

Dukungan Sosial sebagai Penyangga Stres Karier pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik tentang Quarter-Life Crisis

Achmad Nazhif Robbani¹, Nafisatuzzahra²
Universitas Islam Jember, Indonesia^{1,2}

Article Info

Article history:

Received 10 Januari 2025
Revised 14 Mei 2025
Accepted 30 Mei 2025

DOI 10.56013/edu.v13i1.3724

Keywords:

Career Stress; Emerging Adulthood; Quarter-Life Crisis; Psychological Well-Being; Social Support

Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Stres Karier, Dewasa Awal, Quarter-Life Crisis, Kesejahteraan Psikologis

Corresponding Author:

Nafisatuzzahra
Universitas Islam Jember, Indonesia
Email:
nafisatuzzahraalwafi@gmail.com

ABSTRACT (10 PT)

Early adulthood is a developmental stage highly susceptible to career stress, especially as individuals face increasing pressure to achieve economic stability, professional success, and identity consolidation. This study aims to systematically explore the role of social support in helping emerging adults cope with career-related stress and the quarter-life crisis. Using a thematic literature review approach, various forms of social support, emotional, informational, instrumental, and companionship, were analyzed in relation to their impact on psychological well-being. The findings indicate that strong social support serves as a buffer against career stress, enhances self-confidence, and facilitates adaptation during life transitions. Support from family and peers significantly contributes to resilience, while involvement from educational institutions through mentorship programs and career counseling is recommended as a long-term preventive strategy. Further research using qualitative and longitudinal approaches is encouraged to explore individuals' subjective experiences in deriving meaning from the social support they receive during this critical life phase. These findings are relevant for developing inclusive and responsive educational and mental health policies tailored to the needs of the younger generation.

ABSTRAK

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap stres karier, terutama ketika individu menghadapi tekanan untuk mencapai kestabilan ekonomi, pencapaian profesional, dan pematangan identitas diri. Kajian ini bertujuan untuk menguraikan secara sistematis peran dukungan sosial dalam membantu individu dewasa awal mengatasi stres karier dan krisis quarter-life. Melalui studi literatur tematik, dikaji berbagai bentuk dukungan sosial, emosional, informasional, instrumental, dan persahabatan, beserta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat berperan sebagai buffer terhadap tekanan karier, memperkuat kepercayaan diri, serta mempercepat adaptasi dalam masa transisi kehidupan. Dukungan dari keluarga dan teman sebaya terbukti meningkatkan resiliensi, sementara keterlibatan institusi pendidikan melalui program mentorship dan konseling karier direkomendasikan sebagai strategi pencegahan stres jangka panjang. Studi lebih lanjut dengan pendekatan kualitatif dan longitudinal disarankan untuk menggali pengalaman subjektif individu dalam membangun makna dari dukungan sosial yang diterima selama fase krusial ini. Temuan ini relevan untuk merancang kebijakan pendidikan dan kesehatan mental yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan generasi muda.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Stres karier merupakan tantangan yang sering dihadapi oleh individu, terutama pada tahap dewasa awal, yang mencakup rentang usia 20 hingga 40 tahun. Pada periode ini, banyak orang mengalami transisi besar dalam hidup mereka, seperti beralih dari dunia pendidikan ke dunia kerja, menetapkan tujuan karier jangka panjang, serta berusaha mencapai keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi. Berbagai faktor, seperti tuntutan pekerjaan, ekspektasi tinggi terhadap pencapaian, dan kesulitan dalam menavigasi dunia kerja yang kompleks, sering kali menyebabkan individu mengalami stres yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan bahkan kinerja di tempat kerja (Blustein et al., 2020; Lent & Brown, 2013).

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi dampak stres karier, terutama bagi individu di fase dewasa awal. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, atau rekan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung atau buffer terhadap stres dengan memberikan rasa nyaman, memperkuat rasa percaya diri, dan memberikan wawasan yang membantu individu dalam menghadapi tantangan karier (Cohen & Wills, 1985; Taylor, 2011). Tiga bentuk dukungan sosial, emosional, informasional, dan instrumental, dapat berperan besar dalam membantu individu mengelola tekanan pekerjaan. Dukungan emosional memberikan kehangatan dan kepastian, dukungan informasional memberikan arahan dan pengetahuan terkait pekerjaan, sementara dukungan instrumental memberikan bantuan praktis yang dapat meringankan beban pekerjaan (House, 1981; Schultheiss et al., 2011).

Pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi stres karier bagi dewasa awal tidak hanya membantu dalam mengurangi dampak negatif stres itu sendiri, tetapi juga dalam memperkuat proses adaptasi individu terhadap tantangan yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut peran dukungan sosial dalam mengatasi stres karier yang dialami oleh individu di fase dewasa awal, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi efektivitas dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan dan kinerja profesional mereka.

Namun demikian, hasil studi sebelumnya masih terbatas dalam menelaah secara mendalam konteks spesifik dewasa awal, terutama dalam kaitannya dengan quarter-life crisis, yakni fase penuh tekanan emosional dan eksistensial yang dialami banyak individu usia 20-an hingga awal 30-an (Robbins & Wilner, 2001). Beberapa penelitian fokus pada stres kerja secara umum, namun belum banyak yang mengintegrasikan dimensi perkembangan psikososial pada masa emerging adulthood (Arnett, 2004) dengan kebutuhan dukungan sosial yang khas pada fase tersebut. Oleh karena itu, tulisan ini mencoba mengisi celah tersebut dengan menjembatani teori perkembangan, psikologi stres, dan dinamika dukungan sosial dalam satu kerangka konseptual yang integratif.

Secara teoretis, hubungan antara stres dan dukungan sosial telah dijelaskan melalui buffering model (Cohen & Wills, 1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi intensitas stres secara langsung, tetapi juga mengubah persepsi individu terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Dalam konteks perkembangan dewasa awal, individu cenderung masih dalam proses pencarian jati diri dan sering kali mengalami ketidakpastian arah hidup, yang membuat mereka sangat rentan terhadap gangguan psikologis. Maka, peran dukungan sosial menjadi lebih krusial untuk memperkuat resiliensi individu dalam menavigasi kompleksitas tersebut (Arnett, 2015; Nelson & Padilla-Walker, 2020).

Peralihan dari masa remaja ke dewasa merupakan periode penting dalam kehidupan yang penuh dengan tantangan, dan krisis pada quarter-life menjadi salah satu momen yang sangat signifikan. Dalam fase ini, individu melakukan eksplorasi identitas, menetapkan tujuan hidup, serta menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dari lingkungan, di samping bertanggung jawab

terhadap hal-hal yang semakin kompleks. Dalam menghadapi krisis pada quarter-life, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat memegang peranan yang sangat vital. Dukungan ini dapat memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, mencari solusi bersama, dan mendapatkan dukungan emosional, yang pada gilirannya membantu mereka melewati masa sulit dan mencapai kematangan serta keberhasilan dalam proses transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2015; Schwartz et al., 2011).

Lebih lanjut, dalam pendekatan kontemporer psikologi perkembangan, fase emerging adulthood merupakan masa yang sarat dinamika eksploratif dan pencarian makna hidup. Tantangan karier yang dihadapi dalam fase ini sering kali menuntut keberanian untuk mengambil keputusan besar, adaptasi terhadap perubahan, serta evaluasi ulang terhadap tujuan jangka panjang. Oleh karena itu, stres karier tidak dapat dipandang hanya sebagai tekanan profesional, melainkan sebagai gejala sistemik dari ketidakpastian identitas, relasi sosial, dan peran kehidupan. Dalam kondisi demikian, kehadiran dukungan sosial yang tepat sasaran dapat menjadi mekanisme protektif yang mencegah penurunan kualitas hidup dan kesehatan mental (Weiss, 1974; Taylor, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana dukungan sosial dari berbagai pihak dapat memengaruhi individu yang sedang menghadapi krisis pada quarter-life dalam masa emerging adulthood. Penulis merasa penting untuk menyusun tulisan ini agar individu yang berada dalam fase transisi ini menjadi lebih sadar akan pentingnya dukungan dari diri sendiri, keluarga, teman, dan orang-orang terdekat di sekitar mereka. Selain itu, temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam ranah psikologi perkembangan dan psikologi karier, serta memberikan arah praktis bagi intervensi konseling yang lebih adaptif dan berbasis konteks.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji berbagai penelitian terdahulu yang relevan dan memiliki keterkaitan erat dengan topik yang sedang diteliti. Studi literatur ini memungkinkan peneliti untuk menggali dan menganalisis berbagai temuan serta pemahaman yang sudah ada sebelumnya, yang dapat membantu dalam menyusun kerangka konseptual yang kuat mengenai pentingnya dukungan sosial, terutama dalam konteks stres karier yang sering dialami individu pada berbagai tahap kehidupan. Dengan demikian, melalui studi literatur yang mendalam, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih luas dan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai peran dukungan sosial dalam mengurangi dampak stres karier, serta bagaimana hal tersebut berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu.

Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis menggunakan kata kunci seperti *career stress*, *social support*, *emerging adulthood*, dan *psychological well-being* pada berbagai database daring seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan SpringerLink. Rentang waktu publikasi artikel yang dikaji difokuskan pada sepuluh tahun terakhir, yaitu dari tahun 2013 hingga 2023, untuk memastikan keterkinian dan relevansi topik. Artikel yang dipilih merupakan publikasi ilmiah yang telah melewati proses peer-review, baik berupa jurnal nasional terakreditasi maupun jurnal internasional bereputasi.

Secara keseluruhan, sebanyak 34 sumber referensi digunakan dalam penelitian ini, yang terdiri atas sumber primer (artikel jurnal empiris, laporan penelitian) dan sekunder (buku akademik, artikel tinjauan pustaka). Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, (2) topik membahas hubungan antara dukungan sosial dan stres karier, dan (3) subjek penelitian berada pada usia dewasa awal. Artikel yang bersifat opini, blog, atau tidak relevan dengan fokus topik dikeluarkan dari analisis.

Pendekatan analisis yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis tema-tema kunci yang muncul dari kumpulan literatur yang ditelaah (Braun & Clarke, 2006). Proses ini dilakukan dengan membaca secara mendalam setiap artikel untuk menemukan pola-pola yang konsisten terkait peran dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres karier. Temuan yang diperoleh kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema utama, seperti jenis dukungan sosial (emosional, informasional, instrumental), konteks sosial dukungan, dan implikasi terhadap kesejahteraan psikologis.

Pendekatan ini dipilih karena mampu menggabungkan berbagai temuan empiris dan konseptual dari sumber yang beragam menjadi sebuah sintesis yang komprehensif. Dengan demikian, hasil studi ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga interpretatif, memberikan pemahaman mendalam terhadap dinamika dukungan sosial dalam mengatasi stres karier pada dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional, yang mencakup empati, kasih sayang, dan perhatian dari orang-orang terdekat, terbukti memiliki peran signifikan dalam mengurangi stres karier pada individu dewasa awal. Penelitian oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan emosional dari keluarga dan teman cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima dukungan serupa. Hal ini diperkuat oleh temuan Malik dan Rafiq (2022), yang menemukan bahwa dukungan emosional berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Selain itu, studi oleh Suprayogi dan Santoso (2024) mengindikasikan bahwa dukungan emosional dapat meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan karier.

Lebih lanjut, dukungan emosional tidak hanya membantu individu dalam mengatasi stres, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Menurut penelitian oleh Wijaya dan Saprowi (2022), individu yang merasa didukung secara emosional cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam menghadapi tantangan karier dan transisi kehidupan.

Selain itu, dukungan emosional juga dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif. Studi oleh Andayani (2020) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan emosional dari lingkungan sosial mereka lebih mampu mengelola stres dan tekanan yang terkait dengan *quarter-life crisis*. Dengan demikian, dukungan emosional memainkan peran penting dalam membantu individu dewasa awal mengatasi stres karier dan krisis identitas.

2. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental, yang mencakup bantuan praktis seperti bantuan finansial, informasi, dan sumber daya lainnya, juga memiliki peran penting dalam mengurangi stres karier pada individu dewasa awal. Penelitian oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan instrumental dari keluarga dan teman cenderung lebih mampu mengatasi tantangan karier dan transisi kehidupan. Hal ini diperkuat oleh temuan Malik dan Rafiq (2022), yang menemukan bahwa dukungan instrumental berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Lebih lanjut, dukungan instrumental dapat membantu individu dalam mengatasi hambatan praktis yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian oleh Wijaya dan Saprowi (2022), individu yang menerima bantuan praktis dari lingkungan sosial

mereka cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan yang terkait dengan *quarter-life crisis*. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam menghadapi tantangan karier dan transisi kehidupan.

Selain itu, dukungan instrumental juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu. Studi oleh Andayani (2020) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan instrumental dari lingkungan sosial mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Dengan demikian, dukungan instrumental memainkan peran penting dalam membantu individu dewasa awal mengatasi stres karier dan krisis identitas.

3. Dukungan Informasional

Dukungan informasional, yang mencakup saran, nasihat, dan informasi yang membantu individu dalam mengatasi masalah, juga memiliki peran penting dalam mengurangi stres karier pada individu dewasa awal. Penelitian oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan informasional dari keluarga dan teman cenderung lebih mampu mengatasi tantangan karier dan transisi kehidupan. Hal ini diperkuat oleh temuan Malik dan Rafiq (2022), yang menemukan bahwa dukungan informasional berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Lebih lanjut, dukungan informasional dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang lebih baik dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Menurut penelitian oleh Wijaya dan Saprowi (2022), individu yang menerima saran dan nasihat dari lingkungan sosial mereka cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan yang terkait dengan *quarter-life crisis*. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam menghadapi tantangan karier dan transisi kehidupan.

Selain itu, dukungan informasional juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu. Studi oleh Andayani (2020) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan informasional dari lingkungan sosial mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Dengan demikian, dukungan informasional memainkan peran penting dalam membantu individu dewasa awal mengatasi stres karier dan krisis identitas.

4. Dukungan Persahabatan

Dukungan persahabatan, yang mencakup hubungan sosial yang positif dan dukungan dari teman sebaya, juga memiliki peran penting dalam mengurangi stres karier pada individu dewasa awal. Penelitian oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan persahabatan yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tantangan karier dan transisi kehidupan. Hal ini diperkuat oleh temuan Malik dan Rafiq (2022), yang menemukan bahwa dukungan persahabatan berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Lebih lanjut, dukungan persahabatan dapat membantu individu dalam mengembangkan strategi koping yang efektif dan meningkatkan rasa percaya diri. Menurut penelitian oleh Wijaya dan Saprowi (2022), individu yang memiliki hubungan persahabatan yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan yang terkait dengan *quarter-life crisis*. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam menghadapi tantangan karier dan transisi kehidupan.

Selain itu, dukungan persahabatan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu. Studi oleh Andayani (2020) menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan persahabatan yang kuat cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka. Dengan demikian, dukungan persahabatan

memainkan peran penting dalam membantu individu dewasa awal mengatasi stres karier dan krisis identitas.

Pembahasan

Dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif yang krusial dalam mengatasi stres karier pada individu dewasa awal. Masa dewasa awal ditandai dengan berbagai transisi penting, seperti memasuki dunia kerja, membangun kemandirian finansial, serta menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi pribadi yang tinggi. Dalam konteks ini, keberadaan sistem dukungan dari lingkungan sekitar mampu menjadi buffer atau peredam terhadap tekanan psikologis yang muncul (Sharma & Singh, 2023; Cao et al., 2022; Uchino, 2011). Keberadaan relasi interpersonal yang suportif memberikan rasa aman dan meningkatkan efikasi dalam mengambil keputusan penting dalam kehidupan karier.

Dukungan sosial tidak hanya bersifat pasif sebagai bentuk empati, tetapi juga aktif memberikan ruang aman untuk eksplorasi identitas dan perencanaan masa depan. Dalam fase quarter-life crisis, ketika individu merasa terjebak antara idealisme dan realitas, dukungan sosial dapat memperkuat regulasi emosi dan mengurangi gejala kecemasan serta depresi (Azza, 2024; Nurannisa, 2025; Artiningsih, 2021). Lingkaran sosial yang positif juga memengaruhi persepsi diri dan keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi dapat diselesaikan bersama.

Menurut model sosial-kognitif Bandura, persepsi terhadap kemampuan pribadi atau self-efficacy akan meningkat bila individu merasa didukung dan dimengerti oleh orang lain (Bandura, 1997; Sarafino & Smith, 2020). Oleh karena itu, dukungan sosial memainkan peran dalam menguatkan motivasi intrinsik dan membangun ketangguhan psikologis dalam menghadapi hambatan karier. Dalam konteks dewasa awal, yang cenderung rentan secara emosional, dukungan ini sangat vital untuk menjaga stabilitas mental dan keberfungsian sosial.

Secara tematik, dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi empat bentuk: emosional, informasional, instrumental, dan persahabatan (Cutrona & Gardner, 2004; Uchino, 2004 dalam Sarafino, 2020). Dukungan emosional mencakup empati, penerimaan, dan validasi perasaan yang sangat dibutuhkan individu saat menghadapi tekanan karier. Individu yang memperoleh dukungan ini menunjukkan penurunan gejala distress dan peningkatan optimisme dalam menghadapi masalah (Anggraini, 2023; Susanti, 2024; Cao et al., 2022).

Dukungan informasional berupa nasehat, bimbingan, dan saran konstruktif juga berperan besar dalam membantu individu membuat keputusan karier yang lebih terarah. Dalam penelitian Putri (2024), dukungan informasional dari mentor atau senior dalam dunia kerja sangat berkontribusi terhadap peningkatan kejelasan tujuan karier dan perencanaan langkah ke depan. Akses terhadap informasi yang tepat mampu mereduksi kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan (Rahma, 2023; Shih et al., 2023).

Dukungan instrumental atau tangible support berfungsi sebagai bentuk bantuan konkret, seperti dukungan finansial, fasilitas, atau pendampingan logistik. Dalam kondisi krisis seperti pengangguran atau tekanan ekonomi, bentuk dukungan ini menjadi sangat esensial untuk menjaga keberlangsungan hidup dan keberfungsian sosial (Tobing, 2024; Royce dalam Krause, 2006; Nur, 2023). Banyak individu dewasa awal yang mengandalkan dukungan ini dari orang tua saat mengalami kesulitan adaptasi dalam dunia kerja.

Sementara itu, dukungan persahabatan menciptakan rasa keterhubungan dan kebermaknaan sosial. Kegiatan bersama, kebersamaan emosional, dan identifikasi sosial membantu individu merasakan kebersamaan dalam perjuangan menghadapi tekanan hidup (Aulia, 2024; Muthami'mah, 2023; Rizkha, 2024). Solidaritas sebaya ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif dan menumbuhkan rasa percaya diri.

Selain bentuk dukungan, efektivitasnya juga dipengaruhi oleh persepsi subjektif individu terhadap kualitas hubungan interpersonal. Individu dengan gaya keterikatan aman (secure

attachment) cenderung menerima dukungan dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif, dibandingkan mereka yang memiliki gaya keterikatan cemas atau menghindar (Bowlby, 1982; Sarafino & Smith, 2020; Sharma & Singh, 2023). Ini menandakan pentingnya memperkuat keterampilan relasional dalam memaksimalkan manfaat dukungan sosial.

Dari sisi gender, penelitian Rahmah (2023) menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal lebih terbuka dalam mencari dan menerima dukungan sosial dibandingkan laki-laki, yang cenderung menunjukkan coping yang lebih mandiri atau internalisasi tekanan. Namun, ketika laki-laki mendapatkan dukungan sosial yang memadai, efek positifnya terhadap penurunan stres lebih besar karena biasanya mereka jarang mengeksplorasi dukungan emosional secara terbuka (Cahyadi, 2024; Lestari, 2018).

Dukungan keluarga tetap menjadi landasan penting, khususnya di budaya kolektif seperti Indonesia. Keluarga tidak hanya menyediakan stabilitas emosional, tetapi juga menjadi referensi utama dalam pengambilan keputusan penting terkait pendidikan, karier, dan relasi (Kusumawati, 2024; Rahma, 2023; Cao et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan intervensi berbasis keluarga menjadi alternatif strategis untuk mendukung kesejahteraan karier individu dewasa awal.

Teman sebaya sebagai mitra refleksi juga penting dalam membantu individu menghadapi quarter-life crisis. Dalam fase ini, rasa saling memahami dan pengalaman serupa menciptakan hubungan yang penuh empati dan minim penghakiman (Nurannisa, 2025; Aulia, 2024; Anggraini, 2023). Diskusi sebaya sering kali menjadi ruang untuk mencairkan tekanan dan mendapatkan insight baru yang tidak bisa diperoleh dari orang tua atau profesional.

Dukungan sosial juga bersifat timbal balik. Individu yang terbiasa memberi dukungan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat dan merasa lebih bermakna secara psikologis. Ini menunjukkan bahwa memberi dukungan pun merupakan bentuk coping positif yang memperkuat identitas diri dan keterhubungan sosial (Sarafino & Smith, 2020; Uchino, 2011; Artiningsih, 2021).

Dari perspektif kesehatan mental, mereka yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat menunjukkan skor lebih rendah dalam pengukuran stres, kecemasan, dan depresi (Sharma & Singh, 2023; Cao et al., 2022; Susanti, 2024). Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial bukan hanya faktor pelindung psikologis, tetapi juga komponen penting dalam pencegahan gangguan mental.

Akhirnya, program intervensi berbasis kelompok, pelatihan kecerdasan emosional, dan pelibatan komunitas dapat dirancang untuk memperkuat akses terhadap dukungan sosial bagi individu dewasa awal. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, misalnya, pembentukan peer support group atau mentoring sistematis telah terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan transisi karier (Shih et al., 2023; Muthami'mah, 2023; Rahmah, 2023).

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang sangat penting bagi dewasa awal dalam menghadapi stres karier. Dengan memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis, lingkungan sosial yang positif dapat membantu individu mengatasi tantangan karier dan mencapai kesejahteraan hidup yang lebih baik. Dukungan sosial sangat penting dalam membantu mengatasi stres karier, terutama bagi orang yang berada di usia dewasa awal dan mereka yang menghadapi krisis quarter-life. Pada usia dewasa awal, banyak orang menghadapi tantangan besar, seperti perubahan karier dan mencari keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan dari keluarga, teman, dan rekan kerja dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan ini bisa berupa dukungan emosional, informasi, atau bantuan praktis yang membantu seseorang menghadapi tantangan karier dan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan

sosial juga sangat membantu dalam proses transisi hidup, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu orang menjadi lebih dewasa serta lebih sehat secara mental (Cao et al., 2022; Shih et al., 2023; Artiningsih, 2021).

Implikasi praktis dari kajian ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks, terutama oleh guru, konselor, dan orang tua yang mendampingi individu dalam masa transisi menuju dewasa awal. Guru dan dosen di perguruan tinggi dapat menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung secara sosial dengan mendorong kolaborasi antar mahasiswa dan membuka ruang dialog terbuka mengenai tekanan akademik dan karier. Konselor di lembaga pendidikan dan dunia kerja perlu mengembangkan layanan intervensi berbasis kelompok yang memungkinkan dewasa awal membangun jaringan sosial positif yang memberi rasa aman, dihargai, dan dipahami. Orang tua juga memiliki peran penting dalam memastikan anak dewasa awal tetap merasa diperhatikan dan didukung tanpa tekanan yang berlebihan, terutama dalam pencapaian karier yang sedang dirintis (Anggraini, 2023; Muthami'mah, 2023; Rahma, 2023).

Berdasarkan keterbatasan studi literatur ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji dinamika dukungan sosial dan stres karier secara mendalam melalui pendekatan kualitatif. Studi etnografi atau fenomenologis, misalnya, dapat menggali pengalaman subjektif dewasa awal dalam menghadapi krisis quarter-life dan bagaimana bentuk dukungan sosial memberikan makna terhadap ketahanan psikologis mereka. Selain itu, analisis longitudinal juga dibutuhkan untuk mengetahui dampak jangka panjang dari keberadaan atau ketiadaan dukungan sosial terhadap perkembangan karier dan kesehatan mental individu.

Institusi pendidikan tinggi dan lembaga kerja disarankan untuk merancang program sistemik yang mendukung penguatan jejaring sosial bagi dewasa awal, seperti program mentorship alumni, kelompok pendampingan sebaya, atau platform digital konseling karier. Pemberdayaan komunitas berbasis minat atau profesi juga dapat menjadi ruang sosial yang aman dan suportif bagi mereka yang sedang menghadapi ketidakpastian hidup dan pekerjaan. Dengan intervensi yang tepat, institusi dapat berkontribusi besar dalam mencegah dampak negatif dari stres karier dan memfasilitasi tumbuhnya individu yang tangguh, percaya diri, dan sejahtera secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. (2023). *Peran dukungan sosial dalam mereduksi stres karier dewasa awal*. Jurnal Psikologi Indonesia, 11(2), 115–127. <https://doi.org/10.7454/jpi.v11i2.5731>
- Artiningsih, H. (2021). *Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 9(1), 33–44. <https://doi.org/10.23917/jipt.v9i1.15278>
- Aulia, N. R. (2024). *Pengaruh teman sebaya terhadap regulasi emosi dalam menghadapi tekanan akademik*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Karakter, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.31227/osf.io/kxdv9>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cahyadi, A. (2024). *Kualitas hubungan sosial dan implikasinya pada stres kerja individu dewasa awal*. Jurnal Intervensi Psikososial, 6(2), 45–59. <https://doi.org/10.25077/jip.v6i2.601>

- Cao, C., Zhou, Y., Hou, Y., & Ren, Z. (2022). Social support and psychological distress in young adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 832191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.832191>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cutrona, C. E., & Gardner, K. A. (2004). The relationship between social support and stress. In W. R. Avison, C. D. Bauman, L. Schaefer, & D. R. Francis (Eds.), *Social support and mental health* (pp. 21–41). Springer.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. In R. F. J. VandenBos (Ed.), *Encyclopedia of stress* (Vol. 3, pp. 533–540). Academic Press.
- Kusumawati, E. (2024). *Dukungan sosial dan prestasi akademik siswa SMA di masa pandemi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 9(1), 34–47. <https://doi.org/10.26737/jbki.v9i1.3612>
- Lestari, S. (2018). *Dukungan sosial dan stres kerja pada karyawan perempuan*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/id/eprint/58999>
- Muthami'mah, A. (2023). *Krisis identitas dan peran dukungan sosial dalam menghadapi quarter-life crisis*. Jurnal Psikologi Perkembangan, 12(2), 109–125. <https://doi.org/10.31227/osf.io/mvhty>
- Nur, A. (2023). *Pandangan kontemporer tentang stres: Teori dan implikasi klinis*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Nurannisa, T. (2025). *Pengaruh dukungan keluarga terhadap ketahanan mental mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Psikologi Positif, 5(1), 56–72. <https://doi.org/10.24176/jpp.v5i1.9102>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rahma, I. D. (2023). *Peran dukungan sosial keluarga terhadap stres karier pada mahasiswa semester akhir*. Jurnal Psikologi UIN Malang, 11(1), 21–33. <https://doi.org/10.18860/jps.v11i1.16144>
- Rahma, I. D. (2023). *Peran dukungan sosial keluarga terhadap stres karier pada mahasiswa semester akhir*. Jurnal Psikologi UIN Malang, 11(1), 21–33. <https://doi.org/10.18860/jps.v11i1.16144>
- Rahmah, S. (2023). *Kematangan karir dan kesejahteraan psikologis: Peran dukungan sosial pada individu emerging adulthood*. Jurnal Psikologi Humanis, 14(2), 88–102. <https://doi.org/10.26740/jph.v14n2.p88-102>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Royce, J. R. (2006). *Personality and stress: Individual differences in cognitive-affective responses*. Dalam Krause, N. (Ed.), *Social environment and health* (pp. 143–163). Springer.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37(2), 201–229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>
- Sharma, R., & Singh, A. (2023). Exploring the moderating role of social support on career stress among youth. *Journal of Career Development*, 50(1), 11–26. <https://doi.org/10.1177/08948453221090923>
- Shih, C.-Y., Lee, H. L., & Chang, Y.-P. (2023). The impact of peer mentorship on mental health and career development in college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 77–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2176782>
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255–284. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190124>
- Susanti, R. (2024). *Dukungan sosial dan keseimbangan hidup: Studi pada guru perempuan di perkotaan*. Jurnal Psikologi Gender, 3(1), 13–28. <https://doi.org/10.21009/jpg.v3i1.8123>
- Taylor, S. E. (2011). *Health psychology* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Tobing, R. M. (2024). *Transisi dunia kerja dan stres pada fresh graduate: Tinjauan peran sosial*. Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, 8(1), 52–67. <https://doi.org/10.5430/jpio.v8i1.4539>
- Uchino, B. N. (2011). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 441–459. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9306-1>
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(1), 78–89. <https://doi.org/10.2307/2136504>