

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN
LONELINESS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG**

S K R I P S I



Oleh

Tria Kusuma Dewi

NIM. 220401110076

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN
LONELINESS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Tria Kusuma Dewi
NIM. 220401110076**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN
LONELINESS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG**

SKRIPSI

oleh

**Tria Kusuma Dewi
NIM. 220401110076**

Telah disetujui pada tanggal, 19 Mei 2026

oleh:

Dosen Pembimbing

Tandatangan Persetujuan

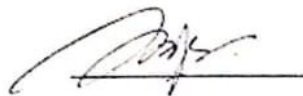
Dosen Pembimbing 1

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi
NIP. 197207181999032001



Dosen Pembimbing 2

Dr. Muh Anwar Fuady, M.A.
NIP. 19850110201608011037



Malang, 20 Mei 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Pina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN
LONELINESS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG**

S K R I P S I

Oleh

Tria Kusuma Dewi
NIM. 220401110076

telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal, 09.. Juli..... 2026

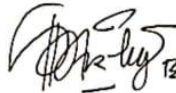
Susunan Dewan Penguji
Penguji Utama

Tandatangan Persetujuan

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002



Ketua Penguji



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
NIP. 197207181999032001

Sekretaris Penguji

Dr. Muh Anwar Fuady, M. A.
NIP. 19850110201608011037



Disahkan Oleh

Dekan,



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN
LONELINESS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Tria Kusuma Dewi
NIM : 220401110076
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Mei 2026
Dosen Pembimbing 1,



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psi
NIP.197207181999032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN
LONELINESS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG**

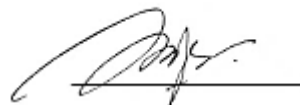
Yang ditulis oleh:

Nama : Tria Kusuma Dewi
NIM : 220401110076
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Mei 2026
Dosen Pembimbing II,



Anwar Fuady, M.A.
NIP. 19850110201608011037

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tria Kusuma Dewi

NIM : 220401110076

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul *Pengaruh Perceived Social Support dan Loneliness Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Di UIN Malang*, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 23 Juli, 2026

Penulis.



Tria Kusuma Dewi

NIM. 220401110076

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

- QS Al Baqoroh : 286 –

"Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha."

-Bacharuddin Jusuf Habibie-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat, pertolongan, dan kekuatan yang tidak pernah putus, akhirnya saya dapat sampai di titik ini menyelesaikan sebuah perjalanan panjang yang penuh cerita, pelajaran, air mata, dan rasa syukur.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk orang – orang dan hal – hal yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan saya :

- 1. Untuk kedua orang tua tercinta** Bapak Mesidianto dan Ibu Suyatun
terimakasih atas segala doa yang tidak pernah berhenti, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, serta dukungan yang selalu hadir dalam setiap langkah saya. Terimakasih sudah menjadi tempat pulang paling tenang, tempat bercerita, dan alasan terbesar saya untuk terus berjuang. Semoga setiap proses yang saya lalui dan setiap pencapaian kecil ini bisa menjadi salah satu bentuk kebahagiaan untuk kalian.
- 2. Untuk diri saya sendiri** terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini. Terimakasih karena tetap berjalan, meskipun ada banyak hari yang terasa berat, banyak keraguan yang datang, dan banyak hal yang harus dihadapi. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun pernah lelah, pernah kecewa, pernah merasa sendiri, dan pernah ingin berhenti. Skripsi ini bukan hanya akhir dari perjalanan

akademik, tetapi juga menjadi saksi bahwa saya mampu melewati hal-hal yang dulu terasa begitu sulit.

3. **Untuk kakak - kakak saya,** Esa Kurniawati & M. Risman Hadi, Pindi Madya Larasati & Fi'lal Choirudin serta si kecil Fiola Shidqia Risa Putri terima kasih atas perhatian, dukungan, dan segala bentuk kepedulian yang selalu diberikan, baik secara langsung maupun melalui hal-hal kecil yang sering kali tidak terucap. Terima kasih telah menjadi bagian dari tempat saya belajar, bertumbuh, dan merasa bahwa saya tidak pernah benar-benar sendiri dalam menjalani setiap proses kehidupan. Semoga kebersamaan dan kasih sayang di antara kita selalu terjaga.
4. **Untuk calon pendamping hidup saya kelak** di mana pun kamu berada hari ini, semoga Allah selalu menjagamu dan mempersiapkanmu dengan cara terbaik-Nya. Skripsi ini mungkin belum berarti apa-apa bagimu sekarang, tetapi suatu hari nanti semoga kamu tahu bahwa sebelum bertemu denganmu, ada banyak proses yang sudah saya lalui untuk menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih siap. Semoga ketika waktunya tiba, kita dipertemukan dalam versi terbaik diri kita—untuk saling menguatkan, saling bertumbuh, dan menjadi rumah yang menyenangkan satu sama lain.
5. **Untuk para dosen yang telah membimbing saya** terima kasih atas ilmu, waktu, kesabaran, arahan, serta setiap masukan yang diberikan selama proses belajar hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya, membantu saya bertumbuh, berpikir lebih luas, dan belajar menjadi pribadi yang lebih baik.

6. Untuk sahabat dan orang-orang baik yang pernah hadir dalam perjalanan

saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih untuk setiap dukungan, kebersamaan, bantuan, dan pelajaran hidup yang pernah diberikan. Terima kasih pernah menjadi bagian dari cerita saya, baik yang masih tinggal maupun yang akhirnya memilih jalan masing-masing. Dari setiap pertemuan, saya belajar tentang arti tulus, kehilangan, dan bagaimana terus melangkah dengan hati yang lebih kuat.

Pada akhirnya, skripsi ini saya persembahkan sebagai langkah kecil menuju masa depan yang saya impikan. Semoga ilmu yang saya pelajari dapat membawa manfaat, tidak hanya untuk diri saya sendiri, tetapi juga untuk orang lain. Terimakasih untuk semua proses yang telah membentuk saya menjadi diri saya hari ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Perceived social support dan Loneliness Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir di UIN Malang”*. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi panutan dan sumber inspirasi dalam perjalanan ilmu pengetahuan.

Penyusunan proposal ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, kemudahan, dan kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyusun proposal ini.
2. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan yang tidak pernah berhenti.
3. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM, CRMP. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Dr. Fina Hidayati, M. A. selaku Ketua Program Studi Psikologi.

6. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan keteguhan hati telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Muh. Anwar Fuady, M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan keteguhan hati telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang sangat bermanfaat selama masa studi penulis.
9. Sahabat-sahabat terbaik yang senantiasa mendampingi, menguatkan, dan menjadi tempat berbagi dalam setiap proses akademik maupun emosional.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam bentuk apa pun.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini ke depannya. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi dan menjadi langkah awal bagi penelitian yang lebih baik.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan keberkahan dan kemudahan bagi setiap langkah kita dalam menuntut ilmu.

Malang, 20 Mei 2026

Tria Kusuma Dewi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS	iii
NOTA DINAS	vi
SURAT PENYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
ملخص	xxii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	10
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	10
2. Faktor – faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	11
3. Aspek – aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	15
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Pandangan Islam.....	17
B. <i>Perceived Social Support</i>	19

1. Pengertian <i>Perceived Social Support</i>	19
2. Faktor – faktor <i>Perceived social support</i>	21
3. Aspek – aspek <i>Perceived social support</i>	22
4. <i>Perceived social support</i> dalam Pandangan Islam	24
C. <i>Loneliness</i>	25
1. Pengertian <i>Loneliness</i>	25
2. Faktor – faktor <i>Loneliness</i>	27
3. Aspek – aspek <i>Loneliness</i>	29
4. <i>Loneliness</i> dalam Pandangan Islam	30
D. Pengaruh <i>Perceived social support</i> dan <i>Loneliness</i> Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	31
E. Kerangka Berpikir.....	33
F. Hipotesis Penelitian	37
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian	38
C. Definisi Operasional	39
D. Partisipan	40
E. Populasi dan Sampel.....	40
F. Alat Pengumpulan Data	41
G. Validitas dan Reliabilitas.....	45
H. Teknik Analisis Data	48
1) Analisis Deskriptif	49
2) Uji Asumsi Klasik	50
3) Uji Hipotesis (Analisis Regresi Linear Berganda)	51
I. Etika Penelitian	52
BAB IV	53
HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Pelaksanaan Penelitian.....	53
B. Hasil Penelitian	55
1. Uji Deskriptif.....	55
2. Uji Asumsi Klasik	56

3. Uji Hipotesis	59
C. Pembahasan	61
1. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> , <i>Perceived Social Support</i> , dan <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Semester Akhir UIN Malang	61
2. Pengaruh <i>Perceived Social Support</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	63
3. Pengaruh <i>Loneliness</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	66
4. Pengaruh Simultan <i>Perceived Social Support</i> dan <i>Loneliness</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	68
PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Perceived Social Support	42
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Loneliness.....	43
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Quarter Life Crisis.....	44
Tabel 3. 4 Uji Validitas Skala Perceived Social Support.....	45
Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala Loneliness.....	46
Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala Quarter Life Crisis	47
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas.....	48
Tabel 3. 8 Kategorisasi Skor Jawaban.....	50
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	53
Tabel 4. 2 Hasil Uji Analisis Deskriptif	55
Tabel 4. 3 Kategorisasi Quarter Life Crisis.....	55
Tabel 4. 4 Kategorisasi Perceived Social Support	55
Tabel 4. 5 Kategorisasi Loneliness	56
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinearitas.....	58
Tabel 4. 9 Hasil Uji Glejser.....	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda.....	60
Tabel 4. 11 Hasil Koefisien Determinasi	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 4. 1 Hasil Scatterplot.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skala penelitian perceived social support	78
Lampiran 2 Skala Penelitian Loneliness	81
Lampiran 3 Skala Penelitian Quarter Life Crisis	84
Lampiran 4 Surat izin penelitian	88
Lampiran 5 Tabel analisis data.....	89

ABSTRAK

Tria Kusuma Dewi, 220401110076 Pengaruh *Perceived Social Support* dan *Loneliness* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir di UIN Malang. Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026

Mahasiswa semester akhir kerap menghadapi tekanan berlapis berupa tuntutan akademik, ketidakpastian karier, ekspektasi sosial, dan perbandingan sosial yang intensif. Kondisi ini rentan memunculkan *quarter life crisis*, yaitu krisis identitas dan arah hidup yang umum dialami individu berusia 18–30 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *perceived social support* dan *loneliness* terhadap *quarter life crisis*, baik secara parsial maupun simultan, pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear berganda. Sampel berjumlah 346 mahasiswa semester akhir dari berbagai program studi yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala: *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet et al., 1988), *UCLA Loneliness Scale* (Russell, 1996), dan skala *Quarter Life Crisis* adaptasi Robbins & Wilner (2001).

Hasil analisis menunjukkan bahwa *perceived social support* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap *quarter life crisis* ($\beta = -0,069$; $t = -1,708$; $p = 0,089$); *loneliness* berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap *quarter life crisis* ($\beta = 0,458$; $t = 8,763$; $p = 0,000$), artinya semakin tinggi perasaan kesepian maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami; dan *perceived social support* dan *loneliness* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* ($F = 57,916$; $p = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 25,1% ($R^2 = 0,251$). Temuan ini menggarisbawahi bahwa *loneliness* merupakan prediktor dominan *quarter life crisis*, sehingga intervensi psikologis yang berfokus pada pengurangan kesepian dan penguatan koneksi sosial yang bermakna menjadi sangat penting bagi mahasiswa semester akhir.

Kata kunci: *quarter life crisis*, *perceived social support*, *loneliness*, mahasiswa semester akhir

ABSTRACT

Tria Kusuma Dewi. 220401110076. The Influence of Perceived Social Support and Loneliness on Quarter Life Crisis among Final-Year Students at UIN Malang. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026

Final-year university students frequently face multilayered pressures including academic demands, career uncertainty, social expectations, and intensified social comparison. These conditions make them vulnerable to quarter life crisis a crisis of identity and life direction commonly experienced by individuals aged 18–30. This study aimed to analyze the influence of perceived social support (PSS) and loneliness on QLC, both partially and simultaneously, among final-year students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

A quantitative approach with multiple linear regression design was employed. A total of 346 final-year students from various study programs were selected through purposive sampling. Data were collected using three instruments: the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988), the UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996), and a Quarter Life Crisis scale adapted from Robbins & Wilner (2001).

The results indicated that: (1) PSS did not significantly influence QLC partially ($\beta = -0.069$; $t = -1.708$; $p = 0.089$); (2) loneliness had a significant positive partial influence on QLC ($\beta = 0.458$; $t = 8.763$; $p = 0.000$), meaning that higher loneliness levels were associated with greater QLC; and (3) PSS and loneliness together significantly predicted QLC ($F = 57.916$; $p = 0.000$), accounting for 25.1% of its variance ($R^2 = 0.251$). These findings highlight loneliness as the dominant predictor of QLC, underscoring the importance of psychological interventions focused on reducing loneliness and strengthening meaningful social connections among final-year students.

Keywords: *quarter life crisis, perceived social support, loneliness, final-year students*

ملخص

تريا كوسوما ديوي. 220401110076. تأثير الدعم الاجتماعي المتصور والوحدة على أزمة ربع العمر لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بالانج. بحث جامعي، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بالانج، 2026.

غالبًا ما يواجه طلاب الفصل الدراسي الأخير ضغوطًا متعددة تتمثل في المتطلبات الأكاديمية، وعدم اليقين بشأن المستقبل المهني، والتوقعات الاجتماعية، والمقارنات الاجتماعية المكثفة. وتؤدي هذه الظروف إلى احتمال ظهور أزمة ربع العمر، وهي أزمة تتعلق بالهوية واتجاه الحياة يشيع حدوثها لدى الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ثمانية عشر وثلاثين عامًا. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير الدعم الاجتماعي المتصور والوحدة على أزمة ربع العمر، سواء بشكل جزئي أو متزامن، لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بالانج.

تستخدم هذه الدراسة منهجًا كميًا بتصميم الانحدار الخطي المتعدد. بلغ عدد أفراد العينة 346 طالبًا من طلاب الفصل الدراسي الأخير من مختلف التخصصات الدراسية، تم اختيارهم بأسلوب العينة الهادفة. وتم جمع البيانات باستخدام ثلاثة مقاييس، وهي: المقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المتصور لزيبيت وزملانه (1988)، ومقياس الوحدة لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس لراسل (1996)، ومقياس أزمة ربع العمر المعدل عن روبينز وويلنر (2001).

أظهرت نتائج التحليل أن الدعم الاجتماعي المتصور لا يؤثر تأثيرًا جزئيًا ذا دلالة إحصائية على أزمة ربع العمر ($\beta = -0.069$ ؛ $t = -1.708$ ؛ $p = 0.089$)، في حين أن الوحدة تؤثر تأثيرًا جزئيًا إيجابيًا ذا دلالة إحصائية على أزمة ربع العمر ($\beta = 0.458$ ؛ $t = 8.763$ ؛ $p = 0.000$)، مما يعني أنه كلما زاد الشعور بالوحدة، زادت أزمة ربع العمر التي يمر بها الطالب. كما أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي المتصور والوحدة يؤثران معًا تأثيرًا ذا دلالة إحصائية على أزمة ربع العمر ($F = 57.916$ ؛ $p = 0.000$)، بمساهمة تبلغ نسبتها 25.1% ($R^2 = 0.251$). وتؤكد هذه النتائج أن الوحدة هي المؤشر الرئيسي لأزمة ربع العمر، وبالتالي فإن التدخلات النفسية التي تركز على الحد من الشعور بالوحدة وتعزيز الروابط الاجتماعية الهادفة تصبح بالغة الأهمية لطلاب الفصل الدراسي الأخير.

الكلمات المفتاحية: أزمة ربع العمر، الدعم الاجتماعي المتصور، الوحدة، طلاب الفصل الدراسي الأخير

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal merupakan salah satu periode perkembangan yang paling dinamis dan penuh tantangan dalam rentang kehidupan manusia. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang berdampak jangka panjang, seperti melanjutkan pendidikan, memilih karier, membangun relasi sosial yang lebih kompleks, serta menetapkan identitas diri yang stabil. Kondisi tersebut menjadikan masa dewasa awal sebagai periode krusial dalam menentukan arah kehidupan individu di masa depan.

Kondisi ini semakin nyata dialami oleh mahasiswa semester akhir, yang berada pada fase kritis dalam menentukan arah hidup setelah menyelesaikan studi. Fenomena krisis pada masa ini dikenal sebagai *quarter life crisis*, yaitu kondisi krisis identitas dan arah hidup yang umum dialami oleh individu berusia sekitar 18 hingga 30 tahun (Zukauskiene, 2016). Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai fenomena transisi besar dalam hidup dari dunia pendidikan menuju dunia kerja yang terjadi saat individu berada di usia dua puluhan, di mana muncul perasaan takut terkait kelanjutan hidup yang akan dihadapi di masa depan, seperti urusan pekerjaan, hubungan pertemanan, serta kehidupan sosial di masyarakat. Awal mula munculnya gejala ini ditandai dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah hidup. Mereka yang mengalaminya cenderung merasa bimbang, penuh keraguan, bahkan kehilangan keyakinan terhadap masa depannya sendiri (Qonita & Pupitadewi, 2022).

Secara lebih spesifik, mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan berlapis yang menjadi pemicu utama munculnya *quarter life crisis*, mulai dari tekanan akademik berupa penyelesaian tugas akhir atau skripsi, tuntutan untuk segera memasuki dunia kerja, ekspektasi sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar, hingga tekanan dari perbandingan sosial yang kian intensif di era media sosial. Tekanan-tekanan tersebut dapat memunculkan perasaan tidak berdaya, kebingungan mendalam, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kecemasan yang berlebihan terhadap masa depan (Suyono et al., 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Black (2010), *quarter life crisis* berkaitan dengan berbagai tekanan kehidupan yang dialami individu dewasa awal, seperti perubahan dalam hubungan sosial, tuntutan pekerjaan dan kondisi finansial, kesulitan akademik, serta proses pencarian jati diri. Titik kritis dari persoalan ini terletak pada bagaimana tekanan-tekanan tersebut memicu berbagai reaksi emosional seperti kebingungan, kecemasan, dan stres berkepanjangan, yang apabila tidak ditangani dapat mengganggu kesiapan mahasiswa dalam menghadapi transisi kehidupan pascakampus.

Lebih jauh, fenomena *quarter life crisis* tidak hanya menjadi permasalahan individu semata, tetapi juga berdampak luas secara sosial. Mahasiswa sebagai kelompok dewasa muda berada pada fase perkembangan yang menuntut kemandirian, namun pada kenyataannya masih bergantung pada dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Ketidakpastian masa depan, beban akademik yang berat, tuntutan sosial ekonomi, serta perbandingan sosial yang intens melalui media sosial dapat memunculkan tekanan psikologis yang signifikan.

Secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup proses eksplorasi identitas diri, tingkat kepercayaan diri, kematangan regulasi emosi, serta pengalaman masa lalu yang membentuk cara individu memandang dirinya sendiri; semakin rendah kepercayaan diri seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk membandingkan

pencapaian diri dengan orang lain dan meragukan kemampuannya sendiri (Fazira et al., 2023). Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga dan pertemanan, tantangan di bidang akademik dan karier, tekanan finansial, ekspektasi sosial, serta dimensi religiusitas dan spiritual individu (Afnan et al., 2020). Kedua kelompok faktor ini saling berkaitan dan dapat muncul secara bersamaan, sehingga individu yang mengalami tekanan eksternal tanpa disertai sumber daya psikologis internal yang memadai akan lebih rentan mengalami *quarter life crisis* secara mendalam.

Urgensi untuk meneliti *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir semakin nyata apabila dikaitkan dengan konteks sosial ekonomi Indonesia saat ini. Data menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka di kalangan lulusan perguruan tinggi mencapai 6,82% pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik, 2023). Tingginya angka pengangguran ini menciptakan tekanan tambahan bagi mahasiswa yang akan segera menyelesaikan studi, karena mereka harus bersaing dalam pasar kerja yang semakin ketat dan kompetitif. Secara global, Atwood dan Scholtz (2008) juga menunjukkan bahwa dewasa muda memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya karena mereka harus menyeimbangkan antara pencarian identitas diri dan penyesuaian diri dengan realitas kehidupan yang semakin kompleks.

Urgensi ini diperkuat oleh hasil pra-penelitian yang dilakukan penulis pada bulan September 2025, yang melibatkan 45 mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara daring menggunakan Google Form, dengan responden dari berbagai program studi. Instrumen pra-penelitian mencakup pertanyaan terkait kebingungan dalam menentukan arah hidup, persepsi terhadap dukungan sosial yang diterima, serta tingkat *loneliness* yang dirasakan selama menjalani masa studi akhir. Hasilnya menunjukkan data yang cukup mengkhawatirkan: sebanyak 60% mahasiswa merasa kebingungan dalam menentukan tujuan hidup setelah lulus, 45% mahasiswa

merasa kurang memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar baik dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat, dan sekitar 50% responden mengaku sering merasa *loneliness* meskipun berada di lingkungan kampus yang ramai. Data ini menegaskan bahwa *quarter life crisis*, sebagai variabel dependen dalam penelitian ini, merupakan persoalan nyata dan mendesak untuk dikaji pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan *perceived social support* dan *loneliness* sebagai dua faktor yang diduga kuat memengaruhinya.

Dari berbagai faktor eksternal tersebut, *perceived social support* dan *loneliness* dipilih sebagai fokus penelitian ini dengan tiga pertimbangan utama. Pertama, kedua faktor ini secara konsisten muncul sebagai prediktor kuat *quarter life crisis* dalam berbagai penelitian terdahulu, baik secara terpisah maupun dalam konteks dukungan keluarga dan pertemanan yang membentuk pandangan individu terhadap masalah yang dihadapinya. Kedua, keduanya bersifat saling berkaitan namun konseptual berbeda: *perceived social support* menggambarkan persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan sosial, sedangkan *loneliness* menggambarkan kesenjangan antara hubungan sosial yang dimiliki dan yang diinginkan individu, sehingga kombinasi keduanya memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika relasi sosial mahasiswa semester akhir. Ketiga, hasil pra-penelitian yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa persoalan dukungan sosial yang kurang memadai (45%) dan perasaan kesepian (50%) merupakan dua isu yang paling banyak dilaporkan oleh mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga kedua variabel ini dinilai paling relevan dan mendesak untuk dikaji secara empiris pada konteks penelitian ini.

Secara konseptual, *perceived social support* didefinisikan oleh Zimet et al. (1988) sebagai persepsi individu mengenai sejauh mana ia merasa didukung oleh lingkungan sosialnya. Penekanan konsep ini terletak pada keyakinan subjektif individu bahwa dukungan tersebut tersedia dan dapat diandalkan ketika dibutuhkan, bukan semata-mata pada bantuan yang secara

nyata diberikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang mempersepsikan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, resiliensi yang lebih baik, serta rasa aman psikologis yang lebih kuat ketika menghadapi masa krisis perkembangan seperti *quarter life crisis* (Maimunah, 2020).

Zimet et al. (1988) menjelaskan bahwa *perceived social support* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari *significant other*. Dukungan keluarga menggambarkan sejauh mana individu merasa bahwa anggota keluarganya memberikan perhatian, rasa aman, dan kesediaan membantu ketika mengalami kesulitan. Dukungan teman berkaitan dengan persepsi terhadap ketersediaan teman sebaya yang dapat diajak berbagi cerita, berdiskusi, dan memberikan bantuan emosional maupun praktis. Sementara itu, dukungan dari *significant other* merujuk pada dukungan dari figur penting seperti pasangan, mentor, atau orang dekat yang memberikan pemahaman mendalam, validasi, dan dukungan emosional yang lebih personal. Ketiga bentuk dukungan sosial ini memainkan peran strategis dalam membantu mahasiswa semester akhir menghadapi berbagai tekanan dan krisis yang muncul selama masa transisi menuju kehidupan pascasarjana.

Secara konseptual *loneliness* atau kesepian dijelaskan oleh Peplau dan Perlman (1982) sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika individu merasa terisolasi dan tidak memiliki relasi sosial yang bermakna. Russell (1996) mendefinisikan *loneliness* sebagai kondisi emosional negatif yang ditandai oleh adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang dimiliki individu dan hubungan sosial yang sesungguhnya diinginkannya, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Perasaan *loneliness* yang mendalam dapat memperburuk kondisi psikologis individu, meningkatkan kecemasan, memperlemah motivasi, dan pada akhirnya dapat memperparah gejala *quarter life crisis* yang dialami.

Dalam temuan pra-penelitian yang dilakukan penulis, sebagian mahasiswa mengaku lebih nyaman menyendiri, merasa tidak memiliki cukup teman untuk berbagi perasaan, bahkan kehilangan semangat ketika dilanda kesepian. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami perasaan terisolasi secara sosial yang berdampak langsung pada meningkatnya rasa kesepian sekaligus menurunnya motivasi dalam menjalani aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Korelasi antara *loneliness* dan *quarter life crisis* ini didukung oleh penelitian Habibie et al. (2019) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesepian tinggi cenderung lebih rentan mengalami krisis identitas dan kebingungan arah hidup yang merupakan inti dari *quarter life crisis*.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *perceived social support*, *loneliness*, dan *quarter life crisis*, sebagian besar penelitian tersebut masih menguji variabel-variabel tersebut secara terpisah atau berpasangan. Penelitian yang secara simultan mengintegrasikan ketiga variabel dalam satu model regresi, khususnya pada populasi mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi Islam di Indonesia, masih sangat terbatas. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh simultan kedua faktor tersebut terhadap *quarter life crisis* sangat diperlukan untuk merancang intervensi psikologis yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji keterkaitan antara *perceived social support*, *loneliness*, dan *quarter life crisis*, namun dengan variasi posisi variabel yang berbeda-beda. Mawaddah dan Irta (2026) menguji *perceived social support* sebagai variabel moderator antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada 290 *fresh graduate* berusia 21–25 tahun, dan menemukan bahwa *loneliness* berpengaruh positif signifikan terhadap *quarter life crisis*, sedangkan *perceived social support* tidak menunjukkan pengaruh langsung maupun peran moderasi yang signifikan. Pola serupa turut dikaji oleh Khairunnisa (2026) pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, yang juga memposisikan

dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara kesepian dan *quarter life crisis*. Sementara itu Nuramalia et al. (2025) hanya menguji pengaruh *loneliness* secara tunggal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tanpa menyertakan variabel dukungan sosial.

Ketidakkonsistenan mengenai peran *perceived social support* pada studi-studi tersebut, serta variasi posisi statistik yang digunakan (moderator, mediator, maupun prediktor tunggal), menunjukkan bahwa pengaruh langsung *perceived social support* dan *loneliness* secara simultan terhadap *quarter life crisis* melalui pendekatan regresi linear berganda masih jarang dikaji, khususnya pada populasi mahasiswa aktif semester akhir di perguruan tinggi Islam negeri. Padahal, pemahaman mengenai pengaruh langsung kedua faktor tersebut, baik secara parsial maupun simultan, penting untuk merancang intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran dibandingkan sekadar mengetahui peran moderasi atau mediasinya. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti secara mendalam mengenai "Pengaruh *Perceived Social Support* dan *Loneliness* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang bermakna bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga pendidikan dan keluarga dalam mendukung mahasiswa melewati masa transisi dewasa awal yang penuh tantangan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh *perceived social support* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana pengaruh *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Malang?

3. Apakah terdapat pengaruh simultan antara *perceived social support* dan *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis pengaruh *perceived social support* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Menganalisis pengaruh *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk menganalisis pengaruh simultan antara *perceived social support* dan *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Penelitian ini menyoroti secara komprehensif hubungan antara *perceived social support*, *loneliness*, dan fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan individu pada masa transisi menuju kedewasaan.

Secara khusus, penelitian ini mengisi *gap* literatur dengan mengintegrasikan tiga variabel (*perceived social support*, *loneliness*, dan *quarter life crisis*) dalam satu model regresi simultan pada mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi Islam Indonesia, konteks yang belum dikaji secara komprehensif dalam penelitian sebelumnya. Novelty inilah

yang memperkuat kontribusi penelitian ini terhadap landasan empiris psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat konkret bagi beberapa pihak. Pertama, bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang pentingnya *perceived social support* serta dampak negatif dari perasaan *loneliness* terhadap kondisi psikologis selama menghadapi *quarter life crisis*. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan mampu membangun relasi sosial yang positif, mengoptimalkan dukungan dari lingkungan sekitar, dan mengelola tekanan psikologis dengan lebih adaptif.

Kedua, bagi lembaga pendidikan, khususnya UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan strategis dalam pengembangan program bimbingan, konseling, dan kegiatan pendampingan mahasiswa. Program – program tersebut dapat diarahkan untuk memperkuat *perceived social support* yang dipersepsikan mahasiswa sekaligus mencegah munculnya perasaan *loneliness* yang dapat memicu krisis psikologis., terutama pada mahasiswa semester akhir yang berada dalam fase transisi yang penuh tekanan.

Ketiga, bagi peneliti dan praktisi psikologi, penelitian ini dapat menjadi referensi berharga bagi mereka yang tertarik meneliti fenomena *quarter life crisis* pada konteks dan populasi yang berbeda, sehingga dapat memperluas pemahaman tentang dinamika psikologis yang dialami individu pada masa dewasa awal.

Keempat, bagi keluarga dan orang tua, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya memberikan dukungan sosial yang hangat, konsisten, dan bermakna kepada anak-anak mereka yang sedang menjalani fase akhir studi dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah fenomena krisis identitas dan arah hidup yang umum dialami oleh individu berusia sekitar 18 hingga 30 tahun yang ditandai dengan kebingungan mendalam, kecemasan, dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Fenomena ini sering kali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir atau lulusan baru yang menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan secara bersamaan, mulai dari karier, hubungan interpersonal, ekspektasi sosial, hingga tuntutan kemandirian finansial (Robbins & Wilner, 2001).

Robbins dan Wilner (2001) yang pertama kali memperkenalkan konsep ini menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah transisi besar dalam hidup yang terjadi ketika individu harus berpindah dari dunia pendidikan yang relatif terstruktur dan terlindungi menuju dunia nyata yang lebih kompetitif dan penuh ketidakpastian. Pada fase ini, individu sering kali merasakan ketakutan yang intens terkait kelanjutan hidup yang akan dihadapi, termasuk urusan pekerjaan, jalinan pertemanan yang bermakna, serta posisi sosial di masyarakat. *Quarter life crisis* juga merupakan fase di mana individu mulai mempertanyakan identitas diri, nilai-nilai hidup, serta relevansi pilihan-pilihan yang telah dibuat sebelumnya.

Menurut Nash dan Murray *quarter life crisis* terjadi ketika individu mengalami transisi dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan bersifat eksploratoris menjadi kehidupan yang lebih mapan, terprediksi dan produktif. Bagi sebagian individu, masa-masa *quarter life crisis* ini tidak harus selalu diwarnai dengan krisis yang menyiksa, melainkan dapat menjadi masa yang penuh makna karena ada kesempatan untuk mencoba

segala kemungkinan guna memperoleh pemahaman hidup yang lebih mendalam. Namun sebagian individu lainnya menjalani masa ini dengan perasaan panik, penuh tekanan, rasa tidak aman (*insecure*), dan kehilangan makna hidup. (Sallata & Huwae, 2023).

Erikson (1968) dalam teori perkembangan psikososialnya juga memberikan landasan teoritis yang relevan untuk memahami *quarter life crisis*. Menurut Erikson, individu pada masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs isolation*, di mana tugas perkembangan utamanya adalah membangun hubungan intim yang bermakna dan menemukan identitas diri yang stabil. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini dapat mengakibatkan rasa terisolasi, kebingungan identitas, dan hilangnya arah hidup yang merupakan inti dari *quarter life crisis*. Dengan demikian, *quarter life crisis* dapat dipandang sebagai manifestasi dari kegagalan sementara dalam menyelesaikan tugas perkembangan masa dewasa awal.

Karpika dan Segel (2021) menegaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase di mana individu memiliki perasaan tidak percaya pada diri sendiri yang disebabkan oleh masa transisi dalam hidup, saat orang-orang di sekitar mulai menemukan jalan dan tujuan hidup mereka masing-masing. Kondisi ini mendorong individu untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, yang pada akhirnya semakin memperparah perasaan tidak berdaya, cemas, dan tidak puas dengan diri sendiri. Fenomena perbandingan sosial ini semakin diperparah oleh kehadiran media sosial yang menyajikan gambaran kehidupan orang lain secara selektif dan cenderung idealistik.

2. Faktor – faktor *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001), faktor-faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* antara lain:

1) Tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan.

Individu dewasa awal dihadapkan pada tekanan yang bersumber dari lingkungan sosial berupa harapan – harapan yang tinggi untuk mencapai

keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan seperti karier, hubungan yang stabil dan pencapaian pribadi yang memuaskan. Ekspektasi ini seringkali menimbulkan stres dan kebingungan karena mereka merasa belum mampu memenuhi standar sosial yang diharapkan oleh orang – orang di sekitarnya.

2) Ketidakpastian karier dan masa depan.

Pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, ketidakpastian mengenai pilihan karier, kestabilan finansial jangka panjang, dan arah kehidupan secara keseluruhan menjadi sumber kecemasan yang dominan. Perasaan tidak yakin terhadap keputusan yang diambil mengenai karier, ketakutan akan kegagalan, serta kekhawatiran tentang relevansi, kemampuan yang dimiliki di pasar kerja membuat individu sering merasa terjebak dan tertekan.

3) Krisis dalam hubungan interpersonal.

Masa dewasa awal juga ditandai oleh perubahan signifikan dalam pola hubungan interpersonal, seperti kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan asmara dan persahabatan. Pertemanan yang sebelumnya intens di lingkungan kampus mulai berubah seiring dengan berjalannya waktu, sementara tuntutan untuk membangun hubungan romantis yang serius semakin menguat. Ketidakstabilan atau konflik dalam hubungan sosial dapat memperparah perasaan kesepian, kecemasan dan ketidakpastian yang sudah ada.

4) Perubahan peran dan tanggung jawab dewasa muda.

Perubahan signifikan seperti mengambil tanggung jawab finansial yang lebih besar, kemandirian dari orang tua, dan menjalankan peran sosial baru sebagai orang dewasa yang produktif dapat menjadi beban berat bagi individu yang belum sepenuhnya siap secara emosional dan psikologis. Tanggung jawab baru ini seringkali memperbesar tekanan dalam menghadapi kehidupan dewasa yang sesungguhnya.

5) Rendahnya dukungan sosial yang dipersepsikan

Kurangnya dukungan yang dirasakan dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial secara signifikan memperlemah kemampuan individu untuk mengatasi tekanan dan masalah yang dihadapi. Tanpa adanya sistem dukungan sosial yang memadai, individu cenderung merasa sendirian dalam menghadapi krisis, sehingga meningkatkan risiko mengalami tekanan emosional yang lebih berat.

Menurut Thouless (2000) Faktor-faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yakni yang pertama faktor internal yang meliputi konflik akibat pencapaian yang tidak sesuai dengan harapan individu, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan berlebihan, dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Yang kedua yaitu faktor eksternal yang mencakup tekanan dari pertanyaan-pertanyaan sensitif dari lingkungan sosial seperti pertanyaan tentang kelulusan, pernikahan, atau pekerjaan, pengaruh media sosial yang mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat; perubahan zaman yang serba instan yang menciptakan ekspektasi pencapaian yang tidak realistis, serta faktor sosial budaya yang mencakup pengaruh keluarga dan lingkungan pertemanan yang terus memberikan tekanan terhadap individu (Fazira et al., 2023)

Klasifikasi serupa juga diperkuat oleh tinjauan literatur sistematis yang dilakukan Hasyim et al (2024) terhadap 14 studi terindeks Scopus mengenai *quarter life crisis*, yang mengidentifikasi faktor-faktor berikut, dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal:

Faktor internal

- 1) Komitmen terhadap tujuan hidup (*commitment to purpose*). Usaha individu untuk berkomitmen pada setiap tanggung jawab dan tujuan hidupnya di masa depan, seperti menyelesaikan pendidikan ke jenjang lebih tinggi, mendapatkan pekerjaan ideal, atau membangun hubungan

yang lebih serius. Kondisi ini seringkali membuat individu merasa terjebak dalam mewujudkan tujuan hidupnya.

- 2) Religiusitas dan spiritualitas. Mengacu pada bagaimana individu mengekspresikan keyakinannya terhadap Tuhan melalui ibadah atau aktivitas keagamaan. Tingkat religiusitas dan spiritualitas yang tinggi dapat mengurangi tingkat keparahan *quarter life crisis* yang dialami.
- 3) Kecemasan (*anxiety*). Kumpulan emosi negatif berupa ketakutan dan kekhawatiran terhadap masa depan tanpa sebab yang jelas. Faktor-faktor terkait kecemasan seperti stres, ketidakpastian, depresi, dan keputusan memengaruhi tingkat keparahan *quarter life crisis* seseorang.
- 4) Identitas diri. Kebingungan dalam memahami jati diri sendiri turut memengaruhi munculnya *quarter life crisis*, terutama karena individu dituntut menyesuaikan diri dengan berbagai peran baru.
- 5) Efikasi diri dan kepercayaan diri. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berperan dalam menurunkan stres dan kecemasan selama mengalami *quarter life crisis*; individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih tidak terdampak oleh krisis ini.
- 6) Refleksi diri. Proses introspeksi dapat membantu individu melepaskan perasaan negatif dan membangun fondasi baru bagi identitas dewasanya, sehingga mendorong perasaan yang lebih positif dan optimis.

Faktor Eksternal

- 1) Relasi sosial, termasuk dukungan sosial. Merupakan faktor eksternal yang paling sering ditemukan memengaruhi *quarter life crisis*. Individu dengan dukungan sosial yang rendah dari keluarga, pasangan, maupun teman cenderung lebih rentan mengalami *quarter life crisis* yang parah.
- 2) Usia. Individu pada rentang usia 25 hingga 33 tahun ditemukan paling rentan mengalami *quarter life crisis*, karena periode ini bertepatan dengan masa transisi dari lingkungan akademik menuju dunia kerja.

- 3) Jenis kelamin. Perempuan ditemukan lebih rentan mengalami *quarter life crisis* dibandingkan laki-laki, dengan bentuk krisis yang dialami turut dipengaruhi oleh perbedaan peran gender, seperti kekhawatiran perempuan terhadap hubungan asmara yang mengarah pada pernikahan, sedangkan laki-laki lebih rentan terhadap krisis terkait pekerjaan.
- 4) Masalah finansial. Ketidakstabilan ekonomi dan keinginan untuk mencapai kemandirian finansial menjadi salah satu pemicu *quarter life crisis* pada masa dewasa awal.
- 5) Budaya kolektif. Masyarakat dengan budaya kolektif seperti Indonesia cenderung lebih rentan terhadap *quarter life crisis*, karena adanya kecenderungan untuk membandingkan pencapaian diri dengan orang lain akibat tekanan ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial.

Pada konteks lokal, *quarter life crisis* juga telah dikaji pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, antara lain dari sudut pandang kematangan karier (Umar, 2021) dan trait kepribadian *neuroticism* yang dimediasi oleh harapan (Rahma, 2020), serta peran religiusitas (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). Namun demikian, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh langsung *perceived social support* dan *loneliness* secara simultan pada populasi mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masih belum ditemukan.

3. Aspek – aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (dalam Hestari, 2020) mengidentifikasi tujuh aspek utama dalam *quarter life crisis* yang mencakup dimensi kognitif, emosional, dan perilaku individu:

1) Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Pilihan yang banyak dalam kehidupan mengakibatkan munculnya sebuah harapan yang membuat individu merasa bingung dan takut. Individu percaya bahwa keputusan yang diambil saat ini dapat mempengaruhi kehidupannya, sehingga individu berpikir jika pilihannya sudah tepat.

Individu tidak memiliki pengalaman sebelumnya, sehingga individu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan yang tepat.

2) Merasa Putus Asa

Adanya perasaan segala sesuatu yang dikerjakan hanya akan berakhir dengan sia-sia, mengalami kegagalan, dan tidak berarti. Hal tersebut ditambah lagi dengan teman sebaya yang sudah berhasil dalam bidang akademik maupun karier. Sedangkan dirinya tidak mendapatkan hal yang serupa, padahal memulainya bersama sama dan di usia yang sama pula. Putus asa tersebut muncul dikarenakan kurangnya dukungan terhadap diri sendiri untuk berkembang dan kurangnya jaringan yang dibangun.

3) Penilaian Diri Negatif

Individu mulai menanyakan tentang kemampuan dirinya, dalam melewati permasalahan tersebut. Individu mengalami kesulitan dan sering meragukan dirinya sendiri, meskipun banyak orang lain yang juga mengalami hal yang sama. Individu seringkali memandang dirinya rendah dari pada orang lain dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

4) Terjebak Dalam Situasi yang Sulit

Lingkungan sekitar yang menjadi tempat tinggal dan sebagai tempat untuk beraktivitas memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tindakan dan perilaku yang dijalankan. Hal ini membuat individu berada pada keadaan yang sulit untuk mengambil suatu keputusan, tetapi juga tidak dapat meninggalkan keputusan yang ada. Keadaan seperti ini dapat membuat individu melakukan penilaian

5) Merasakan Kecemasan

Tingginya harapan yang dibuat oleh individu terhadap suatu hal yang harus dipenuhi, namun sulit untuk dilakukan. Di samping itu perkembangan umur membuat individu merasa khawatir jika semua itu tidak dapat memberikan hasil yang baik. Individu ingin dirinya terlihat sempurna dan tidak ingin dirinya merasakan kegagalan. Kekhawatiran

tersebut membuat individu berpikir bahwa apapun yang dikerjakan membuat tidak nyaman karena terbayang akan sebuah kegagalan.

6) Merasa Tertekan

Individu merasa permasalahan yang dihadapi semakin hari semakin berat, mengakibatkan kegiatan yang dilakukannya terganggu dan tidak berjalan dengan baik. Individu memiliki keyakinan bahwa permasalahan akan datang dimanapun dia berada. Individu merasa kegagalan membuat hidupnya terasa sulit.

7) Kekhawatiran Terhadap Hubungan Relasi

Hal yang membuat individu merasa khawatir yaitu hubungan dengan lawan jenis, hal tersebut dikarenakan adanya budaya yang sudah berkembang di Indonesia yang menyatakan seseorang pada usia dibawah 30-an sudah siap untuk menikah. Sehingga individu terus bertanya terhadap dirinya seperti sudah siapkah menikah, kapan menikah, dengan siapa individu akan menikah, apakah pilihannya saat ini sudah tepat. Sehingga pertanyaan tersebut membuat individu merasa khawatir terhadap keseimbangan hubungan antara keluarga, teman, pasangan, hingga karier.

4. *Quarter Life Crisis* dalam Pandangan Islam

Dalam perspektif Islam, fenomena *quarter life crisis* tidak semata-mata dipahami sebagai krisis psikologis yang negatif, tetapi dapat menjadi momentum untuk memperkuat aspek spiritual dan memperdalam hubungan dengan Allah SWT. Islam memandang bahwa manusia diciptakan dengan tujuan yang jelas, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT pada QS. *Adz-Dzariyat* ayat 56 :

“Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah kepada-Ku.”

Pemahaman tentang tujuan hidup sebagai bentuk ibadah ini dapat menjadi penuntun bagi individu yang sedang mengalami kebingungan dan kehilangan arah pada masa *quarter life crisis*. Dengan menempatkan

kehidupan sebagai bentuk pengabdian kepada Allah, seseorang akan memperoleh ketenangan batin dan arah hidup yang lebih bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Huda (2023) menjelaskan bahwa nilai – nilai spiritualitas islam memiliki peran penting dalam menghadapi *quarter life crisis*. Ia menemukan bahwa tawakkal dan kontrol diri berhubungan negatif dengan gejala *quarter life crisis* pada santri di pesantren, yang berarti semakin tinggi tingkat tawakkal seseorang, semakin rendah tingkat krisis yang dialaminya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Suryati (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi dapat menurunkan kecemasan dan kebingungan yang muncul selama fase *quarter life crisis*. Selain itu, Fitriana dan Syukron (2024) melalui kajian tafsir tematik menunjukkan bahwa praktik *muhasabah* dan *mindfulness* Qur’ani dapat membantu individu menenangkan pikiran, memahami dirinya, dan memaknai setiap ujian sebagai bagian dari proses pendewasaan spiritual.

Dalam perspektif psikologi Islam, *quarter life crisis* dipandang sebagai ujian yang justru dapat memperkuat keimanan apabila dihadapi dengan sabar, introspeksi diri, dan kesadaran akan peran manusia sebagai hamba Allah. Krisis yang dialami individu tidak dilihat sebagai tanda kelemahan, melainkan kesempatan untuk memperbaiki hubungan dengan Allah SWT dan memperkuat hubungan horizontal yaitu hubungan dengan sesama manusia. Dengan demikian, *quarter life crisis* menurut Islam bukan sekadar fase kebingungan eksistensial, tetapi fase pembentukan makna hidup yang lebih dalam, di mana individu belajar berserah diri, berprasangka baik kepada Allah, dan menemukan keseimbangan antara pencapaian duniawi dan ketenangan spiritual.

B. *Perceived Social Support*

1. Pengertian *Perceived Social Support*

Perceived social support merupakan salah satu konstruk psikologis yang paling banyak diteliti dalam kaitannya dengan kesejahteraan individu. Secara definitif, *perceived social support* merupakan persepsi subjektif individu mengenai sejauh mana dirinya merasa didukung, dicintai, dihargai, diperhatikan oleh lingkungan sosialnya dalam bentuk bantuan emosional, informasional, maupun instrumental yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan. Konsep ini menekankan pada bagaimana individu memaknai ketersediaan dukungan tersebut, bukan semata-mata pada jumlah dukungan yang secara objektif diberikan.

Zimet, et al (1988) mendefinisikan *perceived social support* sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan yang kuat dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan *significant other* (orang penting dalam kehidupan individu). Definisi ini menekankan bahwa *perceived social support* bersifat multidimensional, mencakup persepsi terhadap dukungan dari berbagai konteks sosial yang berbeda. Setiap dimensi memberikan kontribusi unik terhadap kesejahteraan psikologis individu, sehingga penting untuk memahami masing-masing sumber dukungan secara terpisah maupun secara keseluruhan.

Cobb (1976) menjelaskan bahwa *perceived social support* adalah informasi yang diterima individu yang menunjukkan bahwa ia dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari suatu jaringan sosial yang saling membantu. Definisi ini menekankan dimensi emosional dari dukungan sosial, yaitu perasaan diterima dan dihargai oleh orang-orang di sekitar sebagai elemen inti dari *perceived social support*. Lebih lanjut, Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa *perceived social support* berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi individu dari dampak negatif stres dan tekanan psikologis, sehingga memungkinkan

individu untuk berfungsi secara lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam konteks mahasiswa semester akhir, *perceived social support* memainkan peran yang sangat krusial. Penelitian Maftuh (2024) menemukan bahwa *perceived social support* berperan sebagai prediktor penting yang dapat memoderasi hubungan antara tekanan psikologis dan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa yang mempersepsikan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan tantangan transisi kehidupan dengan lebih efektif dan resilien.

Hal tersebut memperkuat temuan yang dilakukan oleh Studi oleh Li et al. (2021) menunjukkan bahwa *perceived social support* berhubungan negatif secara signifikan dengan kecemasan dan distress psikologis pada dewasa muda. Penelitian Zhang et al. (2022) juga menemukan bahwa *perceived social support* berperan dalam menurunkan gejala krisis identitas dan ketidakpastian masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

Dalam penelitian Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *perceived social support* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam fase transisi menuju dewasa awal.

Berdasarkan berbagai definisi dan temuan empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* adalah persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan dan penghargaan dari lingkungan sosialnya, yang berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan perkembangan. *Perceived social support* menjadi faktor penting dalam menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja. Penekanannya terletak pada sejauh mana mahasiswa

memersepsikan bahwa dukungan tersedia dan dapat diandalkan ketika dibutuhkan. Persepsi terhadap dukungan emosional dari keluarga dan teman dapat memberikan rasa aman serta membantu menurunkan tekanan psikologis yang muncul selama proses penyusunan skripsi maupun menghadapi ketidakpastian masa depan.

Selain itu, ketika mahasiswa memersepsikan adanya dukungan informasional dari dosen atau pembimbing, mereka cenderung merasa lebih terarah dalam pengambilan keputusan akademik dan perencanaan karier. Persepsi terhadap ketersediaan dukungan instrumental, seperti akses terhadap fasilitas atau bantuan sumber daya, juga dapat meningkatkan rasa kontrol dan efikasi diri dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Dengan demikian, *perceived social support* berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, serta kemampuan adaptasi mahasiswa, sehingga berpotensi menurunkan tekanan psikologis yang berkaitan dengan *quarter life crisis*.

2. Faktor – faktor *Perceived social support*

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat *perceived social support* yang dirasakan oleh individu. Menurut Sarafino (2011), faktor-faktor tersebut meliputi:

1) Karakteristik pribadi individu.

Kepribadian, harga diri, dan kemampuan sosial individu dapat memengaruhi seberapa besar dukungan sosial yang dipersepsikan. Individu dengan kepribadian yang lebih terbuka dan harga diri yang sehat cenderung lebih mudah membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dan bermakna.

2) Kualitas hubungan interpersonal.

Semakin berkualitas hubungan yang dibangun dengan orang-orang di sekitar, semakin tinggi pula *perceived social support* yang dirasakan.

Hubungan yang ditandai oleh kepercayaan, kejujuran, dan kesediaan untuk saling membantu menghasilkan persepsi dukungan yang lebih kuat dibandingkan hubungan yang bersifat superfisial.

3) Kondisi situasional.

Situasi atau peristiwa kehidupan tertentu, seperti menghadapi tekanan akademik, krisis kesehatan, atau transisi kehidupan yang signifikan, dapat meningkatkan kebutuhan individu terhadap dukungan sosial sekaligus memengaruhi bagaimana individu mempersepsikan ketersediaan dukungan tersebut.

4) Ketersediaan sumber daya sosial.

Jumlah dan kualitas jaringan sosial yang dimiliki individu, termasuk anggota keluarga yang suportif, teman-teman yang dapat dipercaya, dan figur-figur penting lainnya dalam kehidupan, secara langsung memengaruhi tingkat *perceived social support* yang dirasakan.

3. Aspek – aspek *Perceived social support*

Menurut Zimet et al (1988) *perceived social support* dipahami sebagai sejauh mana individu mempersepsikan dirinya mendapatkan bantuan, perhatian, dan kenyamanan dari lingkungan sosialnya. Dalam teorinya, Zimet membagi *perceived social support* menjadi tiga aspek utama, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari *significant other*. Masing-masing aspek menggambarkan sumber dukungan yang berbeda dan memiliki fungsi yang spesifik dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.:

1) Dukungan keluarga

Aspek ini mengacu pada sejauh mana individu merasa mendapatkan rasa aman, perhatian, serta kepedulian dari anggota keluarganya. Dukungan keluarga tidak hanya berupa bantuan emosional seperti kasih sayang, penerimaan, dan pemahaman, tetapi juga bantuan instrumental seperti kesiapan keluarga dalam memberikan pertolongan saat individu mengalami kesulitan. Keluarga berperan sebagai lingkungan utama yang

memberikan stabilitas emosional dan menjadi tempat kembali ketika individu menghadapi tekanan, sehingga persepsi terhadap tingginya dukungan keluarga dapat meningkatkan rasa nyaman, kepercayaan diri, serta ketahanan psikologis.

2) Dukungan teman

Dukungan teman mencakup persepsi individu tentang ketersediaan teman sebaya yang dapat diajak berbagi cerita, berdiskusi, dan mencari solusi ketika menghadapi masalah. Teman menjadi sumber dukungan yang penting karena mereka dapat memberikan pemahaman berdasarkan pengalaman yang serupa dalam konteks usia, lingkungan, maupun tekanan sosial. Dukungan ini dapat berupa perhatian, kesediaan mendengarkan, bantuan praktis, serta adanya rasa kebersamaan yang membuat individu tidak merasa sendirian. Ketika individu merasa memiliki teman yang dapat diandalkan, hal tersebut dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan menurunkan risiko stres maupun perasaan terisolasi.

3) Dukungan *significant other*

Significant other adalah orang-orang tertentu yang dianggap sangat bermakna dalam kehidupan individu, seperti pasangan romantis, mentor, dosen pembimbing, atau figur yang memiliki kedekatan emosional khusus. Dukungan dari significant other biasanya bersifat lebih intens dan personal, karena melibatkan hubungan yang lebih dekat dibandingkan dukungan dari keluarga atau teman. Dukungan ini dapat berupa validasi emosional, pemberian motivasi, pemahaman mendalam terhadap kondisi individu, serta adanya kehadiran yang konsisten ketika individu membutuhkan. Peran *significant other* sangat penting dalam memberikan rasa aman psikologis, meningkatkan kelekatan emosional, dan membantu individu menghadapi situasi sulit dengan lebih efektif.

4. *Perceived social support* dalam Pandangan Islam

Islam sangat menekankan pentingnya menjalin hubungan sosial yang bermakna dan saling mendukung di antara sesama manusia sebagai bagian dari kewajiban sosial yang bersifat religius. Konsep tolong-menolong dalam Islam tercermin dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 2 yang artinya:

"Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran."

Ayat ini menegaskan bahwa memberikan dukungan sosial kepada sesama merupakan bagian dari implementasi nilai-nilai keislaman yang fundamental. Lebih lanjut, Rasulullah SAW juga bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim bahwa

"Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, saling mengasihi, dan saling menyayangi adalah seperti satu tubuh; apabila satu anggota tubuh merasakan sakit, maka anggota tubuh yang lain ikut merasakannya dengan tidak bisa tidur dan demam."

Hadis ini menggambarkan esensi dari dukungan sosial dalam Islam sebagai sebuah kesatuan yang organik dan saling melengkapi. Dalam konteks penelitian ini, *perceived social support* yang bersumber dari keluarga, teman, dan *significant other* dapat dipandang sebagai implementasi konkret dari nilai-nilai Islam tentang persaudaraan), tolong-menolong, dan saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang kuat dari lingkungannya tidak hanya mendapatkan manfaat psikologis, tetapi juga mengalami pemenuhan kebutuhan spiritual yang mendalam sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan.

C. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Loneliness atau kesepian merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang merasa adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang dimiliki. Russell (1996) menjelaskan bahwa *loneliness* bukan sekadar keadaan seseorang yang hidup sendiri, tetapi merupakan pengalaman subjektif ketika kebutuhan akan kedekatan emosional dan hubungan sosial yang bermakna tidak terpenuhi. Dalam pandangan Russell, *loneliness* dipahami sebagai kondisi psikologis yang kompleks, melibatkan aspek kognitif, afektif, dan sosial. Individu yang merasa *loneliness* sering kali mengalami perasaan terasing, tidak dipahami, dan kehilangan makna dalam interaksi sosial, meskipun secara objektif ia mungkin masih memiliki banyak relasi.

Menurut Perlman & Peplau, (1981) *loneliness* merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang ketika seseorang tidak mampu memenuhi hubungan sosial seperti yang ia harapkan. Perlman dan Peplau (1981) menjelaskan bahwa *loneliness* yang dialami seseorang dapat termanifestasikan dalam afektif/emosional, kognitif/motivasional, perilaku, dan permasalahan sosial.

Cacioppo, Hawkley dan Bernson (2003) berpendapat bahwa *loneliness* merupakan sebuah pengalaman menyedihkan yang terjadi karena kurang eratnya ikatan sosial seseorang, baik secara kualitas maupun kuantitas. *loneliness* ditandai dengan adanya gejala depresi, *perceived social support* yang buruk dari lingkungan sekitar, dan intervensi.

Asher (2010) menjelaskan *loneliness* adalah ketidakpuasan menyeluruh dari kualitas dan kuantitas hubungan timbal balik dan saling mempengaruhi antara individu dengan individu, kelompok dengan kelompok, serta antara individu dengan kelompok (interelasi sosial individu). Menurut Suparno (2007) *loneliness* adalah keadaan batin seseorang yang merasakan *loneliness*, tidak ada yang dapat diajak

berkomunikasi, diajak membangun persaudaraan, ada unsur kekeringan, hati tidak tenang, merasa dipisahkan dari sesuatu. Jadi dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan dengan adanya perasaan kekurangan dan ketidakpuasan karena tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan seseorang dan terjadi kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu.

Loneliness merupakan kondisi emosional yang timbul ketika seseorang merasa bahwa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Russell, Peplau, dan Cutrona (1980), *loneliness* adalah perasaan subjektif tentang kurangnya hubungan sosial yang bermakna. Weiss (1973) membedakan *loneliness* menjadi dua jenis: *emotional loneliness* (karena kehilangan kedekatan emosional) dan *social loneliness* (karena kurangnya keterikatan sosial). Temuan ini diperkuat oleh Russell dan Pang (2017) yang menjelaskan bahwa kesepian dapat bersifat sementara maupun kronis, tergantung pada tingkat ketidakpuasan individu terhadap hubungannya.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kristiyna dan Sudagijono (2020) menemukan bahwa *loneliness* juga dapat muncul akibat faktor kepribadian, di mana individu dengan tipe kepribadian *introvert* lebih rentan mengalami *loneliness* dibandingkan *ekstrovert*, meskipun faktor seperti *self-esteem* dan *perceived social support* juga turut mempengaruhi.

Dalam konteks yang lebih luas, *loneliness* berhubungan positif dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa, menunjukkan bahwa *loneliness* dapat mendorong individu mencari kompensasi sosial melalui media digital. (Tjoa & Ambarwati, 2024)

Berdasarkan berbagai teori dan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan multidimensional, mencakup aspek emosional, kognitif, dan

sosial. *Loneliness* tidak hanya disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial secara kuantitatif, tetapi juga oleh ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan yang dimiliki. Faktor-faktor seperti kepribadian, *Perceived social support*, serta pengalaman emosional turut menentukan tingkat *loneliness* seseorang. Dengan demikian, *loneliness* dapat dipahami sebagai pengalaman subjektif yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan perilaku sosialnya secara signifikan.

2. Faktor – faktor *Loneliness*

Menurut Russell (1996), beberapa faktor yang memengaruhi tingkat *loneliness* seseorang meliputi:

1) Kepribadian

Kepribadian individu seperti introversi atau rendahnya kepercayaan diri, sangat berperan dalam memengaruhi *loneliness*. Orang dengan kepribadian *introvert* atau yang memiliki harga diri rendah cenderung mengalami *loneliness* lebih tinggi karena mereka mungkin kurang berani atau kurang mampu menjalin hubungan sosial yang memuaskan. Kepribadian ini merupakan bagian dari sistem psikofisik yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dan membentuk hubungan sosial.

2) Keterampilan sosial

Kemampuan individu dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial juga menjadi faktor utama. Keterampilan sosial verbal yang baik, seperti kemampuan memulai pembicaraan dan beradaptasi dalam berbagai konteks sosial, dapat mengurangi perasaan *loneliness*. Sebaliknya, kurangnya keterampilan sosial menyebabkan kesulitan dalam membangun hubungan yang memuaskan dan meningkatkan risiko *loneliness*.

3) Kondisi lingkungan

Perubahan lingkungan, seperti berpindah tempat tinggal perubahan sosial atau situasi yang kurang mendukung hubungan sosial, dapat meningkatkan tingkat *loneliness* seseorang. Lingkungan yang tidak

familiar atau tidak mendukung interaksi sosial memicu perasaan terisolasi dan kesepian.

4) Tekanan emosional

Stres dan kecemasan merupakan tekanan emosional yang juga memengaruhi kesepian. Emosi negatif ini dapat memperparah persepsi kesepian karena individu merasa kurang *perceived social support* dan kesulitan dalam menghadapi tantangan emosional tersebut.

Menurut Baron & Byrne beberapa faktor yang memengaruhi tingkat *loneliness* seseorang ialah :

1) Faktor genetik

Faktor ini menunjukkan bahwa warisan biologis atau kecenderungan genetik dapat memengaruhi bagaimana seseorang merasakan kesepian atau bertindak dalam konteks sosial. Genetik dapat mempengaruhi aspek emosional dan psikologis yang mendasari kecenderungan kesepian.

2) Pengalaman Individu

Pengalaman hidup seseorang, terutama yang berhubungan dengan hubungan sosial, keterikatan emosional, dan situasi kehidupan personal, sangat berpengaruh terhadap tingkat kesepian. Pengalaman buruk atau trauma sosial dapat meningkatkan perasaan terisolasi dan kesepian.

3) Pengaruh Budaya

Budaya tempat seseorang tumbuh dan hidup juga berperan dalam memengaruhi *loneliness*. Norma sosial, nilai, dan harapan budaya tentang hubungan sosial dan interaksi turut membentuk bagaimana seseorang merasakan dan menanggapi kesepian. (Hidayati, 2015)

Beberapa faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab dan penentu tingkat *loneliness* yang dialami individu. Peplau dan Perlman (1982) menjelaskan faktor-faktor tersebut meliputi:

1) Perubahan situasional

Berbagai perubahan penting dalam kehidupan, seperti pindah ke kota baru, kehilangan seseorang yang dicintai, berakhirnya suatu hubungan,

atau transisi dari satu fase kehidupan ke fase lainnya, dapat secara tiba-tiba memutus jaringan sosial yang ada dan memicu munculnya *loneliness*.

2) Faktor individual

Karakteristik kepribadian seperti introversi yang ekstrem, kecemasan sosial yang tinggi, harga diri yang rendah, serta kurangnya keterampilan sosial dapat membuat individu lebih rentan terhadap pengalaman *loneliness*. Individu dengan pola pikir yang negatif tentang diri sendiri dan orang lain cenderung lebih sulit membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna.

3) Kualitas hubungan sosial.

Loneliness tidak hanya ditentukan oleh jumlah hubungan sosial yang dimiliki, tetapi lebih pada kualitas dan kedalaman hubungan tersebut. Seseorang dapat dikelilingi oleh banyak orang tetapi tetap merasa *loneliness* apabila hubungan-hubungan tersebut tidak memberikan koneksi emosional yang bermakna dan memuaskan.

4) Kondisi sosial dan budaya.

Faktor-faktor sosial dan budaya, seperti norma-norma sosial yang membatasi ekspresi emosi, mobilitas sosial yang tinggi, individualisme yang dominan dalam masyarakat modern, serta penggunaan media sosial yang berlebihan dan menggantikan interaksi tatap muka yang autentik, dapat memperparah kondisi *loneliness* pada individu dewasa muda.

3. Aspek – aspek *Loneliness*

Berdasarkan teori Russell (Mayasari & Hayati, 2024), aspek-aspek *loneliness* meliputi:

1) *Personality*

Aspek ini mencakup kecenderungan individu dalam bersosialisasi dan mengekspresikan diri yang bersifat dinamis dalam sistem psikofisik individu. Kepribadian menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir yang kemudian mempengaruhi tingkat kesepian seseorang. Misalnya, individu dengan kepribadian yang kurang percaya diri atau

memiliki ketakutan terhadap orang asing cenderung lebih rentan terhadap kesepian.

2) *Social desirability*

Keinginan individu memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan disukai dalam lingkungan sosialnya. Ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan sosial yang dimiliki atau kurangnya interaksi sosial yang memuaskan akan meningkatkan perasaan kesepian.

3) *Depression*

Tekanan emosional berupa depresi yang muncul akibat ketidakmampuan atau kegagalan memenuhi kebutuhan sosial berkontribusi pada pengalaman kesepian. Depresi ini merupakan manifestasi tekanan internal seseorang yang memperparah perasaan kesepian.

4. ***Loneliness dalam Pandangan Islam***

Islam memandang manusia sebagai makhluk sosial yang pada dasarnya membutuhkan kebersamaan dan interaksi dengan sesama sebagai bagian dari fitrah kemanusiaannya. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 13 yang artinya:

"Wahai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal."

Ayat ini menegaskan bahwa keberagaman dan interaksi sosial merupakan bagian dari desain Ilahi yang bertujuan untuk mendorong terbangunnya hubungan sosial yang bermakna di antara sesama manusia.

Dalam menghadapi *loneliness*, Islam mengajarkan beberapa strategi koping yang bersifat spiritual dan sosial. Pertama, Islam mendorong individu untuk memperkuat hubungan dengan Allah SWT melalui ibadah, doa, dan dzikir sebagai sumber ketenangan jiwa yang sejati. Rasulullah SAW bersabda bahwa

"Ketahuilah, sesungguhnya dalam jasad ada segumpal daging; apabila ia baik, maka baiklah seluruh jasad, dan apabila ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, ia adalah hati" (HR. Bukhari dan Muslim).

Kedua, Islam menganjurkan untuk membangun dan mempererat silaturahmi sebagai sarana untuk mengatasi perasaan terisolasi dan memperluas jaringan dukungan sosial. Dalam kajian tentang makna *loneliness* dari perspektif psikologis dan spiritual menegaskan bahwa *loneliness* pada hakikatnya dapat menjadi momentum bagi individu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menemukan makna hidup yang lebih dalam. Perspektif ini memberikan reframing yang positif terhadap pengalaman *loneliness*, mengubahnya dari sekadar kondisi negatif menjadi potensi pertumbuhan spiritual yang bermakna. (Khasanatil & Ts, 2024)

D. Pengaruh *Perceived social support* dan *Loneliness* Terhadap *Quarter Life Crisis*

Hubungan antara *perceived social support*, *loneliness*, dan *quarter life crisis* telah mendapat perhatian yang signifikan dalam literatur psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Secara teoritis, ketiga variabel ini terhubung melalui sebuah mekanisme psikologis yang kompleks dan saling memengaruhi.

Dari perspektif Cohen dan Wills (1985) mengenai *stress buffering hypothesis*, *perceived social support* berfungsi sebagai penyangga atau tameng yang melindungi individu dari dampak negatif stres. Ketika mahasiswa semester akhir menghadapi berbagai tekanan yang berpotensi memicu *quarter life crisis*, seperti tekanan penyelesaian skripsi, ketidakpastian karier, dan tuntutan sosial, persepsi adanya dukungan yang kuat dari keluarga, teman, dan *significant other* dapat meredam dampak negatif dari tekanan tersebut. Dengan demikian, semakin tinggi *perceived social support* yang dirasakan, semakin

rendah kemungkinan individu mengalami *quarter life crisis* yang intens (Maftuh, 2024)

Di sisi lain, *loneliness* memiliki hubungan yang berlawanan arah dengan *perceived social support* dan hubungan yang searah dengan *quarter life crisis*. Individu yang mempersepsikan dukungan sosial yang rendah cenderung lebih rentan untuk mengalami perasaan kesepian yang intens, karena mereka tidak merasa memiliki cukup dukungan emosional dan sosial yang dapat diandalkan. Kondisi *loneliness* yang berkepanjangan ini selanjutnya dapat memperparah gejala-gejala *quarter life crisis*, seperti kebingungan arah hidup, kecemasan berlebihan, penilaian diri negatif, dan perasaan terjebak (Habibie et al., 2023)

Penelitian Suyono. (2021) menemukan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa berkorelasi negatif dengan *subjective well-being*, dan bahwa kondisi isolasi sosial serta kurangnya dukungan sosial merupakan prediktor penting dari rendahnya kesejahteraan subjektif pada kelompok usia dewasa awal. Temuan ini mengimplikasikan bahwa intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan *perceived social support* dan menurunkan *loneliness* berpotensi efektif dalam mengurangi dampak negatif dari *quarter life crisis*.

Secara ringkas, hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

- 1) *Perceived social support* yang tinggi diharapkan dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis*
- 2) *Loneliness* yang tinggi diperkirakan dapat meningkatkan tingkat *quarter life crisis*
- 3) Secara simultan, *perceived social support* dan *loneliness* bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variansi *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori-teori dan hasil penelitian terdahulu dapat dibangun sebuah kerangka berpikir yang menggambarkan mekanisme psikologis bagaimana *perceived social support* dan *loneliness* secara parsial maupun simultan memengaruhi munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Ketiga variabel ini saling berkaitan secara psikologis dan sosial dalam konteks masa transisi menuju kedewasaan. *Perceived social support* berperan sebagai variabel bebas pertama (X_1) yang secara langsung berhubungan negatif dengan *quarter life crisis* (Y), sedangkan *loneliness* berperan sebagai variabel bebas kedua (X_2) yang berhubungan positif dengan *quarter life crisis* (Y). Di samping pengaruh parsial, kedua variabel bebas ini juga secara bersama-sama (simultan) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir.

Menurut Zimet et al (1988), *perceived social support* berasal dari tiga sumber, yaitu dukungan keluarga, teman, dan *significant other*. *Perceived social support* yang memadai dapat meningkatkan rasa aman, harga diri, serta membantu individu mengelola stres dengan lebih adaptif. Penelitian Maharani dan Lestari (2023) menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*, di mana semakin tinggi *perceived social support* yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat kebingungan dan kecemasan terhadap masa depan. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, kehadiran keluarga, teman, dan lingkungan akademik yang suportif dapat membantu mereka menghadapi tekanan tugas akhir dan kecemasan pasca kelulusan, sehingga menekan munculnya gejala *quarter life crisis*.

Sebaliknya, teori Russell (1980) menjelaskan bahwa *loneliness* atau kesepian muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang dialami individu. Individu yang merasa kesepian cenderung mengalami perasaan terisolasi, tidak dimengerti, dan kehilangan dukungan emosional dari lingkungannya. Kondisi ini dapat

menurunkan kemampuan adaptif seseorang terhadap tekanan psikologis dan meningkatkan kerentanan terhadap krisis emosional.

Dalam penelitian-penelitian terdahulu, *loneliness* terbukti berhubungan positif dengan tingkat *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi perasaan kesepian seseorang, semakin besar kemungkinan ia mengalami krisis tersebut. (Amanda et al., 2020). Lebih lanjut, Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai fase krisis identitas dan ketidakpastian hidup yang muncul pada usia dua puluhan, ketika individu mulai dihadapkan pada tuntutan untuk menjadi mandiri secara finansial, profesional, maupun emosional. Mahasiswa semester akhir termasuk dalam kelompok usia yang rentan mengalami kondisi ini karena mereka berada di ambang transisi antara dunia akademik dan dunia kerja. Krisis ini ditandai dengan perasaan kehilangan arah, ketidakpuasan terhadap pencapaian, serta tekanan sosial untuk sukses sesuai standar masyarakat.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat dipahami bahwa *perceived social support* memiliki pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*, sedangkan *loneliness* memiliki pengaruh positif terhadap *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat *perceived social support* yang diterima individu, semakin rendah tingkat krisis yang dialaminya. Sebaliknya, semakin tinggi perasaan *loneliness* individu, semakin besar kemungkinan ia mengalami krisis emosional dan ketidakpastian hidup. Hubungan antara kedua variabel ini juga bersifat saling berinteraksi, karena rendahnya *perceived social support* dapat meningkatkan *loneliness*, dan pada akhirnya memperburuk kondisi *quarter life crisis*.

Penelitian-penelitian sebelumnya mendukung pola hubungan ini. Maharani menemukan bahwa *perceived social support* berperan signifikan dalam menurunkan *quarter life crisis* melalui peningkatan rasa aman dan penerimaan diri. Sementara itu, Arifa & Fauziyyah, (2024) menunjukkan bahwa *loneliness* berkontribusi terhadap meningkatnya perasaan cemas,

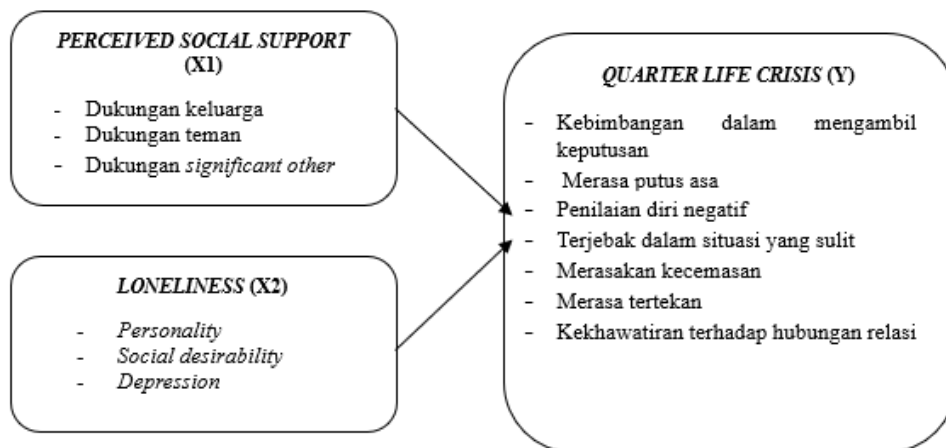
kehilangan arah, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan yang menjadi ciri utama *quarter life crisis*. Dengan demikian, secara teoritis dapat diasumsikan bahwa kombinasi rendahnya *perceived social support* dan tingginya *loneliness* akan memperbesar kemungkinan seseorang mengalami *quarter life crisis*. (Iestari, Dewi, 2024)

Dalam konteks mahasiswa semester akhir, hubungan ini menjadi sangat relevan. Masa menjelang kelulusan sering kali diiringi oleh tekanan akademik, kekhawatiran terhadap masa depan, serta berkurangnya interaksi sosial karena fokus pada penyelesaian tugas akhir. Apabila individu tidak memperoleh *perceived social support* yang cukup dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik, maka ia lebih mudah merasa kesepian dan kehilangan arah hidup. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya *quarter life crisis* yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan motivasi individu.

Dengan demikian, kerangka teoritis penelitian ini menegaskan bahwa *perceived social support* berfungsi sebagai faktor protektif, sedangkan *loneliness* berperan sebagai faktor risiko terhadap munculnya *quarter life crisis*. Kedua variabel tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa semester akhir. *Perceived social support* yang tinggi dapat mengurangi *loneliness* dan menekan gejala *quarter life crisis*, sementara *perceived social support* yang rendah dapat meningkatkan *loneliness* dan memperburuk krisis tersebut.

Secara simultan, *perceived social support* dan *loneliness* diperkirakan memberikan kontribusi bersama yang signifikan dalam menjelaskan variasi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Hal ini didasarkan pada *stress buffering hypothesis* (Cohen & Wills, 1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan mampu meredam dampak stres secara langsung. Ketika *perceived social support* tinggi, individu tidak hanya terlindungi dari tekanan psikologis secara langsung, tetapi juga lebih kecil kemungkinannya untuk merasakan *loneliness* yang intens. Sebaliknya, ketika

kedua kondisi negatif hadir secara bersamaan, yaitu rendahnya *perceived social support* dan tingginya *loneliness*, efek negatif terhadap *quarter life crisis* akan semakin besar karena kedua variabel saling memperkuat satu sama lain dalam arah yang merugikan individu. Mekanisme interaksi simultan ini digambarkan dalam kerangka berpikir berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

- *Perceived social support* (X₁) dan *loneliness* (X₂) merupakan variabel bebas
- *Quarter life crisis* (Y) merupakan variabel terikat
- Panah menunjukkan arah pengaruh bahwa *perceived social support* dan *loneliness* secara simultan maupun parsial memengaruhi *quarter life crisis*.

Arah panah dari *perceived social support* (X₁) menuju *quarter life crisis* (Y) menunjukkan pengaruh negatif semakin tinggi *perceived social support*, semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Arah panah dari *loneliness* (X₂) menuju *quarter life crisis* (Y) menunjukkan pengaruh positif semakin tinggi *loneliness*, semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis*.

F. Hipotesis Penelitian

H₁: Terdapat pengaruh antara *Perceived social support* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

H₂: Terdapat pengaruh antara *loneliness* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

H₃: Terdapat pengaruh simultan antara *Perceived social support* dan *loneliness* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yakni untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antarvariabel yang diteliti pada mahasiswa semester akhir. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa skala psikologi, dan data yang diperoleh dianalisis secara statistik guna menghasilkan kesimpulan yang objektif dan dapat digeneralisasikan (Creswell, 2014).

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi - variasi pada satu atau lebih faktor lain berkaitan berdasarkan koefisien korelasi, tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Arikunto, 2019). Dengan desain ini, peneliti berupaya menjelaskan seberapa besar pengaruh *perceived social support* dan *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Penggunaan desain korelasional dinilai tepat karena penelitian tidak bertujuan untuk mengubah kondisi yang ada, melainkan mengukur dan menggambarkan hubungan antarvariabel secara alami di lapangan (Azwar, 2017).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian berjudul “*Pengaruh Perceived social support dan Loneliness terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*”, terdapat tiga variabel utama yang dikaji, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam

penelitian ini adalah *Perceived social support* dan *loneliness*, sedangkan variabel terikatnya adalah *Quarter Life Crisis*.

C. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang dijabarkan sebagai berikut:

1) *Perceived social support*

Perceived social support dalam penelitian ini diartikan sebagai persepsi individu mengenai sejauh mana ia merasa didukung oleh lingkungan sosialnya. *Perceived social support* dipandang sebagai bentuk bantuan emosional maupun instrumental yang diterima dari orang-orang yang dianggap penting, sehingga individu merasa dihargai, diterima, dan diperhatikan.. Konsep ini mengacu pada teori Zimet yang membagi *perceived social support* ke dalam tiga aspek utama yaitu dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan *significant other*.

2) *Loneliness*

Loneliness didefinisikan sebagai kondisi subjektif ketika seseorang merasa adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki secara nyata. Definisi ini merujuk pada teori Russell (1996) yang menjelaskan bahwa *loneliness* mencakup aspek kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*social desirability*), dan tekanan emosional (*depression*). Variabel ini diukur menggunakan skala kesepian berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Russell.

3) *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis dalam penelitian ini diartikan sebagai periode krisis identitas dan ketidakpastian yang dialami individu pada masa transisi menuju kedewasaan, yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan perasaan terjebak terhadap arah hidup. Konsep ini relevan secara psikologis bagi mahasiswa semester akhir yang tengah menghadapi tuntutan transisi akademik menuju dunia kerja. Konsep mengacu pada teori Robbins dan Wilner (2001) yang menguraikan tujuh dimensi utama,

yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, penilitian diri negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, merasakan kecemasan, merasa tertekan dan kekhawatiran terhadap hubungan relasi.

D. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menempuh semester 7 pada jenjang S1 di berbagai program studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam penelitian ini, partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Pemilihan teknik ini dilakukan karena fenomena *quarter life crisis* tidak dialami secara merata oleh seluruh populasi mahasiswa. Peneliti menetapkan kriteria khusus, yaitu mahasiswa semester akhir, karena fase ini merupakan masa transisi kritis menuju dunia pasca-kampus (*fresh graduate*). Pada periode ini, mahasiswa menghadapi tekanan akademis berupa skripsi, kecemasan akan masa depan karir, serta tuntutan kemandirian finansial dan sosial, yang merupakan pemicu utama terjadinya *quarter life crisis*.

Dengan demikian, pemilihan sampel secara sengaja ini memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari subjek yang secara nyata sedang atau rentan mengalami fenomena yang diteliti. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 2) Sedang menempuh semester akhir (minimal semester 7)
- 3) Berusia antara 21 hingga 25 tahun.

E. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Penelitian ini menetapkan populasi mahasiswa semester akhir angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 3442 mahasiswa. Data ini diperoleh dari Bagian Akademik Pusat Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2025.

2) Sampel

Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan populasi yang telah diketahui jumlahnya. Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini relatif besar, yaitu 3.442 mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Krejcie dan Morgan (1970). Rumus ini digunakan untuk menentukan ukuran sampel pada populasi yang jumlahnya diketahui (*finite population*) dengan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95%. Rumus Krejcie dan Morgan didasarkan pada distribusi chi-square, sehingga secara statistik lebih representatif karena mempertimbangkan proporsi populasi dan tingkat presisi yang diinginkan. Adapun rumus Krejcie dan Morgan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot X^2 \cdot P \cdot (1 - P)}{d^2 \cdot (N - 1) + X^2 \cdot P \cdot (1 - P)}$$

$$n = \frac{3442 \cdot 3,841 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{(0,05)^2 \cdot (3442 - 1) + 3,841 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}$$

$$346 = \frac{3305,1805}{9,56275}$$

Maka, dari perhitungan rumus tersebut diperoleh sampel sebanyak 346 orang

Penggunaan proporsi 0,5 dalam rumus ini bertujuan untuk menghasilkan ukuran sampel maksimum sehingga dapat meningkatkan tingkat representativitas. Rumus Krejcie dan Morgan dipilih karena memiliki dasar perhitungan statistik yang lebih kuat dibandingkan rumus penentuan sampel sederhana, serta banyak digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan.

F. Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data. Kuisisioner merupakan serangkaian pertanyaan yang diajukan kepada responden untuk memperoleh informasi yang berguna secara statistik

mengenai topik tertentu. Selain itu, kuisioner digunakan sebagai sarana untuk memperoleh data primer kuantitatif (Ardiansyah et al., n.d.)

Kuisioner ini berisi beberapa item yang menggunakan skala Likert. Kuisioner dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yang masing-masing mengukur variabel *perceived social support*, *loneliness* dan *quarter life crisis*. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1) Skala *Perceived social support*

Multidimensional Scale of Perceived social support (MSPSS) dikembangkan oleh Zimet dkk (1988). Alat ukur ini terdiri dari 12 item yang terbagi menjadi tiga subskala, yaitu dukungan keluarga, teman, dan *significant other*. Setiap item dievaluasi menggunakan skala likert dengan skor berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Yang telah diadaptasi kedalam bahasa indonesia (Sulistiani et al., 2022)

Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Perceived Social Support*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Dukungan dari keluarga	Individu mendapat bantuan informasi dari keluarga	1,3		2
		Individu mendapat dukungan emosional dari keluarga	2,4		2
2.	Dukungan dari teman	Individu mendapat bantuan ketika kesulitan	5,6		2
		Individu merasa nyaman bersama rekan kerja	7,8		2
3.	Dukungan dari <i>significant other</i>	Individu mendapatkan bantuan dari orang lain	9,10		2
		Individu ingin merasa dihargai dan nyaman	11,12		2
Jumlah					12

2) Skala *Loneliness* (Kesepian)

UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS) merupakan alat ukur yang dirancang untuk mengukur perasaan *loneliness* yang subjektif dan isolasi sosial. *UCLA*

Loneliness Scale (Version 3) terdiri dari 20 item, dimana 12 item merupakan item *favorable* dan 8 item merupakan item *unfavorable*. Respons jawaban akan menggunakan skala likert 4 point; Tidak Pernah, Jarang, Kadang-Kadang, dan Selalu. Skor *loneliness* didapat dari hasil penjumlah seluruh respon jawaban. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi kesepian yang dirasakannya. (Astrid, 2018).

Tabel 3. 2 *Blueprint Skala Loneliness*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Personality	Individu merasa tidak cocok dan tidak memiliki kesamaan dengan orang lain	1,8	6	3
		Individu merasa tidak ramah dan sulit bersahabat dengan orang lain	2,7	9,15 ,19	5
2.	Social Desirability	Individu merasa tidak menjadi bagian dari kelompok sosialnya	14	5	2
		Individu merasa tidak ada orang yang dapat diandalkan saat dibutuhkan	3	20	2
3.	Depression	Individu merasa ditinggalkan, tidak dikenal, dan hubungannya tidak bermakna	4,11,1 2,18	10	5
		Individu merasa malu dan tidak ada yang benar-benar memahaminya	13,17	16	3

3. Skala *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis didasarkan pada tujuh indikator yang diusulkan oleh Robbins & Wilner (2001). Deskripsi indikator-indikator tersebut diperluas dan digunakan sebagai dasar untuk item-item yang menguntungkan dan tidak menguntungkan dalam skala krisis seperempat abad yang dikembangkan. Skala ini disusun menggunakan model Likert dengan empat kategori jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju).

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Quarter Life Crisis

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Bingung dalam mengambil keputusan	Individu menghadapi masalah dalam menentukan pilihan hidup mereka sebagai dewasa	1	20	2
		Individu ragu-ragu tentang keakuratan pilihan mereka	13	2	2
2.	Putus asa	Individu mengalami rasa kegagalan dalam memenuhi tanggung jawab dewasa mereka	9	16	2
		Individu merasa bahwa hidup mereka dipenuhi dengan kegagalan	19	4	2
3.	Penilaian diri yang negatif	Individu melihat diri mereka memiliki kualitas yang buruk	7		1
		Individu melihat diri mereka tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan	21	10	2
4.	Merasa terjebak dalam hidup	Individu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya sebagai seorang dewasa		3,14	2
		Individu merasa terjebak tanpa perbaikan lebih lanjut	25	6	2
5.	emas tentang masa depan	Orang - orang khawatir tentang ketidakmampuan mereka untuk mewujudkan impian mereka	5,12		2
		Individu merasa khawatir bahwa usaha dan perjuangan mereka mungkin sia-sia.		18,2 2	2
6.	Merasa tertekan dengan tuntutan yang ada	Individu menganggap standar yang berlaku di masyarakat dan keluarga sebagai hal yang tidak masuk akal bagi mereka	11	24	2
		Individu menghadapi masalah dalam memenuhi tuntutan orang dewasa	23		1
7.	Khawatir tentang hubungan interpersonal	Individu menganggap hubungan mereka tidak berguna untuk masa depan mereka	15	26	2
		Individu menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan baru dan bermakna di usia mereka	17	8	2
Jumlah					26

G. Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas menunjukkan tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menangkap konsep yang diukur. Instrumen dinyatakan valid apabila butir-butir pernyataannya mampu merepresentasikan indikator yang telah ditetapkan. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru.

Uji validitas item dilakukan menggunakan teknik corrected item-total correlation dengan kriteria $r \geq 0,30$. Item dengan nilai r hitung $\geq 0,30$ dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis, sedangkan item dengan nilai r hitung $< 0,30$ dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan dari analisis.

a. Uji Validitas Skala *Perceived Social Support*

Tabel 3. 4 Uji Validitas Skala *Perceived Social Support*

No	r Hitung	Keterangan
1.	0,347	Valid
2.	0,492	Valid
3.	0,489	Valid
4.	0,410	Valid
5.	0,493	Valid
6.	0,482	Valid
7.	0,524	Valid
8.	0,447	Valid
9.	0,650	Valid
10.	0,677	Valid
11.	0,684	Valid
12.	0,660	Valid

Berdasarkan Tabel 3.4, seluruh 12 item pada skala *Perceived Social Support* memiliki nilai r hitung di atas 0,30 dengan rentang 0,343 hingga 0,682. Dengan demikian, seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,857, yang berarti instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik ($\alpha > 0,70$).

b. Uji Validitas Skala *Loneliness*Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala *Loneliness*

No	r Hitung	Keterangan
1.	0,377	Valid
2.	0,643	Valid
3.	0,603	Valid
4.	0,635	Valid
5.	0,439	Valid
6.	0,373	Valid
7.	0,632	Valid
8.	0,416	Valid
9.	0,351	Valid
10.	0,459	Valid
11.	0,638	Valid
12.	0,594	Valid
13.	0,646	Valid
14.	0.600	Valid
15.	0.409	Valid
16.	0,357	Valid
17.	0.314	Valid
18.	0,610	Valid
19.	0,465	Valid
20.	0,424	Valid

Berdasarkan Tabel 3.5, 20 item pada skala *loneliness* dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar antara 0,314 hingga 0,646, seluruhnya berada di atas kriteria $r \geq 0,30$. Dengan demikian, semua item pada skala *loneliness* layak digunakan dalam analisis data penelitian.

c. Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

No	r Hitung	Keterangan
1.	0,366	Valid
2.	0,446	Valid
3.	0,455	Valid
4.	0,450	Valid
5.	0,446	Valid
6.	0,441	Valid
7.	0,500	Valid
8.	0,346	Valid
9.	0,433	Valid
10.	0,520	Valid
11.	0,317	Valid
12.	0,497	Valid
13.	0,589	Valid
14.	0,083	Tidak Valid
15.	0,284	Tidak Valid
16.	0,319	Valid
17.	0,526	Valid
18.	0,399	Valid
19.	0,197	Tidak Valid
20.	0,446	Valid
21.	0,420	Valid
22.	0,342	Valid
23.	0,578	Valid
24.	0,188	Tidak Valid
25.	0,604	Valid
26.	0,188	Tidak Valid

Berdasarkan tabel 3.6, 26 item pada skala *Quarter Life Crisis* terdapat 21 item yang dinyatakan valid dengan nilai r hitung $\geq 0,30$. Adapun 5 item dinyatakan tidak valid, yaitu item nomor 14 ($r = 0,083$), 15 ($r = 0,284$), 19 ($r = 0,197$), 24 ($r = 0,188$), dan 26 ($r = 0,188$) karena nilai r hitung berada di bawah 0,30. Kelima item tersebut dikeluarkan dari analisis selanjutnya, sehingga skala *quarter life crisis* yang digunakan dalam analisis regresi terdiri dari 21 item yang valid.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi hasil pengukuran ketika instrumen digunakan berkali-kali pada kondisi yang sama. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen dapat dipercaya, sehingga item-item di dalamnya menghasilkan data yang stabil dan konsisten. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70. Semakin tinggi nilai alpha, semakin tinggi pula konsistensi internal item-item dalam instrumen tersebut. Perhitungan reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. (Arikunto, 2019)

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item
<i>Perceived Social Support</i>	0,857	12
<i>Loneliness</i>	0,889	20
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,856	26

Ketiga instrumen penelitian menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik. Skala *perceived social support* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,857, skala *loneliness* sebesar 0,889, dan skala *quarter life crisis* sebesar 0,856. Seluruh nilai alpha berada di atas batas minimal 0,70 yang disyaratkan, sehingga ketiga instrumen dinyatakan reliabel dan konsisten sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan dan pengaruh antara variabel bebas, yaitu *Perceived social support* dan *loneliness*, terhadap variabel terikat yaitu *quarter life crisis* serta menguji hipotesis yang telah ada. Menurut Sugiyono (2019), analisis data merupakan proses mengolah data agar dapat memberikan makna yang berguna dalam menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Oleh karena itu, data yang telah dikumpulkan melalui skala psikologis akan diolah menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Tahapan analisis data yang dilakukan meliputi:

1) Analisis Deskriptif

Analisa deskriptif diartikan sebagai metode analisis data dengan menggambarkan data yang diperoleh apa adanya dan tidak menarik suatu kesimpulan yang berlaku pada umumnya (Sugiono, 2015). Teknik ini digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian yaitu *perceived social support*, *loneliness*, dan *quarter life crisis*. Data yang dikumpulkan melalui skor pengisian kuisioner oleh responden, dilakukan perhitungan kelas interval untuk menentukan klarifikasi tiap variabel. Langkah – langkah yang ditempuh dalam melakukan analisis deskriptif meliputi :

a. Mean hipotetik

Perhitungan mean hipotetik menggunakan formula:

$$\mu = \frac{1}{2} (imax + imin) \times \sum k$$

Keterangan:

μ : nilai tengah hipotetik

$imax$: skor tertinggi butir

$imin$: skor terendah butir

$\sum k$: total butir pernyataan

b. Standar deviasi

Perhitungan standar deviasi menggunakan formula:

$$\mu = \frac{1}{2} (imax - imin) \times \sum k$$

Keterangan:

μ : simpangan baku hipotetik

$imax$: skor tertinggi butir

$imin$: skor terendah butir

$\sum k$: total butir pernyataan

c. Kategorisasi

Tabel 3. 8 Kategorisasi Skor Jawaban

Kategori Jawaban	Skor
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

2) Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data residual berdistribusi normal. Model regresi yang baik mensyaratkan bahwa residual harus berdistribusi normal (Ghozali, 2018). Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov atau Shapiro–Wilk dengan kriteria:

- Nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05 \rightarrow$ data residual berdistribusi normal
- Nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05 \rightarrow$ data tidak berdistribusi normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *Perceived social support* dan *Loneliness* memiliki hubungan yang linear dengan variabel *Quarter Life Crisis*. Linearitas diuji menggunakan *Test for Linearity* pada SPSS. Hubungan dikatakan linear apabila:

- Nilai *Linearity* $< 0,05$
- Nilai *Deviation from Linearity* $> 0,05$

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi korelasi antarvariabel bebas. Model regresi yang baik harus bebas dari multikolinearitas. Deteksi dilakukan dengan memperhatikan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), dengan ketentuan:

- *Tolerance* $> 0,10$
- *VIF* < 10

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat apakah terjadi ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Pengujian dilakukan menggunakan analisis scatterplot dan uji Glejser. Model regresi dinyatakan bebas heteroskedastisitas apabila:

- Pola titik pada scatterplot menyebar secara acak
- Nilai signifikansi uji Glejser $> 0,05$

3) Uji Hipotesis (Analisis Regresi Linear Berganda)

Untuk menguji pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y secara parsial maupun simultan, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2017), regresi linier berganda digunakan untuk menganalisis pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Model regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Y = Variabel terikat

X_1, X_2 = Variabel bebas

a = Konstanta

b_1, b_2 = Koefisien regresi

e = Error (residual)

a. Uji t (Uji Parsial)

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y secara parsial. Kriteria pengujian:

- Sig. $< 0,05 \rightarrow$ terdapat pengaruh signifikan secara parsial
- Sig. $> 0,05 \rightarrow$ tidak terdapat pengaruh signifikan

b. Uji F (Uji Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh X1 dan X2 secara bersama-sama (simultan) terhadap Y. Kriteria:

- Sig. < 0,05 → terdapat pengaruh signifikan secara simultan
- Sig. > 0,05 → tidak terdapat pengaruh signifikan

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel X1 dan X2 dalam menjelaskan variabel Y. Nilai R^2 yang semakin mendekati 1 menunjukkan kemampuan prediktif model yang semakin baik

I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip – prinsip etika penelitian psikologi. Sebelum pengisian kuesioner, setiap partisipan diberikan lembar *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pengisian, dan hak partisipan. Keikutsertaan bersifat sukarela dan partisipan tidak diwajibkan mencantumkan identitas asli, sehingga kerahasiaan data terjaga sepenuhnya.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform formulir digital (Google Form). Untuk meminimalkan social desirability bias, partisipan diberikan penjelasan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah, dan diminta untuk merespons sesuai kondisi yang sesungguhnya mereka rasakan. Data yang terkumpul disimpan secara anonim dan hanya digunakan untuk keperluan analisis penelitian (Azwar,2017)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

No	Karakteristik	Kategori	Mean	SD	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Perempuan			231	66,7%
		Laki-laki			115	33,3%
		<i>Total</i>			<i>346</i>	<i>100%</i>
2.	Usia	21 Tahun	21,87	0,79	119	34,4%
		22 Tahun			164	47,4%
		23 Tahun			52	15,0%
		24 Tahun			10	2,9%
		25 Tahun			1	0,3%
		<i>Total</i>			<i>346</i>	<i>100%</i>
3.	Fakultas	Psikologi			85	24,6%
		Sains & Teknologi			83	24,0%
		Ekonomi			64	18,5%
		Syariah			49	14,2%
		Humaniora			41	11,8%
		Ilmu Tarbiyah & Keguruan			23	6,6%
		Kedokteran & Ilmu Kesehatan			1	0,3%
		<i>Total</i>			<i>346</i>	<i>100%</i>

Penelitian ini melibatkan 346 mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menempuh semester akhir lebih tepatnya angkatan 2022, dengan data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* pada periode Februari hingga April 2026. Berdasarkan jenis kelamin, subjek penelitian didominasi oleh perempuan sebanyak 231 orang (66,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 115 orang (33,3%). Dominasi partisipasi perempuan ini dapat mencerminkan komposisi demografis mahasiswa di beberapa fakultas dominan

dalam penelitian ini, khususnya Fakultas Psikologi, yang secara umum memiliki populasi mahasiswa perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki.

Ditinjau dari usia, subjek penelitian memiliki rata-rata (mean) 21,87 tahun dengan standar deviasi (SD) 0,79, dengan sebaran usia terbanyak pada 22 tahun (47,4%) dan 21 tahun (34,4%). Nilai SD yang relatif kecil ini mengindikasikan homogenitas usia subjek, yang sejalan dengan karakteristik populasi penelitian sebagai mahasiswa semester akhir. Seluruh subjek berada pada rentang usia 21–25 tahun, yang menurut Arnett (2000) merupakan bagian dari fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi antara masa remaja dan dewasa yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, dan tekanan pengambilan keputusan besar secara simultan terkait karier, relasi, dan arah hidup. Homogenitas usia ini menjadi relevan secara metodologis karena memperkuat asumsi bahwa subjek penelitian berada pada tahap perkembangan psikologis yang relatif sama, sehingga dinamika *quarter life crisis*, *perceived social support*, dan *loneliness* yang diukur dapat dipahami dalam kerangka perkembangan yang seragam, tanpa perbedaan tahap perkembangan yang signifikan antarsubjek.

Ditinjau dari fakultas, subjek penelitian tersebar di tujuh fakultas di lingkungan UIN Malang, dengan kontribusi terbesar berasal dari Fakultas Psikologi (24,6%) dan Fakultas Sains & Teknologi (24,0%), diikuti Fakultas Ekonomi (18,5%), Fakultas Syariah (14,2%), Fakultas Humaniora (11,8%), Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan (6,6%), serta Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan (0,3%). Sebaran lintas fakultas ini penting untuk meningkatkan representativitas hasil penelitian, mengingat *quarter life crisis* merupakan fenomena perkembangan yang bersifat universal dan tidak spesifik pada satu disiplin ilmu tertentu (Robbins & Wilner, 2001).

Dengan tersebarnya subjek dari berbagai latar belakang akademik, temuan penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan kondisi psikososial mahasiswa semester akhir secara lebih menyeluruh, tanpa bias yang berasal dari karakteristik atau tuntutan akademik spesifik salah satu fakultas saja.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

a. Analisis Deskriptif

Tabel 4. 2 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD
<i>Quarter Life Crisis</i>	21	84	52,5	10,5
<i>Perceived Social Support</i>	12	84	48	12
<i>Loneliness</i>	20	80	50	10

Berdasarkan Tabel 4.2, variabel *Quarter Life Crisis* memiliki nilai minimum 21 dan maksimum 84, dengan rata-rata (mean) sebesar 52,5 dan standar deviasi (SD) sebesar 10,5. Variabel *Perceived Social Support* memiliki nilai minimum 12 dan maksimum 84, dengan mean sebesar 48 dan SD sebesar 12. Adapun variabel *Loneliness* memiliki nilai minimum 20 dan maksimum 80, dengan mean sebesar 50 dan SD sebesar 10. Nilai mean dan SD ini selanjutnya digunakan sebagai dasar penghitungan kategorisasi masing-masing variabel.

b. Kategorisasi

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Variabel	Kategori	Batas Nilai	Frekuensi	Presentase
<i>Quarter Life Crisis</i>	Rendah	$X < 42$	16	4,62%
	Sedang	$42 \leq X \leq 63$	197	56,94%
	Tinggi	$X > 63$	133	38,44%

Sebagian besar mahasiswa semester akhir UIN Malang berada pada kategori sedang untuk variabel *Quarter Life Crisis*, yaitu sebanyak 197 mahasiswa (56,94%). Sebanyak 133 mahasiswa (38,44%) berada pada kategori tinggi, dan 16 mahasiswa (4,62%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat yang sedang.

Tabel 4. 4 Kategorisasi *Perceived Social Support*

Variabel	Kategori	Batas Nilai	Frekuensi	Presentase
<i>Perceived Social Support</i>	Rendah	$X < 36$	8	2,31%
	Sedang	$36 \leq X \leq 60$	109	31,51%
	Tinggi	$X > 60$	229	66,18%

Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi untuk variabel *Perceived Social Support*, yaitu sebanyak 229 mahasiswa (66,18%). Sebanyak 8

mahasiswa (2,31%) berada pada kategori rendah, dan 109 mahasiswa (31,51%) berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki persepsi dukungan sosial yang cukup memadai dari orang-orang di sekitarnya.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Loneliness

Variabel	Kategori	Batas Nilai	Frekuensi	Presentase
<i>Loneliness</i>	Rendah	$X < 40$	81	23,41%
	Sedang	$40 \leq X \leq 60$	241	69,65%
	Tinggi	$X > 60$	24	6,94%

Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang untuk variabel *Loneliness*, yaitu sebanyak 241 mahasiswa (69,65%). Sebanyak 24 mahasiswa (6,94%) berada pada kategori tinggi, dan 81 mahasiswa (23,41%) berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki jejaring sosial, sebagian besar masih merasakan kesepian pada tingkat yang moderat dalam menjalani kehidupan akademik dan sosialnya.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data residual berdistribusi normal. Data berdistribusi normal apabila nilai Sig. > 0,05.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov Statistic	Sig.	Shapiro Wilk Statistic	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,038	0,200	0,991	0,041	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,038 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200, dan nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0,991 dengan nilai signifikansi sebesar 0,041. Pengambilan keputusan uji normalitas pada penelitian ini mengacu pada hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, karena jumlah sampel penelitian sebesar 346 responden. Nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa residual

berdistribusi normal dan asumsi normalitas dalam model regresi berganda telah terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Linearitas ditunjukkan oleh nilai korelasi Pearson yang signifikan ($p < 0,05$).

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Linearity (Sig.)	Deviation from Linearity (Sig.)	Keterangan
<i>Perceived social support → quarter life crisis</i>	0,000	0,471	Linear
<i>Loneliness → quarter life crisis</i>	0,000	0,071	Linear

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui bahwa hubungan antara variabel *perceived social support* dengan *quarter life crisis* menunjukkan nilai signifikansi *Linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,471 > 0,05$. Selanjutnya, hubungan antara variabel *loneliness* dengan *quarter life crisis* menunjukkan nilai signifikansi *Linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,071 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *perceived social support* dengan *quarter life crisis* maupun *loneliness* dengan *quarter life crisis* keduanya bersifat linear, sehingga asumsi linearitas dalam model regresi berganda telah terpenuhi.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antarvariabel bebas. Model regresi yang baik mensyaratkan nilai Tolerance $> 0,10$ dan VIF < 10 .

Tabel 4. 8 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Perceived Social Support</i>	0,801	1,248	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Loneliness</i>	0,801	1,248	Tidak terjadi multikolinearitas

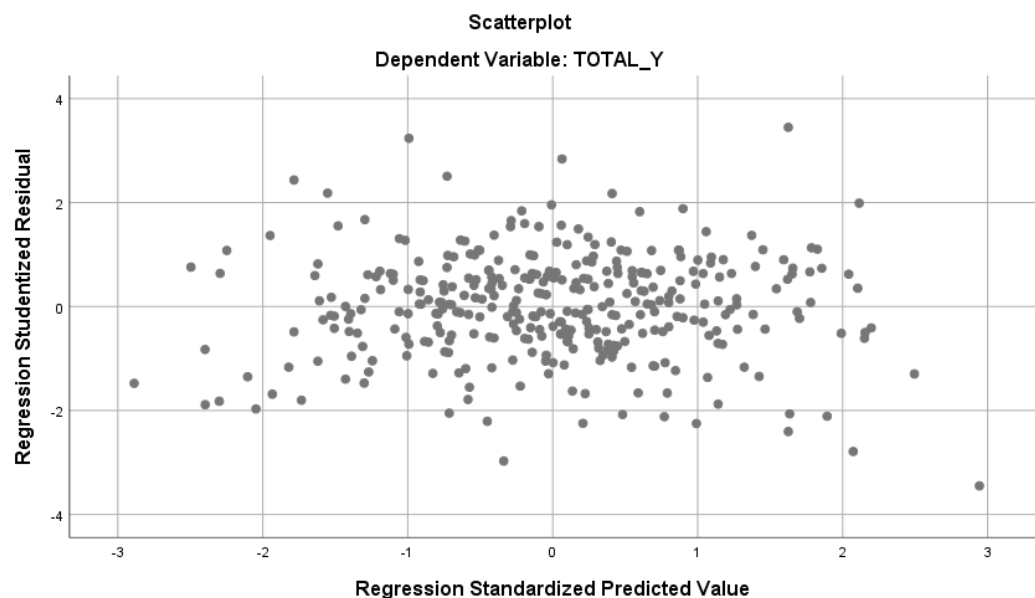
Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel *perceived social support* (X1) dan *loneliness* (X2) masing-masing memperoleh nilai *Tolerance* sebesar 0,801 dan nilai VIF sebesar 1,248. Karena nilai *Tolerance* kedua variabel sebesar $0,801 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,248 < 10,00$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel bebas dalam model regresi ini..

d. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian dilakukan menggunakan analisis scatterplot dan uji Glejser.

Model regresi dinyatakan bebas heteroskedastisitas apabila:

- Pola titik pada scatterplot menyebar secara acak
- Nilai signifikansi uji Glejser $> 0,05$



Gambar 4. 1 Hasil Scatterplot

Tabel 4. 9 Hasil Uji Glejser

Variabel	t hitung	Sig.	Keterangan
<i>Perceived Social Support</i>	-1,963	0,050	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Loneliness</i>	-0,726	0,469	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan grafik *Scatterplot* pada gambar di atas, dapat diketahui bahwa titik-titik data menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, serta tersebar baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y (*Regression Studentized Residual*). Hasil tersebut diperkuat dengan uji heteroskedastisitas menggunakan Uji *Glejser* yang menunjukkan bahwa variabel *perceived social support* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,050 dan variabel *loneliness* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,469. Kedua variabel independen tersebut memiliki nilai signifikansi $\geq 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, asumsi heteroskedastisitas dalam model regresi berganda telah terpenuhi.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh *Perceived Social Support* dan *Loneliness* terhadap *Quarter Life Crisis*), baik secara parsial maupun simultan.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien (b)	Std. Error	T	Sig.	Keterangan
Konstanta (a)	43,361	-	-	-	-
<i>Perceived social support</i> (X1)	-0,069	0,040	-1,708	0,089	Tidak Signifikan
<i>Loneliness</i> (X2)	0,458	0,052	8,763	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4.10, diperoleh persamaan regresi: $Y = 43,361 - 0,069X_1 + 0,458X_2$. Variabel *Perceived Social Support* (X1) memiliki koefisien regresi sebesar $-0,069$ dengan nilai $t = -1,708$ dan signifikansi $0,089$ ($p > 0,05$), yang berarti *perceived social support* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap *Quarter Life Crisis*. Variabel *Loneliness* (X2) memiliki koefisien regresi sebesar $0,458$ dengan nilai $t = 8,763$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti *Loneliness* berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap *Quarter Life Crisis*. Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa.

Tabel 4. 11 Hasil Koefisien Determinasi

R	R ²	F	Sig. F
0,501	0,251	57,916	0,000

Berdasarkan Tabel 4.11, nilai F sebesar $57,916$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* dan *Loneliness* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis*. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar $0,501$ mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar $0,251$ menunjukkan bahwa $25,1\%$ variasi *Quarter Life Crisis* dapat dijelaskan oleh *Perceived Social Support* dan *Loneliness* secara bersama-sama, sedangkan $74,9\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Quarter Life Crisis*, *Perceived Social Support*, dan *Loneliness* pada Mahasiswa Semester Akhir UIN Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang untuk variabel *loneliness* dan *quarter life crisis* serta kategori tinggi untuk variabel *perceived social support*. Sebanyak 197 mahasiswa (56,9%) mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang, 241 mahasiswa (69,7%) memiliki *loneliness* pada kategori sedang, dan 229 mahasiswa (66,2%) memiliki *perceived social support* pada level tinggi. Secara keseluruhan, gambaran ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir UIN Malang berada dalam kondisi psikososial yang tidak stabil secara penuh, namun juga belum dalam kondisi krisis yang parah. Mereka berada di zona yang rentan, yakni cukup merasakan tekanan namun belum memiliki sumber daya psikologis yang optimal untuk menghadapinya.

Temuan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang untuk *Quarter Life Crisis* sejalan dengan konsep *emerging adulthood* yang diperkenalkan Arnett (2000). Arnett menjelaskan bahwa masa usia 18–30 tahun merupakan periode yang secara inheren penuh dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan perasaan berada di antara dua fase kehidupan yang bukan lagi remaja, namun belum sepenuhnya dewasa. Dalam kondisi ini, individu dihadapkan pada serangkaian keputusan besar secara bersamaan: menentukan karier, membangun relasi intim, menetapkan nilai hidup, dan menemukan posisi dirinya dalam masyarakat.

Robbins dan Wilner (2001) menyebut tekanan yang muncul akibat tumpukan tuntutan ini sebagai *Quarter Life Crisis*, yang ditandai oleh tujuh gejala utama: kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit, kecemasan, tekanan psikologis, dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Bahwa 56,9% mahasiswa berada pada kategori sedang

menunjukkan gejala-gejala ini memang hadir dan dirasakan, namun belum sampai pada tahap yang mengganggu fungsi sehari-hari secara signifikan. Hal ini penting untuk dipahami bukan sebagai kondisi aman, melainkan sebagai sinyal awal yang perlu mendapat perhatian serius. Individu pada kategori sedang justru berada di titik yang paling rentan untuk berpindah ke kategori tinggi apabila tidak mendapat dukungan yang memadai (Fazira et al., 2023).

Temuan ini selaras dengan penelitian Iqomah et al. (2023) yang mendokumentasikan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa di Indonesia umumnya berada pada taraf sedang dan diwarnai oleh kekhawatiran karier serta pencarian makna hidup yang belum tuntas. Suyono et al. (2021) juga menemukan pola serupa, di mana *quarter life crisis* pada dewasa muda berkorelasi negatif dengan subjective well-being, artinya semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah kebahagiaan yang dirasakan. Sebuah kondisi yang menggarisbawahi pentingnya penanganan fenomena ini sejak dini.

Hasil kategorisasi *Perceived Social Support* menunjukkan bahwa 70,2% mahasiswa berada pada kategori sedang. Menurut Zimet et al. (1988), *perceived social support* tidak hanya merujuk pada ketersediaan dukungan secara objektif, melainkan pada sejauh mana individu secara subjektif mempersepsikan bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan dapat mengandalkan orang-orang di sekitarnya ketika dibutuhkan. *Perceived social support* mencakup tiga sumber utama: dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan *significant other*. Ketika ketiga sumber ini hanya dipersepsikan pada level sedang, artinya mahasiswa merasakan kehadiran jaringan sosial namun belum merasakannya sebagai fondasi yang benar-benar kokoh dan dapat diandalkan secara penuh dalam menghadapi tekanan.

Dalam konteks mahasiswa UIN Malang yang berasal dari berbagai daerah dan sebagian besar tinggal jauh dari keluarga, wajar apabila dukungan keluarga sebagai sumber *perceived social support* yang paling

kuat mengalami penurunan kualitas akibat jarak fisik. Sementara itu, sebanyak 70,2% mahasiswa juga berada pada kategori sedang untuk variabel *Loneliness*. Hidayati (2015) menjelaskan bahwa *loneliness* adalah pengalaman subjektif yang tidak selalu berhubungan dengan jumlah teman atau frekuensi interaksi sosial, melainkan dengan kualitas dan kedalaman hubungan yang dirasakan. Seseorang dapat dikelilingi banyak orang dan tetap merasa kesepian apabila tidak ada satu pun hubungan yang terasa benar-benar intim, saling memahami, dan bermakna. Kondisi *loneliness* pada level sedang di kalangan mahasiswa semester akhir ini dapat dipahami sebagai cerminan dari dinamika sosial yang khas pada fase ini. Di satu sisi, mahasiswa memiliki jaringan sosial yang luas yaitu teman kuliah, organisasi, komunitas. Namun di sisi lain, meningkatnya tekanan individual menjelang kelulusan membuat banyak hubungan tersebut menjadi lebih dangkal dan transaksional. Kondisi *loneliness* sedang ini, apabila tidak dikelola, dapat dengan mudah berkembang menjadi faktor risiko yang memperburuk *quarter life crisis* (Khasanatil & Ts, 2024).

2. Pengaruh Perceived Social Support terhadap Quarter Life Crisis

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap *Quarter Life Crisis* ($\beta = -0,069$; $t = -1,708$; $p = 0,089$). Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa PSS berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* tidak terbukti secara statistik. Meski begitu, temuan ini tidak dapat langsung diartikan bahwa *perceived social support* tidak memiliki peran apa pun dalam kehidupan psikologis mahasiswa. Terdapat sejumlah penjelasan teoritis dan metodologis yang perlu dikaji secara mendalam untuk memahami mengapa hasil ini diperoleh.

Penjelasan pertama dan paling mendasar berkaitan dengan sifat kerja *perceived social support* itu sendiri. Cohen dan Wills (1985) melalui *stress-buffering hypothesis* menjelaskan bahwa *perceived social support* tidak selalu bekerja sebagai prediktor langsung terhadap distres psikologis. Dukungan

sosial lebih berfungsi sebagai moderator, yakni ia memperlemah dampak stressor hanya ketika individu benar-benar sedang dalam kondisi tertekan dan menyadari bahwa bantuan tersebut tersedia. Artinya, *perceived social support* tidak secara otomatis menurunkan *quarter life crisis*, melainkan hanya akan efektif apabila individu aktif menggunakan dukungan tersebut sebagai sumber daya coping. Ketika mahasiswa tidak mengalami krisis yang parah (berada di kategori sedang), potensi *perceived social support* sebagai buffer menjadi kurang terlihat secara statistik karena stressor-nya sendiri belum cukup berat untuk memicu aktivasi mekanisme *buffering* tersebut.

Penjelasan kedua berkaitan dengan kemungkinan adanya variabel mediator yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. *Perceived social support* kemungkinan besar tidak memengaruhi *quarter life crisis* secara langsung, melainkan melalui variabel perantara seperti *self-efficacy*, resiliensi psikologis, atau regulasi emosi. *Perceived social support* akan meningkatkan keyakinan diri dan kemampuan individu mengelola emosi, yang kemudian baru berdampak pada penurunan *quarter life crisis*. Tanpa memasukkan variabel mediasi ini, jalur pengaruh *perceived social support* terhadap *quarter life crisis* tidak dapat terekam secara statistik (Maftuh, 2024). Distribusi *perceived social support* yang didominasi kategori sedang (70,2%) menciptakan variabilitas yang sempit dalam data, sehingga kemampuan *perceived social support* untuk membedakan tingkat *quarter life crisis* antarindividu menjadi terbatas. Kehadiran *loneliness* sebagai prediktor yang jauh lebih dominan dalam model ini kemungkinan besar menyebabkan efek suppressor terhadap *perceived social support*. Mengingat *perceived social support* dan *loneliness* berkorelasi negatif ($r = -0,444$), sebagian besar varians *quarter life crisis* yang seharusnya dapat dijelaskan oleh *perceived social support* sudah lebih dahulu ditangkap oleh *loneliness* dalam model regresi berganda ini. Fenomena ini konsisten dengan temuan Arifa dan Fauziyyah (2024) yang menemukan bahwa pengaruh *perceived social support* terhadap *quarter life crisis* bersifat kondisional dan bergantung pada dinamika variabel lain yang hadir bersamanya.

Temuan ketidaksignifikan *perceived social support* ini berbeda dari beberapa penelitian yang menemukan pengaruh langsung *perceived social support* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perbedaan ini perlu dijelaskan bukan diabaikan. Pertama, terdapat faktor konteks yang sangat spesifik dalam penelitian ini. UIN Malang adalah institusi berbasis Islam di mana nilai-nilai keagamaan, komunitas keislaman, dan rasa persaudaraan (ukhuwah) antar mahasiswa turut berfungsi sebagai sumber dukungan psikologis yang bermakna. Habibie et al. (2019) dalam penelitiannya secara eksplisit menemukan bahwa religiusitas berperan signifikan dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa di Indonesia, khususnya dalam mengurangi kebimbangan, putus asa, penilaian diri negatif, kecemasan, dan perasaan tertekan. Ini berarti bahwa di lingkungan UIN, sebagian fungsi protektif yang biasanya diemban oleh *perceived social support* telah tergantikan oleh dukungan berbasis religiusitas dan komunitas keagamaan sebuah dimensi yang tidak tertangkap oleh instrumen MSPSS yang bersifat sekuler.

Oleh karena itu, penggunaan instrumen *perceived social support* yang tidak memasukkan dimensi dukungan spiritual dan keagamaan dapat menyebabkan underestimasi terhadap total dukungan yang sesungguhnya diterima mahasiswa UIN Malang. Meskipun tidak signifikan secara statistik, arah koefisien *perceived social support* yang negatif ($\beta = -0,069$) tetap konsisten yakni semakin tinggi *perceived social support* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Ini mengindikasikan bahwa tren hubungan yang diharapkan tetap ada, namun belum cukup kuat untuk mencapai ambang signifikansi dalam sampel dan konteks ini. Implikasi dari seluruh temuan ini adalah bahwa untuk memahami peran *perceived social support* pada mahasiswa di lembaga Islam, penelitian ke depan perlu menggunakan instrumen yang sensitif terhadap dimensi dukungan berbasis nilai keagamaan dan spiritualitas, agar gambaran yang diperoleh lebih komprehensif dan representatif.

3. Pengaruh Loneliness terhadap *Quarter Life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Loneliness* berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap *Quarter Life Crisis* ($\beta = 0,458$; $t = 8,763$; $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialaminya. Koefisien regresi sebesar 0,458 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor *loneliness* akan diikuti oleh kenaikan skor *quarter life crisis* sebesar 0,458 poin, ketika variabel lain dikontrol. Besarnya nilai koefisien ini yang jauh melampaui koefisien *perceived social support* secara tegas menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan prediktor paling dominan dalam model ini. Dengan nilai $t = 8,763$, *loneliness* termasuk dalam prediktor yang memiliki kekuatan prediksi yang sangat kuat dalam konteks penelitian psikologi sosial. Temuan ini menjadi inti dari penelitian ini dan memerlukan pembahasan yang mendalam, baik dari sisi teori, mekanisme psikologisnya, maupun implikasi praktisnya.

Secara teoritis, temuan ini dapat dipahami melalui beberapa kerangka konseptual. Pertama, teori kognitif sosial *loneliness* yang dikembangkan Perlman dan Peplau (1981) menjelaskan bahwa *loneliness* muncul ketika terjadi kesenjangan antara kualitas hubungan sosial yang diinginkan dengan yang benar-benar ada dan dirasakan. Kesenjangan ini tidak hanya soal ada atau tidaknya teman, melainkan soal apakah hubungan yang ada terasa benar-benar bermakna, saling memahami, dan memenuhi kebutuhan afeksi. Ketika mahasiswa semester akhir merasakan bahwa tidak ada orang yang benar-benar memahami tekanan dan kebingungan yang mereka hadapi, rasa *loneliness* ini secara langsung memperburuk ketidakpastian identitas dan kecemasan eksistensial yang menjadi inti dari *quarter life crisis*.

Arnett (2000) menekankan bahwa masa emerging adulthood adalah periode di mana kebutuhan akan relasi yang bermakna dan identitas diri justru berada pada puncaknya. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi karena *loneliness*, individu kehilangan salah satu sumber utama konfirmasi identitas dan rasa aman psikologis. Hasilnya, mereka menjadi lebih rentan terhadap

kebimbangan, perasaan terjebak, dan kekhawatiran tentang masa depan. semua gejala inti dari *quarter life crisis*.

Mekanisme perbandingan sosial memperparah dinamika ini pada mahasiswa generasi Z. Kehidupan media sosial yang intens mendorong mahasiswa untuk terus-menerus membandingkan pencapaian, relasi, dan kondisi hidupnya dengan orang lain. Ketika perbandingan ini tidak menguntungkan misalnya melihat teman sudah mendapat pekerjaan, sudah menikah, atau terlihat lebih bahagia mahasiswa yang sedang merasa *loneliness* akan mempersepsikan dirinya sebagai tertinggal secara eksistensial. Persepsi ini memperkuat rasa *loneliness* sekaligus meningkatkan intensitas *quarter life crisis* (Fazira et al., 2023). Dengan kata lain, *loneliness* dan *quarter life crisis* saling memperkuat dalam sebuah lingkaran yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat.

Temuan bahwa *loneliness* berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* juga didukung oleh sejumlah penelitian yang relevan. Khasanatil dan Ts (2024) menegaskan bahwa *loneliness* bukan semata masalah sosial, melainkan menyentuh dimensi psikologis dan spiritual yang dalam — yakni kebutuhan dasar manusia akan makna, keterikatan, dan penerimaan. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu rentan mengalami keguncangan eksistensial yang selaras dengan karakteristik *quarter life crisis*. Tjoa dan Ambarwati (2024) menemukan bahwa *loneliness* berhubungan signifikan dengan kecenderungan adiksi smartphone pada mahasiswa, yang mencerminkan bagaimana individu yang *loneliness* mencari pelarian dan kompensasi melalui perilaku lain. Kondisi ini secara tidak langsung memperbesar kerentanan terhadap *quarter life crisis* karena energi psikologis terkuras untuk perilaku kompensatoris alih-alih untuk pengembangan diri yang produktif.

Lebih lanjut, Nugsria et al. (2023) mengonfirmasi bahwa kecerdasan emosi yang rendah seringkali menjadi dampak dari pengalaman *loneliness* berkepanjangan secara signifikan memprediksi *quarter life crisis* pada dewasa awal. Seseorang yang lama merasa *loneliness* cenderung mengembangkan

regulasi emosi yang kurang adaptif, yang kemudian membuatnya lebih sulit menghadapi ketidakpastian hidup khas *quarter life crisis*.

Secara keseluruhan, loneliness bekerja melalui mekanisme berganda yaitu melemahkan sumber daya psikologis internal, memperparah perbandingan sosial yang tidak menguntungkan, dan mengikis kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Semuanya bersatu untuk memperkuat *quarter life crisis*. Implikasi praktis temuan ini sangat nyata. Program intervensi yang berfokus pada pembangunan koneksi sosial yang berkualitas bukan sekadar mempertemukan mahasiswa secara fisik sangat dibutuhkan. Inisiatif seperti kelompok dukungan sebaya (peer support group), program mentoring lintas angkatan, dan kegiatan komunitas berbasis minat yang mendorong keterbukaan dan kedalaman relasi dapat menjadi strategi efektif untuk memutus lingkaran loneliness dan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir

4. Pengaruh Simultan *Perceived Social Support* dan *Loneliness* terhadap *Quarter Life Crisis*

Secara simultan, *Perceived Social Support* dan *Loneliness* bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* ($F = 57,916$; $p = 0,000$; $R^2 = 0,251$). Temuan ini berarti bahwa model yang menggabungkan kedua variabel sosial ini yaitu *perceived social support* dan pengalaman *loneliness* secara statistik terbukti mampu memprediksi *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Nilai F sebesar 57,916 yang sangat signifikan mengindikasikan bahwa model regresi ini bukan sekadar kebetulan statistik, melainkan mencerminkan hubungan yang nyata dan konsisten antara kondisi sosial-psikologis mahasiswa dengan kerentanan mereka terhadap *quarter life crisis*. Nilai koefisien korelasi ganda $R = 0,501$ menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat hubungan yang cukup kuat antara kedua prediktor dengan *quarter life crisis* yakni berada pada kategori sedang hingga kuat menurut standar interpretasi Cohen (1988).

Nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,251$ menunjukkan bahwa kedua variabel bebas secara bersama-sama mampu menjelaskan 25,1% variasi *Quarter Life*

Crisis pada sampel penelitian ini. Angka ini perlu dimaknai secara proporsional. Di satu sisi, 25,1% merupakan kontribusi yang substantif mengingat *quarter life crisis* adalah fenomena yang sangat multidimensional dan dipengaruhi oleh begitu banyak faktor dari berbagai domain kehidupan. Sebagai perbandingan, Habibie et al. (2019) menemukan bahwa religiusitas merupakan variabel psikologis yang juga sangat relevan dengan *quarter life crisis* hanya berkontribusi sebesar 3,4% terhadap varians *quarter life crisis*. Ini menunjukkan bahwa kontribusi gabungan *perceived social support* dan *loneliness* dalam penelitian ini jauh lebih besar dan memiliki signifikansi praktis yang lebih kuat. Suyono et al. (2021)

Dalam penelitian serupa juga melaporkan bahwa satu variabel psikososial tunggal umumnya berkontribusi pada kisaran 15–25% varians *quarter life crisis*, sehingga kontribusi 25,1% dari dua variabel sekaligus dalam penelitian ini dinilai konsisten dan bermakna. Di sisi lain, 74,9% variasi *quarter life crisis* yang belum terjawab dalam penelitian ini merupakan sinyal penting bahwa *quarter life crisis* tidak dapat dipahami secara memadai hanya melalui dua variabel sosial. Faktor-faktor lain yang sangat mungkin berperan mencakup dimensi intrapersonal seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, dan regulasi emosi, dimensi kognitif seperti gaya berpikir dan orientasi masa depan; serta dimensi kontekstual seperti tekanan akademik, ekspektasi orang tua, kondisi ekonomi keluarga, dan nilai-nilai budaya kolektivistik yang kuat di Indonesia. Thouless (2000, dalam Habibie et al., 2019) juga mengidentifikasi bahwa faktor internal seperti pengalaman pribadi dan kapasitas afeksi, serta faktor eksternal seperti kondisi sosial, tradisi, dan tuntutan hidup sehari-hari, semuanya turut membentuk kondisi psikologis individu dalam menghadapi krisis perkembangan

Secara integratif, penelitian ini memberikan gambaran bahwa kondisi sosial-psikologis mahasiswa semester akhir UIN Malang yaitu bagaimana mereka mempersepsikan dukungan dari lingkungannya dan seberapa dalam rasa terhubung yang mereka rasakan secara nyata membentuk kerentanan

mereka terhadap *quarter life crisis* Keduanya, *perceived social support* dan *loneliness*, bukan variabel yang bekerja secara terpisah dan independen. Mereka saling berinteraksi dan bersama-sama menciptakan kondisi psikologis yang menentukan seberapa berat atau ringan seorang mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Temuan ini membawa implikasi yang jelas untuk berbagai pihak.

Bagi institusi UIN Malang, penelitian ini mengisyaratkan perlunya program layanan mahasiswa yang bersifat integratif, yang tidak hanya menyediakan konseling individual, tetapi juga secara aktif membangun ekosistem sosial kampus yang mendukung terbentuknya relasi bermakna antarmahasiswa. Bagi dosen dan pembimbing akademik, temuan ini menjadi pengingat bahwa performa akademik mahasiswa semester akhir tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, melainkan juga oleh kondisi sosial-emosionalnya. Pendekatan bimbingan yang lebih holistik yang memperhatikan kesejahteraan emosional dan koneksi sosial mahasiswa perlu menjadi bagian dari praktik pendampingan akademik

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Perceived Social Support* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai $t = -1,708$ dan signifikansi sebesar 0,089 yang melebihi taraf signifikansi 0,05. Meskipun arah pengaruh bersifat negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi *Perceived Social Support* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* pengaruh tersebut tidak bermakna secara statistik. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh tingginya rata-rata dukungan sosial yang dipersepsikan oleh subjek penelitian, sehingga variasi *Perceived Social Support* kurang mampu menjelaskan variasi *Quarter Life Crisis* secara mandiri ketika dikontrol oleh variabel *Loneliness*.

Sebaliknya, *Loneliness* terbukti berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai $t = 8,763$ dan signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Koefisien regresi sebesar 0,458 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin skor *Loneliness* diikuti oleh peningkatan skor *Quarter Life Crisis* sebesar 0,458 poin. Dengan kata lain, semakin tinggi perasaan kesepian yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *Quarter Life Crisis* yang dirasakannya, menjadikan *Loneliness* sebagai prediktor yang lebih dominan dibandingkan *Perceived Social Support* dalam penelitian ini.

Secara simultan, *Perceived Social Support* dan *Loneliness* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai $F = 57,916$ dan signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,251 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas secara bersama-sama mampu menjelaskan 25,1% variansi *Quarter Life*

Crisis, sedangkan sisanya 74,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Perceived Social Support* dan *Loneliness* secara bersama-sama merupakan prediktor yang bermakna bagi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir, dengan *Loneliness* sebagai kontributor utama.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu yang pertama, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang meskipun sesuai dengan kriteria penelitian, tetap membatasi generalisasi hasil hanya pada populasi dengan karakteristik serupa, yaitu mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 dan belum tentu dapat digeneralisasikan pada mahasiswa semester akhir di institusi lain dengan konteks sosial-budaya yang berbeda.

Kedua, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner secara daring, sehingga hasil penelitian bergantung pada kejujuran dan keakuratan persepsi subjek dalam menilai dirinya sendiri, serta berpotensi mengandung bias sosial

Ketiga, instrumen *Perceived Social Support* (MSPSS) yang digunakan dalam penelitian ini bersifat sekuler dan belum mengakomodasi dimensi dukungan berbasis nilai keagamaan atau ukhuwah, padahal dimensi ini berpotensi relevan pada konteks mahasiswa di institusi berbasis Islam seperti UIN Malang. Hal ini memungkinkan terjadinya keterbatasan dalam menangkap keseluruhan sumber dukungan sosial yang sesungguhnya dirasakan oleh subjek penelitian.

Keempat, penelitian ini hanya melibatkan dua variabel bebas (*Perceived Social Support* dan *Loneliness*), sedangkan hasil menunjukkan 74,9% variansi *Quarter Life Crisis* dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar kedua variabel tersebut, seperti tekanan akademik, religiusitas, atau kondisi ekonomi keluarga yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

C. Saran

1. Saran Untuk Mahasiswa Semester Akhir

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa semester akhir disarankan untuk lebih menyadari bahwa *Quarter Life Crisis* adalah pengalaman yang wajar dan dialami oleh sebagian besar teman sebaya. Menyadari hal ini penting agar mahasiswa tidak merasa sendirian atau gagal ketika mengalami kebingungan, kecemasan, atau kekhawatiran tentang masa depan. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk aktif membangun dan merawat hubungan sosial yang berkualitas, bukan sekadar memperluas jaringan pertemanan secara kuantitas. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan prediktor terkuat *quarter life crisis*, sehingga penting bagi mahasiswa untuk memiliki setidaknya beberapa relasi yang benar-benar bermakna dan saling mendukung secara emosional. Mahasiswa juga disarankan untuk tidak ragu mencari dan memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia, baik dari keluarga, teman dekat, maupun layanan konseling kampus, terutama ketika menghadapi tekanan penyusunan tugas akhir dan ketidakpastian pascagraduasi. Dukungan sosial yang dipersepsikan dengan baik dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan transisi menuju kehidupan dewasa.

2. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas model dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi *Quarter Life Crisis*, seperti *self-efficacy*, resiliensi psikologis, regulasi emosi, atau dukungan keluarga. Peneliti juga dapat mengkaji peran variabel mediasi atau moderasi dalam hubungan antara *Perceived Social Support*, *Loneliness*, dan *Quarter Life Crisis*. Penggunaan metode penelitian campuran (*mixed methods*) juga direkomendasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, C., Suyono, H., Diponegoro, A. M., & Dahlan, U. A. (2020). *Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk Dukungan Sosial Menggunakan SEM*. 13(02), 1–6.
- Andriyani, E. (2024). *Pengaruh social support terhadap quarter life crisis pada mahasiswa rantau* [Skripsi Sarjana, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung. <https://digilib.uinsgd.ac.id/89692/>
- Arifa, & Fauziyyah. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Psikologi Uma Skripsi Oleh : Arifa Fauziyyah Universitas Medan Area Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian. In *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (pp. 211–232).
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. ayu. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13500/10221>
- Habibie, A., Sholichatun, Y., & Rahayu, I. T. (2023). *The role of life meaningfulness on the quarter-life crisis of university students in Indonesia ' s new capital*. (December).
- 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>
- Hidayati, diana savitri. (2015). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 154–164.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran *Quarterlife Crisis* pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Khairunnisa, A. (2026). *Hubungan antara kesepian dengan quarter life crisis dan dukungan sosial sebagai variabel moderator pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*
- Khasanatil, M., & Ts, M. (2024). *Makna Kesepian : Sebuah Kajian Tentang Psikologis dan Spiritual*. 04(02), 209–219.
- lestari, Dewi, M. (2024). *Jurnal Pendidikan Inovatif Tantangan Psikologis : Krisis Kesehatan Mental Anak Jurnal Pendidikan Inovatif*. 6, 585–596.

- Maftuh, muhammad syauqi jonnata. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Semester Akhir Dimoderatori Oleh Psychological Well-Being*.
- Mawaddah, R., & Irta, A. Z. (2026). Apakah *perceived social support* memoderasi peran *loneliness* terhadap *quarter-life crisis* pada *fresh graduate*? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 171–184.
- Mayasari, & Hayati. (2024). *Hubungan Loneliness Pada Karyawan Dengan Perilaku Konsumtif Belanja Online Di Perkantoran Jabodetabek*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 12(1), 78–89.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). *Quarter life crisis pada dewasa awal : Bagaimana peranan kecerdasan emosi ? Pendahuluan*. 3(1), 1–10.
- Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Ardiansyah, P., Jailani, Ms., Negeri, S., Provinsi Jambi, B., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (n.d.). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah*. Retrieved November 17, 2025, from <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Qonita, dzakia nadaa, & Pupitadewi, ni wayan sukmawati. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48223/40888>
- Razali, G., Syamil, A., Hurit, R. U., Asman, A., Rosidah, Lestariningsih, Bagenda, L. E. R. C., Falasifah, N., Tingga, A. P. O. A. C. P., Saloom, G., S, Sumarni., Gultom, N. B., Fadhilatunisa, D., & Fakhri, M. M. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi* (Number November).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Case studies of equality data collection in the Scottish Public Sector. The Open University in Scotland. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2, 4. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Febrian Kristiana, I. (2022). Validasi Skala Multidimensi Dukungan Sosial Yang Dirasakan (Mspss) Versi Indonesia: Sebuah Pendekatan Model Rasch. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. www.DeepL.com/pro
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/PSI.2021.V14I2.4646>

- Tjoa, B. L. T., & Ambarwati, K. D. (2024). *Hubungan Antara Loneliness Dengan Smartphone Addiction*. 6(1), 146–155.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA5201_2
- Zukauskienė, Rita. (2016). Emerging Adulthood in A European Context. In *Language and Linguistics Compass* (Vol. 8).

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1 skala penelitian perceived social support

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Agak Tidak Setuju

4 = Netral

5 = Agak Setuju

6 = Setuju

7 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	Sangat Tidak Sesuai	Agak Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Netral	Agak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Keluarga saya sungguh – sungguh berusaha membantu saya							
2.	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya							

3.	Saya dapat membicarakan masalah – masalah saya dengan keluarga saya							
4.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan							
5.	Teman – teman saya sungguh – sungguh berusaha membantu saya							
6.	Saya dapat mengandalkan teman – teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya							
7.	Saya memiliki teman – teman untuk berbagi suka dan duka							
8.	Saya dapat membicarakan masalah – masalah saya dengan teman – teman saya							
9.	Ada seseorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan							
10.	Ada seseorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka							

11.	Saya memiliki seseorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya							
12.	Ada seseorang spesial dalam kehidupan saya yang peduli dengan perasaan – perasaan saya							

Lampiran 2 Skala Penelitian Loneliness

1 = Tidak Pernah

4 = Jarang

5 = Kadang – kadang

6 = Selalu

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang - kadang	Selalu
1.	Seberapa sering Anda merasa tidak cocok dengan orang-orang di sekitar Anda?				
2.	Seberapa sering Anda merasa tidak memiliki teman?				
3.	Seberapa sering Anda merasa tidak ada seseorang pun yang dapat Anda mintai tolong?				
4.	Seberapa sering Anda merasa sendiri?				
5.	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman-teman Anda?				
6.	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda memiliki banyak persamaan dengan orang-orang di sekitar Anda?				
7.	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak dekat dengan orang lain?				
8.	Seberapa sering Anda merasa bahwa hobi dan ide Anda tidak				

	sama dengan orang- orang di sekitar Anda?				
9.	Seberapa sering Anda merasa ramah dan bersahabat?				
10.	Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain?				
11.	Seberapa sering Anda merasa ditinggalkan?				
12.	Seberapa sering Anda merasa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti?				
13.	Seberapa sering Anda merasa tak satupun orang mengenal Anda dengan baik?				
14.	Seberapa sering Anda terisolasi dari orang lain?				
15.	Seberapa sering Anda dapat menemukan teman ketika Anda membutuhkannya?				
16.	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada seseorang yang benar-benar dapat mengerti anda?				
17.	Seberapa sering Anda merasa malu?				
18.	Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda, tetapi tidak bersama Anda?				

19.	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda ajak bicara (ngobrol)?				
20.	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang dapat Anda minta tolong?				

Lampiran 3 Skala Penelitian Quarter Life Crisis

1 = sangat tidak setuju

2 = tidak setuju

3 = setuju

4 = sangat setuju

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang - kadang	Selalu
1.	Saya mengalami kesulitan dalam memenuhi tugas-tugas dewasa yang diberikan oleh keluarga saya				
2.	Saya yakin dengan pilihan saya karena telah mempertimbangkan dengan matang				
3.	Saya melihat solusi untuk masalah saya				
4.	Saya merasa telah menjalani hidup sesuai dengan yang saya harapkan				
5.	Saya khawatir bahwa perjuangan saya tidak akan membantu saya mencapai hasil yang diharapkan				
6.	Saya merasa bahwa kualifikasi saya terus meningkat				
7.	Saya sering mengecewakan orang lain				
8.	Saya memiliki akses ke orang-orang terkemuka yang dapat				

	membantu karier, studi, agama, cinta, dan kehidupan keluarga saya, serta mewujudkan tujuan hidup saya				
9.	Saya menganggap karier, studi, agama, cinta, dan kehidupan keluarga saya, serta tujuan hidup saya, sebagai kegagalan				
10.	Saya menikmati perjuangan saya untuk mencapai tujuan hidup saya				
11.	Saya menganggap standar masyarakat dan keluarga saya sebagai hal yang tidak realistis				
12.	Melihat kesuksesan orang lain, saya merasa cemas tentang masa depan saya				
13.	Saya meragukan keakuratan keputusan hidup saya				
14.	Saya terus berjuang dalam hidup saya, meskipun menghadapi tekanan yang signifikan				
15.	Saya menganggap hubungan saya saat ini tidak menguntungkan bagi karier saya?				
16.	Saya telah memenuhi beberapa harapan sebagai orang dewasa				

17.	Saya mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain				
18.	Saya merasa telah mencapai tujuan hidup masa depan saya secara bertahap				
19.	Saya menyadari bahwa perjuangan saya yang banyak belum cukup untuk menghasilkan hasil yang diharapkan				
20.	Saya memiliki strategi khusus untuk menentukan pilihan dalam karier, pendidikan, agama, dan kehidupan keluarga, termasuk dalam mencapai tujuan hidup saya				
21.	Saya menganggap kompetensi saya saat ini tidak cukup untuk membantu saya mewujudkan impian saya				
22.	Saya puas dengan kompetensi saya				
23.	Saya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan terkait karier, pendidikan, agama, dan kehidupan keluarga, termasuk dalam mencapai tujuan hidup saya				

24.	Saya menjadikan harapan keluarga sebagai motivasi untuk sukses				
25.	Saya merasa terjebak dalam hidup saya, meskipun saya telah menempuh pendidikan perguruan tinggi				
26.	Saya berpikir bahwa pasangan hidup dapat diperoleh melalui hubungan saya saat ini				

Lampiran 4 Surat izin penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65164, Telp: 0341-838918, Website: uin-malang.ac.id

Nomor : 2644/FF/PS/1.0/009/11/2025

12 November 2025

Hal : IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI

Kepada Yth.

Kepala BAGIAN ADMINISTRASI AKADEMIK UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

JL. GAJAYANA NO 50 DINDOYO LOWOKWARU KOTA
MALANG

di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan observasi pra skripsi, kepada:

Nama / NIM : TRIA KUSUMA DEWI / 220401110078

Judul Proposal : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN LONELINESS
TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG

Dosen Pembimbing : 1. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog
2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog

Tempat Observasi : UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Tanggal Observasi : 01-12-2025 s.d 31-12-2025

Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Lampiran 5 Tabel analisis data

a. Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

K_QLC					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	16	4.6	4.6	4.6
	2.00	197	56.9	56.9	61.6
	3.00	133	38.4	38.4	100.0
	Total	346	100.0	100.0	

b. Kategorisasi *Perceived Social Support*

K_PSS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	8	2.3	2.3	2.3
	2.00	109	31.5	31.5	33.8
	3.00	229	66.2	66.2	100.0
	Total	346	100.0	100.0	

c. Kategorisasi *Loneliness*

K_L					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	81	23.4	23.4	23.4
	2.00	241	69.7	69.7	93.1
	3.00	24	6.9	6.9	100.0
	Total	346	100.0	100.0	

d. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.038	346	.200*	.991	346	.041

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

e. Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_Y * TOTAL_X1	Between Groups	(Combined)	7570.122	50	151.402	1.665	.005
		Linearity	3095.938	1	3095.938	34.051	.000
		Deviation from Linearity	4474.184	49	91.310	1.004	.471
	Within Groups		26821.415	295	90.920		
	Total		34391.538	345			

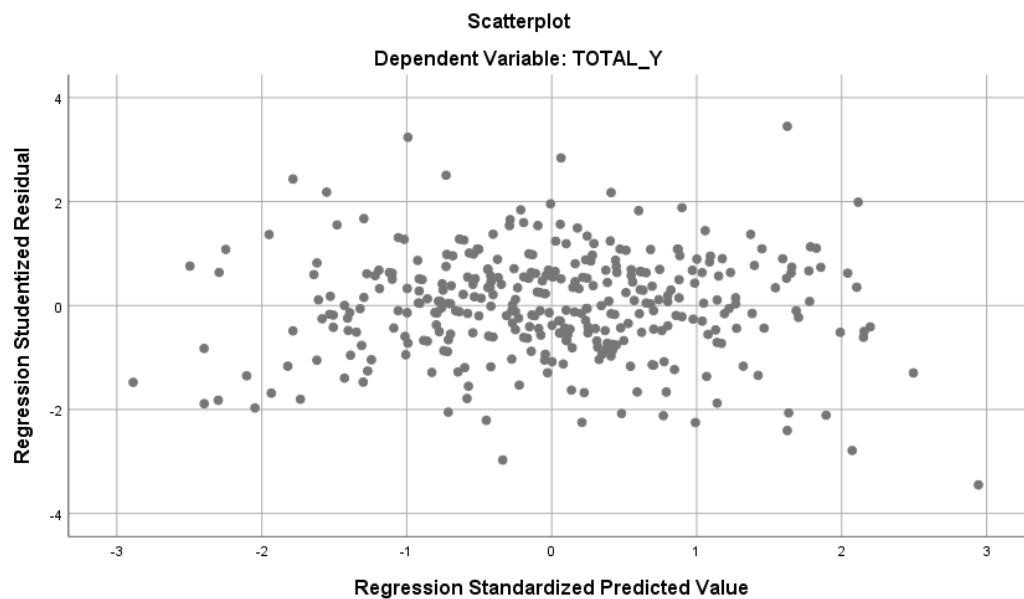
ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_Y * TOTAL_X2	Between Groups	(Combined)	13000.107	45	288.891	4.051	.000
		Linearity	8718.048	1	8718.048	122.265	.000
		Deviation from Linearity	4282.059	44	97.320	1.365	.071
	Within Groups		21391.431	300	71.305		
	Total		34391.538	345			

f. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	41.199	4.546	9.062	.000		
	TOTAL_X1	-.079	.043	-.094	.070	.801	1.248
	TOTAL_X2	.499	.056	.461	.000	.801	1.248

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

g. Uji Heteroskedastisitas
(scatterplot)



(uji glejser)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.192	2.857		3.917	.000
	TOTAL_X1	-.053	.027	-.118	-1.963	.050
	TOTAL_X2	-.026	.035	-.044	-.726	.469

a. Dependent Variable: ABS_RES

h. Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	41.199	4.546		9.062	.000		
	TOTAL_X1	-.079	.043	-.094	-1.820	.070	.801	1.248
	TOTAL_X2	.499	.056	.461	8.897	.000	.801	1.248

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

i. Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8963.686	2	4481.843	60.456	.000 ^b
	Residual	25427.851	343	74.134		
	Total	34391.538	345			

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

b. Predictors: (Constant), TOTAL_X2, TOTAL_X1

j. Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.511 ^a	.261	.256	8.61009

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X2, TOTAL_X1

b. Dependent Variable: TOTAL_Y