

ABSTRAK

Cindy Mildawati Virgina Putri. 220541100152. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana Pengangguran di Kabupaten Sidoarjo. Progam Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2026

Fenomena meningkatnya jumlah sarjana pengangguran di Kabupaten Sidoarjo berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya *quarter life crisis* yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Kondisi tersebut mendorong pentingnya dukungan sosial sebagai faktor yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan pada masa transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada sarjana pengangguran di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Sampel penelitian berjumlah 350 sarjana pengangguran yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria lulusan sarjana, yang berusia 21-29 tahun, belum memiliki pekerjaan tetap, dan berdomisili di Kabupaten Sidoarjo. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Dukungan Sosial berdasarkan teori Sarafino dan Smith serta Skala *Quarter Life Crisis* berdasarkan teori Robbins dan Wilner. Data dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada sarjana pengangguran di Kabupaten Sidoarjo. Temuan tersebut didukung oleh nilai signifikansi sebesar 0,000, koefisien regresi sebesar -0,636, serta koefisien determinasi (R^2) sebesar 40,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial cenderung meningkatkan kerentanan individu terhadap *quarter life crisis*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Dukungan Sosial memiliki peran penting dalam menurunkan *quarter life crisis* pada sarjana pengangguran. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya peran keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian pada masa dewasa awal.

Kata kunci: Dukungan Sosial, *Quarter Life Crisis*, Sarjana Pengangguran, Dewasa Awal.

ABSTRACT

Cindy Mildawati Virginia Putri. 220541100152. The Effect of Social Support on Quarter Life Crisis Among Unemployed Graduates in Sidoarjo Regency Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Universitas Trunojoyo Madura. 2026

The increasing number of unemployed graduates in Sidoarjo Regency has the potential to cause various psychological problems, one of which is the quarter-life crisis, characterized by feelings of anxiety, confusion, and uncertainty about the future. This condition emphasizes the importance of social support as a factor that can help individuals cope with various pressures during the transition to the world of work. This study aims to determine the effect of social support on the quarter life crisis of unemployed graduates in Sidoarjo Regency. This study uses a quantitative approach with a simple linear regression method. The research sample consisted of 350 unemployed graduates obtained through a purposive sampling technique, with the criteria being graduates, aged 21-29 years, not having a permanent job, and domiciled in Sidoarjo Regency. Data collection was carried out using the Social Support Scale based on the theory of Sarafino and Smith and the Quarter Life Crisis Scale based on the theory of Robbins and Wilner. Data were analyzed using a simple linear regression test with the help of the SPSS program version 21. The results showed that social support significantly influenced the quarter life crisis of unemployed graduates in Sidoarjo Regency. These findings are supported by a significance value of 0.000, a regression coefficient of -0.636, and a coefficient of determination (R^2) of 40.4%. These results indicate that the higher the social support an individual receives, the lower the level of quarter-life crisis they experience. Conversely, low social support tends to increase an individual's vulnerability to quarter life crisis. Thus, it can be concluded that social support plays a significant role in reducing quarter life crisis in unemployed graduates. These findings imply the importance of family, peers, and the social environment in helping individuals face various challenges and uncertainties in early adulthood.

Keywords: Social Support, Quarter Life Crisis, Unemployed Graduates, Early Adulthood.