



ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

The Relationship Between Peer Social Support and Quarter Life Crisis in Final Year Students

Cyntia Manihing¹, Aan Devianto¹, Jennifa^{1*}

¹Prodi Keperawatan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

*Korespondensi: jennifa@gunabangsa.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 30 September 2025

Revisi: 3 Oktober 2025

Disetujui: 9 Oktober 2025

Kata Kunci:

Dukungan sosial;

Mahasiswa tingkat akhir;

Quarter life crisis

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang dialami individu pada usia 18-29 tahun, ditandai dengan periode eksplorasi diri dan kemandirian. Pada fase ini, individu sering mengalami *quarter life crisis*, yaitu kondisi ketidakstabilan emosi yang ditandai dengan kecemasan dan perasaan putus asa dalam menghadapi berbagai pilihan hidup. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami *quarter life crisis* karena adanya tuntutan untuk mempersiapkan diri dalam transisi menuju studi lanjut dan dunia kerja. Dukungan sosial teman sebaya diperlukan dalam menghadapi *quarter life crisis* karena dapat memberikan perasaan saling mengerti, dan simpati yang membantu mahasiswa merasa lebih diperhatikan, dihargai, dan percaya diri dalam menjalankan aktivitasnya. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 97 mahasiswa tingkat akhir dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner dukungan sosial teman sebaya dan *Quarter Life Crisis*. Teknik Analisa data menggunakan *Spearman Rank*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang (36,1%) dan *quarter life crisis* mayoritas pada kategori sedang (41,2%). Hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi 0,717. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta.





Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 3 Nomor 2 (2025)

Jurnal homepage: <https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history: Received: 30 September 2025 Revised: 3 October 2025 Accepted: 9 October 2025 Key Words: Peer social support; Final year student; Quarter life crisis	Background: The emerging adulthood period is a developmental phase experienced by individuals at the age of 18-29 years, characterized by a period of self-exploration and independence. In this phase, individuals often experience a quarter life crisis, which is a condition of emotional instability characterized by anxiety and feelings of hopelessness in facing various life choices. Final year students are vulnerable to experiencing a quarter life crisis because of the demand to prepare themselves in the transition to further study and the world of work. Peer social support is needed in dealing with a quarter life crisis because it can provide feelings of mutual understanding, and sympathy that helps students feel more cared for, valued, and confident in carrying out their activities. Aims: To determine the relationship between peer social support and quarter life crisis in final year students at STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. Method: Quantitative research with a cross-sectional approach. The research sample is 97 final year students with a total sampling technique. The instrument used was a peer social support questionnaire and a Quarter Life Crisis. Data Analysis Techniques Using Spearman Rank. Result: The results of the research indicate that the majority of respondents have moderate peer social support in the medium category (36.1%) and the majority experience a quarter-life crisis in the moderate category (41.2%). The Spearman Rank analysis shows a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.717. Conclusion: There is a relationship between peer social support and quarter life crisis in final year students at STIKES Guna Bangsa Yogyakarta.



LATAR BELAKANG

Manusia mengalami berbagai tahap perkembangan sepanjang hidupnya, termasuk fase *emerging adulthood* yang terjadi pada rentang usia 18-29 tahun. Fase ini ditandai dengan periode eksplorasi diri, kemandirian, dan pembentukan sistem nilai (Arnett, 2001; Zaini, 2021). Dalam fase ini, individu sering menghadapi tantangan dan tekanan yang kompleks, terutama saat memasuki usia seperempat abad atau yang dikenal dengan *quarter life crisis* (Setiani, 2024). *Quarter life crisis* merupakan kondisi yang ditandai dengan ketidakstabilan, kebimbangan dalam pengambilan keputusan, kecemasan, hingga perasaan putus asa (Zein, 2024).

Fenomena *quarter life crisis* telah menjadi perhatian global. Survei di Inggris menunjukkan bahwa 32% dari 1.100 partisipan mengalami *quarter life crisis* Gumtree.com, (2018), sementara survei The Guardian (2019) melaporkan 86% milenial mengalami kondisi serupa. Di Indonesia, survei Alva Research Center (2022) terhadap 1.529 responden di 34 provinsi menunjukkan 56,4% individu dalam fase dewasa awal mengalami kecemasan. Bahkan di Yogyakarta, penelitian (Zharifa (2023) menemukan bahwa 82,35% mahasiswa di beberapa perguruan tinggi mengalami *quarter life crisis* dengan kekhawatiran mengenai karier, pendidikan, percintaan, dan finansial.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena mereka sedang mempersiapkan diri menghadapi realitas kehidupan pasca perkuliahan (Febriani, 2023). Dalam menghadapi kondisi ini, dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang krusial, terutama dari teman sebaya yang dapat memberikan pemahaman dan simpati lebih mendalam dibandingkan orang tua (Salsabila & Rosida, 2023). Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa merasa lebih diperhatikan, dihargai, dan kompeten dalam menjalani aktivitasnya (Sabila, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Agustus 2024 terhadap tujuh mahasiswa tingkat akhir di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta mengungkapkan berbagai kekhawatiran terkait masa depan, kehidupan pasca kuliah, dan penyelesaian tugas akhir. Para mahasiswa ini jarang berbagi kekhawatiran mereka secara terbuka, dengan frekuensi rata-rata satu sampai dua kali dalam sebulan, dan mendapatkan respon yang beragam dari teman sebaya. Ini menunjukkan adanya variasi dalam kualitas dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir dari lingkungan pertemanannya, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi *quarter life crisis*, sehingga merasa perlu menganalisis dukungan sosial khususnya dari teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta.

METODE

Desain

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta pada bulan Januari – Februari 2025. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik oleh Komisi Etik STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor 025/KEPK/II/2025.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian yaitu 97 mahasiswa tingkat akhir program studi vokasi yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah mahasiswa program studi D3 Radiologi adalah 42

mahasiswa, program studi D3 Teknologi Bank Darah adalah 21 mahasiswa, dan program studi D3 Teknologi Laboratorium Medis adalah 34 mahasiswa.

Instrumen

Pengambilan data penelitian menggunakan kuesioner Dukungan Sosial Teman Sebaya yang diadopsi dari penelitian (Sholihin, 2019), terdiri dari 30 item pernyataan dan telah uji validitas dengan uji Pearson dengan nilai $<0,250$. Kuesioner *Quarter Life Crisis* dengan 20 item pertanyaan dan telah diuji validitas dengan *expert judgement* (Putri, 2021).

Analisa Data

Data yang telah terkumpul dilakukan uji bivariat dengan *Spearman rank*. Data univariat disajikan dengan distribusi frekuensi.

HASIL

Berikut adalah karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan program studi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=97)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
19 Tahun	4	4,1
20 Tahun	37	38,1
21 Tahun	36	37,1
22 Tahun	16	16,5
23 Tahun	2	2,1
24 Tahun	1	1,0
25 Tahun	1	1,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	32,0
Perempuan	66	68,0
Program Studi		
D3 Teknologi Bank Darah	21	21,6
D3 Teknologi Laboratorium Medis	34	35,1
D3 Radiologi	42	43,3
Total	97	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia responden bahwa mayoritas responden 20 tahun sebanyak 37 orang (38,1%), berdasarkan responden dalam riset ini adalah perempuan berjumlah 66 orang (68,0%), dan berdasarkan program studi responden mayoritas responden dari D3 Radiologi sebanyak 42 orang (43,3%).

Tabel 1. Dukungan Sosial Teman Sebaya (n=97)

Penilaian	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dukungan sosial teman sebaya	Tinggi	32	33,0
	Sedang	35	36,1
	Rendah	30	30,9
Total		97	100

Dari tabel 2 terlihat bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa di akhir masa studi dalam kategori sedang sebanyak 35 responden (36,1%).

Tabel 2. *Quarter Life Crisis* (n=97)

Penilaian	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
-----------	----------	---------------	----------------

<i>Quarter life crisis</i>	Sangat Baik	9	9,3
	Baik	18	18,6
	Sedang	40	41,2
	Buruk	18	18,6
	Sangat Buruk	12	12,4
Total		97	100

Tabel 3 menunjukkan *Quarter life crisis* pada mahasiswa di akhir masa studi dalam kategori sedang sebanyak 40 responden (41,2%).

Tabel 3. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* (n=97)

Dukungan Sosial Teman Sebaya	<i>Quarter Life Crisis</i>					<i>p- value</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
	Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
Rendah	0	2	7	12	9	0,001	0,717
Sedang	0	5	25	5	0		
Tinggi	12	11	8	1	0		
Total	12	18	40	18	9		

Tabel di atas merupakan hasil uji korelasi Spearman rank hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di akhir masa studi di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta diperoleh nilai *p-value* $0.001 < 0,05$. Hasil tersebut berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di akhir masa studi di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori sedang, sejalan dengan penelitian Pratiwi (2023) yang menemukan tingkat dukungan sosial teman sebaya cenderung moderat selama periode penyelesaian studi. Kondisi ini dipengaruhi oleh kesibukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dan perbedaan jadwal praktik klinik. Nurhayati dan Sulistyowati (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial sedang masih mampu menjalin komunikasi dan memberikan dukungan satu sama lain, meski tidak seintensif mahasiswa dengan kategori dukungan sosial tinggi. Widodo (2023) menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial yang sedang merupakan fenomena umum karena perubahan pola interaksi seiring meningkatnya tuntutan akademik. Penelitian ini menemukan komponen dukungan instrumental sebagai komponen tertinggi, ditunjukkan melalui bantuan langsung seperti peminjaman buku referensi dan bantuan pengerjaan tugas akhir. Namun, ditemukan juga dukungan sosial dalam kategori rendah pada komponen dukungan emosional dan penilaian. Nugroho (2023) menyatakan rendahnya dukungan emosional dapat berdampak pada kemampuan mengelola stres akademik, sementara Widiastuti & Rahman (2022) mengungkapkan bahwa rendahnya dukungan penilaian mencerminkan minimnya umpan balik positif yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa.

Pada penelitian ini, *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori sedang, sejalan dengan penelitian Fauziah et al (2024) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami *quarter life crisis* pada level menengah saat menghadapi transisi ke dunia kerja. Putri dan Hidayat (2022) menemukan bahwa kondisi ini ditandai dengan kebingungan dalam pengambilan keputusan karir, kekhawatiran tentang ekspektasi sosial, dan tantangan dalam menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan. Nugroho dan Safitri (2021) menyatakan bahwa *quarter life crisis* pada level sedang merupakan fase umum dalam proses perkembangan psikologis menuju kedewasaan. Menariknya, komponen putus asa pada *quarter life crisis* termasuk dalam kategori sangat baik, menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu mempertahankan optimisme meski menghadapi berbagai tekanan. Namun, ditemukan juga mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dalam kategori sangat buruk, ditandai dengan

kebingungan pengambilan keputusan, penilaian diri negatif, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal Widiastuti & Rahman (2022); Nugroho (2023).

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Spearman Rank sebesar 0,717 ($p < 0,05$). Kekuatan hubungan ini mengindikasikan peran substansial dukungan teman sebaya dalam mempengaruhi *quarter life crisis* mahasiswa. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya dari Widiastuti & Rahman (2022) dan Wulandari (2022) yang menekankan pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan resiliensi selama masa transisi. Analisis lebih lanjut mengungkapkan beberapa pola hubungan yang menarik antara kedua variabel. Pertama, ditemukan fenomena di mana tingginya dukungan sosial teman sebaya tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan temuan Hariyanto (2024) yang menunjukkan adanya faktor-faktor lain seperti family support dan orientasi masa depan yang juga berperan penting. *Theory of Human Caring* dari Jean Watson dapat menjelaskan fenomena ini, di mana efektivitas dukungan sosial tidak hanya bergantung pada kuantitasnya, tetapi juga kualitas dan *timing* pemberian dukungan.

Penelitian menemukan bahwa ketika kedua variabel berada pada kategori sedang, terdapat indikasi adanya hubungan yang saling mempengaruhi. Temuan ini dikuatkan oleh penelitian Nurhayati (2023) dan dapat dijelaskan melalui teori *Interpersonal Relations* Hildegard Peplau, yang menekankan bahwa kualitas hubungan interpersonal mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi krisis. Penelitian ini juga menemukan di mana rendahnya dukungan sosial teman sebaya justru diikuti dengan kondisi *quarter life crisis* yang sangat baik. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *Self-Care* Dorothea Orem dan didukung oleh penelitian Widodo et al. (2023), yang menunjukkan bahwa beberapa individu mampu mengembangkan resiliensi dan mekanisme koping internal yang efektif meskipun dengan dukungan sosial yang terbatas. Signifikansi statistik yang ditunjukkan oleh *p-value* 0,001 memperkuat validitas temuan ini. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Nugroho (2023), berbagai bentuk dukungan dari teman sebaya baik emosional, informasional, maupun instrumental dapat berfungsi sebagai buffer dalam mengurangi intensitas *quarter life crisis*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penelitian ini, kami ucapkan terima kasih yang luar biasa kepada seluruh responden penelitian dan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Implikasi keperawatan yang dapat dilakukan adalah mendorong mahasiswa lebih aktif dalam berinteraksi dan berbagi pengalaman dengan sesama teman. Bergabung dalam komunitas atau kelompok diskusi dapat menjadi salah satu cara untuk memperkuat dukungan sosial. Mahasiswa di akhir masa studi perlu lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan kendala yang mereka hadapi. Hal ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan mengurangi tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, Sifa, Ernawati Hamidah, Nafa Anggraeni, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, and Quarter Life Crisis. 2024. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES X." 412–19.
- Febriani, Getry; Zulian Fikry. 2023. "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah." 3:1472–87.
- Hariyanto, Dandi Putra; Amherstia Pasca Rina; Dwi Sarwindah Sukiati. 2024. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Quarter Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal." *JIWA: Jurnal*

- Psikologi Indonesia* 3(2):201–8. doi: <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11923>.
- Nugroho. 2023. "Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Tantangan Akademik: Analisis Fenomenologis." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 3(2):156–70.
- Nugroho, Safitri. 2021. "The Influence of Systemic Racism on Quarter-Life Crisis in The Autobiography of Malcolm X (as Told to Alex Haley)." *Journal of English Education, Literature and Culture* 6(1):120–33.
- Nurhayati, N. R. 2023. "Pengaruh Status Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Rantau Uin Jakarta." Nurhayati, N. R. (2023). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Rantau Uin Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pratiwi, Niki Intan Wahyu. 2023. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta." Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Putri, D; Hidayat, M. 2022. "Analisis Kebimbangan Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Putri, Dinda. 2021. "Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung Dalam HMI." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Sabila, Cut Nazira. 2022. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry." UIN Ar-Raniry Fakultas Psikologi.
- Salsabila, Azwa, and Udi Rosida. 2023. "Peran Dukungan Sosial Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik Cognicia." doi: 110.22219/cognicia.v11i1.26176.
- Setiani, Riska; Siti Kamillah; Sancka Sihura. 2024. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII Di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023 Riska Setiani Universitas Indonesia Maju Puluhan , Fokus Pada Rentang Usia 18 Hingga 29 Tahun . Proses Eksplorasi Diri I." 1(3).
- Sholihin, M. Tri Indarto. 2019. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Widiastuti, A; Rahman, A. 2022. "Pengaruh Dukungan Penilaian Dan Umpan Balik Positif Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*.
- Widodo, Arif; Adelia; Mustika, Karlina; Reny Novia, and Rahmawati; Wiwin Renny. 2023. "Health Seeking Behavior for the Non-Communicable Diseases and Mental Disorder." *4th Borobudur International Symposium on Humanities and Social Science 2022 (BIS-HSS 2022)* 1:826–34. doi: 10.2991/978-2-38476-118-0_95.
- Wulandari, Wulandari, and Dewi Kumalasari. 2022. "Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen?" *Jurnal Psikologi Malahayati* 4(1):19–30. doi: 10.33024/jpm.v4i1.5058.
- Zaini, Mad; Ginanjar Sasmita Adi; Restri Wahyuningtyas; Mohammad Zaihullah. 2021. "Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis." *Jurnal Keperawatan STIKES Kendal* 13:1137–44.
- Zein, Rigel Prameswari; Mamang Efendy; Herlan Pratikto. 2024. "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kebersyukuran?" *Jurnal Psikologi Indonesia* 2

No. 1(1):9–17.

Zharifa, Farahdita Salma, Esa Genius Religiwa Magistravia, Rizky Amelia Febrianti, Riskhi Pratama Kusuma Arum Jati, and Septiana Dwiputri Maharani. 2023. "Dinamika Quarter Life Crisis Dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram." *Jurnal Filsafat Indonesia* 6(3):328–36.

