



Hubungan Antara Tekanan Sosial Dan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa di Kota Surabaya: Peran Kecemasan Karir Sebagai Variabel Mediator

Nabila Octaviola Rosanti¹, Eben Ezer Nainggolan², Etik Darul Muslikah³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia¹⁻³

Email Korespondensi: nabilaoctaviola856@gmail.com

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Februari 2026, Article published: 01 Maret 2026

ABSTRACT

College students in the early adulthood phase are in a transitional period marked by the demands of academic achievement, meeting social expectations, and preparing to enter the workforce. This condition has the potential to trigger a quarter-life crisis (QLC), a psychological crisis characterized by confusion about life direction, uncertainty about the future, and pressure in decision-making. This study is based on the QLC theory of Robbins and Wilner and the conceptual framework of Robinson and Wright, by positioning social pressure as an external factor and career anxiety as a psychological mechanism suspected of mediating QLC. The study used a quantitative approach with a non-experimental correlational design. Participants were 223 active college students in Surabaya (aged 18–25 years) selected by purposive sampling. Data were collected through an online Likert-scale questionnaire (Google Form) using the social pressure, career anxiety, and QLC scales. Analysis was conducted using a mediation test using PROCESS Macro Hayes based on bootstrapping. The results showed that social pressure was not significantly related to QLC ($B=0.1640$; $p=0.4827$), career anxiety was also not significantly related to QLC ($B=-0.2637$; $p=0.4176$), and there was no mediating effect of career anxiety ($B=0.0032$; $p=0.4274$). In conclusion, QLC in Surabaya students is influenced by factors other than social pressure and career anxiety.

Keywords: Social Pressure, Career Anxiety, Quarter Life Crisis, College Students.

ABSTRAK

Mahasiswa pada fase dewasa awal berada pada masa transisi yang ditandai oleh tuntutan pencapaian akademik, pemenuhan ekspektasi sosial, serta kesiapan memasuki dunia kerja. Kondisi ini berpotensi memunculkan quarter life crisis (QLC), yaitu krisis psikologis berupa kebingungan arah hidup, ketidakpastian masa depan, dan tekanan dalam pengambilan keputusan. Penelitian ini berlandaskan teori QLC dari Robbins dan Wilner serta kerangka konseptual Robinson dan Wright, dengan menempatkan tekanan sosial sebagai faktor eksternal dan kecemasan karier sebagai mekanisme psikologis yang diduga memediasi QLC. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Partisipan berjumlah 223 mahasiswa aktif di Kota Surabaya (usia 18–25 tahun) yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert secara daring (Google Form) menggunakan skala tekanan sosial, kecemasan karier, dan QLC. Analisis dilakukan dengan uji mediasi menggunakan PROCESS Macro Hayes berbasis bootstrapping. Hasil menunjukkan tekanan sosial tidak berhubungan signifikan

dengan QLC ($B=0,1640$; $p=0,4827$), kecemasan karier juga tidak berhubungan signifikan dengan QLC ($B=-0,2637$; $p=0,4176$), serta tidak terdapat efek mediasi kecemasan karier ($B=0,0032$; $p=0,4274$). Kesimpulannya, QLC pada mahasiswa Surabaya dipengaruhi faktor lain di luar tekanan sosial dan kecemasan karier.

Kata Kunci: Tekanan Sosial, Kecemasan Karier, Quarter Life Crisis, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan psikologi masa dewasa awal (*emerging adulthood*) telah menjadi fokus utama kajian psikologi perkembangan dalam dua dekade terakhir, terutama di era terkini ketika dinamika global dan tekanan sosial semakin kompleks. Masa dewasa awal umumnya mencakup rentang usia 18 hingga 29 tahun ditandai sebagai periode transisi penting dari ketergantungan masa remaja menuju kemandirian kehidupan dewasa muda. Periode ini tidak hanya ditandai oleh perubahan struktural sosial dan pendidikan, tetapi juga oleh tantangan psikologis berupa kebingungan arah hidup, identitas, dan kecemasan akan masa depan (Robbins & Wilner, 2001).

Fenomena yang dikenal sebagai *quarter life crisis* (QLC) muncul dalam literatur psikologis sebagai respon psikologis yang signifikan terhadap ketidakpastian, tuntutan keputusan hidup, dan tekanan sosial yang dirasakan oleh dewasa awal. *quarter life crisis* bukan sekadar istilah populer, melainkan menunjukkan suatu pola stres yang dialami individu ketika mereka menghadapi tekanan untuk menentukan karier, menyelesaikan pendidikan, membangun hubungan sosial, serta memenuhi ekspektasi sosial yang terus meningkat. Kondisi ini dapat muncul dalam bentuk kebingungan, kecemasan yang intens, bahkan perasaan ketidakmampuan dalam menjalani tuntutan hidup yang kompleks pada usia 20-an sampai awal 30-an tahun (Permana & Sulastris, 2025).

Secara global, penelitian mengenai *quarter life crisis* pada usia *emerging adulthood* menunjukkan bahwa fenomena ini bukan kasus individual, tetapi kecenderungannya cukup luas di berbagai konteks sosial dan budaya. Berdasarkan *systematic literature review* terhadap 14 studi tentang *quarter life crisis* pada dewasa awal di berbagai negara menemukan bahwa krisis ini berkaitan dengan faktor internal (misalnya identitas, optimisme–pesimisme terhadap tujuan hidup) maupun faktor eksternal (tuntutan relasi, pekerjaan, dan kondisi ekonomi). Salah satu studi yang mereka ringkas menunjukkan bahwa sekitar 59% dari 80 mahasiswa di Makassar berada pada kondisi *quarter life crisis* dengan gejala utama kekhawatiran dan kecemasan mengenai masa depan (Hasyim, Setyowibowo, & Purba, 2024). Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa pada fase akhir studi tidak hanya mengalami stres biasa, tetapi sudah mencapai bentuk krisis psikologis yang berkaitan dengan arah hidup dan karir.

Temuan tersebut sejalan dengan studi kuantitatif lain yang lebih rinci mengukur tingkat *quarter life crisis* pada generasi muda pengguna media sosial. Penelitian Maharani dan Merida (2025) terhadap 164 responden Generasi Z pengguna aktif Instagram usia 20–28 tahun di Bekasi menunjukkan bahwa 56,1% responden berada pada kategori *quarter life crisis* sedang, dan 24,4% pada kategori tinggi, sementara hanya 19,5% yang berada pada kategori rendah. Artinya, hampir

4 dari 5 responden mengalami *quarter life crisis* minimal pada tingkat sedang. Dalam studi yang sama, perilaku perbandingan sosial juga cukup dominan: 61% responden berada pada kategori perbandingan sosial sedang dan 19,5% pada kategori tinggi. Hal ini memperkuat dugaan bahwa paparan standar keberhasilan sosial terutama melalui media sosial berkontribusi pada munculnya tekanan sosial dan perasaan tertinggal yang menjadi bagian dari dinamika *quarter life crisis* (Maharani & Merida, 2025).

Di tingkat internasional, Ballesteros dkk. (2024) meneliti 219 *emerging adults* pada sebuah perguruan tinggi di Filipina untuk melihat prevalensi *quarter life crisis* dan peran ketidakpastian, ketidakpuasan, serta keragu-raguan dalam memprediksi krisis tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa secara rata-rata tingkat *quarter life crisis* tidak berada pada kategori sangat tinggi, namun responden menunjukkan tingkat ketidakpastian, ketidakpuasan, dan indecisiveness yang moderat dan variabel-variabel ini secara signifikan memprediksi munculnya *quarter life crisis* (Ballesteros et al., 2024). Meskipun studi ini tidak melaporkan angka prevalensi berupa persentase yang sangat tinggi, temuan bahwa ketidakpastian dan ketidakpuasan memiliki daya prediktif kuat terhadap *quarter life crisis* menegaskan bahwa fenomena ini merupakan isu psikologis yang cukup serius pada generasi muda di berbagai negara, bukan hanya di Indonesia.

Jika dilihat dari sisi kesehatan mental secara umum, secara global terdapat analisis terhadap 50 studi dengan total 39.668 mahasiswa pascasarjana dari 12 negara menemukan bahwa sekitar 34,8% mahasiswa pascasarjana mengalami gejala kecemasan (*any anxiety*), dengan rincian 19,1% pada tingkat ringan, 15,1% sedang, dan 1,3% berat. Angka ini berarti lebih dari sepertiga populasi mahasiswa pascasarjana di dunia mengalami kecemasan dalam berbagai derajat (Chi, Cheng, & Zhang, 2023). Selain itu terdapat analisis juga yang menunjukkan bahwa sekitar 41% mahasiswa pascasarjana di 26 negara melaporkan mengalami kecemasan, dan prevalensi kecemasan yang dialami mahasiswa pascasarjana sekitar enam kali lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Dengan kata lain, lingkungan akademik dan tekanan terkait masa depan akademik maupun karier merupakan sumber stres dan kecemasan yang sangat nyata secara global.

Data prevalensi kecemasan pada kelompok usia muda juga tampak dalam survei nasional di negara maju. Laporan layanan kesehatan nasional di Inggris tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 25,8% individu usia 16–24 tahun memenuhi kriteria gangguan kesehatan mental umum (*common mental disorders*), seperti kecemasan dan depresi, dengan angka yang lebih tinggi pada perempuan muda (36,1%) dibandingkan laki-laki (16,3%). Peningkatan ini dibandingkan dengan sekitar 18,9% pada 2014 menunjukkan tren kenaikan gangguan kecemasan dan depresi pada generasi muda. Kondisi ini mencerminkan bahwa generasi usia akhir remaja hingga dewasa awal di berbagai negara tengah berada dalam tekanan psikologis yang tinggi, yang mudah beririsan dengan fenomena *quarter life crisis*, terutama ketika mereka juga sedang menghadapi transisi pendidikan ke dunia kerja (Bawden, 2025).

Dari sisi tekanan sosial modern, terdapat tinjauan literatur internasional mengenai media sosial dan kesehatan mental yang menyimpulkan bahwa

penggunaan media sosial yang intensif pada kelompok usia muda berhubungan dengan meningkatnya tekanan perbandingan sosial, perasaan terisolasi secara sosial, dan tingkat kecemasan maupun gejala depresi yang lebih tinggi (Naslund, Bondre, Torous, & Aschbrenner, 2020). Sejalan dengan itu, temuan Maharani dan Merida (Maharani & Merida, 2025) menunjukkan bahwa mayoritas responden (61%) berada pada tingkat perbandingan sosial sedang dan 19,5% pada tingkat tinggi, dan perilaku perbandingan sosial ini berkorelasi kuat ($r = 0,757$; $p < 0,001$) dengan tingkat *quarter life crisis*. Kombinasi antara tekanan sosial dari lingkungan sekitar dan paparan standar keberhasilan di media sosial menciptakan konteks yang kondusif bagi munculnya kecemasan tentang masa depan, termasuk masa depan karier.

Kecemasan karir sendiri mulai banyak dikaji dalam literatur internasional sebagai bentuk kecemasan spesifik yang berkaitan dengan ketidakpastian jalur karir, ketakutan tidak mampu bersaing di pasar kerja, dan kekhawatiran terhadap ketidakstabilan ekonomi. Pengembangan *Future Employment Anxiety Scale (FEAS)* oleh Wang dkk. (2025) terhadap 1.597 mahasiswa di Tiongkok menegaskan bahwa kekhawatiran terhadap masa depan pekerjaan baik terkait kemampuan personal, relasi sosial di tempat kerja, kemampuan menerapkan pengetahuan, maupun risiko digantikan teknologi semakin menonjol di kalangan mahasiswa karena kompetisi pasar kerja yang ketat dan disrupsi teknologi seperti kecerdasan buatan. Studi tersebut menggambarkan bahwa kecemasan terkait pekerjaan bukan fenomena lokal, tetapi merefleksikan kekhawatiran struktural generasi muda di pasar kerja global yang tidak pasti (Wang et al., 2025).

Selain itu, bukti lain menunjukkan bahwa ketidakpastian karier berkontribusi kuat terhadap kecemasan dan penurunan *well-being* mahasiswa. Analisis Chi dkk. (2023) menunjukkan bahwa sumber kecemasan mahasiswa pascasarjana meliputi prospek pekerjaan, ketidakseimbangan kehidupan-kerja, beban akademik yang tinggi, kompetisi akademik, serta lama studi yang berkepanjangan. Sejumlah studi yang dibahas dalam *Job Search Anxiety and Flourishing among University Students* juga menegaskan bahwa kecemasan mencari kerja (*job-search anxiety* dan *employment anxiety*) adalah salah satu sumber utama stres psikologis bagi mahasiswa yang berada pada periode transisi menuju dunia kerja. Dalam konteks lain, laporan *Student Well-being Pulse Report* tahun 2025 pada 8.515 pelajar di India menemukan bahwa sekitar satu dari enam siswa menyebut kekhawatiran karier sebagai sumber stres utama, bersamaan dengan tekanan akademik dan masalah ekonomi keluarga. Fakta-fakta ini memperlihatkan bahwa kecemasan karir merupakan masalah lintas negara dan menjadi salah satu jalur penting yang menghubungkan tekanan sosial dengan krisis psikologis di usia seperempat abad.

Surabaya sebagai kota besar di Jawa Timur merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi dengan konsentrasi perguruan tinggi negeri dan swasta yang besar. Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, jumlah mahasiswa (negeri dan swasta di bawah Kemendikbud) di tingkat kabupaten/kota menunjukkan bahwa Surabaya tercatat memiliki sekitar 34.609 mahasiswa pada tahun 2022 angka ini mencerminkan beban sosial dan kebutuhan layanan pendidikan serta dukungan kesehatan mental di tingkat kota besar. Selain itu, total mahasiswa di Jawa Timur juga meningkat dari 863.449 (2021) menjadi 883.590 (2022), memperlihatkan laju

pertumbuhan populasi mahasiswa yang relevan untuk melihat skala permasalahan kesehatan mental mahasiswa di wilayah ini (Badan Pusat Statistik, 2022)

Populasi mahasiswa yang besar ini membuat isu transisi ke dewasa awal (termasuk quarter-life crisis dan kecemasan karir) menjadi isu lokal yang signifikan. Penelitian kuantitatif yang dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, menemukan profil quarter-life crisis pada mahasiswa angkatan 2020 dengan distribusi kategori sebagai berikut: 64,6% berada pada kategori sedang, 21,1% pada kategori rendah, dan 14,3% pada kategori tinggi ini menunjukkan mayoritas mahasiswa survei mengalami QLC pada tingkat sedang, suatu sinyal penting bahwa fenomena QLC bukan kasus minor di kampus-kampus Surabaya (Andini & Aviani, 2025).

Selain itu, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya (studi PsychoSeries, 2024) menelaah hubungan proses eksplorasi identitas dan kematangan karir terhadap quarter-life crisis pada 149 mahasiswa tingkat akhir.

Hasilnya menunjukkan adanya hubungan bermakna antara eksplorasi identitas / kesiapan karir dengan intensitas QLC, yang menegaskan bahwa faktor-faktor psikologis internal (identitas, kesiapan karir) berkaitan kuat dengan pengalaman QLC di konteks kampus Surabaya. Temuan ini memberikan dukungan empiris bahwa faktor individual dan proses transisi karir perlu mendapat perhatian ketika membahas QLC pada mahasiswa lokal (Fauzi, Resmadewi, & Rosyiana, 2024).

Kecemasan karir sebagai fenomena terkait juga banyak dilaporkan oleh studi-studi di Indonesia pada rentang 2020–2024, termasuk studi yang berfokus pada mahasiswa tingkat akhir. Sebagai ilustrasi kuantitatif: sebuah studi deskriptif pada 402 mahasiswa tingkat akhir melaporkan nilai rata-rata skor kecemasan karir sebesar 68,4 dari skala maksimal 100, dengan dimensi “personal ability” sebagai aspek dominan yang menimbulkan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa merasa kurang yakin terhadap kemampuan pribadi dalam memasuki dunia kerja pasca-kampus, dan ini relevan sebagai faktor pemicu QLC.

Beberapa studi lokal lain menguatkan gambaran tingginya prevalensi kecemasan berkaitan karir dan tekanan sosial di kalangan mahasiswa. Misalnya, penelitian yang membandingkan prevalensi kecemasan karir melaporkan proporsi mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir tinggi mencapai sekitar 58–59% pada beberapa sampel mahasiswa (studi lintas program/vokasi), dengan kecenderungan perempuan melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki dalam beberapa penelitian. Angka-angka prevalensi semacam ini memperlihatkan bahwa kecemasan karir bukan fenomena terbatas pada satu institusi, melainkan relatif meluas di populasi mahasiswa Indonesia (termasuk yang berada di kota-kota besar seperti Surabaya).

Di tingkat kota, studi-studi yang menelaah interaksi sosial, stres akademik, dan kesejahteraan mental pada mahasiswa di Surabaya juga menyajikan fakta yang mendukung urgensi pemilihan lokasi penelitian ini. Laporan lokal dan artikel di jurnal universitas di Surabaya mencatat bahwa faktor-faktor seperti beban akademik, pekerjaan sambil kuliah, serta ekspektasi keluarga/masyarakat berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis. Misalnya, data BPS menunjukkan

proporsi pelajar usia 10–24 tahun yang bekerja sambil bersekolah lebih tinggi di perkotaan (7,15%) daripada perdesaan kondisi ekonomi dan kebutuhan berkontribusi pada beban ganda yang diderita sebagian mahasiswa kota. Kondisi tersebut relevan karena bekerja sambil kuliah dapat memperkuat tekanan sosial dan ketidakpastian karier yang memicu QLC dan kecemasan karir.

Mahasiswa dewasa awal merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap permasalahan kesehatan mental seiring kompleksitas transisi menuju kedewasaan. Bukti empiris global menunjukkan bahwa lebih dari 60% gangguan kecemasan dan depresi pertama kali muncul pada rentang usia 18–29 tahun, yaitu fase usia yang beririsan langsung dengan status mahasiswa (Lyon, Elliott, Ware, Juhasz, & Brown, 2021). Kerentanan ini diperkuat oleh tuntutan pendidikan tinggi modern, yang tidak hanya menekankan capaian akademik tetapi juga kesiapan karier dan keberhasilan sosial. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan mahasiswa meningkat dari 23,8% sebelum 2020 menjadi 31,6% setelah 2020, dengan peningkatan paling signifikan terjadi pada mahasiswa tingkat akhir (Lee, Collins, & Simon-Kumar, 2021).

Dalam konteks tekanan transisi tersebut, *quarter life crisis* (QLC) muncul sebagai fenomena psikologis yang dominan pada dewasa awal. Studi lintas negara di Asia Tenggara melaporkan bahwa sekitar 72% dewasa awal mengalami QLC pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan indikator utama berupa kebingungan arah karier, tekanan sosial dari keluarga, serta kecemasan terhadap pencapaian hidup (Hasyim et al., 2024). Indonesia tercatat sebagai negara dengan skor QLC rata-rata tertinggi, terutama pada kelompok mahasiswa dan lulusan baru, yang menunjukkan kuatnya tekanan transisi dalam konteks sosial dan budaya nasional.

Temuan internasional tersebut konsisten dengan hasil penelitian nasional pada mahasiswa Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa 68,9% mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori QLC sedang hingga tinggi, dengan tekanan sosial dan ketidakpastian karier sebagai prediktor utama (Putri & Setyawan, 2021). Selain itu, mahasiswa yang berada di wilayah perkotaan dilaporkan memiliki tingkat QLC yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di wilayah semi-perdesaan, yang mengindikasikan peran konteks sosial perkotaan—seperti kompetisi, ekspektasi tinggi, dan intensitas perbandingan sosial—dalam memperberat krisis transisi dewasa awal (Rahman dkk, 2023).

Tekanan sosial yang tinggi tersebut berkontribusi langsung terhadap meningkatnya distress psikologis mahasiswa. Studi empiris menunjukkan bahwa tekanan sosial memiliki korelasi positif yang kuat dengan distress psikologis ($r = 0,47$; $p < 0,001$) pada dewasa awal (Lee et al., 2021). Dalam konteks karier, sekitar 62% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan karier pada level sedang hingga tinggi, dan kecemasan ini berperan sebagai mediator antara tekanan eksternal dan distress psikologis (Santrock dkk, 2024). Penelitian nasional juga menunjukkan bahwa kecemasan karier menjelaskan 34% varians distress psikologis mahasiswa, setelah faktor akademik dan demografis dikontrol (Fadilah & Nugroho, 2024).

quarter life crisis (QLC) dalam kajian psikologi perkembangan dewasa awal dipahami sebagai krisis transisional yang muncul ketika individu dihadapkan pada

tuntutan pengambilan keputusan jangka panjang terkait karier, relasi, dan identitas diri, sementara kesiapan psikologis dan kepastian eksternal belum sepenuhnya terbentuk. Fenomena ini merefleksikan ketegangan antara ekspektasi ideal individu dengan realitas kehidupan awal dewasa, yang sering kali disertai pengalaman emosional intens seperti kecemasan, ketidakpastian, dan perasaan kehilangan kontrol atas arah hidup. Berbeda dengan stres situasional yang bersifat sementara, QLC cenderung bersifat lebih mendalam dan berlarut karena melibatkan evaluasi eksistensial terhadap makna dan tujuan hidup pada fase transisi perkembangan yang krusial (Robinson, 2019).

Dalam konteks mahasiswa, QLC memiliki karakteristik yang khas karena mahasiswa berada pada posisi ambivalen antara status sebagai individu yang dipersiapkan menuju peran dewasa mandiri dan kondisi struktural yang masih relatif terlindungi oleh sistem pendidikan. Tekanan untuk segera berhasil secara akademik dan profesional sering kali tidak sejalan dengan keterbatasan sumber daya psikologis, pengalaman kerja, serta kemandirian finansial yang dimiliki. Ketidaksihesuaian antara tuntutan sosial dan kapasitas adaptif ini menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami kebingungan identitas, keraguan terhadap pilihan hidup, serta perasaan tertinggal dibandingkan dengan teman sebaya, yang secara keseluruhan memperkuat intensitas *quarter life crisis* (Rossi & Mebert, 2011).

Quarter life crisis memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan fungsi akademik mahasiswa. Individu yang mengalami QLC cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi, penurunan kepuasan hidup, serta meningkatnya gejala kecemasan dan kelelahan emosional. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menghambat kemampuan pengambilan keputusan adaptif, pengelolaan tuntutan akademik, dan kesiapan menghadapi transisi ke dunia kerja. Oleh karena itu, QLC dapat diposisikan sebagai outcome psikologis yang penting untuk memahami dinamika penyesuaian mahasiswa dewasa awal serta interaksi antara tekanan psikososial dan kapasitas adaptasi individu (van der Heijden dkk, 2018).

Tekanan sosial dalam psikologi dipahami sebagai pengalaman subjektif individu ketika ia merasakan tuntutan dan ekspektasi sosial yang harus dipenuhi agar dapat diterima atau dinilai berhasil. Pada fase dewasa awal, tekanan ini menjadi semakin signifikan karena individu mulai dievaluasi berdasarkan pencapaian hidup, kemandirian, serta keberhasilan sosial dan profesional.

Dalam konteks mahasiswa, tekanan sosial muncul secara simultan dari keluarga dan lingkungan sebaya melalui standar akademik, pilihan karier, dan tuntutan kemandirian, sehingga menempatkan mahasiswa dalam situasi evaluatif yang berkelanjutan (Thoits, 2013).

Perkembangan media sosial semakin memperkuat tekanan sosial yang dialami mahasiswa melalui paparan berulang terhadap representasi selektif mengenai kesuksesan, pencapaian karier dini, dan gaya hidup ideal. Ketika mahasiswa merasa belum mampu memenuhi standar tersebut, muncul perasaan tertinggal, tidak kompeten, dan kegagalan memenuhi ekspektasi sosial. Tekanan yang terus diperbarui melalui interaksi digital ini bersifat persisten dan

memengaruhi cara individu menilai diri serta masa depannya, terutama ketika nilai diri sangat bergantung pada perbandingan sosial (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

Dalam kaitannya dengan *quarter life crisis*, tekanan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang memperbesar ketegangan antara tuntutan lingkungan dan kesiapan psikologis mahasiswa. Tuntutan untuk segera berhasil dan tidak tertinggal dari teman sebaya sering kali tidak sejalan dengan kapasitas adaptif individu, sehingga memperkuat ketidakpastian dan kebingungan arah hidup pada fase transisi dewasa awal. Oleh karena itu, tekanan sosial diposisikan sebagai variabel bebas yang mendahului dan memengaruhi munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa (Robinson, 2019).

Kecemasan karir merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketegangan emosional yang berfokus pada masa depan profesional individu. Berbeda dengan kecemasan umum, kecemasan karir bersifat spesifik pada domain pekerjaan, mencakup keraguan terhadap pilihan karier, ketakutan akan kegagalan memperoleh pekerjaan yang layak, serta kekhawatiran terhadap kemampuan memenuhi tuntutan dunia kerja. Pada fase dewasa awal, kecemasan karir menjadi pengalaman yang relatif umum karena individu berada pada tahap eksplorasi dan pengambilan keputusan jangka panjang yang menentukan arah hidupnya (Spurk dkk, 2020).

Dalam konteks mahasiswa, kecemasan karir memiliki makna psikologis yang lebih kompleks karena muncul di tengah tuntutan akademik dan ekspektasi bahwa pendidikan tinggi harus berujung pada karier yang stabil dan bermakna. Kecemasan ini umumnya berkembang secara bertahap seiring mendekatnya masa kelulusan dan meningkatnya tekanan untuk mengambil keputusan karier yang dianggap menentukan masa depan, sehingga memperpanjang fase ketidakpastian dalam transisi menuju dewasa awal (Jackson & Tomlinson, 2020).

Secara teoretik, kecemasan karir dapat dipahami sebagai respons psikologis terhadap tekanan sosial yang bersifat evaluatif, seperti tuntutan untuk segera berhasil, tidak tertinggal dari teman sebaya, dan memenuhi harapan keluarga. Tekanan sosial tersebut tidak serta-merta termanifestasi sebagai *quarter life crisis*, melainkan terlebih dahulu diinternalisasi dalam bentuk kecemasan karir yang melibatkan proses kognitif dan emosional berulang terkait masa depan. Dalam konteks ini, kecemasan karir berfungsi sebagai variabel mediator yang menjembatani pengaruh tekanan sosial terhadap munculnya *quarter life crisis*, dengan cara mengikis rasa kontrol, kejelasan arah hidup, dan kesiapan psikologis mahasiswa pada fase transisi dewasa awal (Robinson & Wright, 2013).

Meskipun kajian mengenai *quarter life crisis*, tekanan sosial, dan kecemasan karir berkembang cukup pesat dalam sepuluh tahun terakhir, kajian yang ada masih belum sepenuhnya mampu menjelaskan hubungan ketiganya secara menyeluruh. Banyak penelitian terdahulu masih memandang *quarter life crisis* sebatas gambaran umum atau hubungan sederhana antar variabel, sehingga fenomena ini sering ditempatkan seolah-olah berdiri sendiri atau hanya dikaitkan dengan faktor demografis tertentu. Padahal, pendekatan tersebut belum cukup untuk menerangkan proses psikologis yang lebih dalam, yaitu bagaimana tekanan dari

lingkungan sosial dapat masuk ke dalam diri individu dan akhirnya berkembang menjadi krisis psikologis yang kompleks pada fase dewasa awal, terutama pada mahasiswa yang sedang bersiap memasuki dunia kerja (Robinson, 2019).

Selain itu penelitian mengenai tekanan sosial dan kecemasan karir juga masih sering dibahas secara terpisah. Tekanan sosial biasanya lebih banyak dikaji dalam kaitannya dengan stres atau kesejahteraan psikologis secara umum, sementara kecemasan karir lebih sering diposisikan sebagai akibat psikologis atau faktor yang langsung memengaruhi kepuasan hidup serta kesiapan kerja. Akibatnya, masih relatif sedikit studi yang meneliti secara jelas peran kecemasan karir sebagai penghubung (mediator) antara tekanan sosial dan *quarter life crisis*, padahal secara konsep kecemasan karir sering muncul lebih awal dan lebih spesifik dalam merespons tuntutan eksternal terkait masa depan profesional (Spurk dkk, 2020).

Dari sisi empirik dan konteks penelitian, sebagian besar studi *quarter life crisis* masih berfokus pada populasi dewasa awal secara umum dan didominasi oleh konteks budaya Barat, dengan desain potong lintang dan model hubungan dua variabel. Penelitian yang secara khusus menguji model hubungan yang lebih kompleks pada mahasiswa, terutama dalam konteks sosial-budaya non-Barat seperti Indonesia, masih relatif terbatas.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan penelitian yang lebih integratif dan kontekstual, yang menggabungkan tekanan sosial sebagai faktor lingkungan dan kecemasan karir sebagai proses psikologis internal dalam menjelaskan dinamika *quarter life crisis* pada mahasiswa dewasa awal (Jackson & Tomlinson, 2020).

Berdasarkan uraian konseptual dan empirik sebelumnya, *quarter life crisis* dipahami bukan sebagai kondisi yang muncul tiba-tiba, tetapi sebagai hasil interaksi antara tuntutan sosial dan kesiapan psikologis mahasiswa yang belum sepenuhnya matang, sehingga ketika tekanan dari keluarga, teman sebaya, dan norma pencapaian terasa melebihi kemampuan adaptasi, mahasiswa rentan mengalami ketegangan psikologis yang berkembang menjadi krisis. Namun, karena respons individu tidak selalu sama meskipun menghadapi tekanan serupa, kecemasan karir dipandang sebagai mekanisme penting yang mencerminkan internalisasi tuntutan sosial tentang masa depan pekerjaan, sekaligus memperkuat ketidakpastian dan penilaian diri negatif yang dialami mahasiswa (Robinson, 2019) (Spurk dkk, 2020).

Dengan mempertimbangkan dinamika tersebut, kecemasan karir diposisikan sebagai variabel mediator yang menjelaskan bagaimana tekanan sosial dapat berujung pada *quarter life crisis* pada mahasiswa, khususnya dalam konteks lingkungan perkotaan yang kompetitif seperti Surabaya. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap proses psikologis mahasiswa, tidak hanya pada tingkat gejala, tetapi juga pada mekanisme internal yang mendasarinya. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menguji secara sistematis hubungan antara tekanan sosial, kecemasan karir, dan *quarter life crisis*, guna memberikan kontribusi teoretik dalam pengembangan model konseptual serta kontribusi praktis bagi upaya pencegahan dan intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi (Jackson & Tomlinson, 2020).

Sejalan dengan hal tersebut, urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami *quarter life crisis* mahasiswa secara lebih utuh dan realistis. Meningkatnya tekanan sosial serta ketidakpastian karier pada fase dewasa awal membuat mahasiswa rentan mengalami krisis psikologis yang tidak selalu dapat dijelaskan melalui hubungan langsung antarvariabel. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting karena menempatkan kecemasan karir sebagai proses psikologis yang menjembatani tekanan sosial dan *quarter life crisis*, sehingga dinamika yang dialami mahasiswa dapat dipahami secara lebih jelas. Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya pemahaman teoretik, tetapi juga memberikan dasar praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang upaya pencegahan dan pendampingan psikologis yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pada masa transisi dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah mahasiswa aktif di kota Surabaya pada tahun akademik 2024/2025. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan (1970) dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%. Berdasarkan tabel tersebut, dari populasi sebesar 310.000 orang diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 384 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan media pengisian kuesioner secara daring (online). Tahap awal analisis mencakup analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta kecenderungan data pada setiap variabel penelitian. Setelah itu dilakukan analisis inferensial menggunakan analisis jalur (*path analysis*) untuk menguji hipotesis dan menjelaskan hubungan kausal antarvariabel, mencakup pengaruh langsung dan tidak langsung melalui variabel mediasi. Prosedur ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS AMOS atau SmartPLS yang memungkinkan pengujian model secara simultan. Pengujian efek mediasi kecemasan karir dilakukan melalui metode *bootstrapping* guna menilai signifikansi pengaruh tidak langsung tekanan sosial terhadap *quarter life crisis*. Efek mediasi dinyatakan signifikan apabila interval kepercayaan tidak mencakup nilai nol dan nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 hingga Januari 2026 dengan melibatkan 223 mahasiswa aktif di Kota Surabaya sebagai responden. Seluruh data yang terkumpul dianalisis untuk keperluan pengujian hipotesis. Sebelum memaparkan hasil analisis penelitian, pada bagian ini terlebih dahulu disajikan beberapa informasi, yaitu: gambaran demografis partisipan penelitian, tingkat variabel penelitian, dan uji asumsi.

Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Gambaran penyebaran demografis partisipan yang meliputi jenis kelamin, usia, perguruan tinggi, dan status saat ini, disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Demografis Partisipan

Karakteristik	Kategori	N	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	82	36,8 %
	Perempuan	141	63,2 %
Usia (Tahun)	18	4	1,8 %
	19	14	6,3 %
	20	33	14,8 %
	21	50	22,4 %
	22	50	22,4 %
	23	23	10,3 %
	24	14	6,3 %
	25	16	7,2 %
	26	8	3,6 %
	27	6	2,7 %
	28	3	1,3 %
	29	2	0,9 %
Rata-rata Usia:	22,09 tahun		
Perguruan Tinggi	Negeri	91	40.8 %
	Swasta	113	50.7 %
	Tidak Kuliah	19	8.5 %
Status Saat Ini	Bekerja	59	26.5 %
	Bekerja sambil kuliah	39	17.5 %
	Belum bekerja	2	0.9 %
	Mahasiswa	123	55.2 %

Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 82 responden (36,8%), sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 141 responden (63,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Selanjutnya berdasarkan usia, diketahui bahwa responden paling banyak berada pada usia 21 tahun dan 22 tahun, masing-masing sebanyak 50 responden (22,4%). Responden dengan usia 20 tahun berjumlah 33 responden (14,8%), usia 23 tahun sebanyak 23 responden (10,3%), usia 25 tahun sebanyak 16 responden (7,2%), serta usia 19 tahun dan 24 tahun masing-masing berjumlah 14 responden (6,3%). Sementara itu, responden dengan usia 26 tahun berjumlah 8 responden (3,6%), usia 27 tahun sebanyak 6 responden (2,7%), usia 18 tahun sebanyak 4 responden (1,8%), usia 28 tahun sebanyak 3 responden (1,3%), dan usia 29 tahun merupakan jumlah paling sedikit yaitu 2 responden (0,9%).

Berdasarkan perguruan tinggi, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari perguruan tinggi swasta, yaitu sebanyak 113 responden (50,7%), diikuti oleh responden dari perguruan tinggi negeri sebanyak 91 responden (40,8%), sedangkan responden yang tidak sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi berjumlah 19 responden (8,5%). Selanjutnya berdasarkan status saat ini, diketahui bahwa mayoritas responden berstatus sebagai mahasiswa, yaitu sebanyak 123 responden (55,2%). Responden yang bekerja berjumlah 59 responden (26,5%),

responden yang bekerja sambil kuliah sebanyak 39 responden (17,5%), sedangkan responden dengan status belum bekerja merupakan jumlah paling sedikit, yaitu 2 responden (0,9%).

Tingkat Variabel Penelitian

Selanjutnya dilakukan pengujian tingkat variabel Tekanan Sosial, Kecemasan Karir, dan quarter life crisis. Selain pengujian yang berkaitan langsung dengan hipotesis penelitian, pertanyaan penting lain yang perlu dijawab dalam penelitian ini adalah "*Seberapa tinggi tingkat tekanan sosial, kecemasan karir, dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Surabaya?*". Untuk mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat masing-masing variabel tersebut, dilakukan perbandingan antara rerata empiris yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan klasifikasi teoritis masing-masing skala. Rerata empiris variabel tekanan sosial, kecemasan karir, dan quarter life crisis disajikan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Mean Empiris Variabel Penelitian

Variabel	Mean Empiris
Tekanan Sosial	108,90
Kecemasan Karir	95,37
Quarter Life Crisis	91,14

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai mean empiris pada masing-masing variabel penelitian. Variabel tekanan sosial memiliki mean empiris sebesar 108,90, variabel kecemasan karir sebesar 95,37, dan variabel quarter life crisis sebesar 91,14. Nilai mean empiris tersebut menunjukkan kecenderungan skor responden pada masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, nilai mean empiris tersebut akan diinterpretasikan berdasarkan klasifikasi teoritis yang telah ditetapkan pada masing-masing skala, untuk menentukan tingkat tekanan sosial, kecemasan karir, dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Surabaya. Adapun klasifikasi teoritis masing-masing variabel penelitian disajikan pada bagian berikutnya.

Tabel 3. Klasifikasi Teoritis

Klasifikasi	Tekanan Sosial (X)	Kecemasan Karir (M)	Quarter Life Crisis (Y)
Sangat Rendah	$X \leq 104$	$X \leq 91$	$X \leq 85$
Rendah	$105 < X \leq 107$	$92 < X \leq 93$	$86 < X \leq 88$
Sedang	$108 < X \leq 109$	$94 < X \leq 95$	$89 < X \leq 91$
Tinggi	$110 < X \leq 111$	$96 < X \leq 97$	$92 < X \leq 93$
Sangat Tinggi	$X \geq 112$	$X \geq 98$	$X \geq 94$

Klasifikasi teoritis pada penelitian ini membagi skor masing-masing variabel ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang/cukup, tinggi, dan sangat tinggi. Klasifikasi tersebut disusun berdasarkan pendekatan mean empiris dan standar deviasi, dengan batas kategori yang telah dibulatkan, sehingga dapat

digunakan sebagai dasar untuk menginterpretasikan skor empiris responden serta menentukan tingkat masing-masing variabel penelitian secara objektif. Berdasarkan hasil pengelompokan skor, variabel tekanan sosial (X) diklasifikasikan dalam rentang skor $X \leq 104$ hingga $X \geq 112$. Selanjutnya, variabel kecemasan karir (M) memiliki rentang klasifikasi skor dari $X \leq 91$ hingga $X \geq 98$, sedangkan variabel quarter life crisis (Y) diklasifikasikan dalam rentang skor $X \leq 85$ hingga $X \geq 94$.

Tabel 4. Status Klasifikasi Partisipan

Variabel	Status
Tekanan Sosial	Sedang
Kecemasan Karir	Sedang
quarter life crisis	Sedang

Berdasarkan perbandingan antara nilai mean empiris dengan klasifikasi skor yang telah ditetapkan, diketahui bahwa tekanan sosial, kecemasan karir, dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Surabaya berada pada kategori sedang/cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa responden secara umum mengalami tekanan dari lingkungan sosial, kekhawatiran terkait masa depan karir, serta dinamika *quarter life crisis* pada tingkat yang moderat. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa meskipun mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakpastian pada fase perkembangan dewasa awal, tingkat tekanan dan kecemasan yang dirasakan masih berada dalam batas yang wajar dan dapat dikelola.

Selain melihat kecenderungan umum melalui nilai rata-rata, penting pula untuk mengetahui variasi kondisi responden berdasarkan klasifikasi skor pada masing-masing variabel. Oleh karena itu, dilakukan pengelompokan skor responden ke dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang/cukup, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan klasifikasi yang telah ditetapkan. Proses pengelompokan ini dilakukan dengan bantuan aplikasi statistik SPSS versi 26, sehingga diperoleh gambaran mengenai sebaran responden pada setiap kategori tekanan sosial, kecemasan karir, dan *quarter life crisis*, yang selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel pada bagian berikutnya.

Tabel 5. distribusi responden berdasarkan kualifikasi

Klasifikasi	Jumlah dari presentase responden pada					
	<i>Quarter Life Crisis</i>		<i>Tekanan Sosial</i>		Kecemasan Karir	
	N	%	N	%	N	%
Sangat Rendah (RS)	51	22,87	71	31,84	62	27,80
Rendah (R)	6	2,69	0	0,00	2	0,90
Sedang/Cukup (S)	0	0,00	0	0,00	3	1,35
Tinggi (T)	4	1,79	2	0,90	3	1,35

Sangat Tinggi (TS)	162	72,65	150	67,27	153	68,61
Total	223	100,00	223	100,00	223	100,00

Uji Asumsi

Penelitian ini menguji dua hipotesis, yaitu: (1) terdapat hubungan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Surabaya; dan (2) kecemasan karir berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik parametrik. Oleh karena itu, sebelum dilakukan analisis data, perlu dipastikan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi-asumsi yang dipersyaratkan sesuai dengan teknik statistik yang digunakan.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama adalah analisis regresi sederhana, sedangkan hipotesis kedua diuji menggunakan analisis regresi mediasi. Secara umum, asumsi yang perlu dipenuhi dalam analisis regresi meliputi: (1) uji outlier; (2) uji multikolinearitas; (3) uji linearitas; (4) uji normalitas; (5) uji homoskedastisitas; dan (6) uji autokorelasi.

Berdasarkan hasil pengujian asumsi, ditemukan bahwa model regresi menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas, sehingga tidak sepenuhnya memenuhi asumsi homoskedastisitas sebagaimana dipersyaratkan dalam regresi linear klasik. Kondisi ini menyebabkan penggunaan regresi linear klasik menjadi kurang tepat untuk analisis lanjutan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan PROCESS Macro Hayes sebagai metode alternatif dalam pengujian model mediasi.

Metode PROCESS Macro tidak mensyaratkan terpenuhinya asumsi homoskedastisitas maupun autokorelasi, karena menggunakan pendekatan bootstrapping yang lebih robust terhadap pelanggaran asumsi-asumsi klasik regresi. Dengan demikian, uji prasyarat dalam penelitian ini difokuskan pada beberapa pengujian utama yang masih relevan untuk analisis menggunakan PROCESS, yaitu: (1) uji outlier; (2) uji multikolinearitas; dan (3) uji linearitas. Setelah uji prasyarat tersebut terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan pengujian hipotesis sesuai dengan model penelitian yang diajukan.

a. Uji Outlier

Tabel 6. Hasil Uji Outlier Multivariate

NO	VAR Y	VAR X	VAR M	MAH_1
1	102	129	111	0.12
2	109	125	109	13.31

Berdasarkan hasil uji outlier multivariat menggunakan Mahalanobis Distance, dalam penelitian ini terdapat tiga variabel independen, yaitu VAR X, VAR M, dan VAR Y, sehingga nilai cut-off ditentukan berdasarkan distribusi Chi-Square (χ^2) dengan derajat kebebasan (df) = 3 pada taraf signifikansi $p = 0,001$, yaitu sebesar $\chi^2(3; 0,001) = 16,27$.

Setelah dilakukan perhitungan Mahalanobis Distance terhadap seluruh responden, diperoleh bahwa nilai Mahalanobis Distance tertinggi adalah sebesar

13,31, sedangkan nilai Mahalanobis Distance terendah sebesar 0,12. Karena nilai Mahalanobis Distance tertinggi (13,31) masih lebih kecil dibandingkan nilai cut-off (16,27), maka tidak terdapat responden yang memiliki nilai Mahalanobis Distance melebihi batas yang ditentukan. Dengan demikian, seluruh data dalam penelitian ini tidak dikategorikan sebagai outlier multivariat, sehingga data dinyatakan bebas dari outlier multivariat dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik lanjutan.

b. Uji Multikolinearitas

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel Dependen	Variabel Independen	Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
Kecemasan karir	Tekanan sosial	1.000	1.000
Quarter Life Crisis	Tekanan sosial	.337	2.969
	Kecemasan karir		

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa pada variabel dependen Kecemasan Karir dan variabel independen Tekanan Sosial diperoleh nilai Tolerance sebesar 1.000, yaitu lebih besar dari 0.10, serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1.000, yaitu lebih kecil dari 5. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas dalam model regresi tersebut, sehingga variabel Tekanan Sosial layak digunakan dalam proses analisis regresi untuk memprediksi Kecemasan Karir.

Selanjutnya, pada variabel dependen quarter life crisis dengan variabel independen Tekanan Sosial dan Kecemasan Karir, diperoleh nilai Tolerance sebesar 0.337, yaitu lebih besar dari 0.10, serta nilai VIF sebesar 2.969, yaitu lebih kecil dari 5. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas dalam model regresi, sehingga variabel Tekanan Sosial dan Kecemasan Karir layak digunakan untuk proses analisis regresi selanjutnya dalam memprediksi *quarter life crisis*.

c. Uji Linearitas

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas Kecemasan Karir dan Quarter Life Crisis

Variabel	Linearity	Sum of Squares	df	Mean Square	F
Kecemasan Karir → Quarter Life Crisis	Linearity	359.840	1	359.840	62.954

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai Linearity memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05). Artinya, terdapat pola hubungan linear yang signifikan antara kecemasan karir dan quarter life crisis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi. Hubungan antara Kecemasan Karir dan *quarter life crisis* dapat dinyatakan linear, sehingga variabel layak dianalisis menggunakan regresi linear.

Tabel 9. Hasil Uji Linieritas Tekanan Sosial dan Quarter Life Crisis

Variabel	Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F
----------	----------------	----------------	----	-------------	---

Tekanan Sosial → Quarter Life Crisis	Linearity	271.973	1	271.973	44.772
---	-----------	---------	---	---------	--------

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai Linearity memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05). Artinya, terdapat pola hubungan linear yang signifikan antara tekanan sosial dan quarter life crisis. Selain itu, nilai Deviation from Linearity menunjukkan signifikansi sebesar 0.109 (> 0.05), yang mengindikasikan tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear.

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas Kecemasan Karir dan Tekanan Sosial

Variabel	Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F
Kecemasan Karir → Tekanan Sosial	Linearity	359.840	1	359.840	24.737

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai F sebesar 1,278 dengan nilai signifikansi sebesar 0,230. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara variabel kecemasan karir dan tekanan sosial. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi dan variabel layak dianalisis menggunakan analisis regresi linear.

Uji hipotesis

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	B	SE	t	Sig.	Keterangan
Tekanan Sosial (X)	0,1640	0,2331	0,7035	0,4827	Tidak signifikan
Kecemasan Karier (M)	-0,2637	0,3244	-0,8127	0,4176	Tidak signifikan
X → M → Y	0,0032	0,0040	0,7957	0,4274	Tidak signifikan

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi mediasi dengan bantuan PROCESS Macro yang dikembangkan oleh Hayes dan diintegrasikan ke dalam perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis ini bertujuan untuk menguji hubungan antara tekanan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Surabaya, hubungan antara kecemasan karir dan quarter life crisis, serta peran kecemasan karir sebagai variabel mediator dalam hubungan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis*.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara tekanan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Surabaya. Artinya, semakin tinggi tekanan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami, dan sebaliknya. Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan sosial memiliki koefisien regresi sebesar $B = 0,1640$ dengan nilai signifikansi $p = 0,4827$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Surabaya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat tekanan sosial yang dirasakan mahasiswa tidak berkaitan secara signifikan dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Oleh karena itu, hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini ditolak.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan bahwa kecemasan karier memediasi hubungan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Surabaya. Artinya, tekanan sosial tidak hanya berhubungan secara langsung dengan *quarter life crisis*, tetapi juga berhubungan secara tidak langsung melalui kecemasan karier. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan karier memiliki koefisien regresi sebesar $B = -0,2637$ dengan nilai signifikansi $p = 0,4176$ ($p > 0,05$). Selain itu, hasil uji hubungan tidak langsung antara tekanan sosial dan *quarter life crisis* melalui kecemasan karier menunjukkan nilai koefisien sebesar $B = 0,0032$ dengan nilai signifikansi $p = 0,4274$ ($p > 0,05$). Nilai confidence interval 95% yang mencakup angka nol menunjukkan bahwa tidak terdapat efek mediasi yang signifikan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karier tidak berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Surabaya. Oleh karena itu, hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini ditolak.

Pembahasan

Penelitian ini diawali dengan evaluasi kualitas data untuk memastikan bahwa hasil analisis mencerminkan kondisi empiris responden secara akurat. Hasil uji outlier multivariat menunjukkan tidak adanya data ekstrem yang menyimpang dari pola distribusi keseluruhan, sehingga data yang digunakan dapat dianggap representatif dan stabil. Ketiadaan outlier multivariat mengindikasikan bahwa respons mahasiswa tingkat akhir berada dalam rentang variasi yang wajar dan tidak dipengaruhi oleh nilai-nilai yang berpotensi mendistorsi hubungan antarvariabel. Secara metodologis, kondisi ini penting karena keberadaan data ekstrem dapat memengaruhi akurasi estimasi koefisien regresi dan menurunkan validitas internal penelitian kuantitatif berbasis regresi (Tabachnick & Fidell, 2019).

Setelah kualitas data dipastikan, kelayakan struktur model diuji melalui analisis multikolinearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa tekanan sosial dan kecemasan karier tidak memiliki hubungan yang bersifat tumpang tindih secara statistik, yang ditunjukkan oleh nilai tolerance yang memadai dan nilai Variance Inflation Factor yang berada di bawah batas kritis. Temuan ini menegaskan bahwa masing-masing variabel merepresentasikan konstruk psikologis yang berbeda dan memiliki kontribusi unik dalam model analisis. Dengan tidak ditemukannya multikolinearitas, hasil pengujian hipotesis dapat diinterpretasikan tanpa kekhawatiran adanya redundansi prediktor yang dapat melemahkan kekuatan model regresi (Hair dkk, 2019).

Kelayakan analisis regresi selanjutnya diperkuat melalui uji linearitas yang menunjukkan bahwa hubungan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis* serta hubungan antara kecemasan karier dan *quarter life crisis* memenuhi asumsi linear. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pada variabel prediktor diikuti oleh

perubahan yang proporsional pada variabel terikat, sehingga pendekatan regresi linear dapat digunakan secara tepat. Terpenuhinya asumsi ini menegaskan bahwa ketidakterbuktian hubungan signifikan bukan disebabkan oleh kesalahan pemilihan model analisis, melainkan mencerminkan pola hubungan empiris yang sesungguhnya pada populasi penelitian (Field, 2018).

Berdasarkan model analisis yang telah memenuhi seluruh asumsi statistik, hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa tekanan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan dan ekspektasi sosial yang dirasakan mahasiswa tidak secara otomatis berkembang menjadi krisis perkembangan dewasa awal. Secara teoretis, *quarter life crisis* dipahami sebagai krisis eksistensial yang berkaitan dengan evaluasi makna hidup dan arah masa depan, bukan semata-mata respons terhadap tekanan eksternal (Robinson, 2019). Oleh karena itu, mahasiswa yang berada dalam konteks sosial yang serupa dapat menunjukkan pengalaman krisis yang berbeda bergantung pada cara mereka memaknai tuntutan tersebut dan kesiapan psikologis yang dimiliki.

Sejalan dengan temuan tersebut, hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa kecemasan karier tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara tekanan sosial dan *quarter life crisis*. Hal ini mengindikasikan bahwa kekhawatiran mahasiswa terhadap masa depan pekerjaan tidak menjadi mekanisme psikologis yang menjembatani pengaruh tekanan sosial terhadap krisis perkembangan. Dalam konteks dewasa awal, kecemasan karier sering kali bersifat situasional dan muncul sebagai bagian dari proses eksplorasi karier yang masih berlangsung. Spurk et al. (2020) menjelaskan bahwa kecemasan karier pada tahap ini dapat berfungsi secara adaptif karena individu masih memiliki ruang untuk mencoba, menyesuaikan diri, dan menunda pengambilan keputusan jangka panjang yang bersifat permanen.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan sejumlah studi sebelumnya yang menemukan peran mediasi kecemasan karier terhadap distress psikologis menunjukkan bahwa *quarter life crisis* memiliki karakteristik yang lebih kompleks dibandingkan kecemasan atau stres umum. *quarter life crisis* tidak hanya melibatkan respons emosional terhadap ketidakpastian, tetapi juga mencakup proses refleksi identitas, tujuan hidup, dan evaluasi keberhasilan personal. Dengan demikian, tidak semua bentuk kecemasan memiliki implikasi yang sama terhadap krisis perkembangan dewasa awal, karena krisis ini melibatkan dimensi eksistensial yang lebih mendalam (Robinson & Wright, 2013).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir tidak dapat dijelaskan secara linear melalui tekanan sosial maupun kecemasan karier. Hasil ini menegaskan bahwa krisis perkembangan dewasa awal merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Individu diduga memiliki peran yang lebih dominan dalam membentuk pengalaman *quarter life crisis* dibandingkan tekanan sosial dan kecemasan karier semata. Dengan demikian, ketidakterbuktian hipotesis dalam penelitian ini tidak menunjukkan kelemahan metodologis, melainkan memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya pemahaman mengenai

dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi transisi menuju dewasa awal (Arnett, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan sosial memiliki koefisien regresi sebesar $B = 0,1640$ dengan nilai signifikansi $p = 0,4827$ ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan sosial yang dirasakan mahasiswa tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan tingkat quarter life crisis yang dialami. Dengan demikian, meningkat atau menurunnya tekanan sosial tidak secara langsung berkaitan dengan tinggi rendahnya quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan adanya hubungan positif antara tekanan sosial dan quarter life crisis ditolak. Kedua, kecemasan karier tidak berhubungan secara signifikan dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan karier memiliki koefisien regresi sebesar $B = -0,2637$ dengan nilai signifikansi $p = 0,4176$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan karier yang dialami mahasiswa tidak berperan sebagai prediktor yang signifikan terhadap munculnya quarter life crisis. Dengan kata lain, tingkat kecemasan mahasiswa terkait masa depan kariernya tidak secara langsung memengaruhi intensitas krisis perkembangan yang dialami pada fase dewasa awal. Ketiga, kecemasan karier tidak berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara tekanan sosial dan quarter life crisis. Hasil uji efek tidak langsung menunjukkan nilai koefisien sebesar $B = 0,0032$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,4274$ ($p > 0,05$) serta interval kepercayaan 95% yang mencakup angka nol. Hal ini menandakan bahwa tidak terdapat efek mediasi yang signifikan. Dengan demikian, tekanan sosial tidak memengaruhi quarter life crisis baik secara langsung maupun secara tidak langsung melalui kecemasan karier. Oleh karena itu, hipotesis kedua (H2) yang menyatakan bahwa kecemasan karier memediasi hubungan antara tekanan sosial dan quarter life crisis ditolak. Keempat, quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor lain di luar tekanan sosial dan kecemasan karier. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui tekanan sosial maupun kecemasan karier. Temuan ini mengindikasikan adanya kemungkinan peran faktor-faktor lain yang lebih dominan, seperti kesiapan psikologis individu, regulasi emosi, dukungan sosial, self-efficacy, kejelasan tujuan hidup, serta faktor kepribadian. Dengan demikian, quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir perlu dipahami sebagai hasil interaksi multidimensional antara faktor internal dan eksternal dalam proses transisi menuju dewasa awal.

DAFTAR RUJUKAN

-
- Andini, J. P., & Aviani, Y. I. (2025). Hubungan Self Efficacy dengan quarter life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 65–78. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i2.6042>
- Ballesteros, G. J., De Leon, J. C., Domingo, C. D., Honrado, G., & Paneda, D. (2024). *Quarter-Life Crisis: Its Prevalence Among Emerging Adults and the Role of Uncertainty, Dissatisfaction, and Indecisiveness as Predictors*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.11302240>
- Bawden, A. (2025). One in four young people in England have mental health condition, NHS survey finds. Retrieved June 26, 2025, from The Guardian website: <https://www.theguardian.com/society/2025/jun/26/young-people-england-common-mental-health-conditions-nhs-survey>
- Chi, T., Cheng, L., & Zhang, Z. (2023). Global prevalence and trend of anxiety among graduate students: A systematic review and meta-analysis. *Brain and Behavior*, 13(4), e2909. <https://doi.org/10.1002/brb3.2909>
- Fauzi, I., Resmadewi, R., & Rosyiana, I. (2024). The Relationship between Identity Exploration and Career Maturity with Quarter-Life Crisis among Final-Year Students at Muhammadiyah University of Surabaya. *Proceeding International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*. <https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.25245>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to quarter life crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Lee, S., Collins, F. L., & Simon-Kumar, R. (2021). Blurred in translation: The influence of subjectivities and positionalities on the translation of health equity and inclusion policy initiatives in Aotearoa New Zealand. *Social Science & Medicine*, 288, 113248. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113248>
- Lyon, K., Elliott, R., Ware, K., Juhasz, G., & Brown, L. (2021). Associations between Facets and Aspects of Big Five Personality and Affective Disorders: A Systematic Review and Best Evidence Synthesis. *Journal of Affective Disorders*, 288, 175–188. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.061>
- Maharani, P. K. G. K., & Merida, S. C. (2025). Social Comparison and Quarter-Life Crisis in Generation Z: A Study of Instagram Users. *Developmental and Clinical Psychology*, 6(1), 28–39. <https://doi.org/10.15294/dcp.v6i1.31974>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 187. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697>
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In

-
- Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
<https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, C., Sun, Y., Yang, Y., Li, W., Lu, S., & Zhong, J. (2025). Development and validation of future employment anxiety scale in China. *BMC Psychology*, 13(1), 1066. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03412-6>