Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 5 Nomor 6 Tahun 2025
Halaman: 31 – 46

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH ARTICLE

Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Krisis Seperempat Abad pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Pande Made Ristya Utaridewi[1], Ni Made Ari Wilani[2]
Universitas Udayana, Indonesia

ristyautaridewi@student.unud.ac.id[1]

Kata Kunci:
Digital, Dukungan Sosial, Krisis, Seperempat Abad, Resiliensi.

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan penting dalam kehidupan individu yang ditandai dengan berbagai transisi dan tuntutan peran. Di era digital, tahap ini menjadi semakin kompleks karena penggunaan media sosial memperkuat tekanan sosial akibat perbandingan diri yang dapat memicu krisis seperempat abad pada dewasa awal. Krisis seperempat abad ditandai dengan perasaan tertekan dalam menghadapi realitas hidup yang terus berubah, banyaknya pilihan, serta perasaan tidak berdaya. Dalam menghadapi masa krisis, resiliensi dan dukungan sosial merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi, mengembangkan diri, serta mengatasi masa krisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik sampling insidental, melibatkan 125 dewasa awal pengguna media sosial dengan lokasi penelitian di Bali. Data dikumpulkan secara daring melalui kuesioner yang mencakup skala krisis seperempat abad, skala resiliensi, dan skala dukungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap krisis seperempat abad sebesar 56,7% (R^2 = 0,567; p<0,05). Artinya, semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat krisis seperempat abad yang dialami. Temuan ini dapat menjadi acuan pengembangan intervensi yang bertujuan memperkuat resiliensi dan dukungan sosial agar dewasa awal mampu menghadapi krisis seperempat abad dengan lebih adaptif.

Keyword:
Digital, Social Support, Quarter-Life Crisis, Resilience.

Abstract

Early adulthood is a crucial developmental stage in an individual's life, marked by various transitions and role demands. In the digital era, this stage has become increasingly complex due to social media use, which amplifies social pressure through self-comparison and can trigger a quarter-life crisis among young adults. A quarter-life crisis is characterized by feelings of distress in facing an ever-changing reality, abundant life choices, and a sense of helplessness. In dealing with this crisis period, resilience and social support are important psychological aspects that enhance individuals' ability to adapt, develop themselves, and overcome crises. This study aims to examine the roles of resilience and social support in relation to quarter-life crisis among young adult social media users. This research employed a quantitative approach with incidental sampling, involving 125 young adult social media users with the research location in Bali. Data were collected online using questionnaires comprising the quarter-life crisis scale, resilience scale, and social support scale. Data analysis was conducted using multiple linear regression. The results showed that resilience and social support jointly contributed to the quarter-life crisis by 56.7% (R^2 = 0.567; p<0.05). This indicates that the higher the resilience and social support, the lower the quarter-life crisis experienced. These findings can serve as a basis for developing interventions aimed at strengthening resilience and social support to help young adults face quarter-life crises more adaptively.

Copyright © 2025 Pande Made Ristya Utaridewi, Ni Made Ari Wilani
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal kerap dipandang sebagai fase penuh peluang sekaligus tantangan, di mana individu mulai membentuk pijakan hidup yang akan memengaruhi masa depannya. Menurut Santrock (2002), masa dewasa awal merupakan suatu periode perkembangan yang bersifat transisional, di mana individu mengalami perubahan yang signifikan pada aspek fisik, kognitif, serta peran sosial. Meskipun demikian, masa transisi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan adaptasi, seperti penyesuaian terhadap peran baru di dunia kerja, pembentukan hubungan jangka panjang, hingga penentuan arah dan tujuan hidup. Secara ideal, masa dewasa awal ditandai oleh kemandirian dan stabilitas emosional yang memungkinkan individu menjalani kehidupan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

secara mandiri serta mampu mengatur dirinya dengan baik. Selain itu, kondisi ideal ini mencakup kesadaran identitas diri yang kuat, komitmen terhadap jalur karier yang dipilih, kemampuan membangun hubungan intim yang sehat dan berkomitmen, keterlibatan aktif dalam lingkungan sosial, serta perencanaan masa depan yang matang (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Blanco dan Ramirez (2019) menjelaskan bahwa sebelum menemukan makna hidup yang sesuai, individu sering melalui proses *trial and error* dalam memilih gaya hidup yang diyakini mampu memenuhi kebutuhannya, yang pada akhirnya membentuk sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang menjadi ciri khas sepanjang hidup.

Blanco dan Ramirez (2019) menjelaskan bahwa sebelum menemukan makna hidup yang sesuai, individu sering melalui proses *trial and error* dalam memilih gaya hidup yang diyakini mampu memenuhi kebutuhannya, yang pada akhirnya membentuk sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang menjadi ciri khas sepanjang hidup. Selaras dengan hal tersebut, Al-Faruq dan Sukatin (2021) menguraikan bahwa masa dewasa awal memiliki sejumlah ciri perkembangan, di antaranya masa penuh tantangan, keterasingan sosial, ketegangan emosional, perubahan nilai, ketergantungan, penyesuaian terhadap kehidupan baru, serta pengembangan kreativitas. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan kekhawatiran terhadap masa depan dan berdampak pada kondisi psikologis individu. Hurlock (2002) juga menyatakan bahwa individu pada usia dewasa awal sangat rentan terhadap berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian yang menyebabkan individu dewasa awal rentan mengalami krisis seperempat abad.

Krisis seperempat abad merupakan periode krisis yang dialami oleh individu pada usia 20-an dengan beberapa gejala seperti mengalami tekanan dalam menghadapi realitas kehidupan yang terus berubah, banyak pilihan dan munculnya rasa tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). Individu dewasa awal yang mengalami krisis seperempat abad juga akan merasa belum mempunyai arah dan tujuan hidup, merasa kebingungan dan putus asa untuk kedepannya yang ditandai dengan adanya perasaan pesimistik, kekhawatiran berlebih, kecemasan bahkan perasaan tertekan akan masa depan (Robbins &Wilner, 2001). Individu dewasa awal yang mengalami krisis seperempat abad juga mungkin mengalami perasaan tersisih, sejalan dengan penelitian dari (Robinson, 2019; Robinson & Wright, 2013) yang menunjukkan bahwa krisis seperempat abad sering kali ditandai dengan perasaan "terjebak" (*locked-in*) pada pilihan hidup atau pekerjaan yang tidak memuaskan, maupun "tersisih" (*locked-out*) dari jalur karier yang diinginkan, yang memicu distress emosional, kecemasan, dan rasa keterasingan sosial.

Hasil survei LinkedIn mengenai krisis seperempat abad pada tahun 2017, menunjukkan sebanyak 75% dari 6.014 partisipan mengalami krisis seperempat abad. Menurut survei LinkedIn (2017), 61% responden meyakini bahwa kesulitan mendapatkan pekerjaan yang disukai dan kebiasaan membandingkan diri dengan teman yang lebih sukses adalah penyebab utama krisis seperempat abad. Survei Liotta (2019) dari Vice Indonesia menunjukkan sebagian besar kaum millenial dan Gen Z yang mana termasuk usia dewasa awal gampang stres karena memikirkan pekerjaan, kesehatan, dan teknologi yang mengarah pada kondisi krisis seperempat abad. Penelitian Herawati (2020) menunjukan krisis seperempat abad pada dewasa awal di Pekanbaru berada tahap sedang sebesar 43.22% dan kategori tinggi sebesar 27.97% yang lebih banyak dialami oleh individu dengan status belum bekerja dan menikah. Hasil penelitian dari Alfaruqy dan Indrawati (2023) menggambarkan bentuk krisis seperempat abad dengan intensitas ekstrem. Dewasa awal merasa kehilangan arah hidup, mengalami depresi, kecemasan yang terus-menerus, hingga munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.

Kondisi tersebut semakin diperparah oleh tingginya tingkat penggunaan media sosial di kalangan dewasa awal (Appel dkk., 2020). Dalam era digital, individu tidak hanya terhubung untuk berbagi informasi, tetapi juga terus-menerus terpapar pada pencapaian, gaya hidup, dan standar kesuksesan yang sering kali bersifat idealis serta tidak sepenuhnya mencerminkan realitas (Hamzah, 2024). Paparan ini dapat memicu perbandingan sosial yang tidak realistis, menurunkan kepuasan hidup, menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik maupun pencapaian pribadi, serta meningkatkan kecemasan eksistensial akibat tekanan untuk memenuhi standar yang dibentuk oleh media sosial (Nayla, 2024). Sebaliknya, pada non pengguna, krisis seperempat abad lebih dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungan sosial langsung dan berkembang secara bertahap (Arnett, 2015).

Menurut Databoks (2024), mayoritas pengguna media sosial berada pada kelompok usia dewasa awal. Yani (2022) bahkan menyebutkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 21,4% terhadap timbulnya krisis seperempat abad pada dewasa awal. Platform seperti Instagram dan TikTok memungkinkan interaksi sosial, pencarian validasi melalui *likes* dan komentar, serta memicu perbandingan sosial yang dapat menurunkan harga diri meski niat awalnya eksplorasi jati diri dan pencapaian personal (Hendriks, 2024; Meier dkk., 2020). Sedangkan LinkedIn meskipun lebih professional telah terbukti menjadi sumber "envy" karier bagi generasi muda yang melihat pencapaian teman sebagai tekanan tersendiri terhadap perjalanan karier

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

mereka (New York Post, 2025). Intensitas perbandingan sosial yang terjadi di platform digital berpotensi memperburuk perasaan tidak aman dan cemas (Appel dkk., 2020), sehingga menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan dan pada akhirnya dapat memicu krisis kehidupan (Hamzah, 2024; Nayla, 2024). Hal ini selaras dengan temuan Sukatin dan Al-Faruq (2021) yang menunjukkan bahwa tekanan dari lingkungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital, menjadi salah satu faktor utama pemicu ketidakpastian arah hidup pada dewasa awal. Dengan demikian, media sosial dapat berperan sebagai faktor yang memperkuat pengaruh faktor psikologis dan sosial penyebab krisis seperempat abad, khususnya ketika pengguna tidak memiliki keterampilan literasi digital serta regulasi diri yang memadai.

Menurut Putri (2023) individu yang mengalami krisis seperempat abad memiliki perasaan *insecure* yang berkaitan dengan kondisi fisik, karir, hingga status sosial. Individu yang mengalami krisis seperempat abad rentan mengalami gejala psikosomatik seperti sulit tidur, sakit kepala dan tangan berkeringat (Putri, 2023). Situasi atau peristiwa ini mengakibatkan individu merasakan kesedihan mendalam, pandangan rendah terhadap diri sendiri, kurangnya rasa percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial dan menunjukkan penolakan (Adellia, 2023). Bagi dewasa awal yang tidak dapat merespon dengan positif situasi menekan yang dialami akan mengalami perasaan cemas, ketidakpuasan akan dirinya, stres berkepanjangan yang berujung pada krisis. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu menyesuaikan diri, menghadapi tantangan, dan menumbuhkan emosi positif untuk menghadapi kesulitan yang disebut dengan resiliensi (Khairunnisa, 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Malik dan Rafiq (2022) ditemukan bahwa adanya hubungan pada dukungan sosial yang sekaligus berfungsi sebagai mekanisme koping untuk mereduksi stress dalam fase krisis seperempat abad sebesar 33,7%. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin membantu dewasa awal dalam menghadapi fase krisis seperempat abad (Wijaya, 2022). Hal ini sejalan dengan Rahma dan Ulfa (2023) yang menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar berperan positif dalam mengurangi krisis seperempat abad pada dewasa awal hingga usia awal 30-an. Dukungan tersebut membantu individu melewati masa transisi menuju dewasa, serta menunrunkan tingkat stress, depresi dan potensi gangguan kesehatan mental yang dapat muncul akibat krisis seperempat abad.

Kondisi yang dialami individu dewasa awal dalam menghadapi krisis seperempat abad turut dipengaruhi oleh faktor-faktor demografis. Karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, dan lingkungan sosial ekonomi (Hasyim dkk., 2024). Faktor-faktor demografi memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana individu menghadapi tantangan inovatif seperti krisis seperempat abad suatu masa transisi yang melibatkan perubahan besar dalam tanggung jawab, identitas, dan relasi sosial (Hasyim dkk., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian ini, berbagai karakteristik demografis seperti jenis kelamin, status hubungan, status pekerjaan, status tempat tinggal, pendapatan, serta frekuensi penggunaan media sosial turut dianalisis untuk melihat hubungannya dengan krisis seperempat abad pada individu dewasa awal. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, individu dewasa awal yang mengalami krisis seperempat abad diharapkan mampu menghadapi berbagai tantangan, sejalan dengan penelitian Praharso, dkk (2017) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menjadi penyangga individu yang mengalami tekanan dan stres akibat dari masa transisi menuju dewasa.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, meskipun berbagai penelitian antara tahun 2018-2025 telah membahas krisis seperempat abad dengan media sosial, masih terbatas penelitian yang mengkaji bagaimana faktor internal resiliensi dan faktor eksternal dukungan sosial berkontribusi secara bersama-sama dalam mengatasi krisis, khususnya pada dewasa awal pengguna media sosial di Bali. Dewasa awal pengguna media sosial mengalami perubahan dalam kehidupan sosial, menghadapi tekanan sosial, penurunan rasa percaya diri, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut dapat memicu berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan, kebingungan, hingga krisis identitas, yang merupakan bagian dari krisis seperempat abad. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial dengan penedekatan ilmiah dan empiris. Dengan dasar tersebut, penelitian ini mengambil judul "Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Krisis Seperempat Abad pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial."

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental dengan menyebarkan kuesioner penelitian melalui media sosial dan lingkungan sosial. Pada penelitian ini menggunakan populasi dewasa awal pengguna media sosial di Provinsi Bali. Untuk menentukan sampel, peneliti memilih untuk menggunakan teknik sampling insidental, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang ditemui secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, jika dipandang orang tersebut kebetulan ditemui dan cocok sebagai sumber data. Peneliti menggunakan teknik ini karena jumlah populasi yang digunakan tidak diketahui secara pasti sehingga teknik sampling insidental dirasa cocok digunakan dalam

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

penelitian ini. Selain itu, teknik ini cenderung lebih mudah dan fleksibel untuk digunakan, lebih efisien dari segi biaya waktu, serta dapat lebih mengeksplor sehingga dapat memperoleh data yang lebih kaya.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode skala yang meliputi skala variabel bebas resiliensi dan dukungan sosial, dan skala variabel terikat yaitu krisis seperempat abad. Pada penelitian ini menggunakan metode analisis uji asumsi dengan uji normalitas dan uji hipotesis dengan uji regresi linier berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap krisis seperempat abad dengan nilai signifikansi 0,000 (p<0,05). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yaitu resiliensi dan dukungan sosial berperan terhadap krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial. Resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki peran negatif terhadap krisis seperempat abad. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi dan dukungan sosial yang dimiliki individu, maka semakin rendah taraf krisis seperempat abad.

Besarnya peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (*R Square)* sebesar 0,567. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 56,7% terhadap krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial. Sementara itu, 43,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan adanya peran yang signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial terhadap tingkat krisis seperempat abad yang dialami oleh dewasa awal pengguna media sosial.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Firdausiah (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan dukungan sosial dengan krisis seperempat abad. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi dan dukungan sosial yang diterima, maka kecenderungan individu mengalami krisis seperempat abad akan semakin rendah, demikian pula sebaliknya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara simultan resiliensi dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan yang muncul pada masa krisis seperempat abad, seperti kebingungan arah hidup, tuntutan akademik, serta ketidakpastian masa depan.

Resiliensi memungkinkan individu untuk beradaptasi, bangkit dari tekanan, serta tetap berpikir positif dalam menghadapi tantangan. Di sisi lain, dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya seperti rasa dimengerti dan diterima yang mampu memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi situasi sulit (Firdausiah, 2024). Dukungan keluarga juga berperan penting dalam membantu individu melewati krisis seperempat abad, di mana perhatian dan kehadiran emosional dari keluarga mampu menciptakan rasa aman dan dihargai, sehingga individu lebih siap dalam menghadapi ketidakpastian masa krisis seprempat abad (Andaresta & Indrawati, 2025; Sigar dkk., 2023).

Meskipun demikian, berbagai teori perkembangan seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1999) dan Erikson (1963) menegaskan bahwa pada masa dewasa awal, faktor internal seperti kemauan, identitas diri, prinsip, dan kesiapan psikologis lebih berperan dalam menentukan keberhasilan adaptasi dibandingkan faktor eksternal. Hal ini menjadi relevan dalam konteks penggunaan media sosial, di mana paparan informasi, perbandingan sosial, dan interaksi daring dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya serta mengambil keputusan (Appel dkk., 2020). Individu dengan resiliensi tinggi dan kontrol diri yang kuat cenderung lebih mampu memanfaatkan media sosial sebagai sarana mendapatkan dukungan, inspirasi, dan peluang, dibandingkan terjebak pada dampak negatifnya seperti kecemasan, rasa tidak cukup, atau tekanan untuk mengikuti standar tertentu yang dibentuk secara virtual (Berryman dkk., 2018). Adapun faktor-faktor lain yang memengaruhi krisis seperempat abad yang tidak diteliti pada penelitian ini, yaitu religiusitas (Muniroh, 2024; Ashari, Ikhsan, Mayasari, & Fauziah, 2022; Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019), spiritualitas (Urrahma, Wahyuni, & Utomo, 2022; Fikra, 2022; Suryati & Royani, 2024), efikasi diri (Alfian & Iriani, 2024; Fahira dkk., 2025), optimisme dan kepercayaan diri (Fauzi, 2024), kecerdasan emosional (Aristawati, 2021; Aisyah, 2025; Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022; Nisaa, 2023), kesepian (Artiningsih, 2021).

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor, resiliensi berperan terhadap krisis seperempat abad dengan nilai standar -0,669 dengan tingkat signifikansi 0,000 (p<0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan secara signifikan dengan arah negatif terhadap krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial. Dengan demikian, hipotesis minor dalam penelitian ini dapat diterima.Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat krisis seperempat abad yang dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Khairunnisa dan Wulandari (2022) yang

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat krisis seperempat abad pada dewasa awal. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, maka semakin rendah tingkat krisis seperempat abad yang dialami, demikian pula sebaliknya. Selaras dengan itu, Rahma dkk. (2023) juga menemukan bahwa resiliensi berkontribusi dalam meredam gejolak yang muncul pada fase krisis. Kemampuan resiliensi membantu individu untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan serta ketidakpastian yang muncul selama fase krisis seperempat abad.

Individu akan mampu menghadapi masa-masa sulit, tantangan, serta menyelesaikan tugas-tugas perkembangan di masa dewasa awal dengan baik ketika memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Jannah, 2024). Menurut Hombing (2023) individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami krisis seperempat abad, sedangkan individu dengan tingkat resiliensi rendah lebih rentan mengalami krisis seperempat abad. Hal ini karena individu dengan resiliensi mampu bertahan, beradaptasi dengan situasi sulit, dan bangkit dari tantangan yang dihadapi, sehingga membentuk pribadi yang lebih kuat dan tangguh. Selain itu, individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki pandangan hidup positif, mampu memaknai hidup, dan mampu menerima kekurangan serta kelebihan diri tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain (Balzarie & Nawangsih, 2019). Peran resiliensi ini menjadi semakin krusial jika dikaitkan dengan individu dewasa awal pengguna media sosial, yang kerap kali dihadapkan pada ekspektasi sosial, perbandingan hidup, serta tekanan untuk menampilkan citra ideal di dunia maya (Ratih, 2024).

Penggunaan media sosial secara intens dapat memicu timbulnya kecemasan, stres, perasaan terisolasi, dan perbandingan sosial yang negatif, yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko mengalami krisis seperempat abad (Gunawan, 2021). Resiliensi berperan penting sebagai pelindung psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap stabil secara emosional, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dan mampu mengelola perasaan cemas maupun stres yang muncul akibat interaksi di media sosial. Selain itu, resiliensi juga berfungsi sebagai benteng terhadap dampak negatif dari lingkungan yang kurang mendukung, sehingga individu tetap mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan (Astuti, 2025).

Pada hasil uji hipotesis minor kedua, dukungan sosial berperan terhadap krisis seperempat abad dengan nilai standar -0,130 dengan tingkat signifikansi 0,080 (p>0,05). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dengan arah negatif namun tidak signifikan terhadap krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berperan signifikan terhadap tingkat krisis seperempat abad yang dialami individu sehingga hipotesis minor ditolak. Ketidaksignifikanan ini dapat diartikan bahwa meskipun dukungan sosial memiliki kecenderungan arah hubungan negatif, namun tidak cukup kuat dalam memprediksi terjadinya krisis seperempat abad jika berdiri sendiri (Khailia, 2025). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti persepsi individu terhadap dukungan yang diterima, atau adanya faktor internal yang lebih dominan dalam mempengaruhi krisis, seperti pada penelitian ini justru faktor internal menunjukkan pengaruh signifikan dan kuat berperan terhadap krisis seperempat abad.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Fadillah dan Rozi (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berperan secara signifikan terhadap krisis seperempat abad. Selain itu, penelitian Hariyanto dkk. (2024) menemukan tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan krisis seperempat abad. Dengan kata lain, tingkat dukungan sosial yang tinggi tidak serta merta berkontribusi pada penurunan tingkat krisis seperempat abad pada individu dewasa awal. Hasil penelitian Wijaya dan Saprowi (2022) turut menunjukkan bahwa faktor eksternal berupa dukungan sosial dari teman memiliki hubungan yang rendah terhadap krisis seperempat abad, dengan nilai korelasi sebesar 0,135, sementara resiliensi menunjukkan korelasi sangat kuat sebesar -0.823 (Rahmah, Sukiatni, & Kusumandari, 2023). Temuan ini memperkuat bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial cenderung memiliki peran yang lebih kecil, dibandingkan dengan faktor internal pada tingkat krisis yang dialami individu. Temuan ini bertolak belakang dengan penelitian oleh Putri (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan, yaitu semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat krisis seperempat abad yang dialaminya. Sebaliknya, semakin baik hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial, maka dukungan sosial yang diterima pun cenderung lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat krisis seperempat abad yang dialami oleh individu dewasa awal (Putri, 2020).

Berdasarkan hasil koefisien beta terstandarisasi pada penelitian ini, didapatkan bahwa resiliensi sebagai faktor internal berperan lebih besar daripada dukungan sosial sebagai faktor eksternal terhadap krisis seperempat abad. Kuatnya hubungan antara resiliensi dengan krisis seperempat abad dijelaskan melalui konsep bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali dari tekanan atau masa sulit yang muncul selama fase dewasa awal. Balzarie dan Nawangsih (2019) turut menegaskan bahwa dalam menghadapi krisis seperempat abad, kemampuan untuk bertahan dan terus

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

berkembang di tengah tekanan menjadi faktor krusial yang memungkinan individu melewati masa krisis dengan lebih sehat secara psikologis. Pandangan tersebut sejalan dengan temuan Firdausiah (2024), yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif yang jauh lebih besar terhadap krisis seperempat dibandingkan dengan dukungan sosial teman sebaya. Artinya, kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup lebih signifikan dalam menurunkan resiko krisis seperempat abad dibandingkan dukungan eksternal dari lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar dewasa awal pengguna media sosial di Bali berada pada tingkat krisis seperempat abad kategori sedang, dengan jumlah sebanyak 95 responden (75,2%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Malau (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa awal di Kota Medan mengalami krisis seperempat abad pada tingkat sedang. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nabila dan Retnaningsih (2022), yang menemukan bahwa sebagian besar responden dewasa awal berada pada kategori krisis sedang. Penelitian Artiningsih dan Savira (2021) yang dilakukan di Surabaya turut menguatkan temuan tersebut, dengan mayoritas respondennya juga berada pada tingkat krisis seperempat abad kategori sedang. Selain itu, Korah (2022) turut menyatakan bahwa sebagian besar dewasa awal mengalami krisis seperempat abad dalam tingkat yang sedang. Tingkat krisis seperempat abad sedang mengindikasikan bahwa individu mengalami berbagai gejala psikologi, seperti kebingungan mengenai arah hidup, ketidakpuasan terhadap pekerjaan maupun hubungan sosial, serta kesulitan dalam menemukan makna hidup (Suprayogi, 2024).

Meskipun mereka masih dapat menjalankan peran sosial dan akademik secara fungsional, tekanan emosional dan kognitif yang dialami cukup signifikan dan dapat memengaruhi kestabilan psikologis dalam jangka panjang. Menurut Iqomah (2022), individu dengan tingkat krisis seperempat abad sedang cenderung membandingkan diri dengan orang lain, merasa tidak cukup, dan mengalami tekanan emosional, terutama dalam hubungan percintaan. Individu dengan tingkat sedang juga kerap diliputi keraguan terhadap kepuasan hidup, cemas, serta bingung memulai langkah baru. Perasaan terbebani secara psikologis dan keyakinan bahwa dirinya belum layak disebut dewasa (Iqomah, 2022). Sementara itu, Individu dengan tingkat krisis seperempat abad rendah umumnya memiliki emosional yang lebih stabil dan memiliki arah hidup yang jelas. Sebaliknya, individu dengan tingkat krisis seperempat abad tinggi cenderung mengalami tekanan psikologis yang intens, seperti putus asa, kehilangan arah hidup yang berdampak pada penarikan diri secara sosial dan beresiko menjadi gangguan psikologis yang lebih serius (Martin, 2016). Meskipun sebagian besar individu berada dalam kategori sedang, kondisi ini tetap perlu menjadi perhatian, mengingat krisis seperempat abad yang dialami dapat menimbulkan berbagai dampak negatif apabila tidak ditangani dengan tepat (Korah, 2022). Salah satu dampak yang perlu diwaspadai adalah tekanan psikologis yang cukup besar ketika individu tidak berhasil keluar dari fase krisis tersebut. Dalam situasi seperti ini, individu cenderung merasa tidak berdaya, kehilangan kepercayaan diri, takut menghadapi kegagalan, serta mengalami kecemasan terhadap rencana jangka panjang dan arah hidup yang ingin dicapai (Artiningsih & Savira, 2021).

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel resiliensi, ditemukan bahwa mayoritas resiliensi dewasa awal pengguna media sosial pada penelitian ini berada pada tingkat sedang, dengan jumlah sebanyak 64 responden (51,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dewasa awal pengguna media sosial memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan, beradaptasi dengan perubahan, serta bangkit dari kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Lekatompessy dkk. (2023), individu dengan tingkat resiliensi sedang menunjukkan kemampuan yang memadai dalam mengelola diri saat menghadapi tantangan dan tekanan. Mereka cukup mampu bangkit kembali setelah mengalami situasi yang tidak menyenangkan, serta memiliki tingkat optimisme yang cukup dalam menghadapi berbagai kesulitan pada masa dewasa awal.

Kemampuan resiliensi individu dapat dipengaruhi oleh berbagai karakteristik demografis, seperti jenis kelamin, usia, status ekonomi, dan lingkungan tempat tinggal (Connor & Davidson, 2003). Dalam penelitian ini, mayoritas responden adalah perempuan. Menurut Salamah (2020), perempuan cenderung memiliki tingkat resiliensi lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini dibebaskan karena laki-laki umumnya mengalami tingkat distres yang lebih rendah. Sementara itu, perempuan cenderung lebih ekspresif dalam merespon tekanan emosional, sehingga lebih rentan mengalami distres yang dapat menurunkan tingkat resiliensinya (Azzahra, 2017). Selain itu, sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pendapatan dari orang tua dan pendapatan menengah. Status ekonomi juga berpengaruh terhadap tingkat resiliensi, dimana semakin tinggi pendapatan, maka semakin tinggi tingkat resiliensi individu (Salamah, 2020). Faktor selanjutnya adalah tempat tinggal yang turut memengaruhi tingkat resiliensi. Mayoritas responden tinggal bersama orang tua dan sebagian lainnya tinggal sendiri atau kos. Tinggal bersama keluarga diketahui dapat meningkatkan resiliensi individu memperoleh dukungan emosional dan praktis (Amelia dkk., 2014). Sebaliknya, responden yang tinggal sendiri cenderung mengalami tantangan adaptasi lebih besar, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, aturan baru, serta harus mengatur keuangan dan waktu secara mandiri. Berbagai faktor ini

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

menunjukkan bahwa kondisi resiliensi pada responden berada dalam tingkat sedang karena dipengaruhi oleh kombinasi faktor demografis yang kompleks.

Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial dukungan sosial pada dewasa awal pengguna media sosial mayoritas tergolong tinggi dengan jumlah responden 64 orang (50,4%). Mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan memperoleh dukungan yang cukup besar dari lingkungan sekitar individu, seperti keluarga, teman sebaya,maupun komunitas. Dukungan yang kuat dapat membantu individu dalam mengelola stres dengan lebih efektif (Ulfa, 2023). Hal ini karena keberadaan orang-orang yang memberikan bantuan dan rasa aman yang dapat meningkatkan kepercayaan diri individu menghadapi berbagai tantangan hidup. Merasa didampingi dan diperhatikan oleh orang lain juga berperan sebagai pelindung terhadap tekanan mental dan potensi munculnya gejala depresi (Ulfa, 2023). Tingginya dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor demografis, salah satunya adalah status tempat tinggal. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden diketahui masih tinggal bersama orang tua, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan intensitas interaksi dan akses terhadap dukungan emosional, informasional, maupun instrumental dari anggota keluarga. Morales dkk. (2024) menunjukkan bahwa dewasa awalyang tinggal bersama kedua orang tua memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan dewasa muda yang tidak tinggal bersama keluarga. Temuan Morales dkk. (2024), mengindikasikan bahwa tinggal bersama orang tua dapat menjadi faktor pelindung yang memperkuat persepsi individu terhadap dukungan sosial, serta berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Mirza (2017), mengungkapkan bahwa dukungan keluarga adalah penerimaan keluarga terhadap anggotanya yang diwujudkan dalam bentuk sikap dan tindakan. Dengan adanya pemberian dukungan sosial keluarga yang baik, maka penyesuaian diri individu juga akan berjalan baik individu mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Pada penelitian ini, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki peran yang signifikan dengan krisis seperempat abad dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun individu merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosial, hal tersebut belum tentu secara langsung berdampak terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi krisis seperempat abad. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor lain yang lebih dominan, seperti karakteristik personal misalnya resiliensi atau dinamika internal yang lebih berpengaruh terhadap krisis tersebut (Anggraeni, 2023; Malik, 2022). Dengan demikian, meskipun secara teoritis dukungan sosial dianggap penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, dalam konteks penelitian ini perannya tidak terlihat secara signifikan.

Penelitian ini juga melakukan uji analisis tambahan guna melihat tingkat krisis seperempat abad berdasarkan karakteristik demografisnya, yaitu berdasarkan jenis kelamin, status pekerjaan, pendapatan, status tinggal, status hubungan dan frekuensi penggunaan sosial media. Berdasarkan data penelitian, mayoritas jenis kelamin yang menjadi responden dalam penelitian adalah perempuan sebanyak 81 orang dengan persentase 64,8%. Berdasarkan hasil penelitian Darma (2022) menemukan bahwa laki-laki maupun perempuan sama-sama berada dalam kategori krisis seperempat abad yang tinggi sehingga tidak ditemukan perbedaan signifikan diantara keduanya. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat krisis seperempat abad berdasarkan jenis kelamin, dengan nilai 0,694 (p>0,05). Konsistensi hasil ini turut diperkuat oleh penelitian Mirza, Ibrahim, dan Riady (2024) di Banda Aceh, yang juga menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan pada usia *emerging adulthood* mengalami tingkat krisis yang relatif serupa. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki maupun perempuan dewasa awal sama-sama mengalami tekanan dan ketidakpastian masa depan, seperti tuntutan pendidikan, pekerjaan, dan harapan keluarga. Tekanan ini dialami secara merata, maka tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin. Dari temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor pembeda dalam tingkat krisis seperempat abad pada individu usia dewasa awal.

Selanjutnya analisis demografi berdasarkan pekerjaan. Dalam penelitian ini, sebagian besar subjek merupakan mahasiswa atau individu yang belum bekerja, yaitu sebanyak 72 orang atau setara dengan 57,6% dari total responden. Mahasiswa umumnya berada dalam fase dewasa awal, yaitu pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Nur, 2023). Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berusia 22 tahun, dengan jumlah mencapai 49 orang atau setara dengan 39,2%. Krisis seperempat abad banyak dialami oleh lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya (Afnan, 2020). Fase ini berkaitan erat dengan stres, bawa selama krisis seperempat abad, mahasiswa cenderung mengalami respon emosional seperti kebingungan, kecemasan, frustasi, dan kegelisahan. Krisis seperempat abad yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi kehidupan pribadi maupun akademik. Mahasiswa merasa kehilangan arah setelah lulus, tekanan merasa kurang kemampuan dan pengalaman, ketidakcocokan jurusan, kekhawatiran finansial, meragukan kemampuan diri, serta merasa hubungan sosial mereka menyempit sehingga merasa kesepian (Jamain, 2023).

Selain itu, penelitian ini terdapat individu dewasa awal yang bekerja dan tidak bekerja sebanyak 47 orang dengan persentase 37,6% dan individu tidak bekerja sebanyak 6 orang dengan persentase 4,8%. Dari

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

hasil analisis berdasarkan pekerjaan menunjukkan hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan terkait tingkat krisis seperempat abad pada mahasiswa, dewasa awal bekerja dan tidak bekerja dengan nilai signifikansi 0,180 (p>0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa status pekerjaan tidak memengaruhi tingkat krisis seperempat abad individu dewasa awal pengguna media sosial. Hasil ini didukung oleh penelitian Fadhilah dkk. (2022) yang juga menemukan bahwa status pekerjaan tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap tingkat krisis seperempat abad. Penjelasan lebih lanjut dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa baik individu yang bekerja maupun yang tidak bekerja sama-sama bisa mengalami tekanan psikologis. Individu yang bekerja dapat merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, sementara yang tidak bekerja mungkin merasa cemas karena belum memiliki rencana masa depan yang jelas. Menurut Pande (2011) individu merasa kurang mampu karena belum mendapatkan pekerjaan yang selaras dengan latar belakang pendidikan dan keahlian yang dimiliki. Selain itu, rasa tidak puas terhadap pekerjaan yang sedang dijalani juga berpotensi memicu krisis seperempat abad (Pande, 2011). Dari penelitian diatas menjelaskan perbedaan tingkat krisis seperempat abad antara kelompok mahasiswa, bekerja dan tidak bekerja tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Analisis demografi berikutnya, yakni berdasarkan status hubungan. Pada penelitian ini mayoritas responden belum memiliki pasangan, yakni sebanyak 82 orang (65,6%) dan sebanyak 43 (34,4%) sudah memiliki pasangan. Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T-Test* pada status hubungan menunjukan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat krisis seperempat abad berdasarkan status hubungan pada dewasa awal pengguna media sosial dengan nilai signifikansi 0,000 (p<0,05). Hasil analisis menunjukkan skor rata-rata krisis seperempat abad pada responden yang tidak memiliki pasangan lebih tinggi dibandingkan yang memiliki pasangan, dengan selisih sebesar 10,57. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Artiningsih (2021), menunjukkan bahwa individu yang belum memiliki pasangan cenderung memiliki skor krisis seperempat abad yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang sudah menjalin hubungan. Temuan lain dari Fadhilah dkk. (2022) menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat krisis seperempat abad berdasarkan status hubungan antara individu yang sedang berpacaran dan belum memiliki pasangan.

Hal ini sejalan dengan teori Erikson yang menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan untuk membangun keintiman dan kemandirian yang dikenal dengan tahap *intimacy vs isolation* (Santrock, 2012). Individu yang dapat menjalin hubungan yang sehat dan intim menunjukkan keberhasilan dalam mencapai tugas perkembangan ini. Sebaliknya, jika individu tidak mampu memenuhi, maka akan mengalami keterasingan sosial yang berujung pada kesepian. Robinson (2015) menjelaskan bahwa ketika individu dewasa awal mengalami krisis seperempat abad dengan isolasi sosial, hal tersebut dapat berkembang menjadi rasa sepi dan perasaan terpinggirkan. Oleh karena itu, kualitas hubungan interpersonal pada dewasa awal menjadi aspek yang sangat penting.

Berdasarkan analisis demografi mengenai pendapatan menunjukkan mayoritas responden memiliki pendapatan dengan rentang Rp 3.000.000-Rp 5.000.000 sebanyak 29 orang (23,2%). Hasil dari uji *kruskal-wallis* ditemukan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat krisis seperempat abad berdasarkan pendapatan pada dewasa awal pengguna media sosial. Berdasarkan nilai *mean rank*, kelompok dengan pendapatan 1–3 juta rupiah memiliki rata-rata peringkat tertinggi (71,44), yang mengindikasikan bahwa kelompok ini cenderung mengalami tingkat krisis seperempat abad yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pendapatan yang lebih tinggi. Temuan ini didukung oleh penelitian Hasyim (2024) menyatakan bahwa keinginan untuk mandiri secara finansial merupakan salah satu faktor utama yang memicu krisis seperempat abad pada dewasa muda, terutama dalam rentang usia awal karier dan transisi menuju kehidupan dewasa yang mandiri. Individu dengan dukungan finansial lebih tinggi cenderung memiliki tingkat krisis seperempat abad yang lebih rendah. Penelitian oleh Arta Finance (2024) juga menemukan bahwa disekitar 38% Gen Z mengalami krisis hidup yang dipicu oleh tekanan ekonomi, seperti pendapatan yang tidak mencukupi dan ketidakpastian masa depan finansial.

Selanjutnya analisis demografi berdasarkan status tinggal. Pada penelitian ini mayoritas responden dengan status tinggal bersama keluarga sebanyak 108 orang (86,4%). Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T Test* pada status tinggal menunjukan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat krisis seperempat abad berdasarkan status tinggal pada dewasa awal pengguna media sosial dengan nilai signifikansi 0,109 (p>0,05). Temuan ini sejalan dengan Fadhilah (2022) berdasarkan tempat tinggal menunjukkan hasil yang tidak signifikan, yang berarti tidak terdapat perbedaan tingkat krisis seperempat abad antara individu dengan status tinggal bersama keluarga dan tinggal sendiri. Murphy (2011) menyatakan bahwa salah satu sumber stres utama pada dewasa awal berasal dari lingkungan rumah, terutama ketika mereka masih tinggal bersama orang tua namun dituntut untuk mandiri dan memiliki penghasilan sendiri. Disisi lain, individu yang tinggal di kost atau asrama tidak selalu lebih rentan mengalami stres, karena mereka bisa mendapatkan dukungan dari teman-teman saat menghadapi krisis. Sebaliknya, individu yang tinggal bersama orang tua atau kerabat juga tidak terbebas dari stres maupun krisis (Sutjianto, 2015).

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Berdasarkan analisis demografi mengenai frekuensi penggunaan media sosial menunjukkan mayoritas responden memiliki frekuensi penggunaan media sosial 3 - 10 kali per hari sebanyak 94 orang (75,2%). Hasil dari uji *one way anova* frekuensi penggunaan media sosial diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,967 (p>0,05). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat krisis seperempat abad berdasarkan frekuensi penggunaan pada dewasa awal pengguna media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurrahman (2023) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial dalam hal ini instagram tidak berhubungan secara signifikan dengan krisis seperempat abad.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang dapat dijadikan pertimbangan pada peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian lanjutan. Karakteristik partisipan pada penelitian ini cenderung didominasi oleh mahasiswa, sehingga representasi responden yang bekerja maupun yang tidak bekerja menjadi kurang merata. Penggunaan media sosial yang berbeda-beda di antara partisipan juga tidak dianalisis lebih lanjut. Selain itu, media sosial yang diteliti dibatasi pada platform Instagram, TikTok, YouTube, X, dan Facebook, sehingga belum mencakup platform profesional seperti LinkedIn yang berpotensi memberikan dinamika penggunaan media sosial yang berbeda. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring, sehingga rentan terhadap bias partisipasi dan tidak memungkinkan adanya pengawasan langsung terhadap proses pengisian, yang dapat memengaruhi kualitas data yang diperoleh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki peran yang negatif terhadap peningkatan krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial di Bali, dengan kontribusi sebesar 56,7% terhadap tingkat krisis yang dialami; 2) Resiliensi secara terpisah berperan signifikan dalam menurunkan tingkat krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial di Bali; 3) Dukungan sosial secara terpisah tidak berperan signifikan dalam menurunkan tingkat krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial di Bali; 4) Resiliensi memberikan kontribusi peran yang lebih besar dalam menurunkan krisis seperempat abad pada dewasa awal pengguna media sosial di Bali.

DAFTAR REFERENSI

Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *Psikosains (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, *18*(1), 29. https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316

Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.

Aisyah, S. N. (2025). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan quarter life crisis (qlc) pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Aisyah, S. N. (2025). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan quarter life crisis (qlc) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Al-Faruq, M. S. S., & Sukatin. (2021). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). experience rising from quarter-life crisis: a phenomenology study. *Jurnal Psikologi*, *22*(1), 57-68.

Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self efficacy dan quarter life crisis di kalangan mahasiswa UMSIDA. *Journal of Islamic Psychology*, *1*(2), 13-13.

Allen, M. J., & Yen,W. M. (1979). Introduction to measurement theory. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcome life's hurdles. New York: Broadway Books.

Amelia, S., Asni, E., & Chairilsyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteram Universitas Riau. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Aminulloh, M. R. (2025) Peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa perantau.

Andaresta, R., & Indrawati, E. (2025). Pengaruh dukungan sosial keluarga dan kecerdasan emosi terhadap quater life crisis pada mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran Universitas Negeri Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, *9*(2), 149-154.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. Cognicia, 11(1), 15-23.

Anjani, I. G. M. D. (2024). *Peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada anak sulung di Bali*

Annur (2020, November 23). Berapa usia mayoritas pengguna media sosial di indonesia? databoks.com. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/23/berapa-usia-mayoritas-pengguna-media-sosial-di-indonesia

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2020). The interplay between social comparison orientation and social media use. *Current Opinion in Psychology, 36*, 89–94. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology, 24*(1), 60–74. https://doi.org/10.1177/1089268019880891

Ardiansah, Irfan., & Anastasya Maharani. 2020. Optimalisasi instagram sebagai media marketing*:* potret penggunaan instagram sebagai media pemasaran online pada industri ukm. Bandung: CV. Cendekia Press.

Argasiam, B. (2019). Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan *quarterlife crisis* pada kelompok milenial (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).

Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional intelligence dan stres pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis. *Psikologi Konseling*, *12*(2), 1035-1046.

Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties. New York: Oxford University Press, Inc.

Arnett, J. J. (2015). Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Dalam *Emerging Adulthood*. Oxford University PressNew York. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001

Arta Finance. (2024). Gen Z in crisis: Money, mental health, and the fight for stability. Retrieved from https://artafinance.com/insights/gen-z-in-crisis-money-mental-health-and-the-fight-for-stability

Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21-31.

Ashari, A., Ikhsan, M., Mayasari, R., & Fauziah, S. (2022). Kontribusi religiusitas terhadap quarter life crisis mahasiswa fakultas ushuluddin adab dan dakwah angkatan 2017 iain kendari. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *2*(1).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei internet Indonesia 2023: Penetrasi Internet Berdasarkan Provinsi*. Jakarta: APJII.

Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA*: *Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1).

Astuti, A. E. E., & Nur, H. (2025). Resiliensi sebagai mekanisme bertahan anak dalam dinamika keluarga yang tidak harmonis: Kajian Literatur. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2(02), 33-42.

Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi UNDIP). *Jurnal psikologi*, 12(1), 1-13.

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, *30*(4), 233–250. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2

Aulia, E. (2021). *Pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa*. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Keperawatan Indonesia, 3(2), 85–94. https://jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/download/554/185

Azwar, S (2019). Penyusunan skala psikologi: metode penelitian psikologi edisi ii. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar .

Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan validitas edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2022). Sikap manusia teori dan pengukurannya. Yogyakarta; Pustaka Pelajar.

Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan validitas.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 05(01), 80–96.

Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian resiliensi pada mahasiswa bandung yang mengalami quarter life crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494-500

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Barron, I. G., Miller, D. J., & Kelly, T. B. (2015). School-based child sexual abuse prevention programs: Moving toward resiliency-informed evaluation. *Journal of Child Sexual Abuse*, 24(1), 77–96. https://doi.org/10.1080/10538712.2015.990175

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly, 89*(2), 307–314. https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6

Blanco, A., & Ramirez, M. (2019). *Life transitions and personal growth in young adulthood*. New York, NY: Springer.

Cahya, F. D. (2021). *emotional* intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*Quarter-Life Crisis*) (Doctoral dissertation, Universitas17Agustus1945Surabaya).

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Darma, R. (2022). Perbedaan quarter life crisis ditinjau dari jenis kelamin (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Databoks. (2022, 21 Maret). *10 Provinsi dengan pengguna media sosial terbanyak di Indonesia*. Diakses dari https://databoks.katadata.co.id/

Databoks. (2024, 12 Februari). *Ini media sosial paling banyak digunakan di Indonesia Awal 2024*. Diakses dari https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/66ea436ab12f2/ini-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2024

Dewi, P. I. K., Istiarini, C. H., Haryanti, P., & Sari, I. Y. (2024). Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Keperawatan. *Bali Medika Jurnal*, 11(2), 115-125.

Dewi, P. I. K., Istiarini, C. H., Haryanti, P., & Sari, I. Y. (2024). Self-Efficacy dan quarter life crisis pada mahasiswa keperawatan. *Bali Medika Jurnal*, *11*(2), 118-129.

Dhifa Nabila., et al. (2020). Peradaban media sosial di era industri 4.0. Instrans Publishing Group.

Edoardo Liotta. (2019). Survei: millenial dan gen z merasa beban hidup mereka lebih berat daripada generasi tua.

Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35.

Fadillah, U., & Rozi, F. Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Instructional Development Journal*, 7(2), 373-379.

Fahira, A. Z., Supriyadi, T., & Abdillah, R. (2025). hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis (qlc) pada dewasa awal di bekasi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *2*(6).

Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, *2*(5), 960-967.

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *13*(2), 102-113.

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *13*(2), 102-113.

Fauzi, K. (2024). *Pengaruh optimisme dan kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Fazira, S. H. ., Handayani, A. ., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *5*(2), 2227–2234. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500

Field, A. (2009). Discovering statistics using SPSS (Edisi Ke-3). London and New York: Sage.

Fikra, H. (2022). Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter life crisis. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *19*(1), 334.

Fikra, H. (2022). Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter life crisis. *Psikoislamika J. Psikol. dan Psikol. Islam*, *19*(1), 334.

Firdausiah, S. N. (2024). *Pengaruh resiliensi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/62537

Fischer, K, (2008). Ramen noodles, rent and resumes: an after-college guide to life. california: Super College LLC.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Ghozali, Imam. (2012). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.

Ghozali, Imam. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Grotberg. (2003). Resiliensi for today: gaining strength from adversity. London:

Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 282-282.

Gusti Ayu Ryana. (2024). Quarter life crisis menjadi penyakit generasi muda di era modern. *Tatkala.co*. Diakses dari: tatkala.co

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), 129-138.

Hamzah, A. F., Fahmi, A. B., Abdul, M., & Sani, H. (2024a). Memahami tantangan dan solusi quarter-life crisis dalam perspektif psikologi sosial. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, *2*(3). https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.433

Hariyanto, D. P., Rina, A. P., & Sukiatni, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat quarter life crisis pada individu dewasa awal. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(03).

Hasibuan, E. A. (2021). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial mahasiswa*. Universitas Medan Area. https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/11484/1/158600425%20-%20Emmi%20Aulia%20Hasibuan%20-%20Fulltext.pdf

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review*. Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 11(1), 56–74. https://doi.org/10.24854/jpu1234

Hatch & Farhady, 1981. Metode penelitian survey. Jakarta: LP3ES & Anggota IKAPI.

Hendriani, W. (2018). Resiliensi psikologis sebuah pengantar. Jakarta: Prenadamedia Group.

Hendrikse, C., & Limniou, M. (2024). The use of Instagram and TikTok in relation to problematic use and well-being. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *9*(4), 846-857.

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 145-156.

Hertanto, E. (2017). Perbedaan Skala Likert lima Skala dengan Modifikasi Skala Likert empat Skala. Jurnal Metodologi Penelitian.

Hombing, B., & Yesika, R. (2023). Resiliensi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di medan.

Hootsuite dan We are Social (2024, Februari 21). Indonesian Digital Report 2024. https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/

Huda, M. (2023). Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren. Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS), 3(1), 284-297.

Hurlock, Elizabeth B. (1996). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.

Hurlock. (2003). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.

Ibrahim, M. B., & Riady, M. A. (2024, December). description and differences in quarter life crisis in terms of gender in the age range of emerging adulthood in banda aceh. *In Proceedings of Malikussaleh International Conference on Psychology and Multidisciplinary Behavioral Studies* (MICOPSY) (Vol. 1, No. 1, pp. 113-124).

Ibrahim, M. B., & Riady, M. A. (2024, December). Description And Differences In Quarter Life Crisis In Terms Of Gender In The Age Range Of Emerging Adulthood In Banda Aceh. In *Proceedings of Malikussaleh International Conference on Psychology and Multidisciplinary Behavioral Studies (MICOPSY)* (Vol. 1, No. 1, pp. 113-124).

Indah Ramadani Putri, D., & Julistia, R. (2023). Gambaran quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi universitas malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(2), 324–341. https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index

Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan*, *4*(2), 93-101.

Jamain, R. R., Sari, N. P., & Ningrum, S. M. (2023, July). benarkah terjadi fase quarterlife crisis pada mahasiswa?. *In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 133-137).

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Jamco, J., & Balami, A. M. (2022). Analisis kruskal-wallis untuk mengetahui konsentrasi belajar mahasiswa berdasarkan bidang minat program studi statistika fmipa unpatti. PARAMETER: Jurnal Matematika, Statistika dan Terapannya, 1(1), 29-34.

Jannah, L. R., & Budiyani, K. (2024). Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Resiliensi Individu Usia Dewasa Awal. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 482-491.

Jiang, S., & Ngien, A. (2020). *the effects of instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: a survey study in singapore*. *Journal of Psychology and the Behavioral Sciences*, 29(2). Retrieved from https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/84859/181301239.pdf

Kadata, S. M. A. Pengaruh kematangan karir dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi uin syarif hidayatullah jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Karpika, & Segel. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas pgri mahadewa indonesia. *Widyadari*, *22*(2), 513 - 527. https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadari/article/view/1394

Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, *01*(06), 1–4. https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001

Khailia, W. H. (2025). *The influence of self-esteem, social support and quarter life crisis in early adults*. Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 3(2), 191–200. https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1121

Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Syntax Fusion*, *3*(11), 1183–1197. https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379

Korah, E. C. T. (2022). The role of family functioning in the quarter-life crisis in early adulthood during the covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *7*(2), 53. https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.27184

Krause, N., & Smith, J. (2024). *Don't bounce back, bounce forward: How to be more resilient at every age*. *The Guardian*.

Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resiliensi pada emerging adulthood ditinjau dari dukungan sosial. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 11(4), 477–481. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023).

LinkedIn Corporate Communications. (2017, November 15). New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises. *LinkedIn Pressroom*. https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e

Malau, M. (2024). Hubungan antara loneliness dengan quarter life crisis pada usia dewasa awal di kota medan.

Malik, A., & Rafiq, S. (2022). Investigating the relationship between social support and coping self-efficacy with consideration of future consequences during the quarter-life crisis. *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences*, *6*(5), Article 5. https://doi.org/10.33152/jmphss-6.5.4

Marsya, T., Petrawati, B. A., Handayani, P., & Jaya, A. (n.d.). Hubungan fear of missing out dengan out dengan subjective well-being pengguna sosial media dewasa awal.

Martin, L. (2017). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* (Doctoral dissertation, Regent University).

Marwick, A. E. (2013). *Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age*. Yale University Press.

Meier, A., Gilbert, A., Börner, S., & Possler, D. (2020). Instagram inspiration: How upward comparison on social network sites can contribute to well-being. *Journal of Communication*, *70*(5), 721-743.

Mirza, R. (2017). Memaksimalkan dukungan keluarga guna meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. Jurnal Jumantik, 15-17.

Morales Almeida, P., Brás, M., Nunes, C., & Martins, C. (2024). The role of family in the life satisfaction of young adults: an ecological-systemic perspective. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 14(10), 2772-2786.

Muniroh, D. L. (2024). *Peran Religiusitas Dalam Menanggulangi Quarter Life Crisis Mahasiswa Pascasarjana Pai Uinssc Syekhnurjati Tahun 2023* (Doctoral dissertation, UIN Siber Syekh Nurjati).

Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: is the quarterlife crisis a common experience? Thesis.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Nabila, J., & Retnaningsih, R. (2022). apakah adversity quotient terkait dengan quarter-life crisis pada dewasa awal?. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 349-360.

Nahruriza, S. A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang belum menikah (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).

Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). Helping college studentsfind purpose the campus guide to meaning-making. www.josseybass.com

Nasrullah, Rulli. (2016). Media sosial:perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Bandung:Simbiosa Rekatama Media.

Nisaa, A. M. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dengan quarter life crisis padamahasiswa di departemen ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas andalas padang (Doctoral dissertation, Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang).

Nisaa, A. M. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dengan quarter life crisis padamahasiswa di departemen ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas andalas padang (Doctoral dissertation, Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang).

Nur, R. R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan kognitif mahasiswa pada masa dewasa awal. *ARZUSIN*, 3(3), 211-219.

Nurrahman, A. M. (2023). Hubungan antara tingkat religiusitas dan penggunaan media sosial Instagram dengan quarter life crisis yang dialami mahasiswa FISIP Unsoed angkatan 2019 [Skripsi, Universitas Jenderal Soedirman]. Repository Unsoed. https://repository.unsoed.ac.id/20281/

Olson-Madden, J. H. (2007). Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35- year olds: an exploration of the "Quarterlife crisis" phenomenon. [Doctoral dissertation, ProQuest].

Orford, J. (1992). *Community Psychology*. West Sussex: Jhon Wiley & Sons.

Pande, S. (2011). Quarter life crisis effect of career self efficacy and career anchors on career satisfaction [Narsee Monjee Institute of Management Studies]. http://hdl.handle.net/10603/9099

Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2009). Human development

Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and well-being: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, *247*, 265–275. https://doi.org/10.1016/j.psy-chres.2016.11.039

Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing

Purnamasari, I. (2018). Hubungan kemampuan mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada dewasa madya yang bekerja. Universitas Muhammadiyah Malang.

Purwanto, D. A., Lambe, L. S., & Muna, R. (2024). Pengaruh dukungan finansial orang tua terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Indonesian Tropical Journal of Public Health,* 5(1), 30–38. Retrieved from https://jurnalfkmuit.id/index.php/itjph/article/view/91

Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. SCHOULID: *Indonesian Journal of School Counseling,* 3(2), 35-40.

Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. 1–116.

Putri, D. I. R., & Hafnidar, H. (2023). Gambaran quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi universitas malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(2), 324–341. https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index

Rahmad, S. A., & Kirana, A. (2023). Social comparison dan life satisfaction pada dewasa awal pengguna media sosial. *Merpsy Journal*, *15*(2), 127. https://doi.org/10.22441/merpsy.v15i2.19935

Rahmah, A. D., & Masfufah, U. (2023). Krisis pada Quarter-life, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu melewatinya. *Flourishing Journal*, *3*(10), 450-458.

Rahmah, A. F. R., Dwi Sarwindah Sukiatni, & Rahma Kusumandari. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: bagaimana ingkat resiliensi pada dewasa awal. *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(4), 959–967. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/848

Rahmawati, I., Firmansyah, D., & Rakhmawati, I. (2021). Pengaruh gaya kepemimpinan dan motivasi terhadap kinerja karyawan. Surabaya: CV. Revka Petra Media.

Rahmi, F., & Zarkasi, I. R. (2025). Analisis fenomena quarter–life crisis pada usia muda: studi pada pengguna aktif instagram. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial*, 6(1), 28-35.

Ratih, K. W., Iswindari, M. V., & Shinta, P. (2024). memahami fenomena quarter life crisis pada generasi z: tantangan dan peluang. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(3), 8186-8193.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Resnick, M. D. (2011). *Resilience and protective factors in the lives of adolescents*. Dalam R. J. DiClemente, J. S. Santelli, & R. A. Crosby (Eds.), *Adolescent health: Understanding and preventing risk behaviors* (hlm. 45–58). San Francisco: Jossey-Bass.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc.

Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging Adulthood in a European Context*. Routledge.

Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: updating erikson for the 21st century. New York:Rotledge

Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity. International Journal of Behavioral Development, 41(3), 426–431. https://doi.org/10.1177/0165025416645201

Robinson, O., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, *20(1)*, 27–37. https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y

Rojas F., L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: a case study. *GiST Education and Learning Research Journal*, *11*, 63–78. https://doi.org/10.26817/16925777.286

RRI. (2024, Februari 12). *Ini data statistik penggunaan media sosial masyarakat Indonesia tahun 2024*. RRI.co.id. https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024

Ryana, G. A. (2024, 11 Agustus). *Quarter Life Crisis menjadi "penyakit" generasi muda di era modern*. *Tatkala.co*. Diakses dari situs *Tatkala.co*

Salamah, A., Suryani, S., & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan karakteristik demografi dengan resiliensi mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. Jurnal Psikologi, 16(2), 110-125.

Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(5), 2103–2124. https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725

Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(1), 416-426.

Santrock. J. W. (2002). Adolescence: perkembangan remaja.(edisi keenam) Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith T. W . 2010. Health psychology biopsychosocial interactions. Seventh Edition. New York : John Wiley & Sons, Inc.

Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. Health psychology: biopsychosocial interactions, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.

Sari, M. A. P. (2021). Quarter life crisis pada kaum millenial. http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/93077

Sigar, V., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2023). The relationship between social support and quarter life crisis in early adulthood in Kolongan Village, Tomohon City. *JISIP : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, 7*(4), 3321–3329. https://doi.org/10.58258/jisip.v7i4.5802

Sugiyono (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung : Alphabet.

Sugiyono. 2015. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta

Sulistyono, A., Pratiwi, R. D., & Hidayat, R. (2017). Statistik untuk penelitian ekonomi dan bisnis. Malang: UB Press.

Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of emotional maturity and social support in predicting quarter-life crisis in emerging adulthood using multiple linear regression analysis. *Engineering Proceedings*, *74*(1), 65.

Surya, Y. W. I., Mazahir, I., Yaseen, S., & Wibowo, N. S. W. (2024). *Digital resilience: Understanding the influence of social media and support networks on university students' isolation during COVID-19*. *Masyarakat Kebudayaan dan Politik, 37*(2), 126–138.

Suryati, S. A., & Royani, I. (2024). Hubungan tingkat spiritualitas dengan quarter life crisis pada dewasa awal.

Suryati, S. A., & Royani, I. (2024). Hubungan tingkat spiritualitas dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *Al Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, hukum dan Pendidikan*, *9*(2), 248-248.

Suryati, S. A., & Royani, I. (2024). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Al Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, hukum dan Pendidikan*, *9*(2), 248-248.

Sutjianto. Margareth., dkk. (2015). Hubungan faktor internal dan faktor eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *JIKMU.*

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. In *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* (Vol. 4, No. 1, pp. 264-72).

Tuck, A., & Thompson, R. J. (2024). *Assessment of active and passive social media use*. Washington University in St. Louis. https://sites.wustl.edu/emotionlab/files/2025/01/Tuck-Thompson-2024-Assessment.pdf

Uchino, B. N. (2004). Current perspectives in psychology.Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships. Yale Press. https://doi.org/10.12987/yale/9780300102185.001.0001

Ulfa Nurhikmah, A., & Dwityanto, A. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Di Wilayah Karesidenan Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan tingkat spiritual dengan kejadian quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, *8*(3), 390-396.

Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan tingkat spiritual dengan kejadian quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, *8*(3), 390-396.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2020). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274–302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. Journal of Nursing Measurment, Vol. 1, No.2, hlm 165-178.

Wardhani, Y. K. (2025). *Hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis pada duta wisata kota banda aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).

We Are Social & Meltwater. (2024, 31 Januari). *Digital 2024: 5 billion social media users*. Diakses dari situs We Are Social.

Widaad, E.-T. R., Arbin Janu Setiyowati, & Diniy Hidayatur Rahman. (2023). Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan quarter life crisis mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, *3*(3), 203–216. https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216

Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, *20*(1), 41-49.

Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In *Handbook of life course health development* (pp. 123–143). Departement of Pediatrics.

Wright, E., Elliott, T. R., Kwok, O. M., Zhang, Q., & Spooner, M. (2023). Resilience and distress among young adults with chronic health conditions: A longitudinal study. *British journal of health psychology*, *28*(4), 1036–1051. https://doi.org/10.1111/bjhp.12667

Wulandari, P. E. W., & Suarya, L. K. S. (2023). Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad (quarter life crisis) pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(22), 321-331.

Yani, L. I. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan quarter life crisis terhadap mahasiswa di universitas medan area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Zwagery, R. V., & Yuniarrahmah, E. (2021). Psikoedukasi â€œQuarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next? â€. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(3), 272-280.