

Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Langsa

The Relationship Between Peer Social Support And Quarter Life Crisis (QLC) In Class XII Students At MAN 1 Langsa

Bella Puspita¹, Ngatwadi², Elisa Putri³

^{1,2,3}*Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa, Provinsi Aceh*

**Corresponding Author:*

Abstrak

Quarter life crisis merupakan fase krisis yang dialami individu pada masa remaja akhir yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu individu dalam menghadapi kondisi tersebut. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*, namun masih terbatas pada populasi umum atau dewasa awal, sehingga penelitian pada konteks siswa sekolah menengah, khususnya kelas XII yang berada pada fase transisi penting, masih belum banyak dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada siswa kelas XII di MAN 1 Langsa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 137 siswa kelas XII MAN 1 Langsa, dengan jumlah sampel sebanyak 74 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan dukungan sosial teman sebaya juga didominasi kategori sedang sebanyak 56 responden (75,7%). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,023 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,264, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* dengan kekuatan hubungan yang rendah dan arah hubungan positif. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran dalam membantu siswa menghadapi *quarter life crisis* meskipun dengan kekuatan hubungan yang rendah, sehingga implikasinya diperlukan upaya peningkatan dukungan sosial melalui lingkungan sekolah seperti penguatan peran teman sebaya, layanan konseling, serta edukasi kesehatan mental agar siswa lebih mampu mengelola kecemasan.

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

Abstract

Quarter life crisis is a crisis phase experienced by individuals in late adolescence, characterized by confusion, anxiety, and uncertainty about the future. Peer social support is one of the important factors that can help individuals in dealing with this condition. Several previous studies have shown a relationship between social support and quarter life crisis, but they are still limited to the general population or early adulthood, so that research in the context of high school students, especially grade XII who are in an important transition phase, is still not widely conducted. This study aims to determine the relationship between peer social support and quarter life crisis in grade XII students at MAN 1 Langsa. This type of research is quantitative research with a correlational method. The population in this study were 137 grade XII students of MAN 1 Langsa, with a sample of 74 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that the level of quarter life crisis was mostly in the moderate category, namely 63 respondents (85.1%), while peer social support was also dominated by the moderate category, namely 56 respondents (75.7%). The correlation test results showed a significance value of 0.023 (<0.05) with a correlation coefficient of 0.264, which means there is a significant relationship between peer social support and quarter-life crisis with a low relationship strength and a positive relationship direction. Based on these results, it can be concluded that peer social support plays a role in helping students face quarter-life crisis even with low relationship strength. Therefore, the implication is that efforts are needed to increase social support through the school environment such as strengthening the role of peers, counseling services, and mental health education so that students are better able to manage anxiety.

Keywords: Social Support, Quarter Life Crisis, Peers, Students.

PENDAHULUAN

Istilah *quarter life crisis* (QLC) diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner sebagai suatu tahapan perkembangan individu yang mengalami proses transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Menurut Hurlock (1980), masa ini umumnya terjadi pada rentang usia 17–20 tahun. Masa remaja (*adolescence*) merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik dari segi fisik, emosional, sosial, maupun kognitif (Dayani dkk., 2023).

Masa ini merupakan periode penting dalam menentukan arah kehidupan di masa depan. Oleh karena itu, berbagai pilihan dan keputusan yang harus diambil sering kali menjadi sumber kekhawatiran. Setiap individu tentu ingin membuat keputusan terbaik bagi kehidupannya. *Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad merupakan kondisi ketika seseorang yang berada pada fase dewasa awal merasa tidak memiliki arah, khawatir, bingung, dan gelisah terhadap ketidakpastian masa depannya. Perasaan khawatir, cemas, dan takut terhadap masa depan tersebut sering kali muncul secara berlebihan (Zaka, 2022).

Krisis yang dialami pada masa *quarter life crisis* dapat menimbulkan keraguan terhadap diri sendiri. Ketika seseorang merasa bahwa masalah yang dihadapinya sangat besar, ia akan mulai meragukan kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan. Akibatnya, individu cenderung mengalami *overthinking* atau berpikir secara berlebihan terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi (Zaka, 2022).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Riska Setiani dkk. (2024) terhadap 77 responden siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur menunjukkan bahwa sebanyak 41 responden (46,8%) mengalami *quarter life crisis*. Sementara itu, tingkat dukungan sosial

teman sebaya sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 38 responden (49,4%), kategori sedang sebanyak 37 responden (48,1%), dan kategori rendah sebanyak 2 responden (2,6%).

Quarter life crisis dipandang sebagai bagian dari gejala yang terjadi pada fase *quarter-life period*, yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini sering muncul kebingungan, tekanan, dan ketidakpastian terhadap arah hidup sehingga dapat menimbulkan krisis identitas. Masa remaja akhir merupakan periode penting dalam perkembangan karena individu mulai dihadapkan pada berbagai pilihan dan tanggung jawab baru yang berkaitan dengan pendidikan, karier, serta peran sosialnya (Hurlock, 1980).

Pada rentang usia 17–20 tahun, individu umumnya berada pada tahap peralihan yang ditandai dengan proses pencarian identitas, penentuan tujuan hidup, serta penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan yang semakin kompleks. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian remaja lebih rentan mengalami kecemasan, keraguan terhadap masa depan, serta tekanan psikologis yang menjadi karakteristik *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2021), masalah kesehatan mental memiliki risiko lebih besar terjadi pada remaja. Masa remaja merupakan periode transisi dari fase anak menuju fase dewasa yang berada pada rentang usia 12–20 tahun. Pada fase tersebut, berbagai perubahan emosional mulai terjadi sehingga remaja dituntut mampu menyesuaikan diri terhadap seluruh perubahan yang dialaminya. Apabila remaja tidak mampu beradaptasi, mereka dapat mengalami berbagai permasalahan, seperti merasa tidak mampu, tidak berarti, dan pesimis karena tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Berbagai pikiran negatif yang muncul secara terus-menerus dapat berkembang menjadi depresi. Data lain dari WHO (*Mental Health*, 2021) dalam Putri dkk. (2022) menyatakan bahwa depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja usia 10–14 tahun dan 2,8% remaja usia 15–19 tahun.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) terhadap 63 dewasa awal di Surabaya menemukan bahwa 55,6% partisipan terindikasi mengalami *quarter life crisis*. Penelitian tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Qonita dan Puspitadewi (2022) yang menemukan bahwa dari 40 responden dewasa awal, sebanyak 73% menunjukkan gejala *quarter life crisis*. Fenomena yang mengkhawatirkan ini memerlukan perhatian dan penanganan agar individu dewasa awal mampu menemukan solusi terhadap kecenderungan *quarter life crisis* yang dialaminya (Qonita & Puspitadewi, 2022 dalam Riska S. dkk., 2023).

Di Indonesia, isu kesehatan mental juga menunjukkan data yang relevan. Hasil *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) tahun 2018 dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 9,8%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa lebih dari 20 juta penduduk Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Kelompok usia dewasa muda termasuk populasi yang rentan mengingat berbagai tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang mereka hadapi. Fenomena *quarter life crisis*, meskipun belum tercatat secara spesifik dalam survei nasional, semakin banyak dibahas di ruang publik maupun media sosial sehingga menunjukkan relevansinya dengan kondisi masyarakat saat ini.

Dalam konteks keperawatan komunitas, *quarter life crisis* merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian karena berdampak terhadap kesehatan mental individu serta

memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalankan fungsi sosial di masyarakat. Masalah kesehatan mental seperti stres berkepanjangan, kecemasan, hingga depresi dapat menjadi dampak lanjutan apabila krisis ini tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*, salah satunya melalui penguatan dukungan sosial (Dewi dkk., 2024).

Siswa SMA berada pada masa remaja, yaitu masa peralihan antara kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa. Masa remaja sering dikenal sebagai masa pencarian jati diri (*ego identity*). Pada masa ini, remaja umumnya menghadapi berbagai permasalahan, baik dengan orang tua, guru, maupun teman sebaya. Ketika menghadapi masalah, mereka cenderung lebih memilih berbagi cerita dengan teman sebayanya karena merasa teman sebaya lebih memahami, peduli, serta menghargai perasaan mereka (Urwatulwutsqo, 2019).

Setiap siswa memiliki keinginan untuk mencapai harapan dan cita-citanya sehingga terdorong untuk menyelesaikan berbagai tugas dengan baik. Dorongan tersebut dikenal sebagai motivasi berprestasi, yaitu keinginan untuk mencapai keberhasilan atau standar tertentu (McClelland, 1961). Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik berasal dari dalam diri, seperti minat dan kemauan pribadi, sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari lingkungan, penghargaan, maupun dukungan dari orang lain. Kedua faktor tersebut menjadi penggerak individu dalam mencapai hasil yang diinginkan (Deci & Ryan, 1985; Sardiman, 2018).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang berasal dari teman sebaya dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan dukungan jaringan sosial (Sarafino, 1998). Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat diwujudkan melalui rasa peduli, bantuan, serta kenyamanan yang dirasakan individu sehingga individu mampu mempersepsikan adanya dukungan dari orang lain maupun kelompok di sekitarnya. Dalam konteks *quarter life crisis*, teman sebaya sering menjadi tempat berbagi cerita, berdiskusi, dan memperoleh validasi emosional sehingga dapat membantu individu melewati fase krisis dengan kondisi mental yang lebih baik.

Menurut Smet (1994), dukungan sosial merupakan gambaran hubungan interpersonal yang berisi ikatan sosial. Hubungan tersebut mampu memberikan kepuasan emosional kepada individu. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa diterima, disayangi, serta menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan hidup melalui keberadaan orang lain yang menerima, memperhatikan, dan memberikan bantuan kepada individu (Johnson & Johnson, 1991).

Selain itu, Oktavia dan Basri (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk kepedulian dari orang lain yang ditunjukkan melalui kesediaan membantu individu dalam menghadapi masalah. Dukungan sosial memberikan kenyamanan secara fisik maupun psikologis dan dapat berasal dari hubungan yang dekat, keterlibatan individu dalam suatu kelompok, serta adanya jaringan sosial (Blenna, 2012).

Penelitian oleh Nisa (2020) menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah selama mengalami *quarter life crisis*. Penelitian Widyastuti dkk. (2019) juga menyebutkan bahwa teman sebaya berperan sebagai faktor protektif terhadap

gangguan kesehatan mental pada dewasa muda. Dalam konteks komunitas, hubungan yang saling mendukung antarteman sebaya mampu menciptakan lingkungan sosial yang positif, meningkatkan harga diri, serta memberikan rasa aman.

Fenomena *quarter life crisis* juga relevan dengan kondisi siswa kelas XII MAN 1 Langsa. Berdasarkan data sekolah, jumlah siswa tahun pelajaran 2025/2026 sebanyak 385 siswa, dengan 137 siswa berada di kelas XII yang terdiri atas 63 siswa laki-laki dan 74 siswa perempuan. Besarnya jumlah siswa tingkat akhir menunjukkan banyaknya individu yang sedang berada pada fase penentuan keputusan mengenai pendidikan dan karier.

Data kelulusan tahun 2025 menunjukkan bahwa siswa MAN 1 Langsa cukup aktif melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Sebanyak 27 siswa lulus melalui jalur SPAN-PTKIN ke berbagai perguruan tinggi keagamaan negeri, seperti IAIN Langsa, UIN Imam Bonjol Padang, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan IAIN Ponorogo pada berbagai program studi, antara lain pendidikan, psikologi Islam, ekonomi syariah, hukum ekonomi syariah, perbankan syariah, ilmu hadis, dan bidang keislaman lainnya. Selain itu, sebanyak 6 siswa lulus melalui jalur SNBT 2025 ke perguruan tinggi negeri, seperti Universitas Samudra dan Universitas Malikussaleh pada program studi hukum, pendidikan matematika, PGSD, dan agroteknologi. Data terbaru juga menunjukkan bahwa sebanyak 55 siswa dinyatakan *eligible* SNBP 2026 dan 39 siswa mendaftar SPAN-PTKIN. Hal ini menunjukkan tingginya potensi sekaligus persaingan akademik di tingkat kelas XII.

Banyaknya pilihan jurusan dan jalur masuk perguruan tinggi di satu sisi menjadi peluang bagi siswa, namun di sisi lain dapat memunculkan tekanan psikologis. Siswa sering mengalami keraguan dalam memilih jurusan, membandingkan diri dengan teman, serta merasa cemas terhadap keberhasilan masa depan. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang dapat memicu munculnya *quarter life crisis* pada remaja akhir.

Hal tersebut diperkuat oleh survei awal yang peneliti lakukan melalui wawancara kepada beberapa siswa mengenai *quarter life crisis* dan dukungan sosial teman sebaya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa bingung dan takut terhadap masa depannya. Beberapa siswa mengaku masih ragu apakah akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau tidak, sementara yang lain menyatakan belum memiliki gambaran mengenai rencana masa depannya. Mereka juga mengungkapkan bahwa sering berdiskusi dengan teman sebaya mengenai rencana melanjutkan pendidikan, merasa lebih percaya diri karena mendapatkan motivasi dari teman, serta masih bingung dalam menentukan universitas dan program studi yang akan dipilih. Bagi mereka, bertukar pikiran dengan teman sebaya terasa lebih nyaman, terbuka, serta mampu mengurangi stres dan kebingungan yang dialami.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti perlu melakukan penelitian secara lebih mendalam mengenai permasalahan tersebut. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul penelitian "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Langsa."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen dengan *quarter life crisis* sebagai variabel dependen pada siswa kelas

XII MAN 1 Langsa. Populasi penelitian berjumlah 137 siswa, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Dari jumlah populasi tersebut, sebanyak 63 siswa yang telah mendaftar melalui jalur SNBP dan SPAN-PTKIN tidak dijadikan responden, sehingga sampel penelitian berjumlah 74 siswa yang belum mendaftar pada kedua jalur tersebut.

Responden penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa kelas XII MAN 1 Langsa yang belum mendaftar melalui jalur SNBP dan SPAN-PTKIN, bersedia menjadi responden, serta hadir pada saat pengambilan data. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir saat pengambilan data atau memiliki gangguan komunikasi maupun kesulitan dalam memahami instrumen penelitian. Instrumen penelitian diadaptasi dari kuesioner yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya dan terdiri atas tiga bagian, yaitu data demografi responden, kuesioner dukungan sosial teman sebaya yang berisi 27 pernyataan mencakup aspek dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan, serta kuesioner *quarter life crisis* yang terdiri atas 28 pernyataan berdasarkan tujuh aspek, yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Seluruh pernyataan menggunakan skala Likert empat poin. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan nilai *p-value* dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hipotesis penelitian dinyatakan signifikan apabila diperoleh $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jeniskelamin	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Laki-laki	46	62,2
Perempuan	28	37,8
Total	74	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa dari total 74 responden, mayoritas adalah laki-laki sebanyak 46 orang (62,2%), sedangkan perempuan berjumlah 28 orang (37,8%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa laki-laki.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi(f)	Persentase(%)
17	1	1,4
18	55	74,3
19	16	21,6
20	2	2,7
Total	74	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 55 orang (74,3%) selanjutnya usia 19 tahun berjumlah 16 orang (21,6%) usia 20 tahun sebanyak 2 orang (2,7%) dan usia 17 tahun hanya 1 orang (1,4%), Hal ini

menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa 18 tahun.

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Responden

Kelas	Frekuensi(f)	Persentase(%)
XII-1	7	9.5
XII-2	14	18.9
XII-3	9	12.2
XII-4	12	16.2
XII-5	6	8.1
XII-6	13	17.6
XII-7	13	17.6
Total	74	100

Berdasarkan tabel tersebut, jumlah responden sebanyak 74 siswa yang tersebar di beberapa kelas. Kelas dengan jumlah responden terbanyak adalah XII-2 sebanyak 14 orang (18,9%) diikuti XII-6 dan XII-7 masing-masing 13 orang (17,6%), serta XII-4 sebanyak 12 orang (16,2%), sementara itu jumlah responden paling sedikit terdapat pada kelas XII-5 yaitu 6 orang (8,1%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden cukup merata di setiap kelas.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi QLC

Kategori	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Rendah	10	13.5
Sedang	63	85.1
Tinggi	1	1.4
Total	74	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan *quarter life crisis* pada siswa kelas XII dengan frekuensi rendah dengan jumlah 10 responden (13.5%) frekuensi sedang 63 responden (85.1%) sedangkan frekuensi tinggi 1 responden (1,4%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Rendah	12	16.2
Sedang	56	75.7
Tinggi	6	8.1
Total	74	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil Dukungan Sosial Teman Sebaya pada siswa kelas XII dengan frekuensi rendah 12 responden (16.2%) frekuensi sedang 56 responden (75.7 %) sedangkan frekuensi tinggi 6 responden (8,1%).

Tabel 4.6 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Statistic	Sig	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i> (Y)	0,118	0,013	Tidak Normal
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X)	0,106	0,040	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.6 diatas hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi pada variabel *quarter life crisis* sebesar 0,013 dan variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,040. Karena kedua nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal karena data tidak normal maka uji selanjutnya digunakan uji korelasi Spermman rho.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Quarter Life Criris*

Variabel	V/Koefisienkorelasi	Signifikan(p-value)
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,264	0,023
Dukungansosial temansebaya	0.264	0,023

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan rank spearman testpada tabel 4.8 didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,023 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari tabel diatas, diperoleh angka koefisien sebesar 0,264 yang artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubunganya rendah. Angka koefisien korelasi diatas bernilai positif, yaitu 0,264. Hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarterlifecrisis* berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami siswa. Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman test* dapat disimpulkan bahwa ada relasi (hubungan) antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada siswa kelas XII di MAN 1 Langsa.

PEMBAHASAN

Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Langsa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 74 responden siswa kelas XII di MAN 1 Langsa, diperoleh bahwa tingkat *quarter life crisis* berada pada kategori rendah sebanyak 10 responden (13,5%), kategori sedang sebanyak 63 responden (85,1%), dan kategori tinggi sebanyak 1 responden (1,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anugraha dan Darminto (2021), yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* juga dialami oleh siswa kelas XII. Berdasarkan distribusi frekuensi penelitian tersebut terhadap 137 responden, frekuensi tertinggi berada pada interval skor 42–47 sebanyak 28 siswa (20,4%), sedangkan frekuensi terendah berada pada interval skor 68–74 sebanyak 6 siswa (4,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *quarter life crisis* pada tingkat

sedang.

Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa siswa kelas XII mulai merasakan berbagai tekanan yang berkaitan dengan masa depan, seperti kebingungan dalam menentukan pilihan pendidikan maupun karier, kekhawatiran terhadap keberhasilan di masa depan, serta ketidakpastian mengenai arah hidup setelah lulus. Meskipun demikian, kondisi tersebut masih berada dalam batas yang wajar karena siswa umumnya masih mampu mengendalikan diri dan beradaptasi dengan situasi yang dihadapi.

Temuan ini didukung oleh penelitian Nurofiqhoh et al. (2024), yang menjelaskan bahwa salah satu bentuk *quarter life crisis* pada remaja menjelang kelulusan adalah kebingungan dalam menentukan pilihan pendidikan dan karier. Banyak siswa merasa ragu dalam memilih jurusan kuliah karena khawatir pilihan tersebut tidak sesuai dengan minat maupun kemampuan yang dimiliki.

Selain itu, kondisi tersebut dipengaruhi oleh kurangnya kesiapan siswa dalam mengambil keputusan penting serta adanya tekanan dari lingkungan, seperti harapan orang tua dan persaingan dengan teman sebaya. Situasi tersebut dapat memunculkan perasaan ragu, takut gagal, dan cemas terhadap keputusan yang diambil. Pendapat ini sejalan dengan teori perkembangan Santrock (2012) yang menyatakan bahwa remaja akhir berada pada tahap eksplorasi identitas dan perencanaan masa depan sehingga rentan mengalami ketidakstabilan emosi.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa kelas XII sering mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan pendidikan dan karier yang menjadi salah satu bentuk *quarter life crisis* (Nurofiqhoh et al., 2024). Selain itu, remaja pada tahap ini mulai merasakan kecemasan terhadap masa depan serta tekanan dalam menentukan arah hidup (Anugraha & Darminto, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada siswa kelas XII di MAN 1 Langsa yang berada pada kategori sedang merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh tahap perkembangan remaja serta tuntutan lingkungan. Hasil ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa remaja pada fase tersebut rentan mengalami kebingungan dan kecemasan terhadap masa depan.

Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Langsa

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 74 responden siswa kelas XII di MAN 1 Langsa, diperoleh bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori rendah sebanyak 12 responden (16,2%), kategori sedang sebanyak 56 responden (75,7%), dan kategori tinggi sebanyak 6 responden (8,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiani et al. (2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelas XII memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi sebanyak 38 responden (49,4%), diikuti kategori sedang sebanyak 37 responden (48,1%), dan kategori rendah sebanyak 2 responden (2,6%).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari, meskipun belum sepenuhnya optimal. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, bantuan, motivasi, maupun kesempatan untuk berbagi cerita ketika menghadapi berbagai permasalahan.

Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa siswa pada masa remaja akhir umumnya memiliki hubungan sosial yang cukup baik dengan teman sebaya, namun belum seluruhnya mampu memberikan maupun menerima dukungan secara maksimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh perbedaan tingkat kedekatan pertemanan, kemampuan komunikasi, serta tingkat kepercayaan antarsiswa.

Selain itu, lingkungan sekolah yang memungkinkan terjadinya interaksi secara intensif turut berperan dalam terbentuknya dukungan sosial. Namun demikian, kualitas hubungan sosial setiap siswa berbeda sehingga dukungan sosial yang dirasakan juga tidak sama.

Kondisi tersebut sejalan dengan teori Santrock (2012) yang menyatakan bahwa pada masa remaja, teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis individu, terutama sebagai sumber dukungan emosional dan sosial. Sarafino dan Smith (2011) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu individu merasa dihargai, diterima, dan tidak merasa sendirian ketika menghadapi berbagai masalah.

Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja cenderung menjadikan teman sebaya sebagai sumber utama dukungan dalam menghadapi tekanan, termasuk masalah akademik dan perencanaan masa depan (Setiani et al., 2023). Selain itu, dukungan sosial yang baik dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Cohen & Wills, 1985).

Dengan demikian, tingkat dukungan sosial teman sebaya pada siswa kelas XII di MAN 1 Langsa yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki jaringan sosial yang cukup baik. Namun, dukungan tersebut masih perlu ditingkatkan agar dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dalam membantu siswa menghadapi tekanan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan masa depan.

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Langsa

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,023 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada siswa kelas XII di MAN 1 Langsa.

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = 0,264$, yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah. Meskipun demikian, nilai koefisien tersebut menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kondisi *quarter life crisis* yang dialami siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki keterkaitan dengan kondisi *quarter life crisis*, meskipun hubungan tersebut tidak terlalu kuat. Semakin baik dukungan sosial yang diterima siswa, semakin baik pula kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan psikologis yang berkaitan dengan masa depan.

Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan tersebut disebabkan karena teman sebaya merupakan lingkungan sosial yang paling dekat dengan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Teman sebaya berperan sebagai tempat berbagi pengalaman, memberikan

dukungan emosional, serta membantu siswa menghadapi tekanan, khususnya yang berkaitan dengan kebingungan mengenai masa depan. Namun demikian, rendahnya kekuatan hubungan menunjukkan bahwa *quarter life crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan keluarga, kepercayaan diri, kondisi psikologis individu, serta kemampuan pengambilan keputusan.

Temuan ini sejalan dengan teori Cohen dan Wills (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, sehingga individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan psikologis. Selain itu, Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan dari teman sebaya berperan penting dalam membantu remaja merasa diterima, dihargai, dan tidak merasa sendiri ketika menghadapi berbagai permasalahan.

Penelitian Setiani et al. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan kondisi psikologis remaja, termasuk dalam menghadapi kecemasan dan ketidakpastian mengenai masa depan. Selain itu, Anugraha dan Darminto (2021) menyatakan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres serta mengambil keputusan yang berkaitan dengan masa depan dibandingkan dengan remaja yang kurang memperoleh dukungan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada siswa kelas XII di MAN 1 Langsa, meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong rendah. Dukungan sosial teman sebaya berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan psikologis, namun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi terjadinya *quarter life crisis*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas siswa kelas XII di MAN 1 Langsa mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 63 responden (85,1%), sedangkan tingkat dukungan sosial teman sebaya juga didominasi kategori sedang sebanyak 56 responden (75,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada siswa kelas XII di MAN 1 Langsa, dengan nilai *p-value* sebesar 0,023 ($<0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,264 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang rendah, yang berarti dukungan sosial teman sebaya memiliki keterkaitan dengan kondisi *quarter life crisis* yang dialami siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. A. (2024). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan adversity quotient pada siswa SMA Kartika 1-2 Medan*.
- Audina. (2020). *Quarter life crisis dan arah kehidupan individu muda*.
- Arif, E. M. Y., & Nurma Etika, A. (2020). *Remaja dan Konformitas Teman Sebaya*. Malang: Ahli Media Press. ISBN 978-623-6749-67-8.
- Azizah, N. (2011). *Dukungan sosial dan implikasinya terhadap kehidupan individu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, N. K., Rahmawati, S., & Lestari, D. (2024). Dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(1), 10–18.
- Elvadiana, D. (2023). *Hubungan self awareness dengan quarter life crisis pada siswa di MAN 1 Langsa*.
- Gungor, A. (2019). Social support and academic achievement among adolescents. *Educational Sciences Journal*, 9(3), 150–160.
- Hamzah, B. (2020). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hikmahdayani, H., Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina, M., Aisyah, N., Herik, E., Sulaiman, S., & Yanthi, D. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. Eureka Media Aksara. ISBN 978-623-151-690-9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 25–32.
- Muflihah, A., & Savira, S. I. (2021). Burnout akademik pada siswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 75–84.
- Mutiara. (2018). *Gejala emosional pada masa transisi remaja menuju dewasa awal*.
- Masluchah, L., Mufida, F., & Lestari, S. (2022). *Perubahan emosi dan krisis identitas pada remaja*.
- Nurofiqhoh, A., dkk. (2024). Studi fenomenologi dalam menghadapi *quarter life crisis* pada siswa menjelang kelulusan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 45–55.
- Nisa, K. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap stres pada *quarter life crisis*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(2), 100–110.
- Oktavia, L., & Basri, H. (2002). *Psikologi sosial: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A., dkk. (2022). *Dampak depresi pada remaja usia 15–19 tahun di Indonesia*.
- Putri, Fridya Syavina. (2022). *Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya*. Vol. 10, No. 2, Desember 2022.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Roberts, A. R., & Greene, G. J. (Eds.). (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial (Jilid 2) [Terjemahan H. Bachtiar Chamsyah & Enny Supit]*. Jakarta: Gunung Mulia. ISBN 978-979-687-574-0.
- Santoso, S. (2010). *Psikologi sosial*. Jakarta: Refika Aditama.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiani, R., Kamillah, S., & Sihura, S. S. G. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), Juli 2024.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Urwatulwutsqo. (2019). Peran teman sebaya dalam perkembangan remaja. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 60–68.

- Widyastuti, R., Sari, D., & Putra, A. (2019). Dukungan sosial sebagai faktor protektif kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 200–210.
- World Health Organization. (2021). *Mental Health of Adolescents*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yulia, N., & Etika, R. (2020). *Psikologi remaja dan teman sebaya*. Bandung: Alfabeta.
- Zadok, W. F. (2024). *Dukungan sosial teman sebaya dan hardiness pada efikasi diri mahasiswa*. Indramayu: CV. Adanu Abimata/Penerbit Adab. ISBN 978-623-505-574-9.