Primala Wijaya & Sofiyana Noor Saprowi, 2022). Oleh karena itu, berdasarkan pemahaman terhadap kekosongan penelitian tersebut, penelitian ini akan difokuskan pada hubungan dukungan sosial dari teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*. Dengan mengeksplorasi, diharapkan penelitian ini dapat memperluas wawasan yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang terlibat dalam pengalaman *quarter life crisis*. Melihat adanya keterkaitan antara *quarter life crisis* yang sering dirasakan mahasiswa semester akhir dan juga memiliki dampak buruk terhadap kondisi psikologisnya, namun disisi lain terdapat hubungan dari dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas maka penting untuk dikaji mengenai keterkaitan dukungan teman sebaya dan religiusitas pada *quarter life crisis*. Kebaruan dari penelitian ini yaitu mengkaitkan tiga variabel yaitu diantaranya dukungan sosial yang berfokus pada teman sebaya, religiusitas dan *quarter life crisis*, lokasi penelitian, dan subjek penelitian yang difokuskan pada mahasiswa UMS.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti merumuskan masalah yaitu : 1) apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. 2) apakah ada

hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. 3) apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*.

Tujuan penelitian ini yaitu : 1). mengetahui ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* 2). mengetahui ada hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* 3). mengetahui ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*. Manfaat penelitian ini terdapat 2 manfaat yaitu teoritis dan praktis, manfaat teoritis penelitian ini yaitu diharapkan mampu memperluas pemahaman serta wawasan khususnya pada bidang psikologi mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*. Manfaat praktis penelitian ini yaitu mahasiswa mampu lebih paham mengenai fenomena *quarter life crisis* dan kaitannya dengan dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas.

Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu hipotesis minor : 1). ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. 2). ada hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, dan hipotesis mayor : 3) ada hubungan negative antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*.

2. METODE

Pendekatan yang digunakan kuantitatif, desain korelasional. Menggunakan 3 variabel, yaitu dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independent (X1), religiusitas sebagai variabel independent (X2), dan *quarter life crisis* sebagai variabel terikat (Y).

Quarter life crisis yaitu krisis emosional yang dialami saat individu 20an karena adanya rasa khawatir, kebingungan, perasaan cemas mengenai masa depan, tertekan saat menghadapi realita dan perubahan kehidupan. Dukungan dari teman sebaya mengacu pada kenyamanan, memperhatikan dan menghormati orang lain. Religiusitas adalah hubungan manusia dengan Tuhan-nya dengan adanya keyakinan terhadap ketetapan-Nya, melibatkan diri dalam praktik ibadah, dan merasakan pengalaman kedekatan dengan-Nya.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019-2020 menurut data yang ada 9.527. Sampel penelitian ini berdasarkan rumus Solvin dengan jumlah populasi 9.527 dan taraf kesalahan 10% adalah 130 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik accidental dan purposive dengan kriteria yang ditetapkan peneliti yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir, sedang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan dari angkatan 2019-2020. Teknik accidental yaitu teknik dengan penentuan sampel secara kebetulan yang

bertemu dengan peneliti serta cocok sebagai sumber data atau kriteria penelitian. Teknik purposive yaitu pengambilan sampel yang diambil karena kriteria tertentu.

Pengumpulan data menggunakan skala likert dalam bentuk google form yang disebarluaskan melalui daring. Skala Likert adalah alat pengukuran guna menilai sikap, pandangan individu ataupun kelompok (Aditya Santika dkk., 2023).

Alat ukur skala yang digunakan untuk mengukur variabel *quarter life crisis* sebagai variabel didasarkan teori (Robbins & Wilner, 2001.) yaitu Terdapat tujuh aspek *quarter life crisis* yaitu bingung dalam mengambil sebuah keputusan, perasaan putus asa, menilai diri negatif, perasaan terjebak pada situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal. Alat ukur *Quarter Life Crisis* ini diadopsi pada (Nur Almalail & Hanna Rahmi, 2023).

Pada variabel dukungan sosial teman sebaya didasarkan pada teori (Sarafino & Smith, 2011) & Sarafino, 1998 (Anggriani dkk., 2022)) ada lima aspek dukungan sosial teman sebaya: dukungan emosi, informasi, instrumental, penghargaan, dan persahabatan yang diadopsi dari penelitian (Wira Ababel dkk., 2023)

Pada variabel religiusitas dari skala yang dikembangkan oleh (Amir, 2021) dengan 3 dimensi dari (Hackney dan Sanders, 2003) telah disesuaikan pada muslim Indonesia yaitu keyakinan seseorang mengenai keberadaan Tuhan dan ketetapan-Nya, praktek ibadah kepada Tuhan-nya dan pengalaman mengenai kehadiran Tuhan-nya serta kedekatan dengan Tuhan-nya (Amir, 2021).

Validitas yang digunakan adalah validitas isi yaitu keabsahan isi merujuk pada kebenaran yang diperkirakan dengan menguji konten alat ukur (instrumen) melalui evaluasi rasional (Alsa Asmadi, 2023). Dalam penelitian ini Expert judgement diperoleh dari 3 rater, jika koefisien yang didapatkan 0,50 maka dianggap memiliki tingkat valid. Sebaliknya, jika koefisien aitem kurang dari 0,50 maka dianggap kurang valid (Azwar Saifuddin, 2017). Validitas pada penelitian sebelumnya Instrumen *quarter life crisis* dikatakan valid apabila $V \geq 0.250$. Instrumen dukungan sosial teman sebaya dikatakan valid apabila $V \geq 0.30$. Religiusitas dikatakan valid apabila $V \geq 0,32$. Kemudian peneliti melakukan uji validitas kembali dan hasil validitas skala pada instrumen *quarter life crisis* 0.95, dukungan sosial teman sebaya 0.95, dan religiusitas 0.91 sehingga tidak terdapat item yang gugur.

Reliabilitas merupakan ketepatan dan keakuratan alat ukur untuk dapat dipercaya, alat ukur dapat dikatakan reliabilitas jika memberikan hasil yang konsisten untuk mengukur objek yang sama. Koefisien reliabilitas suatu alat ukur sebesar 0,7 sudah dapat dikatakan tinggi, semakin mendekati angka satu maka semakin menunjukkan keakuratan yang tinggi (Alsa

Asmadi, 2023). Reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Teknik *Alpha Cronbach*. Dengan bantuan SPSS 27 for window. Pada penelitian sebelumnya reliabilitas yang didapatkan pada skala *quarter life crisis* yaitu 0.922, dukungan sosial teman sebaya yaitu 0,936 dan religiusitas yaitu 0,797. Kemudian hasil reliabilitas penelitian ini menunjukkan bahwa skala *quarter life crisis* memiliki koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,877, skala dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien *Alpha Cronbach* 0,870, dan skala religiusitas memiliki koefisien *Alpha Cronbach* 0,879.

Dalam analisis data yang digunakan yaitu regresi linier berganda dengan melakukan uji asumsi yang merupakan prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas kemudian baru dilakukan uji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan nilai sig. dari uji hipotesis mayor yang dihasilkan adalah 0,000. Karena nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka hal tersebut sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain x_1 dan x_2 secara silmutan berpengaruh terhadap Y.

Berdasarkan nilai Signifikansi Sig.(2-tailed) hipotesis minor variabel dukungan sosial teman sebaya (X_1) adalah 0.000. karena nilai Sig. $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_1 atau hipotesisi pertama di terima. Artinya ada pengaruh dukungan teman sebaya (X_1) dengan *quarter life crisis* (Y). Dari uji hipotesis minor pertama menunjukkan adanya hubungan negatif dukungan teman sebaya (X_1) dengan *quarter life crisis* (Y). Berdasarkan nilai Signifikansi Sig.(2-tailed) hipotesis minor variabel religiusitas adalah 0.000. karena nilai Sig. $0,000 < 0,05$, bisa disimpulkan H_2 atau hipotesisi kedua di terima. Artinya ada pengaruh religiusitas (X_2) dengan *quarter life crisis* (Y). Dari uji hipotesis minor kedua diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas (X_2) dengan *quarter life crisis* (Y).

Pada sumbangan efektif (SE), diketahui bahwa pada nilai koefisien determinasi atau R Square yaitu 0.211. nilai R Square tersebut didapat dari penguadratan nilai koefisien korelasi atau R yaitu $0.459 \times 0.459 = 0.211$ atau sama dengan 21,1 %. Angka tersebut menunjukan variabel dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas secara simultan berpengaruh kevariabel *quarter life crisis* (Y). sisanya ($100\% - 21,1\% = 78,9\%$) dipengaruhi pada variabel lain. Selanjutnya, besar sumbangan efektif (SE) pada dukungan sosial teman sebaya (X_1) yang diperoleh dari perhitungan rumus didapatkan hasil 10,9% dan varibel religiusitas (X) yaitu 10.1%. Kesimpulkannya yaitu dukungan sosial teman sebaya (X_1) lebih dominan terhadap

variabel *quarter life crisis* (Y), dibandingkan dengan variabel religiusitas (X2) terhadap variabel *quarter life crisis* (Y).

Kategori data dari hasil setiap variabel dengan memberikan 3 kategori diantaranya rendah, sedang, dan tinggi. Adapun rentang skor dalam kategori setiap variabel sebagai berikut :

Tabel 1. Norma *Quarter Life Crisis*

Skor	Kriteria	Rerata
$X < 44$	Rendah	54 (41.5%)
$44 \leq X < 66$	Sedang	74 (56.9%)
$66 \leq X$	Tinggi	2 (1.5%)

Berdasarkan tabel norma tersebut, diketahui menunjukkan tingkat *quarter life crisis* tergolong sedang, ditunjukkan pada hasil data sebesar 74 (56.9%).

Tabel 2. Norma Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skor	Kriteria	Rerata
$X < 35$	Rendah	-
$35 \leq X < 55$	Sedang	45 (34.5%)
$55 \leq X$	Tinggi	85 (65.4%)

Berdasarkan tabel norma tersebut, diketahui menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya tergolong tinggi, ditunjukkan pada hasil data sebesar 85 (65.4%).

Tabel 3. Norma Religiusitas

Skor	Kriteria	Rerata
$X < 26$	Rendah	-
$26 \leq X < 39$	Sedang	8 (6.2%)
$39 \leq X$	Tinggi	122 (93.8%)

Berdasarkan table norma tersebut, diketahui menunjukkan tingkat religiusitas tergolong tinggi, ditunjukkan pada hasil data sebesar 122 (93.8%).

Berdasarkan hasil uji hipotesis maka didapatkan hasil yaitu hipotesis mayor (H1) penelitian diterima. Artinya terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya (X1) dan religiusitas (X2) dengan *quarter life crisis* (Y). Dibuktikan dengan perolehan nilai R sebesar 0.459, dan nilai sig $0,000 < 0,05$. Hal ini selaras dengan penelitian (Munaya Asrar, 2022) & (Habibie dkk., 2019) bahwa factor yang mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya ada dukungan sosial dari teman sebaya dan religiusitas. Dukungan teman sebaya akan membantu seseorang untuk mengatasi situasi menekan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Setiani dkk., 2024). Selanjutnya religiusitas berkontribusi dalam mengurangi berbagai perasaan negatif yang dialami. Nilai-nilai moral dalam agama diyakini dapat membantu membantu individu dalam menyelesaikan masalah dengan lebih focus pada akar permasalahan yang dihadapi. Maka ketika dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas bekerja secara bersama, keduanya mampu menciptakan sinergi positif yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi *quarter life crisis*nya dengan lebih baik karena adanya dukungan, arah, dan ketenangan dalam menghadapi tantangan pada hidup pada masa tersebut

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis minor pertama yaitu variabel dukungan teman sebaya (X1) dengan variabel *quarter life crisis* (Y) yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Hal tersebut dibuktikan dari nilai korelasi (r) = - 0,384; sig. = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan ada hubungan negatif signifikan dukungan teman sebaya dengan *quarter life crisis*, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah *quarter life crisis*nya begitu juga sebaliknya, maka dapat disimpulkan minor (H2) diterima. Sejalan dengan pernyataan (Munaya Asrar, 2022) bahwa ada hubungan negatif dukungan teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Selanjutnya penelitian (Mega Oktaviani & Soetjningsih, 2023.) menunjukkan hasil adanya hubungan negatif dukungan dari keluarga, teman, dan orang special dengan *quarter life crisis*. Dimana hal tersebut didukung dengan pernyataan (Ermita dkk., 2022) yang mengatakan bahwa dukungan sosial efektif untuk melindungi kesehatan akibat stress, mengurangi tekanan dari psikologis contohnya seperti depresi, dan kegelisahan, serta mendorong penyesuaian yang lebih baik, dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya kepada mahasiswa tingkat akhir, baik dalam bentuk emosional, informasi, dan instrumental mampu membuat mereka merasa diperhatikan dan merasa dihargai.

Hasil hipotesis minor kedua yaitu religiusitas (X2) dengan *quarter life crisis* (Y) yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Hal tersebut dibuktikan dari nilai (r) = - 0,373; sig. =

0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan adanya hubungan negatif signifikan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, yang berarti bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah *quarter life crisis*nya begitu juga sebaliknya, dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor (H2) diterima. Berdasarkan penelitian (Asharidkk., 2022) ditemukan terdapat hubungan negatif religiusitas dengan *quarter life crisis*. Adapun penelitian (Bungin Burhan, 2011) pada mahasiswa akhir di UIN memperoleh hasil signifikan dengan hubungan negatif religiusitas dengan *quarter life crisis*. Menurut (Habibie dkk., 2019) pengaruh religiusitas *pada quarter life crisis* akan membuat individu mampu bertahan dalam menghadapi situasi kebimbangan.

Kategorisasi yang diperoleh dari penelitian bahwa rata-rata mahasiswa mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang ditunjukkan dengan hasil 74 (56.9%). *Quarter life crisis* yang sedang dialami mahasiswa semester akhir UMS disebabkan karena kebimbangan mengambil pilihan, putus asa, penilaian diri negative, merasa sulit menentukan tujuan, perasaan cemas, tertekan, khawatir hubungan interpersonal dimana hal ini dapat dilihat dari aspek *quarter life crisis* berdasarkan teori (Robbins & Wilner, 2001.).

Terdapat kategorisasi yang diperoleh hasil bahwa rata-rata mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi ditunjukkan dengan data sebesar 85 (65.4%). Dukungan teman sebaya tinggi terjadi pada mahasiswa UMS, karena adanya dukungan emosional, instrument, informasi, penghargaan, dan persahabatan yang mereka terima dari teman sebayanya. Kemudian, terdapat kategorisasi yang diperoleh hasil bahwa rata-rata mahasiswa memiliki religiusitas yang tinggi ditunjukkan dengan data sebesar 122 (93.8%). Religiusitas yang tinggi pada mahasiswa UMS, hal tersebut disebabkan karena adanya keyakinan pada Tuhan, ketaatan dalam pelaksanaan ibadah, dan pengalaman kedekatan mereka Kepada Tuhan.

Terdapat peranan atau sumbangan efektif (SE) (X1) dan (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y) ditunjukkan padanilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0.211 atau 21.1%, sedangkan 78.9% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Adapun sumbangan efektif (SE) dukungan sosial teman sebaya yaitu 10.9% dan variabel religiusitas yaitu 10.1%. Maka dapat diambil kesimpulan variabel dukungan teman sebaya (X1) lebih dominan terhadap variabel *quarter life crisis* (Y), dibanding dengan variabel religiusitas (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y).

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan peneliti yaitu responden yang mengisi kuisisioner penelitian ini tidak merata antara fakultas, dan responden dalam penelitian ini tidak sepenuhnya memiliki kehadiran penuh yang disebabkan karena adanya keterbatasan waktu. Pada penelitian kuantitatif, yang dimana menggunakan angka atau perhitungan, terdapat keterbatasan karena

aspek psikologis manusia tidak selalu dapat diukur secara akurat dengan angka. Hal menjadi salah satu kelemahan penelitian kuantitatif psikologi, kompleksitas emosi dan perilaku manusia tidak sepenuhnya tercermin dalam data numerik. Sejalan dengan pernyataan (Bungin Burhan, 2011) bahwa penelitian kuantitatif yang meneliti perilaku sosial dalam masyarakat memiliki tantangan dalam mengukur dan mendefinisikan besaran perilaku manusia, kompleksitas perilaku manusia membuatnya sulit untuk diwakili secara akurat hanya dengan data numerik. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat mengawasi secara langsung ketika pengisian kuisioner dan mengeksplere lebih banyak faktor-faktor dari *quarter life crisis*.

4. PENUTUP

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*, maka hipotesis mayor diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya (X1) dengan *quarter life crisis*, dan ada hubungan negatif religiusitas (X2) dengan *quarter life crisis*, sehingga kedua hipotesis minor diterima. Artinya apabila dukungan teman sebaya dan religiusitas yang besar maka tingkat *quarter life crisis*nya akan lebih menurun.

Kategorisasi yang dihasilkan menunjukkan mahasiswa UMS memiliki dukungan teman sebaya yg besar, dan pada religiusitas mahasiswa UMS memiliki kategori yang tinggi lalu variabel *quarter life crisis* ada di kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan sumbangan efektif variabel pada penelitian ini sebesar 21.1% dengan sumbangan variabel (X1) sebesar 10.9% ,dan sumbangan variabel religiusitas (X2) sebesar 10.1%.

Saran yang diberikan peneliti bagi mahasiswa yaitu menjaga hubungan baik dengan teman-teman yang *supportive* dan menerapkan nilai-nilai keagamaan didalam kehidupan sehari-hari. Saran yang diberikan kepada peneliti selanjutnya yaitu mengawasi secara langsung ketika pengisian kuisioner dan memperhatikan faktor-faktor *quarter life crisis* lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, Ansar, W., Sufartianingsih jafar, E., Nurafifah Ma, A., Asyrina Wulandari, A., Psikologi, F., Negri Makassar, U., Kampus Timur Gunung Sari Baru, G. B., & Pettarani, J. A. (2023). *Psikoedukasi quarter life crisis pada dewasa Awal*. 1(5), 481–484. <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/AJP/index>
- Aditya Santika, A., Hamonangan Saragih, T., Kartini, D., & Ramadhani, R. (n.d.). Penerapan skala likert pada klasifikasi tingkat kepuasan pelanggan agen brilink menggunakan random forest. *Jurnal Sistem dan Teknologi Informasi*11(3). <https://doi.org/10.26418/justin.v11i3>

- Afifah Primala Wijaya, D., & Sofiyana Noor Saprowi, F. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dimensional analysis: social support and quarter-life crisis in emerging adulthood *Psycho Idea* (Vol. 20).
- Alsa Asmadi. (2023). Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Amir, Y. (2021). Pengembangan skala religiusitas untuk subyek muslim. *indonesian journal for the psychology of religion*, 1(1). <https://doi.org/10.24854/ijpr403>
- Anggriani, F., Uin, H., Syarif, S., Riau, K., Riau, I., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (n.d.). Hubungan dukungan sosial dengan self compassion pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal konseling edukasi*. <https://doi.org/10.21043/konseling>
- Aryan Paninten, G., Sri Indrawati, E., & Soedarto Tembalang Semarang, J. S. (2020). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan religiusitas pada komunitas cah hijrah semarang. *Jurnal Empati*
- Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., Fauziah, S., Kendari, I., Sultan, J., Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Kendari Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, F., & IAIN Kendari, F. (2022). Kontribusi religiusitas terhadap quarter life crisis mahasiswa fakultas ushuluddin adab dan dakwah angkatan 2017 iain kendari. In *Jurnal Mercusuar* (Vol. 2, Issue 1).
- Azwar, S. (2005). Signifikan atau Sangat Signifikan. *Buletin Psikologi UGM*, 13(1), 38-44. *Azwar, S. (2005).*
- Azwar Saifuddin. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Budiastuti Dyah, & Bandur Agustinus. (2018). Validitas Dan Reliabilitas. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media
- Bungin Burhan. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya (2nd ed.). Kencana .
- Devika Dian, A. (2022). Hubungan antara religiusitas dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Uin walisongo Semarang. (Skripsi Sarjana, Universitas Walisongo)
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2022). Hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di universitas negeri makassar. *jurnal psikologi islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>
- Fahira, J., Daud, M., & Novita Siswanti, D. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada alumni dari tiga perguruan tinggi di kota makassar (Vol. 2, Issue 5). *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(2), 102–113.

- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hackney dan Sanders. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies. *Journal For The Scientific Study Of Religion*
- Hamonangan Hotma, Simarmata Nenny Ika Putri, & Butarbutar Freddy. (2022.). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020a). Quarter life 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>
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality 51 conceptualizing religion and spirituality: points of commonality, points of departure. In *Journal for the theory of social behaviour* (Vol. 30).
- Jewellius Kistom.M. (2022). Berdamai dengan Quarter Life Crisis. Yogyakarta : Psikologi corner
- Karpika I, & Segel Ni. (2021). Quarter life crisis pada mahasiswa studi kasus di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513 - 527.
- Khairin Nisa, H. (2023). Hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. (Skripsi Sarjana, Raden Intan)
- Mahmud, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Luthfi, S. A. (2021). Psikoedukasi mengenai kesehatan mental pada fase quarter life crisis di desa Mekarmukti (Issue 88). (Skripsi Sarjana, Universitas Sunan Gunung Jati) <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Mega Oktaviani, P., & Soetjningsih, C. H. (n.d.). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate (Vol. 18, Issue 2). *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 18(1)
- Munaya Asrar, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. In *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E* (Vol. 3, Issue 1).
- Nash & Murray. (2009). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making. John Wiley & Sons, 2009
- Ningrum, M., Husna, A. N., & Zahra, A. A. (2021). Pengaruh harga diri dan lokus kontrol internal terhadap kematangan karier mahasiswa. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4864>
- Ningsih, S., & Dukalang, H. (2019). Penerapan metode suksesif interval pada analisis regresi linier berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjom>,

- Novita Siswanti, D., Muhammad Fadhli Ajra, A., Haq Ramli, I., Sukhaisi Khashayanti, S., Andraini, A., & Psikologi, F. (2023). *Psikoedukasi tentang quarter life crisis: “berdamai dengan diri sendiri, sadarilah dirimu berharga” jurnal peshum* (Vol. 2, Issue 5).
- Nur Almalail, S., & Hanna Rahmi, K. (2023). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *Innovative: journal of social science research*, 3, 8578–8588.
- Pamawang, R. P., Taibe, P., Nur, A., & Saudi, A. (2023).). Pengaruh Hope terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar. *Jurnal psikologi karakter* 3(1). <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2564>
- Radisti, M. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*. <http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *A Quarter life crisis the unique challenges of life in your twenties*. Penguin Publishing Group, 2001
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari identity exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*
- Sarafino, E. P. , & Smith, T. W. (2010). Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (Seventh Edition). *Book*.
- Setiani, R., Kamillah, S., & Stella Sihura, S. G. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada remaja kelas xii di sma negeri 1 mande cianjur tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 29–45. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.166>
- Setiawan, C. K., Yanthy, S., Mahasiswa, Y., Dosen, D., & Unsurya, M. (n.d.). The Body Shop Indonesia (*Studi Kasus Pada Followers Account Twitter @TheBodyShopIndo*). *Jurnal Manajemen Dan Profesional*, 5(1), 50-61. <https://doi.org/10.32815/jpro.v5i1.2095>
- Subandriyo, B., & St, S. (2020). Analisis Kolerasi dan Regresi. *Diklat Statistisi Tingkat*.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Buddayah: Jurnal pendidikan antropologi quarterlife crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Wira Ababel, M., Mahastuti, D., Julike, F., Fakultas, P., Universitas, P., & Tuah, H. (2023). Penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya dan student well-being pada mahasiswa vokasi pelayaran. *Jurnal Psikologi Poseidon: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikologi Kemaritiman*
- Yesika, R., Hombing, B., Ika, N., & Simarmata, P. (2023). Resiliensi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai* (Vol. 7).
- Yus Veda, V., Nugraheni, M., Rahayu, M., Psikologi, F., Kristen, U., & Wacana, S. (2023). Pengaruh emotional intelligence terhadap quarter-life crisis pada generasi z usia 22-25 tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>