

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Muhamad Ali Sunan

30701900112

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE*
***CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI**
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhamad Ali Sunan

30701900112

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S.Psi., M.Si

17 Juli 2023

Semarang, 17 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE*
***CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS**
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhamad Ali Sunan

30701900112

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

Dewan Penguji

- 1. Joko Kuncoro, S.Psi, M. Si**
- 2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih,
M. Psi, Psikolog**
- 3. Abdurrohim, S. Psi, M. Si**

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 14 Juli 2023.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

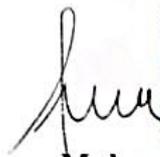
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Muhamad Ali Sunan dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, Juli 2023

Yang menyatakan,



Muhamad Ali Sunan

30701900112

MOTTO

"Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Az-Zumar: 53

"Sesungguhnya, bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya, bersama kesulitan itu ada kemudahan."

Al-Insyirah: 5-6

"Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

Al-Baqarah: 155



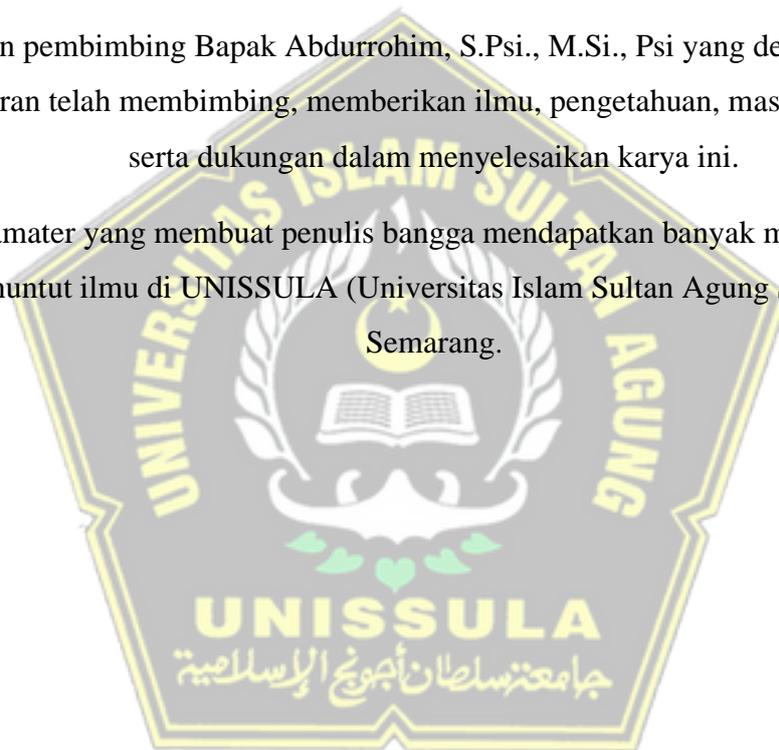
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, H.Sahrudin dan Hj.Khomisah panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta kakak-kakakku yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Bapak Abdurrohm, S.Psi., M.Si., Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di UNISSULA (Universitas Islam Sultan Agung Semarang)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tecurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.

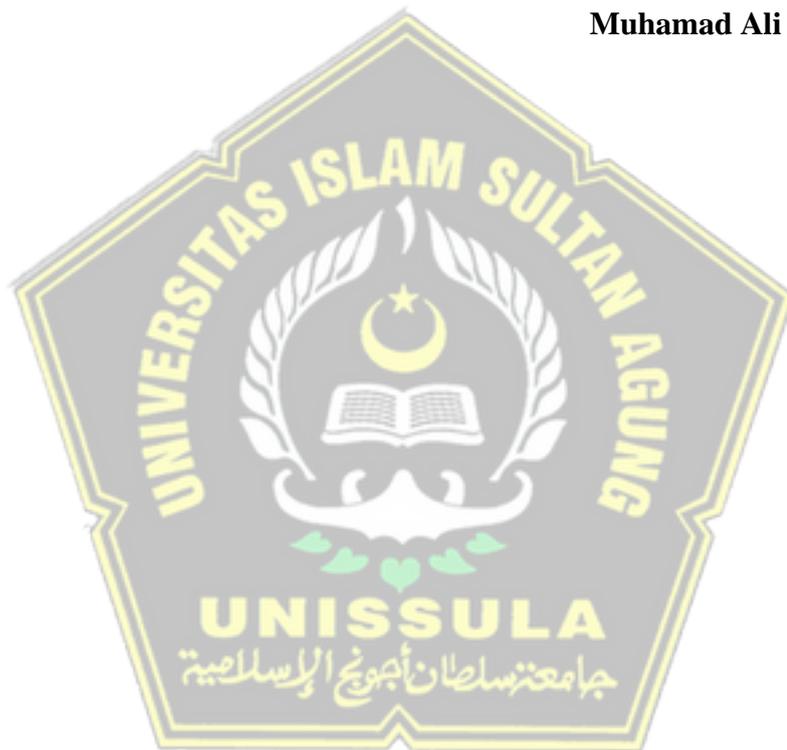
6. Teristimewa bapak dan ibuku H.Sahrudin dan Hj.Khomisah yang sangat saya sayangi serta kakak-kakakku Mbak Faizah, Mbak Ik, Mas Pudin, Mbak Umi, Alm. Mas Fahmi, Mas Jihad, Mas Asbi, Mas Ulel serta semua kakak iparku sekalian yang tidak pernah berhenti memberi nasihat, cinta, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap taat dan beribadah kepada Allah SWT.
7. Seluruh subjek penelitian yang telah berpartisipasi dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian penulis.
8. Sahabatku semuanya, terkhusus Farid dan Fika yang sudah menjadi teman diskusi dikala menyelesaikan skripsi. Serta semua teman-temanku yang tercinta Zali, Zanu, Arya, Nabilah, Nana, Brilliant, Ayu, Vina, Laras, Afnan, Maya, Bila, Nopal, Andin, dan Amnan yang selalu menjadi tempat keluh kesah penulis selama proses penelitian penulis.
9. Seluruh keluarga besar saya yang tidak hentinya memberikan cinta, motivasi dan penyemangat penulis.
10. Teman-teman organisasi penulis di Lembaga Kajian Mahasiswa Sultan Agung, BEM-KM Universitas Islam Sultan Agung Semarang, HMI Korkom Sultan Agung Komisarariat Agama Islam, Rohis Qolbun Salim Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
11. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
12. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat

mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, Juli 2023
Yang menyatakan

Muhamad Ali Sunan



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I - PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II – LANDASAN TEORI.....	9
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	9
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	9
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	10
3. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	15
B. Dukungan Sosial.....	18
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	18
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	19
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	21

D. Hipotesis	23
BAB III – METODE PENELITIAN.....	25
A. Identifikasi Variabel Penelitian	25
B. Definisi Operasional.....	25
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	25
2. Dukungan Sosial	25
C. Populasi, Sampel dan Sampling	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
D. Metode Pengumpulan Data	27
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	27
2. Skala Dukungan Sosial.....	28
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	29
1. Validitas	29
2. Uji Daya Beda Aitem	29
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	31
1. Orientasi Kacah Penelitian	31
2. Persiapan Penelitian	32
B. Pelaksanaan Penelitian	37
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	37
1. Uji Asumsi	38
2. Uji Hipotesis	38
D. Deskripsi Hasil Penelitian	39

1. Deskripsi Data Skor <i>Quarter Life Crisis</i>	39
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial.....	41
E. Pembahasan.....	42
F. Kelemahan Penelitian.....	44
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
Daftar Pustaka	46

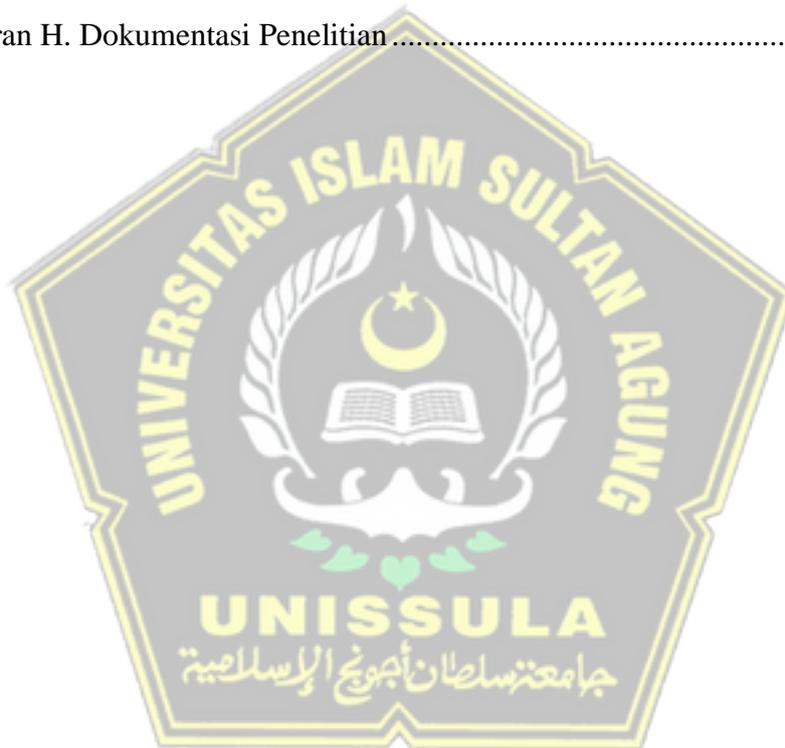


DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	28
Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial	28
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	33
Tabel 4. Blueprint Skala Dukungan Sosial	33
Tabel 5. Data Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang Menjadi Subjek Uji Coba	34
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	34
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	36
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial	36
Tabel 10. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menjadi Subjek Penelitian .	37
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor	39
Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	40
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	40
Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial	41
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	50
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	59
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	80
Lampiran D. Skala Penelitian	88
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	97
Lampiran F. Analisis Data	117
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	121
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	122



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persebaran Kategori Skala Quarter Life Crisis	41
Gambar 2. Persebaran Kategori Skala Dukungan Sosial	42



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Oleh:

Muhamad Ali Sunan

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: alisunan1106@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 Fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang dengan jumlah sebanyak 140 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala dukungan sosial yang terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,317 sampai 0,669 dan *quarter life crisis* terdiri dari 53 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,351 sampai 0,703. Dengan hasil dari analisis *spearman's rho* diperoleh skor koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,651$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Quarter Life Crisis*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND QUARTER LIFE
CRISIS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF
PSYCHOLOGY ON SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY***

By:

Muhamad Ali Sunan

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: alisunan1106@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and quarter-life crisis among final-year students of the 2019 batch from the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University in Semarang, with a total of 140 respondents. The sampling technique used in this study was purposive random sampling. The study employed two measurement tools, namely a social support scale consisting of 29 items with a reliability coefficient of 0,317 until 0,669 and a quarter-life crisis scale consisting of 53 items with a reliability coefficient of 0,351 until 0,703. The analysis using Spearman's rho yielded a correlation coefficient score of $r_{xy}=0,651$ with a significance score of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that there is a significant negative relationship between social support and quarter-life crisis among final-year students. It suggests that higher levels of social support are associated with lower levels of quarter-life crisis among the 2019 batch of the Faculty of Psychology at Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Keywords: Social Support, Quarter-life Crisis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan mengalami masa perkembangan. Fase menjalani masa perkembangan tentunya membuat individu mengalami banyak perjalanan dalam kehidupannya. Erikson (Asrar, 2022) mengungkapkan terdapat delapan tahap perkembangan yang harus dilewati oleh individu yakni bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak pertengahan, anak-anak akhir, remaja, dewasa awal, menengah, dan dewasa akhir.

Bertambahnya usia, setiap individu dituntut untuk berkembang ke arah yang lebih baik. Bertambahnya usia maka semakin banyak pula hal yang harus diselesaikan. Salah satu hal yang mengiringi bertambahnya usia adalah pendidikan. Pada usia remaja awal individu berada dalam pendidikan sekolah menengah atas, setelah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas tidak jarang banyak yang melanjutkan pendidikan ke jenjang universitas. Hamilton (Arini, 2021) mengatakan bahwa pada tahun 2001 60% lulusan sekolah menengah atas melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi menjalani pendidikan di universitas dan mendapat gelar sebagai mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi swasta atau negeri, sebagai kaum intelektual tentunya mahasiswa bukan lagi individu yang sembarangan. Gelar yang disandang sebagai mahasiswa bukan gelar biasa karena tidak semua individu mampu atau bahkan bisa memiliki kesempatan untuk menjadi mahasiswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang banyak dalam kehidupannya. Tanggung jawab akademis tentunya merupakan hal utama yang diemban oleh mahasiswa, selain memiliki tanggung jawab akademis mahasiswa juga menanggung harapan orang tua.

Mahasiswa memiliki banyak beban dan tuntutan, tentunya tidak jarang mahasiswa yang mengalami *stress* bahkan hingga mengalami depresi dan merasa cemas. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian *stress* yang biasa dialami

oleh mahasiswa (Hamzah, 2020). *Stress* adalah bagian dari kehidupan kita yang terkadang sulit untuk kita hindari. Lingkungan sosial masyarakat menaruh harapan tinggi pada mahasiswa, selain tuntutan akademis dan harapan keluarga, mahasiswa juga menanggung tuntutan sosial masyarakat.

Masyarakat meyakini bahwa mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang memiliki intelektualitas tinggi sehingga mahasiswa harus membawa perubahan yang nyata bagi lingkungan sosial masyarakatnya. Tuntutan mahasiswa dalam lingkungan sosial masyarakat membuat mahasiswa merasa *stress*, depresi dan cemas. Pertanyaan tentang kehidupan yang akan dijalani oleh setiap individu di masa depan seperti urusan karir, hubungan asmara dan sebagainya, pertanyaan-pertanyaan demikian secara tidak langsung menambah tekanan terhadap individu sehingga lebih beresiko untuk mengalami *stress* hingga depresi (Asrar, 2022).

Tuntutan sosial membawa dampak psikologis bagi setiap individu. Tidak semua individu siap akan pertanyaan seputar tentang kehidupannya. Pertanyaan tentang masalah akademik, karir, asmara dan *planning* untuk hidup dimasa depan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut seringkali ditanyakan kepada individu yang sudah menginjak usia dewasa. Tidak jarang individu sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan masa studinya akan mendapat pertanyaan mengenai masalah studi, *planning* ke depan dan bahkan pertanyaan tentang kehidupan asmara.

Mahasiswa dihadapkan pada banyak pertanyaan, diantaranya adalah mengenai studi, kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi, kehidupan asmara yang membuat mahasiswa bingung untuk menjawab berbagai persoalan hidup. Selain melihat pencapaian orang lain membuat mahasiswa merasa bahwa dirinya telah gagal dan merasa tak berdaya.

King (Grashinta et al., 2018) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki rata-rata usia 18 sampai 25 tahun. Usia ini merupakan waktu dimana tercapainya masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuk pada masa dewasa awal, berdasarkan hal tersebut mahasiswa tingkat akhir sedang dalam fase *quarter life crisis*.

Atwood & Scholtz (Putri, 2020) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi berbagai emosi negatif seperti kebingungan, sedih, rasa bersalah, marah terhadap dirinya sendiri dan kondisi yang sedang dialaminya, selain itu juga merasa tertekan dan kehilangan harapan akan masa depannya, jika ini tidak ditangani dengan serius, maka akan mengakibatkan *quarter life crisis* yang bisa mengakibatkan depresi dan gangguan psikologis lainnya.

Quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terjadi karena beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa. Tuntutan mengenai studi dan langkah hidup yang harus diambil di masa depan tidak jarang membuat individu mengalami perasaan bingung, tertekan hingga stres yang berujung pada individu menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Quarter life crisis ditandai dengan berbagai dinamika psikologis diantaranya adalah munculnya perasaan dilema, perasaan cemas, panik dan gelisah memikirkan kelanjutan pendidikan, karir dan kehidupan dimasa mendatang. Sarafino (Anam & Khairunnisah, 2019) mengatakan beberapa perilakunya antara lain kesulitan dalam berkonsentrasi mengerjakan suatu hal, menarik diri dari lingkungan dan hilangnya selera makan yang merupakan tanda-tanda stres.

Hasil wawancara pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung didapatkan bahwa setiap Individu memiliki persepsi dan tanggapan yang berbeda-beda dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu, sebagai berikut :

Subjek 1 - PA:

“Saya merasa bingung sama masa depan saya, saya merasa punya banyak potensi tetapi saya merasa tidak memiliki dukungan dari orang tua dan saya tidak dapat merealisasikan bakat saya karena saya merasa kurang percaya diri dikarenakan faktor pola asuh orang tua saya yang strict parents dan suka melarang saya melakukan hal yang saya suka dan minati. Saya juga merasa khawatir dengan masa depan saya dikarenakan hal tersebut, namun saat ini saya mencoba mencari dukungan di luar rumah atau keluarga saya yaitu dengan cara memperbanyak teman dan bercerita tentang masalah yang saya alami pada mereka dan meminta nasihat atau motivasi tentang bagaimana saya harus merealisasikan bakat saya. Saya merasa lega dan senang ketika ada teman yang mendengarkan cerita saya lalu memberi semangat atau

dukungan pada saya. Saya merasa bahwa saya membutuhkan dukungan dari mereka” (Wawancara, 24 Oktober 2022).

Subjek 2 - M:

“Aku tu cemas,aku kan jurusan hukum. Aku bingung banget ke depan aku tuh mau jadi apa sih,mau ngapain kan bingung mau kemana,sebenarnya dulu kan aku mau ambil kesehatan terus aku liat orang-orang kesehaatan tuh aku pengen,tapi di satu sisi aku mikir aku ngulang lagi dari S1. Aku mau ambil pascasarjana bingung juga. Jadi aku cemas banget sama masa depan aku aku, kadang malem tu aku mikir mau jadi apa ya aku nanti ya, mau kerja di satu sisi skripsiku juga belum selesai. Dan aku juga ngerasa dukungan dari sekitarku tuh sangat penting buat aku. Dari situ memunculkan jiwa semangat aku. Ngobrol sama temen,orang tua itu penting banget buat aku dan support dari mereka juga penting banget buat aku”(Wawancara 24 Oktober 2022)

Subjek 3 - D:

“Saya merasa bingung karena saya belum menemukan planning yang tepat jika semisal tujuan yang utama tidak sesuai ekspektasi saya. Setelah lulus ini sebenarnya saya sudah ingin masuk ke perusahaan tapi saya khawatir persentase untuk diterima itu sangat kecil. Dan saya merasa bahwa dukungan sosial itu sangat penting karena untuk mencapai sebuah tujuan kita butuh sosial lingkungan, relasi. Saya merasa support dari keluarga kurang buat saya karena apa yang saya ingin bertolak belakang dengan keinginan keluarga oleh karena itu saya mengandalkan relasi saya”

Wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *quarter life crisis*. Individu yang diwawancarai merasa bingung akan masa depannya, merasa cemas, kurang mendapat dukungan sosial dan khawatir, walaupun Individu merasa demikian individu masih mencoba untuk tetap berusaha dan yakin akan masa depannya, individu yang diwawancarai mencoba untuk tetap menjalani karena meyakini bahwa dukungan sosial dari sekitarnya akan membantu individu keluar dari keadaan tersebut. Prahasto (Wijaya & Saprowi, 2022) mengatakan bahwa salah satu hal penyebab eksternal yang membuat *quarter life crisis* yang terjadi pada masa *emerging adulthood* adalah dukungan sosial.

Sarafino (Putri, 2020) mengatakan bahwa dukungan sosial akan mengurangi kecemasan terhadap individu, pada saat fase seperempat abad individu sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasannya rendah dan begitupun sebaliknya.

Dukungan sosial menjadi unsur penting dalam menjalani kehidupan. Individu sebagai makhluk sosial tak bisa lepas dari interaksi dengan sosialnya. Dukungan sosial yang diterima oleh setiap individu sangat berguna menurunkan kecemasan dan depresi. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam masa-masa *quarter life crisis* sangat membutuhkan dorongan atau dukungan dari lingkungan sosialnya.

Individu sebagai makhluk sosial yang akan terus menerus mengalami banyak perkembangan dalam kehidupan dan menjalani kehidupan yang akan terus menerus mendapat tantangan dan cobaan yang harus dilewati. Menjalani proses kehidupan tentunya setiap individu tidak bisa melewati fase dalam hidup sendirian. Makhluk sosial membutuhkan peran individu lain dalam hidupnya. Individu yang masuk usia dewasa yang sedang mengalami masa-masa *emerging adulthood* sangat rentan sekali mengalami depresi, untuk itulah seorang individu seringkali membutuhkan individu lain untuk membantu atau mendukung agar bisa lebih mudah dalam melewati tantangan.

Dukungan sosial sangat penting untuk individu yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*. Perasaan bingung, tertekan, putus asa, merasa sulit, dan berbagai hal yang dialami individu dapat diminimalisir saat individu menerima dukungan sosial.

Rossi & Mebert (Afnan, 2020) mengatakan bahwa semakin tinggi individu menerima dukungan sosial akan semakin kecil resikonya dalam mengalami depresi pada masa *emerging adulthood*. Dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat membantu mengurangi resiko depresi pada masa-masa *quarter life crisis*

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maziyah (Putri, 2020) pada mahasiswa tingkat akhir sekolah tinggi ilmu kesehatan NU Tuban jurusan S1 keperawatan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat kecemasan dan sebaliknya, hal ini tentunya sejalan dengan manfaat dari dukungan

sosial yang bisa memberikan kepercayaan diri, mengurangi perasaan cemas, *stress*, depresi dan gangguan-gangguan negatif lainnya.

Dukungan sosial yang diterima oleh setiap individu dapat meningkatkan kepercayaan diri individu sehingga bisa termotivasi untuk melewati fase-fase krisis dalam hidup. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh individu yang sedang dalam masa-masa kritis dalam hidupnya.

Hurlock (Putri, 2020) menjelaskan dukungan sosial yang bisa diperoleh oleh mahasiswa dapat berasal dari teman sebaya di kampus. Dukungan sosial dari individu yang diterima berasal dari teman atau lingkungan individu di lingkungan kampus. Dukungan sosial menjadi hal yang penting bagi setiap individu dalam menjalani masa-masa kehidupannya. Dukungan sosial akan memberikan dampak positif bagi setiap individu yang menerimanya, dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam fase *quarter life crisis* atau sering dikenal juga dengan istilah *emerging adulthood*. Fase pencarian identitas pada masa tersebut tidak selalu sesuai dengan ekspektasi. Reinherz (Wijaya & Utami, 2021) menyatakan bahwa masa-masa *emerging adulthood* bisa saja menimbulkan gangguan dan hambatan yang menyebabkan gejala kecemasan dan depresi semakin memburuk.

Dukungan sosial adalah hal yang penting bagi setiap individu terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam fase krisis dalam hidupnya. Kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh individu akan membawa hal negatif bagi setiap individu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asrar & Taufani (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* dengan skor $r = -0,298$ dan $p < 0,01$. Artinya semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah skor *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Walshe (2018) menunjukkan bahwa terdapat tekanan yang dialami oleh individu ketika mereka memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan keluarga. Hal ini menjadi faktor signifikan dalam krisis yang dialami oleh individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmad (Putri, 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran besar sebagai sumber atau mekanisme *coping* sehingga stress dan konflik yang dialami oleh mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat berkurang.

Berdasarkan paparan mengenai fenomena, latar belakang permasalahan, dan penelitian terdahulu yang terkait, *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan depresi, *stress*, bingung dan khawatir, hal tersebut bisa berkurang apabila mahasiswa mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Mengacu pada penelitian terdahulu penelitian ini juga akan meneliti permasalahan yang sama yaitu dukungan sosial dengan *quarter life crisis*, namun dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti akan berfokus terhadap variabel bebas dukungan sosial, namun peneliti ini akan berfokus terhadap dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya dan keluarga pada mahasiswa tingkat akhir. Paparan di atas menjelaskan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, sebagai perbedaan dengan penelitian di atas penelitian juga akan berfokus terhadap penerimaan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dan sebagai perbedaan dengan penelitian sebelumnya penelitian ini akan mengambil subjek mahasiswa tingkat akhir. Partisipan yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah peneliti, yaitu: Apakah ada Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan keluarga dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan keluarga dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung” dan beberapa komponen hasil disekitar hasil penelitian skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Dari segi ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* dan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan kajian ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa: sebagai bahan informasi bagi mahasiswa tingkat akhir mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*, sehingga dapat dijadikan sebagai wacana pemikiran oleh mahasiswa agar dapat melewati atau menghindari atau meminimalisir terjadinya dinamika psikologis yang buruk pada fase *quarter life crisis*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya: agar dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai referensi apabila akan melakukan penelitian selanjutnya dan pengembangan keilmuan serta pengetahuan mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (Salsabila, 2021) merupakan sebuah perasaan atau perubahan emosional pada saat transisi. Dari kehidupan perguruan tinggi atau kuliah ke kehidupan nyata dengan rentang usia mulai dari masa remaja akhir sampai dengan pertengahan usia 30 tahun. Namun lebih intens dirasakan di usia 20 tahun ke atas..

Robbins dan Wilner (Afnan et al., 2020) mengatakan *quarter life crisis* dapat diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan serta perasaan panik tidak berdaya yang biasanya muncul pada usia 18 hingga 29 tahun. Awal munculnya *quarter life crisis* dapat ditandai saat individu menyelesaikan perkuliahan dengan ciri emosi, frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.

Rahmania & Tasaufi (Asri, 2022) mengatakan *quarter life crisis* adalah fase kritis ketika seorang individu mengalami kecemasan dan kegelisahan yang disebabkan ketika mulai mempertanyakan tujuan dan jalan hidupnya, pencapaian dan kepuasan yang sedang dijalani.

Atwood dan Scholtz (Putri, 2020) menambahkan bahwa *quarter life crisis* yaitu sebuah fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18-29 tahun sebagai transisi antara fase remaja (*adolescence*) ke fase dewasa. Robbins dan Wilner (Malik, 2020) mengatakan bahwa penyebab adanya *quarter life crisis* karena perubahan dalam hidup dari masa suatu remaja kepada masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya dan panik.

Fischer (Asrar, 2022) mengatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase hadirnya rasa kekhawatiran terhadap hal yang belum terjadi di masa depan, seperti hubungan dengan orang lain, pekerjaan, kehidupan masyarakat. Pada

usia 20an Perasaan yang muncul pada fase ini akan membuat banyak rintangan bagi individu yang mengalaminya.

Arnett (Asrar & Taufani, 2022) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, faktor tersebut berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, dan the age of possibilities. Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah teman, percintaan, relasi, karier, pekerjaan serta tantangan di bidang akademik.

Paparan dari penjelasan *quarter life crisis* bisa diambil kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah keadaan atau fase yang muncul pada seorang individu yang mulai menginjak usia dewasa dimana terdapat perasaan khawatir atau kecemasan terhadap kehidupannya. Fase ini biasanya terjadi umumnya pada individu yang berusia pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Dimana pada usia ini individu dituntut untuk menentukan kehidupannya. Hal ini meliputi berbagai tuntutan hidup yang harus dijalani oleh seorang individu seperti masalah akademik, pekerjaan, hubungan asmara, karir. *Quarter life crisis* yang dialami oleh seorang individu dapat membuat tertekan hal ini membuat seorang individu merasa bingung, ragu cemas dan takut akan hidupnya di masa mendatang. *Quarter life crisis* terjadi karena seorang individu belum siap untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Allison (Putri, 2020) membagi faktor tersebut menjadi dua bagian yakni faktor internal dan faktor eksternal, yaitu :

a. Faktor internal:

- 1) *Identity exploration*. Tahap ini merupakan tahapan awal masa eksplorasi dari masa remaja menuju masa dewasa. Individu akan terus mencari jati dirinya dengan penuh pertanyaan, mengeksplorasi dan fokus untuk mempersiapkan hidup di masa mendatang. Pada fase ini individu juga sering memikirkan dengan serius hal-hal yang sebelumnya tidak terpikirkan. Pada fase pencarian identitas diri biasanya membuat seorang individu mengalami keraguan dan perasaan

cemas, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran terhadap pilihan hidupnya. Keadaan demikian membuat rentan seorang individu mengalami *quarter life crisis*.

- 2) *Instability*. pada fase ini akan terjadi perubahan terus menerus yang dialami oleh seorang individu. Perubahan ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang dianut oleh lingkungan sosial masyarakat. Gaya hidup orang tua zaman dahulu tentu sangat berbeda dengan gaya hidup generasi milenial sehingga perubahan yang terjadi akan mempengaruhi individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus menuntut dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sebelumnya.
- 3) *Being self-focus*. Meskipun sedang dalam fase menentukan sebuah keputusan, seorang individu masih dibantu oleh individu lain, namun akhir dari keputusan tersebut tetap sepenuhnya pada individu itu sendiri. Bagaimanapun, hanya individu itu sendiri yang tahu apa yang diinginkan.
- 4) *Feeling in between*. Ini adalah suatu keadaan dimana seorang individu berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi orang dewasa. Seorang individu kadang merasa bahwa ia sudah menginjak dewasa dan di sisi lain seorang individu masih merasa remaja yang belum beranjak dewasa yang belum bisa sepenuhnya menentukan pilihannya sendiri.
- 5) *The age of possibilities*. fase ini dipenuhi harapan besar akan kehidupan di masa depan. Individu lalu mempertanyakan apakah harapan dan mimpi tersebut akan terwujud atau malah sama sekali tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan ekspektasi. Dampak dari hal ini adalah munculnya perasaan khawatir atas kesenjangan harapan dan mimpi yang telah diimpikan.

b. Faktor eksternal

- 1) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga. Individu pada periode ini mulai mempertanyakan kapan dirinya akan menikah, apakah pasangan yang saat ini merupakan pilihan yang tepat baginya untuk membersamai perjalanan hidupnya. Selain itu bagi seorang individu yang belum memiliki pasangan akan juga memiliki keinginan untuk segera mendapat kekasih. Kemudian dalam membangun hubungan dengan keluarga, individu sudah merasa cukup dewasa untuk terus menjadi beban orang tua, sehingga muncul keinginan untuk hidup secara mandiri meskipun pada kenyataannya belum mampu dalam hal keuangan, sementara dalam hubungan pertemanan seorang individu akan bertanya bagaimana dirinya dapat menemukan teman sejati yang bisa menjadi figur untuknya.
- 2) Kehidupan pekerjaan dan karir. Pendidikan di perguruan tinggi adalah langkah yang ditempuh seorang individu dalam menyiapkan karir dimasa depan, namun sebagian individu beranggapan bahwa hal itu tidak cukup membantu, perubahan suasana dan lingkungan dalam dunia kerja yang penuh dengan persaingan membuat individu harus beradaptasi dengan keadaan tersebut, akibatnya tidak sedikit yang merasa *stress*. Kebimbangan dalam diri individu juga muncul ketika harus memilih suatu pekerjaan yang sesuai dengan potensi dan minatnya atau harus memilih pekerjaan yang memang hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan saja.
- 3) Tantangan di bidang akademik. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi membuat individu kadang merasa tidak sesuai dengan apa yang diminati, pada fase *quarter life crisis* individu akan bertanya mengenai hal yang lebih menantang sehingga timbul keraguan tentang *studi* yang ditempuh. Individu juga akan bertanya tentang bidang yang sedang ditempuh apakah mampu untuk menunjang karirnya di masa depan, lalu tidak sedikit yang juga merasa bingung untuk melanjutkan jenjang yang lebih tinggi dengan berbagai alasan.

Atwood dan Scholtz (Salsabila, 2021) mengatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah :

- a. Faktor lingkungan. Seorang individu yang mendapat pertanyaan mengenai sesuatu yang bersifat sensitif dan pribadi tentang kehidupannya akan membuat individu tertekan dan merasa *stress* sehingga tidak sedikit individu yang sampai *overthinking* untuk merealisasikan pertanyaan-pertanyaan tersebut.
- b. Faktor dalam diri individu. Terjadinya konflik dalam diri seorang individu hal ini disebabkan banyak pencapaian atau harapan yang belum diraih oleh individu dan tidak sesuai dengan ekspektasi.
- c. Faktor media sosial. Media sosial biasanya menjadi tempat untuk memamerkan segala pencapaian atau memamerkan segala kegiatan. Apa yang ada dalam media sosial membuat seorang individu membandingkan kehidupan dirinya dengan kehidupan yang dimiliki oleh individu lain.
- d. Faktor perubahan zaman. Perkembangan zaman yang begitu cepat membuat seorang individu ingin mendapatkan keinginan dengan instan. Individu yang sedang dalam fase *quarter life crisis* ingin terlihat modis dengan gaya fashionnya, membeli barang mewah dan bermerek agar terlihat sukses dimata individu lain.
- e. Faktor sosial budaya . Faktor yang mempengaruhi yaitu hubungan pertemanan dan hubungan dengan keluarga. Individu yang mendapat tekanan dari lingkungan sosialnya akan memandang dirinya sebagai individu yang kurang berharga dan selalu berpandangan negatif terhadap dirinya.

Arnet (Fatimah, 2021) mengatakan terdapat lima faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yaitu :

- a. Eksplorasi identitas. perubahan identitas yang dialami oleh seorang individu pada masa *emerging adulthood*. Pandangan lingkungan sosial tentang individu yang memasuki usia dewasa membuat individu tertekan. Banyak usaha yang dilakukan oleh individu untuk mendapat pengalaman dan pandangan baru, namun dalam merencanakan masa depan individu

belum menemukan hal yang tepat sehingga memunculkan berbagai macam emosi dan keraguan yang membuat seorang individu terhambat.

- b. Ketidakstabilan. Pada masa *emerging adulthood* ketidakstabilan individu disebabkan oleh hubungan romantis, pekerjaan dan akademis, pada fase ini individu juga mulai memikirkan untuk hidup mandiri dan berpisah dengan orang tua. Individu juga mulai memikirkan hubungan asmaranya dengan individu lain namun pada kenyataannya tidak mudah mendapat pasangan yang cocok untuk menjalin hubungan. Individu juga dalam fase mencari pekerjaan yang tepat karena pekerjaan yang dijalani tidak sesuai *passion*. Bidang akademik atau perkuliahan biasanya individu merasa salah jurusan dan tidak sesuai dengan minatnya.
- c. Terfokus pada diri sendiri. Memasuki usia dewasa biasanya individu mulai memikirkan dirinya sendiri dan menarik diri dari kegiatan lingkungan sosialnya.
- d. Merasa berada dalam peralihan. Pada masa ini individu menganggap bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun juga merasa belum cukup dewasa dan memiliki pengalaman untuk dianggap dewasa.
- e. Usia dengan berbagai kemungkinan. Berada dalam fase ini individu memiliki kesempatan untuk mengubah masa depannya ke arah yang lebih baik. Individu yang memiliki kepercayaan diri atau optimis akan menjadikan fase ini sebagai kesempatan untuk maju dan mengubahnya menjadi hal yang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Allison membagi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut yaitu, *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between* dan *the age of possibilities*. faktor eksternal yang mempengaruhi adalah, teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, tantangan di bidang akademik. Selain itu *quarter life crisis* juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, faktor dalam diri individu, faktor media sosial, faktor perubahan zaman dan faktor sosial budaya. Arnett juga menjelaskan bahwa *quarter life crisis* juga

disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, eksplorasi identitas, ketidakstabilan, terfokus pada diri sendiri, merasa berada dalam peralihan dan sedang dalam fase usia dengan berbagai kemungkinan.

3 Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins & Wilner (2001) mengatakan terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, yaitu :

- a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Pada fase *quarter life crisis* individu mungkin merasa kebingungan dalam memilih arah hidup yang tepat dan merasa tidak yakin tentang pilihan yang mereka buat.
- b. Putus asa. *Quarter life crisis* seringkali menyebabkan individu merasa putus asa dan tidak yakin tentang arah hidup mereka, merasa tidak puas dengan keadaan saat ini, dan merasa tidak mampu mengubah situasi mereka.
- c. Penilaian diri yang negatif. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung menilai diri mereka dengan sangat negatif, merasa tidak berharga, tidak mampu, dan merasa bahwa mereka telah gagal dalam mencapai harapan dan tujuan hidup mereka.
- d. Terjebak dalam situasi yang sulit. Dapat menyebabkan individu terjebak dalam situasi sulit, seperti dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, hubungan yang tidak sehat, atau kondisi finansial yang sulit.
- e. Perasaan cemas. Dapat menyebabkan individu merasa cemas dan khawatir tentang masa depan mereka, merasa tidak siap menghadapi tantangan hidup yang akan datang, atau merasa cemas tentang keputusan yang telah mereka buat.
- f. Kekhawatiran interpersonal. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasa khawatir tentang hubungan interpersonal mereka, seperti dalam hal teman, keluarga, dan pasangan. Mereka mungkin merasa kesepian, merasa sulit membangun hubungan yang sehat, atau merasa tidak terhubung dengan orang lain di sekitar mereka.
- g. Perasaan tertekan. *Quarter life crisis* juga dapat menyebabkan individu merasa tertekan karena tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar mereka. Mereka mungkin merasa tertekan dalam

mencapai kesuksesan dalam waktu yang singkat, merasa tertekan dalam memenuhi harapan orang lain, atau merasa tertekan dalam menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan profesional mereka.

Hassler (Riyanto & Arini, 2021) mengatakan terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, yaitu :

- a. Kebimbangan dalam mengambil suatu keputusan. Keadaan yang dianggap oleh seorang individu sebagai sesuatu yang sulit dan memiliki perasaan ragu dalam mengambil keputusan baik keputusan yang sudah diambil atau keputusan yang akan diambil.
- b. Putus asa. Suatu keadaan dimana seorang individu menganggap bahwa selama ini dirinya belum mencapai tujuan apapun dalam hidupnya dan merasa gagal dalam menjalankan tugasnya.
- c. Penilaian negatif. Individu menganggap bahwa apa yang sudah dicapai selama ini merupakan sesuatu yang kurang baginya karena tidak sesuai antara keinginan atau ekspektasi dengan membandingkan lingkungan sosialnya.
- d. Terjebak dalam situasi sulit. Individu merasa bahwa tidak ada titik terang dalam hidupnya karena merasa terjebak dalam pilihan hidup yang harus dipenuhi.
- e. Cemas. Individu merasa khawatir dengan hal-hal yang akan terjadi dimasa depan.
- f. Tertekan. situasi yang dianggap individu adanya pengharapan dan tekanan sosial ketika menghadapi tuntutan hidup untuk mandiri.
- g. Khawatir dengan relasi interpersonal. Suatu keadaan dimana individu merasa mengecewakan keluarga atau pasangan karena belum sesuai ekspektasi yang diinginkan atau sesuai dengan kemauan individu.

Olson-Madden (Salsabila, 2021) mengatakan bahwa terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, yaitu :

- a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Proses menuju dewasa menuntut individu untuk mandiri dalam mengambil keputusan untuk hidupnya. Banyak pilihan dalam hidup membuat individu akan menjadi

semakin bingung, hal ini karena individu mempercayai bahwa keputusan yang diambil akan mempengaruhi hidup di masa depan.

- b. Putus asa. Hasil yang tak memuaskan dan kegagalan dalam hidup membuat individu tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki juga didukung dengan usaha yang dianggap sia-sia. Penilaian diri yang negatif. Menghasilkan perasaan cemas dan takut akan kegagalan, individu yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri akan selalu merasa ragu dan tidak yakin dalam menghadapi berbagai tantangan. Mereka merasa bahwa mereka selalu mengalami kesulitan dan cenderung merasa lebih rendah karena mereka belum mencapai kesuksesan seperti teman-teman sebaya mereka.
- c. Penilaian diri yang negatif. Kecemasan menuju dewasa, khawatir, kegagalan, ketidaktahuan dalam pengambilan keputusan membuat individu merasa tertekan karena hal tersebut dan hal tersebut bukan hal yang diinginkan. Individu mulai mempertanyakan tentang kemampuan dirinya dalam menghadapi segala tantangan.
- d. Terjebak dalam situasi yang sulit. Tindakan dan pikiran seorang individu juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial individu selain itu hal tersebut juga dapat mempengaruhi pengambilan keputusan oleh individu.
- e. Perasaan cemas. Banyaknya harapan yang ingin dicapai namun individu merasa sulit hingga menimbulkan kecemasan. Individu menuntut dirinya untuk menjadi sempurna karena takut gagal dan Individu dibayang-bayangi kegagalan.
- f. Tertekan. Perasaan individu yang menganggap bahwa semakin hari masalah yang dihadapi semakin berat dan mengganggu aktivitas individu. Individu meyakini bahwa masalah akan muncul dimana saja dan membebaninya.
- g. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang dibangun. Rasa khawatir atas hubungan dengan lawan jenis. Individu juga khawatir apakah pasangan yang dipilih merupakan pasangan yang tepat atau tidak, dan selain itu individu khawatir tidak bisa membagi waktu atau menyeimbangkan hubungannya dengan teman, keluarga dan pekerjaannya.

Berdasarkan kesimpulan teori terdapat beberapa aspek dari *quarter life crisis* yaitu, keraguan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam perasaan yang sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, tertekan.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Saranson (Widiantoro et al.,2019) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah perhatian atau kasih sayang yang berbentuk support atau semangat yang ditujukan untuk orang lain dengan maksud untuk memberi bantuan. Sementara itu Robert (Putri, 2020) mengatakan dukungan sosial adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk memberi bantuan kepada orang lain ketika meminta bantuan. Bantuan yang didapatkan oleh seorang individu ketika membutuhkan pertolongan dalam menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi oleh individu.

Hageston dan Cohen (Rahmadi Islam, 2018) mengatakan dukungan sosial adalah perilaku khusus atau umum yang dapat mengybah tekanan psikolos yang diakibatkan oleh sesroang sebagai sebuag metode dalam *coping* terhadap emosi dengan membantu menilai perasaan emosi negatif.

Baron dan Byrne (Adicondro & Purnamasari, 2011) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu kenyamanan berupa fisik dan psikologis yang berasal dari teman atau anggota keluarga. rasa nyaman yang didapat oleh seorang individu ini didapat ketika individu berada dalam lingkungan keluarga dan teman yang bisa diartikan sebagai dukungan sosial. Saranson mengatakan individu bisa mendaptkan dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan teman sebaya (Estiane,2015).

Sarafino (Putri, 2020) semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh seorang individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya dan begitupun sebaliknya. Individu yang menerima dukungan sosial memiliki tingkat kecemasan yang relatif rendah dibanding dengan individu yang kurang mendapat dukungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk pemberian penghargaan berupa dukungan atau bantuan yang dibutuhkan oleh individu yang diterima dari Lingkungan sosial. Dukungan sosial yang diterima oleh individu akan mengurangi tekanan yang dialami oleh individu. Dukungan sosial tentunya sangat penting bagi seorang individu, hal ini untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang individu agar bisa melewati berbagai fase dalam hidup. Dukungan sosial menjadi suatu pertahanan dalam diri setiap individu untuk bertahan dalam berbagai fase-fase sulit dalam hidup. Dukungan sosial diperlukan oleh setiap individu dalam usia berapapun.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino (Putri, 2020) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang memiliki empat aspek, yaitu :

- a. Dukungan emosional. Adalah kepedulian dan kehangatan yang diberikan oleh lingkungan sosial yang membuat seorang individu merasa dicintai dan diperhatikan. Rasa cinta yang didapat dari lingkungan sosial membuat individu percaya bahwa lingkungan sekitarnya dapat memberi rasa cinta sehingga individu merasa nyaman. Dalam situasi *stress*, dukungan emosional yang diperoleh individu dapat memberikan perasaan aman, nyaman, dicintai dan perasaan dimiliki. Terdapat beberapa indikator pada dukungan emosional, yakni : merasakan empati, merasakan perhatian, merasakan kepedulian dari lingkungan sosial
- b. Dukungan instrumental. Aspek ini adalah pemberian dukungan berupa fasilitas penunjang dan memberikan waktu bagi seorang individu yang bisa meliputi berbagai kebutuhan individu dalam menjalani aktivitasnya dalam artian seorang individu mendapat bantuan berupa pelayanan atau tindakan dan bantuan fasilitas berupa materil. Terdapat beberapa indikator dalam dukungan instrumental, yakni : mendapat bantuan langsung berupa tindakan dan mendapat bantuan material serta fasilitas
- c. Dukungan informasi adalah bantuan berupa pemberian informasi ketika seorang individu mendapatkan masalah, misal adalah memberi nasehat,

- arahan, bimbingan, pemberian informasi dan keterangan lain ketika seorang individu menghadapi permasalahan. Indikator dari dukungan informasi adalah seorang individu mendapat nasehat dan saran serta mendapat pemberian arahan dan petunjuk dari lingkungan sosial individu.
- d. Dukungan penghargaan. Berupa umpan balik, penghargaan, persetujuan, dan perbandingan sosial untuk evaluasi diri. Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Indikator dukungan penghargaan yaitu penghargaan positif, mendapatkan persetujuan terhadap ide dan pendapat, mendapat dorongan semangat.

Weiss (Arindawanti & Izzati, 2021) mengatakan bahwa terdapat enam aspek dalam dukungan sosial, yaitu :

- a. *Attachment* (kelekatan) adalah suatu kedekatan secara emosional dan perasaan aman yang membuat individu memiliki kenyamanan.
- b. *Social integration* (integrasi sosial) adalah perasaan memiliki dalam satu kelompok sehingga terdapat kesempatan untuk melakukan sesuatu secara bersama.
- c. *Opportunity for nurturance* (kesempatan turut mengasuh) adalah perasaan yang dirasakan oleh individu ketika dirinya dipercaya oleh individu lain untuk meringankan beban atau masalah orang lain.
- d. *Reassurance of worth* (adanya sebuah pengakuan) adalah suatu penghargaan yang diterima oleh individu atas keahlian atau kompetensi yang dimiliki individu.
- e. *A sense of reliable* (adanya individu lain yang dapat diandalkan) adalah tersedianya bantuan dari orang lain ketika seorang individu membutuhkan bantuan.
- f. *The obtaining of guidance* (nasehat atau bimbingan) adalah tersedianya arahan atau bimbingan dari individu lain untuk mendapat solusi atas suatu masalah.

Cohen dan McKay dan Wils (Shiddiq, 2013) mengatakan ada beberapa aspek dalam dukungan sosial, yaitu :

- a. Dukungan emosional. Adalah aspek yang meliputi beberapa hal yang didapat oleh individu dari lingkungan sosialnya seperti empati, kepedulian dan perhatian. Individu akan merasa aman dan nyaman serta merasakan dicintai oleh lingkungan sosialnya.
- b. Dukungan penghargaan. Adalah penghargaan yang diterima oleh individu lewat ungkapan positif, persetujuan atas pikiran atau apa yang dirasakan oleh individu dan penilaian yang positif terhadap perbandingan individu dengan orang lain.
- c. Dukungan instrumental. Adalah pemberian bantuan berupa fasilitas atau kebutuhan individu baik berupa bantuan materil atau non materil.
- d. Dukungan informatif. Aspek ini adalah pemberian bantuan terhadap individu berupa arahan, nasehat, informasi untuk individu.
- e. Dukungan jaringan sosial. Aspek ini adalah adanya pengakuan terhadap keberadaan individu dalam suatu kelompok, saling berbagi kebahagiaan dan kegiatan sosial yang melibatkan individu itu sendiri.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah interaksi yang dilakukan oleh individu dengan orang lain. Dukungan sosial memiliki beberapa aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan dan dukungan jaringan sosial. Sementara itu Weiss menjelaskan dukungan sosial ke beberapa aspek seperti Attachment (kelekatan), Social integration (integrasi sosial), Opportunity for nurturance (kesempatan turut mengasuh), Reassurance of worth (adanya sebuah pengakuan), A sense of reliable (adanya individu lain yang dapat diandalkan), The obtaining of guidance (nasehat atau bimbingan).

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah suatu kondisi yang umumnya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan studi. Masa-masa akhir dari studi membuat mahasiswa memiliki banyak tuntutan, beberapa tuntutan mahasiswa tingkat akhir ini diantaranya adalah tuntutan akademis, tuntutan lingkungan dan juga tuntutan untuk mengambil keputusan setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Berbagai persoalan yang

dialami mahasiswa tingkat akhir ini membuat mahasiswa merasa tertekan, bingung dan terjebak dalam situasi yang sulit. Robbins & Wilner (Artiningsih & Savira, 2021) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai suatu peristiwa yang terjadi pada saat masa transisi dari remaja menuju dewasa.

Minimnya pemberian dukungan dari lingkungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya krisis pada mahasiswa tingkat akhir. Pada umumnya teman dan keluarga adalah lingkungan paling dekat yang akan membantu mahasiswa keluar dari masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Teman dan keluarga bisa memberikan dukungan sosial yang akan membantu mahasiswa melewati fase krisis dalam hidup. Bantuan yang diterima oleh mahasiswa dari lingkungan sosialnya ini biasa disebut dengan dukungan sosial..

Dukungan sosial dapat meringankan masalah yang sedang dialami oleh mahasiswa. Beberapa beban yang dialami mahasiswa diantaranya adalah masalah akademis, tuntutan keluarga, pandangan lingkungan sosial sekitar, planning hidup, karir dan asmara. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tidak mudah dilewati oleh mahasiswa, yang demikian membuat mahasiswa rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis. Untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami, tentunya diperlukan bantuan oleh individu lain . Bantuan ini biasanya disebut dukungan sosial. .

Penjelasan hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmadian (2022) pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada anggota fandom ARMY Malang terdapat korelasi yang positif dan signifikan pada skala dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* yaitu sebesar $r=0,403$ dengan r square 16,2% nilai signifikansi 0,000, sehingga hipotesis dalam penelitian yang diajukan diterima. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan tetap memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi juga.

Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Asri (2022) diketahui terdapat pengaruh signifikan. Nilai sig pengaruh X1 terhadap Y diketahui yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai t hitung $5,012 > t$ tabel 2,000. Berhubung nilai

sig pada dukungan sosial $< 0,05$ atau t hitung dukungan sosial $> t$ tabel maka penelitian ini menunjukkan hasil bahwa variabel X1 berpengaruh terhadap variabel Y. Dukungan sosial memiliki kontribusi yang rendah terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, semakin rendahnya dukungan sosial membuat semakin tingginya *quarter life crisis*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa H1 diterima artinya ada pengaruh positif antara Dukungan sosial (X1) terhadap *Quarter Life Crisis* (Y).

Hasil penelitian terdahulu yang juga dilakukan oleh Asrar & Taufani (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* dengan skor $r = -0,298$ dan $p < 0,01$. Artinya semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah skor *quarter life crisis*.

Hal ini didukung dengan penelitian Rahmadian (2022) dan Asri (2022) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Sedangkan penelitian terdahulu oleh Asrar & Taufani (2022) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan hal tersebut, dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan sosial agar bisa melalui masa *quarter life crisis* dalam hidupnya. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir dapat mengurangi berbagai dampak psikologis yang diakibatkan oleh *quarter life crisis*, sejalan dengan hal tersebut Gottlieb (Asrar & Taufani, 2022) mengatakan bahwa stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental akan berkurang apabila mendapat dukungan sosial dari teman sebaya.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini menggunakan hipotesis yaitu, sebagai berikut : "Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir". Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan untuk mengenalkan fungsi masing-masing variabel penelitian ini, maka didefinisikan:

1. Variabel Tergantung (Y) : *Quarter Life Crisis*
2. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial

B. Definisi Operasional

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah sebuah keadaan atau fase yang muncul pada individu yang mulai menginjak usia dewasa dimana terdapat perasaan bingung dan cemas terhadap kehidupannya di masa mendatang yang ditandai dengan depresi, stres dan tidak percaya diri. Fase ini biasanya terjadi umumnya pada individu yang berusia pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Robbins dan Wilner (Qonita, 2022) mengatakan terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, yaitu: Kebimbangan saat mengambil keputusan, rasa putus asa menghadapi kegagalan, Penilaian diri negatif, Berada dalam fase hidup yang sulit, Perasaan cemas, Perasaan tertekan, Khawatir terhadap relasi interpersonal.

Semakin tinggi skor *quarter life crisis*, maka akan semakin tinggi subjek mengalami cemas dalam menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Sedangkan semakin rendah skor *quarter life crisis* maka subjek tidak mengalami kecemasan kehidupan di masa mendatang.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan, perhatian, atau dukungan emosional yang diberikan oleh orang lain seperti keluarga, teman, atau anggota komunitas untuk membantu seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan atau permasalahan dalam hidup. Dukungan sosial dapat terwujud dalam bentuk berbagai tindakan atau perilaku seperti mendengarkan, memberi saran,

memberikan dorongan, memberikan bantuan materi, dan berbagai bentuk dukungan lainnya yang dirasakan oleh penerima dukungan sebagai sesuatu yang membantu dan bermanfaat. Sarafino (Utami & Raudatussalamah, 2017) mengatakan terdapat empat aspek dalam dukungan sosial, yaitu : dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan.

Semakin tinggi skor dukungan sosial, maka objek akan mengalami perasaan dihargai dan didukung oleh lingkungan sosialnya. Sedangkan semakin rendah skor dukungan sosial, maka objek akan mengalami perasaan tidak mendapat dorongan.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dan Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi tersebut diambil dari Angkatan 2019 yang berjumlah 268 mahasiswa yang terdiri dari 140 mahasiswa Fakultas Psikologi dan 128 mahasiswa Fakultas Hukum.

2. Sampel

Arikunto (2013) mengatakan sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki jumlah tertentu yang didapat dengan cara yang spesifik, jelas, dan tepat sehingga bisa mewakili populasi. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum UNISSULA dengan jumlah populasi 128 mahasiswa

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. *Purposive random sampling* adalah pengambilan sampel secara acak yang dipilih berdasarkan tujuan penelitian atau kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya . Kriteria sampel untuk penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa/i tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2019
- b. Berumur 21-25 tahun
- c. Sedang menyelesaikan tugas akhir/skripsi.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dari Arikunto (2010) adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data terkait. Data yang diperoleh didapat dari instrumen penelitian yang menjadi alat bantu untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Data yang digunakan dalam penelitian ini didapat dari skala *quarter life crisis* dari Robbins dan Wilner (Putri, 2020) yang diukur melalui tujuh aspek, yaitu: Keraguan dalam pengambilan keputusan, Putus asa, Penilaian diri yang negatif, Terjebak dalam perasaan yang sulit, Perasaan cemas, Perasaan tertekan.

Skala *quarter life crisis* dibuat dengan model skala likert yang dibuat dalam empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan pertanyaan yang disebar antara *favorable* dan *unfavorable*:

Tabel 1. Blueprint Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keraguan dalam pengambilan keputusan	1,15,29,43	8,22,36,50	8
2	Putus asa	2,16,30,44	9,23,37,51	8
3	Penilaian diri yang negatif	3,17,31,45	10,24,38,52	8
4	Terjebak dalam perasaan yang sulit	4,18,32,46	11,25,39,53	8
5	Perasaan cemas	5,19,33,47	12,26,40,54	8
6	Perasaan tertekan	6,20,34,48	13,27,41,55	8
7	Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal	7,21,35,49	14,28,42,56	6
TOTAL		28	28	56

2. Skala Dukungan Sosial

Data yang digunakan dalam penelitian ini didapat dari skala dukungan sosial Sarafino (Putri, 2020) yang diukur melalui empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan:

Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Dukungan emosional	1, 9, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
2	Dukungan instrumental	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
3	Dukungan informasi	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
4	Dukungan penghargaan	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
TOTAL		16	16	32

Skala dukungan sosial dibuat dengan model skala likert yang dibuat dalam empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan pertanyaan yang disebar antara *favorable* dan *unfavorable*.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut (Azwar, 2012b), validitas adalah sejauh mana suatu skala atau tes akurat untuk melakukan fungsi ukurnya. Tingginya suatu validitas apabila pengukuran mempunyai hasil data yang akurat dan memberi suatu gambaran yang sesuai dari variabel dengan tujuan pengukuran.

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dihitung dari pengujian terhadap kelayakan dan relevansi isi setiap item yang menjadi penjabaran dari suatu indikator atribut yang diukur. Azwar mengatakan validitas didapat dari analisis oleh ahli dalam suatu bidang, yang disebut *Expert Judgement* yaitu Dosen Pembimbing dari peneliti.

2. Uji Daya Beda Aitem

Azwar (2012) mengatakan uji daya beda aitem adalah sejauh mana aitem tersebut bisa memberi perbedaan antar individu atau suatu kelompok individu dengan suatu atribut yang diukur atau tidak memiliki atribut yang diukur. Dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, artinya semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan, dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ disebut berdaya beda rendah.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Azwar (2012) mengatakan reliabilitas alat ukur adalah seberapa besar hasil dari pengukuran dapat dipercaya. Alat ukur dapat dipercaya jika dalam beberapa pelaksanaan pengukuran pada pengukuran yang dilakukan untuk golongan subjek yang sama didapatkan hasil yang relatif sama, selama belum mengubah aspek yang diukur. Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 sampai 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya mendekati angka 1.00, maka alat ukur tersebut semakin reliabel.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social*

Science) versi 25.0. alat ukur yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan *quarter life crisis*.

F. Teknik Analisis Data

Ahyar (2020) mengatakan analisis data merupakan proses analisis ketika semua data dari seluruh responden dan data dari sumber lain yang terkait data peneliti sudah terkumpul. Analisis yang dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, selanjutnya tabulasi data sesuai dengan data dari variabel pada seluruh responden, dilanjutkan dengan penyajian data berdasarkan yang diteliti oleh peneliti, lalu memperhitungkan data untuk menjawab rumusan masalah. Sehingga dapat melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dan dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis *spearman's rho* atau biasa disebut dengan korelasi *product moment* yaitu mengukur tingkat hubungan linier antara variabel terikat dan variabel bebas. Koefisien korelasi *product moment* berkisar antara -1 sampai +1, dimana nilai positif menunjukkan hubungan positif antara dua variabel, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan negatif antara dua variabel. Teknik ini dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian tentang hubungan antara dua atau lebih variabel. Pengolahan data dalam penelitian ini akan dibantu dengan menggunakan program *SPSS for Statistical Analysis 25.0*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian dilakukan sebelum melakukan penelitian untuk menyiapkan hal-hal yang berkaitan dengan proses penelitian sehingga dapat berjalan secara optimal. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Langkah berikutnya ada dua tahapan yang peneliti lakukan, pertama survei pendahuluan untuk mengetahui apakah terdapat permasalahan terkait *Quarter life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa secara acak mengenai *Quarter Life Crisis* dan dukungan sosial, selanjutnya peneliti meminta data jumlah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Unissula angkatan 2019 untuk menentukan jumlah populasi dan sampel penelitian agar sesuai dengan karakteristik yang ditentukan.

Peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSUIA angkatan 2019 belum pernah dilakukan sebelumnya.
- b. Lokasi penelitian memiliki akses yang dapat dilalui oleh peneliti dan menjadi tempat peneliti menjalani pendidikan sehingga memudahkan peneliti dalam proses perizinan dan menyesuaikan kemampuan peneliti.
- c. Jumlah subjek dan karakteristik sesuai dengan karakteristik penelitian dan sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan yang dapat menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, syarat yang harus dipenuhi adalah perizinan penelitian. Penelitian diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pihak Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tempat uji coba alat ukur yang ditujukan kepada rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Selanjutnya peneliti mengajukan izin penelitian kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 466/C.1/Psi-SA/V/2023 kepada Tata Usaha Fakultas Hukum dan nomor surat 463/A.3/Psi-SA/V/2023 kepada Tata Usaha Fakultas Psikologi.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur untuk mengumpulkan data disusun dari indikator-indikator yang merupakan penjabaran dari aspek-aspek dalam satu variabel. Penelitian ini menggunakan skala *quarter life crisis* dan skala dukungan sosial

Setiap skala terdiri dari dua item yakni aitem *favorable* dan item *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada item *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk item *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, s tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Penyusunan skala *Quarter Life Crisis* yang digunakan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala *Quarter Life Crisis* dari Robbins & Wilner (2001) yang diukur melalui tujuh aspek yaitu:

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keraguan dalam pengambilan keputusan	1,15,29,43	8,22,36,50	8
2	Putus asa	2,16,30,44	9,23,37,51	8
3	Penilaian diri yang negatif	3,17,31,45	10,24,38,52	8
4	Terjebak dalam perasaan yang sulit	4,18,32,46	11,25,39,53	8
5	Perasaan cemas	5,19,33,47	12,26,40,54	8
6	Perasaan tertekan	6,20,34,48	13,27,41,55	8
7	Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal	7,21,35,49	14,28,42,56	6
TOTAL		28	28	56

2) Skala Dukungan Sosial

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari skala dukungan sosial data yang digunakan dalam penelitian ini didapat dari skala dukungan sosial Sarafino (Putri, 2020) yang diukur melalui empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan:

Tabel 4. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Dukungan emosional	1,9,17,25	5,13,21,29	8
2	Dukungan instrumental	2,10,18,26	6,14,22,30	8
3	Dukungan informasi	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4	Dukungan penghargaan	4,12,20,28	8,16,24,32	8
TOTAL		16	16	32

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur guna mengetahui reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 15 sampai 17 Mei 2023 melalui *google form*. Subjek uji coba ini diperoleh penentuan pertama yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum UNISSULA sebanyak 128

responden. Peneliti membagikan skala penelitian melalui *google form* kepada mahasiswa dengan jumlah 107 responden sebagai uji coba. Berikut ini adalah data mahasiswa Fakultas Hukum UNISSULA angkatan 2019:

Tabel 5. Data Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang Menjadi Subjek Uji Coba

Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Hukum Tahun Ajaran 2022/2023		
Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
2019	128	107
Total	128	107

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat baik aitem dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak, dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas. Menurut Azwar daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$. Pendapatan koefisien korelasi antara skor item dengan total skor, dilakukan analisis *product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS. Berikut ini adalah hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala:

a. Skala *Quarter Life Crisis*

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 56 aitem ditemukan 53 aitem dengan daya beda tinggi dan 3 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi 0,351 sampai 0,703. koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,230 sampai 0,274 estimasi reliabilitas skala *quarter life crisis* menggunakan *alpha cronbach* dari 53 aitem senilai 0.951 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Butir	Jumlah
-----------	--------------	--------------	---------------

		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keraguan dalam pengambilan keputusan	1,15,29,43	8,22,36,50	8
2	Putus asa	2*,16,30,44	9,23,37,51	8
3	Penilaian diri yang negatif	3,17,31,45	10,24,38,52	8
4	Terjebak dalam perasaan yang sulit	4,18,32,46	11,25,39,53	8
5	Perasaan cemas	5,19,33,47	12,26,40,54	8
6	Perasaan tertekan	6,20,34,48	13,27,41,55	8
7	Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal	7,21*,35,49	14*,28,42,56	6
TOTAL		26	27	53

*) aitem dengan daya beda rendah

b. Skala Dukungan Sosial

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 32 aitem ditemukan 29 aitem dengan daya beda tinggi dan 3 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,317 sampai 0,669 koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,230 sampai 0,274 estimasi reliabilitas skala dukungan sosial menggunakan *alpha cronbach* dari 29 aitem senilai 0,932 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Dukungan emosional	1,9,17*,25	5,13,21,29	7
2	Dukungan instrumental	2,10,18,26	6,14,22*,30	7
3	Dukungan informasi	3,11,19,27	7*,15,23,31	7
4	Dukungan penghargaan	4,12,20,28	8,16,24,32	8
TOTAL		15	14	29

*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Berikut ini adalah susunan penomoran yang baru pada skala *Quarter Life Crisis*:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keraguan dalam pengambilan keputusan	1,15(13), 29(26), 43(40)	8(7),22(19), 36(33),50(47)	8
2	Putus asa	2,16(14), 30(27),44(41)	9(8),23(20), 37(34),51(48)	8
3	Penilaian diri yang negatif	3(2),17(15), 31(28),45(2)	10(9),24(21), 38(35),52(9)	8
4	Terjebak dalam perasaan yang sulit	4(3),18(16), 32(29),46(43)	11(10),25(22), 39(36),53(50)	8
5	Perasaan cemas	5(4),19(17), 33(30),47(44)	12(11),26(23), 40(37),54(51)	8
6	Perasaan tertekan	6(5),20(18), 34(31),48(45)	13(12),27(24), 41(38),55(52)	8
7	Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal	7(6), 21, 35(32), 49(46)	14,28(25), 42(39),56(53)	6
TOTAL		26	27	53

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

2) Skala Dukungan Sosial

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala Dukungan Sosial yakni:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Dukungan emosional	1,9(8),25(22)	5,13(12),	7

			21(19),29(26)	
2	Dukungan instrumental	2,10(9), 18(16),26(23)	6,14(13), 30(27)	7
3	Dukungan informasi	3,11(10), 19(17),27(24)	15(14),23(20), 31(28)	7
4	Dukungan penghargaan	4,12(11), 20(18)28(25)	8(7),16(15), 24(21)32(29)	8
TOTAL		15	14	29

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 19 Mei 2023 sampai 23 Mei 2023. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *online* dengan cara peneliti menyebarkan kuesioner skala penelitian menggunakan *google form*. Penyebaran skala dilakukan dengan cara menghubungi mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi UNISSULA melalui *whatsapp*.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling*. Sugiyono (2011) mengatakan *purposive random sampling* adalah pengambilan sampel secara acak yang dipilih berdasarkan tujuan penelitian atau kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi angkatan 2019 dengan jumlah 140 mahasiswa. Dari 140 mahasiswa tersebut didapat 101 responden. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 10. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menjadi Subjek Penelitian

Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Ajaran 2022/2023		
Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
2019	104	101
Total	104	101

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan ketika data penelitian sudah selesai terkumpul maka kemudian dilakukan uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas agar dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu maka dilakukan uji hipotesis

dan uji deskriptif untuk melihat gambaran kelompok subjek yang dikenai penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut berdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Dukungan Sosial	87,0	7.570	0,147	0,023	$< 0,05$	Tidak Normal
<i>Quarter Life Crisis</i>	112.12	20.627	0,082	0,475	$< 0,05$	Normal

Dari hasil tersebut diketahui bahwa variabel *quarter life crisis* dan dukungan sosial terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan Linear dengan bantuan program *SPSS for windows versi 25.0*.

Hasil uji linieritas pada variabel *Quarter Life Crisis* dan Dukungan Sosial didapatkan Flinear sebesar 63.072 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* dan Dukungan sosial memiliki korelasi yang linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji *spearman's rho* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik non parametrik. Hal ini bertujuan

menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas psikologi UNISSULA. Data variabel *quarter life crisis* terdistribusi secara normal sementara itu data variabel dukungan sosial terdistribusi secara tidak normal . Berdasarkan hasil uji *spearman's rho* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,651$ dengan taraf signifikansi $0,000(p < 0.01)$. hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA dimana semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *quarter life crisis* mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* terdiri dari 53 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 53 dari (53×1) dan skor tertinggi adalah 212 dari (53×4), untuk rentang skor skala yang

didapat 159 dari $(212 - 53)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 $(212-53:5) = 31,8$ dan hasil mean hipotetik 132,5 dari $(212 + 53): 2$.

Deskripsi skor skala *quarter life crisis* diperoleh skor minimum empirik 59, skor maksimum empirik 160, mean empirik 109,5 dan nilai standar deviasi empirik 20,2

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala *Quarter Life Crisis*

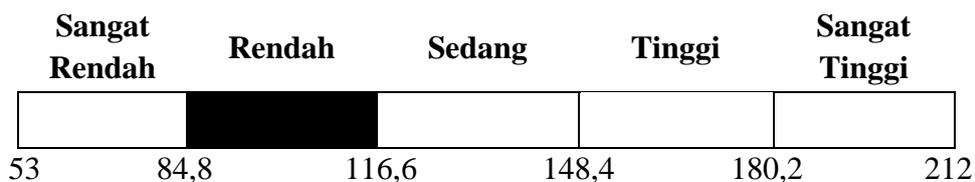
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	59	53
Skor Maksimum	N160	212
Mean (M)	109,5	132,5
Standar Deviasi	20,2	31,8

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 109,5. Adapun deskripsi data variabel *quarter life crisis* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala *Quarter Life Crisis*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$180,2 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$148,4 < X < 180,2$	Tinggi	1	1%
$116,6 < X < 148,4$	Sedang	42	41,6%
$84,8 < X < 116,6$	Rendah	46	45,5%
$X < 84,7$	Sangat Rendah	12	11,9%
	Total	101	100%

Dari tabel disimpulkan bahwa kategori tinggi memiliki jumlah 1 mahasiswa (1%), kategori sedang memiliki jumlah 46 mahasiswa (45,5%), kategori rendah memiliki jumlah 42 mahasiswa (41,6%), kategori sangat rendah memiliki jumlah 12 mahasiswa (11,9%). Dan kategori sangat tinggi tidak ada mahasiswa yang termasuk ke dalamnya. Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan *quarter life crisis* dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma *quarter life crisis* sebagai berikut:

Gambar 1. Persebaran Kategori Skala *Quarter Life Crisis*

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial terdiri dari 29 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 29 dari (29×1) dan skor tertinggi adalah 116 dari (29×4), untuk rentang skor skala yang didapat 87 dari ($116 - 29$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 ($(116-29):5 = 17,4$) dan hasil mean hipotetik 72,5 dari $(116 + 29): 2$.

Deskripsi skor skala dukungan sosial diperoleh skor minimum empirik 59, skor maksimum empirik 102, mean empirik 80,5 dan nilai standar deviasi empirik 8,6.

Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	59	29
Skor Maksimum	102	116
Mean (M)	80,5	72,5
Standar Deviasi	8,6	17,4

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 80,5 Adapun deskripsi data variabel dukungan sosial secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$98,6 < X$	Sangat Tinggi	9	8,9%

$81,2 < X < 98,6$	Tinggi	13	12,9%
$63,8 < X < 81,2$	Sedang	77	76,2%
$46,4 < X < 63,8$	Rendah	2	2%
$X < 46,3$	Sangat Rendah	0	0%
Total		101	100%

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel dukungan sosial sebanyak 9 (8,9%), kategori tinggi ada 77 mahasiswa (76,2%), kategori sedang ada 13 mahasiswa (12,9%), kategori rendah ada 2 mahasiswa (2%), dan kategori sangat rendah tidak ada mahasiswa yang termasuk ke dalamnya. Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor dukungan sosial dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma dukungan sosial sebagai berikut:



Gambar 2. Persebaran Kategori Skala Dukungan Sosial

E. Pembahasan

Robbins dan Wilner (Fitri & Lukman, 2020) mengatakan *quarter life crisis* adalah krisis emosional pada individu saat berada dalam masa perubahan dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan timbulnya perasaan gelisah, khawatir tentang karir, keuangan, hubungan percintaan, dan arah tujuan hidup di masa depan. Alisson (Putri, 2020) Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* berasal dari faktor eksternal berupa dukungan sosial yang meliputi teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademik.

Sarafino & Smithr (Nazirrah, 2022) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah penerimaan dari seseorang atau suatu kelompok terhadap individu sehingga individu merasa disayangi, dihargai, merasa diperhatikan, ditolong serta mendapat dukungan baik secara emosional, instrumental, penghargaan, dan pemberian informasi serta *support* jaringan sosial. Dukungan sosial yang diterima individu

berguna untuk mengurangi dampak-dampak buruk dari *quarter life crisis*. Donberg (Wijaya & Saprowi, 2021) mengatakan dukungan sosial dapat membantu mengurangi tekanan psikologis, menumbuhkan kesehatan emosional dan mengendalikan emosi negatif.

Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas psikologi UNISSULA angkatan 2019. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan hasil uji *spearman's rho* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,651$ dengan taraf signifikansi $0,000 (p < 0,01)$. hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA dimana semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *quarter life crisis* mahasiswa Fakultas psikologi UNISSULA angkatan 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nazirrah, (2022) hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi ($r_{xy} = -0,257$) dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ka et al., 2011) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas psikologi Universitas Medan Area dimana hasil penelitiannya menunjukkan *mean* hipotetik dukungan sosial 57,5 dan *quarter life crisis* 90, kemudian mean empirik untuk dukungan sosial 50,13 dan *quarter life crisis* 105,55. Nilai atau koefisien dimana nilai atau koefisien yaitu $-0,724$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000 < 0,05$ dengan bobot sumbangan 52,4%. Artinya hipotesis yang diajukan diterima semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *quarter life crisis* dinyatakan diterima.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) hasil penelitiannya menunjukkan nilai koefisien korelasi ($r_{xy} = -0,367$)

dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil deskripsi skor skala dukungan sosial dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 80,5 dan *mean* hipotetik sejumlah 71,5, sehingga dapat diketahui bahwa dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019 adalah tinggi. Tingginya dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir tersebut karena adanya dorongan atau dukungan dari teman sebaya dan keluarga dalam mengatasi masa-masa sulit ketika berada di fase krisis.

Hasil deskripsi skor skala *quarter life crisis* memiliki skor dalam kategori rendah, dengan *mean* empirik 109,5 dan *mean* hipotetik sejumlah 132,5. Sehingga dapat diketahui, bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas psikologi UNISSULA adalah rendah.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019 tinggi maka dukungan sosialnya rendah. Dan apabila *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA rendah maka dukungan sosial yang diterima tinggi.

F. Kelemahan Penelitian

kelemahan penelitian adalah sebagai berikutPenyebaran skala penelitian yang dilakukan secara online dengan cara menghubungi responden penelitian via aplikasi whatsapp dimana peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung sehingga terjadi kemungkinan adanya jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya. Selain itu banyak mahasiswa yang tidak membalas pesan pribadi peneliti untuk mengisi skala penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, yaitu: Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang bisa diberikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk tidak sungkan bertanya mencari bantuan terhadap orang terdekat terutama kepada teman dan keluarga untuk bercerita tentang masalah dan keraguan yang sedang dihadapi. Pada saat mengalami krisis dalam hidup mahasiswa rentan mengalami berbagai dampak psikologis negatif sehingga diharapkan untuk mencari bantuan kepada lingkungan sosial kita sehingga bisa mendapat dukungan. Selain itu mahasiswa diharapkan untuk mempersiapkan dirinya sendiri guna menghadapi hidup di masa depan dengan cara membekali diri dengan pengetahuan dan mengembangkan potensi diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak / ingin melakukan penelitian saran yang dapat diberikan adalah untuk mencari variabel lain dan dapat melakukan penelitian terhadap seluruh mahasiswa tingkat akhir sehingga menghasilkan karya yang lebih baik dan lengkap.

Daftar Pustaka

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Afifah Primala Wijaya, D., & Sofiyana Noor Saprowi, F. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood. *Jurnal Nasional*, 20, 41–49.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1569>
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (XIV). PT RINEKA CIPTA, Jakarta.
- Arikunto Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172). <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan khalidan rahama umi anugerah izzati abstrak. *Character: jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41139/35522>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E*, 3(1), 1–12.
- Asri, D. N. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1(1), 1149–1156.

- Azizah, N. N., & Richval, A. A. (2018). Pertumbuhan dan Perkembangan Dalam Psikologi Perkembangan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 1–13.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Fatimah, A. (2021). Hubungan big five personality terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam riau (uir) skripsi Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata Satu Psikologi. *Skripsi*.
- Fitri, M. I. N. F., & Lukman. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Repository*, 3(2), 1–116. http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Grashinta, A., Istiqomah, A. P., & Wiroko, E. P. (2018). Pengaruh Future Time Perspective Terhadap Kematangan Karir Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4981>
- Ka, D. I., Kampus, W., & Si, S. (2011). *Universitas Medan Area Universitas Medan Area Universitas Medan Area*.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Malik, M., & Malang, I. (2020). *6302-21072-1-Pb. 05*, 75–84.
- NAZIRRAH, S. C. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry*.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Repository*, 2, 1–116. http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Qonita, D. N. (2022). Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48223/40888>
- Rahmadian, K. R. (2022). *Terhadap Quarter Life Crisis Pada Anggota*.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>

- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh quarter life crisis terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang*. 12–15. <http://etheses.uin-malang.ac.id/28132/%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/28132/9/16410137.pdf>
- Shiddiq, A. F. S. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri remaja di panti asuhan sinar melati yogyakarta skripsi. September*.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Student, M. T., Kumar, R. R., Ommets, R. E. C., Prajapati, A., Blockchain, T.-A., MI, A. I., Randive, P. S. N., Chaudhari, S., Barde, S., Devices, E., Mittal, S., Schmidt, M. W. M., Id, S. N. A., PREISER, W. F. E., OSTROFF, E., Choudhary, R., Bit-cell, M., In, S. S., Fullfillment, P., ... Fellowship, W. (2021). Hubungan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14, Issue 1).
- Utami, R. S., & Raudatussalamah, R. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kepatuhan Berobat Penderita Hipertensi di Puskesmas Tualang. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 91. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3235>
- Walshe, Ó., & Submitted. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *Bitkom Research*, 63(2), 1–3. [http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdf%0Ahttps://www.dfki.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012-KI-Gipfelpapier-online.pdf%0Ahttps://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607 -Bitkom](http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdf%0Ahttps://www.dfki.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012-KI-Gipfelpapier-online.pdf%0Ahttps://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607-Bitkom)
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.649>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Wilner, A. R. A. (2001). *Quarter Life Crisis The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin Putnam Inc.