

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

**Dliyaul Aulia Risma Putri**

**(30702000064)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE***  
***CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Divaul Aulia Risma Putri**

**30702000064**

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

Pembimbing,

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi, Psikolog

22 Juli 2024

Semarang, 22 Juli 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



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

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis  
pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Dliyaul Aulia Risma Putri**

**30702000064**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 29 Juli 2024

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si

2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M. Psi, Psikolog

3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M. Psi, Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 29 Juli 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIDN. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Dliyaul Aulia Risma Putri 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 bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 22 Juli 2024  
Yang menyatakan



**Dliyaul Aulia Risma Putri**  
30702000064



## MOTTO

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

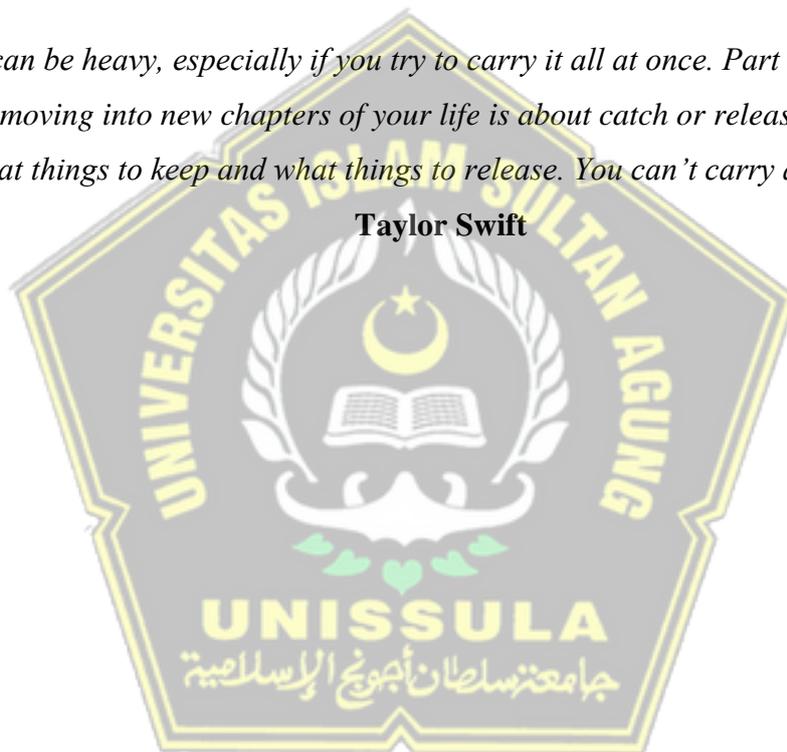
**QS. Al-Insyirah: 5**

*“Janganlah kamu bersikap lemah dan jangan pula kamu bersedih hati, padahal kamulah yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”*

**QS. Al-Imran:139**

*“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch or release. Knowing what things to keep and what things to release. You can't carry all things”*

**Taylor Swift**



## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim...* dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Kupersembahkan karyaku ini kepada bapak dan ibuku tercinta, Moh. Masani dan Yuristianti yang selalu mencurahkan do'a, kasih sayang, dan dukungan yang begitu besar. Serta keluarga besar penulis yang selalu mendukung dan memberikan motivasi.

Teruntuk diriku sendiri, yang sudah mau berjuang, bertahan dan berproses hingga titik ini serta telah berhasil menyelesaikan karya ini, terima kasih *you did it well*.

Dosen pembimbing Ibu Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.

Sahabat dan teman-temanku yang senantiasa selalu menjadi saksi perjalanan hidupku hingga saat ini, terima kasih sudah menemani, mendengarkan keluh kesah, memberikan motivasi dan terima kasih sudah kebersamai hingga saat ini.

Serta almamater tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menjadi tempatku menuntut ilmu.

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, taufik, hidayah dan inayahnya sehingga saya mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Selama proses penulisan ini saya mengakui banyak kesulitan, kendala dan rintangan dalam menyelesaikannya, namun berkat bantuan, dukungan serta motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. akhirnya dengan penuh kerendahan hati dan penuh rasa hormat, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu penulis selama menjalankan studi di Fakultas Psikologi UNISSULA.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan arahan, dukungan, motivasi, serta saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi saya.
4. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
5. Bapak Dekan beserta staf jajarannya, Bapak dan Ibu Dosen, Bapak, dan Ibu Staf Tata Usaha serta teman-teman angkatan 2020 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang tempat saya melakukan penelitian.

6. Bapak dan Ibuku Moh. Masani dan Yuristianti yang sangat saya cintai, yang tidak pernah berhenti mencurahkan doa, kasih sayang, dan dukungan sehingga membuat saya bersemangat menuntaskan pendidikan S1 dengan baik dan lancar. Kedua orang tuaku yang tidak pernah membatasi keinginan anak perempuannya dan selalu memberikan *support* terbaik terima kasih untuk selalu ada dan untuk semua pengorbanan yang diberikan.
7. Fadhillah Thursina Annisa dan Dwi Sulistyowati sebagai teman satu bimbingan sekaligus sahabat penulis yang sudah menemani, membersamai, berproses hingga saat ini, menjadi tempat penulis berkeluh kesah, membantu penulis dalam menyelesaikan karya ini dan selalu memberikan *support*. Untuk Galuh Fitriana sebagai teman dekat penulis, terima kasih telah menjadi tempat sandaran penulis baik saat penulis merasa senang maupun sedih.
8. Untuk teman-temanku Ilaahana Akmilaa Millatana, Arief Nurrahman Ahdita, Gracia Sandra Nourma Yunita, Hestika Murti Nabila, Meida Vidi Setyasih, Fadilatusyifa'ul Imaroh terima kasih untuk dukungan, bantuan dan waktu yang diberikan, memberikan ruang bagi penulis untuk bertukar keluh kesah, kebahagiaan dan menemani proses penulis menyelesaikan karya ini.
9. Kepada semua pihak yang telah ikut membantu dan berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
10. Terakhir tapi tak kalah penting terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang dengan sangat kuat sejauh ini, sudah mau bertahan, sudah mau untuk tidak menyerah, dan sudah mau menikmati seluruh prosesnya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih sangat 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 bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan di bidang psikologi.

Semarang, 22 Juli 2024

Penulis

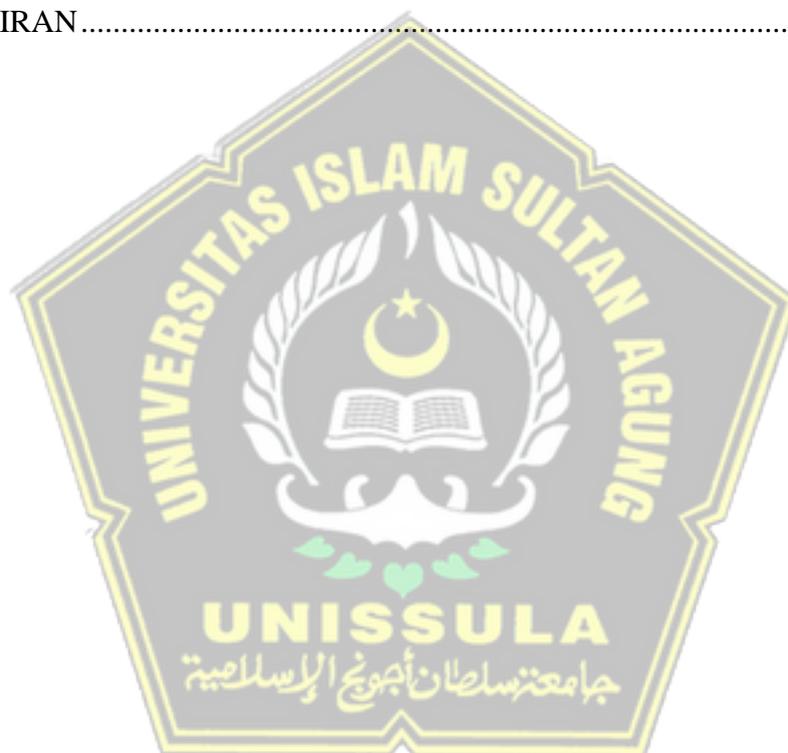
Dliyaul Aulia Risma Putri

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	7
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	7
2. Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	11
4. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
B. Dukungan Sosial.....	18
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	18
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....	20
3. Sumber Dukungan Sosial.....	23

C.	Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	25
D.	Hipotesis .....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
A.	Identifikasi Variabel.....	28
B.	Definisi Operasional .....	28
1.	<i>Quarter Life Crisis</i> .....	28
2.	Dukungan Sosial .....	29
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel ( <i>Sampling</i> ).....	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel .....	30
3.	Teknik Pengambilan Sampel ( <i>Sampling</i> ) .....	30
D.	Metode Pengumpulan Data.....	30
1.	Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	30
2.	Skala Dukungan Sosial .....	31
E.	Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	32
1.	Validitas .....	32
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	33
3.	Reliabilitas Alat Ukur .....	33
F.	Teknik Analisis .....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		35
A.	Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian .....	35
1.	Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian .....	35
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	36
3.	Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	41
4.	Penomoran Kembali .....	43
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	44
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	45
1.	Uji Asumsi .....	45
2.	Uji Hipotesis .....	46
D.	Analisis Deskripsi Variabel Penelitian .....	47

1. Deskripsi Data Skor <i>Quarter Life Crisis</i> .....	47
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial.....	48
E. Pembahasan.....	49
F. Kelemahan Penelitian .....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN.....	61



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Mahasiswa UNIMUS .....	29
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	31
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Dukungan Sosial .....	32
Tabel 4.	Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38
Tabel 5.	Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial .....	40
Tabel 6.	Data Demografi Uji Coba Skala Penelitian Berdasarkan Program Studi .....	41
Tabel 7.	Daya Beda Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	42
Tabel 8.	Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial.....	43
Tabel 9.	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	44
Tabel 10.	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial.....	44
Tabel 11.	Data Demografi Penelitian Berdasarkan Prodi .....	45
Tabel 12.	Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 13.	Norma Kategorisasi Skor .....	47
Tabel 14.	Deskripsi Skor Pada Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	47
Tabel 15.	Norma Kategorisasi Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	48
Tabel 16.	Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial.....	49
Tabel 17.	Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	48
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Dukungan Sosial.....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba Dan Penelitian .....	62
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba Dan Penelitian.....	80
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas .....	99
Lampiran D. Analisis Data .....	103
Lampiran E. Surat-Surat.....	109



## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

**Dliyaul Aulia Risma Putri**

Fakultas Psikologi, Univeritas Islam Sultan Agung

Email: dliyaulaulia@std.unissula.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 132 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang sebagai sampel dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur yaitu, skala dukungan sosial yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,926 dan skala *quarter life crisis* yang terdiri dari 25 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,887. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil uji hipotesis yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* dengan memperoleh hasil korelasi  $r_{xy} = -0,573$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dengan hasil yang diperoleh, dapat ditarik Kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial, maka akan semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial, maka akan semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan.

**Kata Kunci:** *Quarter Life Crisis*, Dukungan Sosial

UNISSULA  
جامعته سلطان أبجوع الإسلامية

## ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND QUARTE LIFE CRISIS IN FINAL YEARS STUDENTS***

**Dliyaul Aulia Risma Putri**

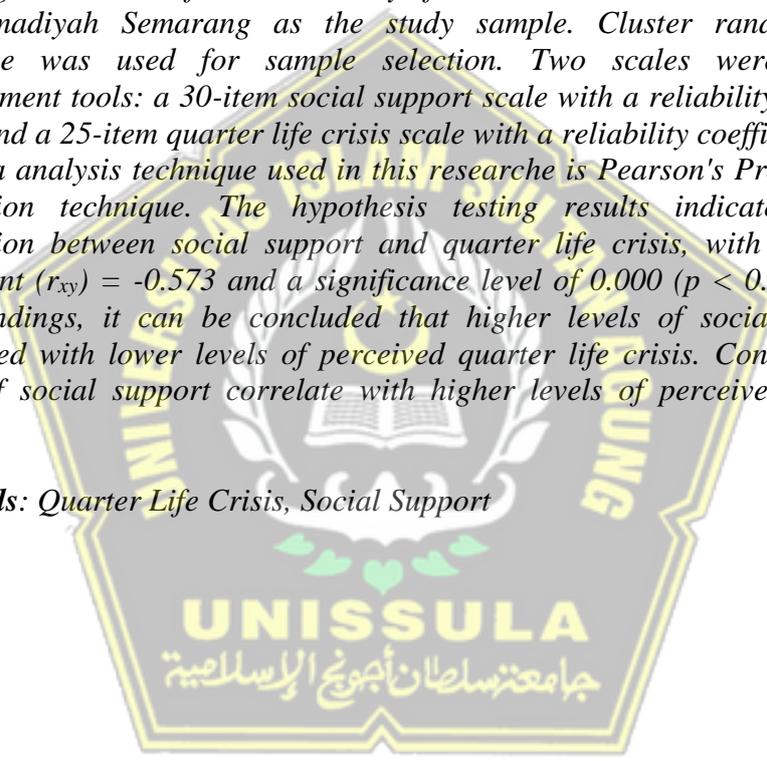
*Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University*

Email: dliyaulaulia@std.unissula.ac.id

### ***ABSTRACT***

*This study aims to investigate the relationship between social support and quarter life crisis among senior-level students. The research used quantitative method involving 132 students from the Faculty of Economics and Business at Universitas Muhammadiyah Semarang as the study sample. Cluster random sampling technique was used for sample selection. Two scales were utilized as measurement tools: a 30-item social support scale with a reliability coefficient of 0.926, and a 25-item quarter life crisis scale with a reliability coefficient of 0.887. The data analysis technique used in this research is Pearson's Product Moment correlation technique. The hypothesis testing results indicate a negative correlation between social support and quarter life crisis, with a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = -0.573 and a significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ). Based on these findings, it can be concluded that higher levels of social support are associated with lower levels of perceived quarter life crisis. Conversely, lower levels of social support correlate with higher levels of perceived quarter life crisis.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, Social Support*



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pergantian dari masa remaja ke dewasa merupakan salah satu bagian krusial yang terjadi dalam hidup manusia sebab pada periode tersebut, individu mulai melakukan eksplorasi diri, hidup mandiri, membangun hubungan serta mengembangkan nilai-nilai yang dimiliki (Papalia dkk., 2014). Masa peralihan dari remaja ke dewasa tersebut umumnya individu sedang dalam tahap akademis menjadi mahasiswa yakni sekitar usia 18-25 tahun.

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa merujuk seseorang yang menjalani atau mengambil pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi baik pada instansi atau organisasi pendidikan negeri, swasta maupun pada jenjang pendidikan tinggi lainnya. Yusuf (Khairun & Hakim, 2016) menyebutkan bahwa mahasiswa berada pada kategori tahap perkembangan dengan rentang usia 18-25 tahun. Tahap tersebut digolongkan dalam masa remaja akhir hingga masa dewasa awal serta ditinjau dari sisi perkembangan, tugas perkembangan di usia mahasiswa ini adalah memperkuat cara pandang atau perspektif terhadap kehidupan.

Hurlock (2009) menerangkan bahwa tugas perkembangan masa dewasa awal yakni memperoleh pekerjaan, memilih pasangan hidup, memulai sebuah keluarga dan hidup bersama, mengasuh dan membesarkan buah hati, mengurus rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga sipil, serta bergabung menjadi bagian dari kelompok sosial. Bagi sebagian orang, hal itu terkesan seperti merasa tantangan hidup yang baru, namun disisi lain ada juga yang merasa cemas, tertekan, depresi dan hampa (Murray & Nash, 2010). Menurut Rosalinda & Michael (2019), jika emosi negatif yang dialami orang tersebut tidak mampu ditangani dengan baik dapat menimbulkan krisis emosi seperti perasaan frustrasi, depresi dan gangguan psikologis lainnya. Krisis ini dikenal sebagai *quarter life crisis* atau krisis usia seperempat abad.

*Quarter life crisis* dapat dijelaskan sebagai rasa kekhawatiran yang dirasakan seseorang terkait keadaan tidak pasti dengan kehidupan masa depan

individu. Individu ini mengalami kecemasan terhadap hubungan, karier atau pekerjaan dan kehidupan sosialnya di lingkungan (Habibie dkk., 2019). Hal serupa turut dinyatakan oleh Robbins dan Wilner (2001) bahwa secara umum, *quarter life crisis* pada mahasiswa adalah perubahan emosional yang dialami saat peralihan dari kehidupan kampus menuju kehidupan sebenarnya antara usia 18 hingga 30 tahun, namun perasaan tersebut akan tetap ada lebih dan lebih dirasakan seseorang yang berusia 20 tahun ke atas. Sementara itu, Vasquez (2015) juga menggarisbawahi bahwa orang-orang yang berada di masa dewasa awal biasanya rentan mengalami *quarter life crisis* karena tekanan yang dialami dari tuntutan karier, hubungan dan berbagai harapan untuk menggapai kesuksesan di masa dewasa.

Menurut Riewanto (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh tantangan yang beragam seperti menemukan judul skripsi yang sesuai, keterbatasan dana, kekhawatiran mengenai pembimbing akademik, serangkaian revisi yang harus dilakukan, serta tekanan untuk menyelesaikan studi dalam batas waktu tertentu. Selain itu, ada kekhawatiran terkait karier dan berbagai tuntutan lain yang muncul setelah kelulusan. Di tahap akhir studi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai pilihan seperti melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, menjalin hubungan asmara, dan memainkan peran sosial terhadap orang lain.

Berdasarkan studi yang telah dilakukan oleh Anjayani (2021) hasilnya memperlihatkan bahwa 48 mahasiswa (43%) memiliki *quarter life crisis* pada kategori tinggi sementara 63 mahasiswa (57%) berada pada kategori sedang. *Quarter life crisis* paling banyak menyebabkan krisis pada mahasiswa adalah tekanan karena merasa hidup semakin berat. *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa dapat memberikan dampak buruk yang signifikan jika mahasiswa tidak mampu menghadapi hal tersebut dengan baik salah satunya adalah dapat menimbulkan kebingungan dan keresahan pada setiap orang jika terus berlanjut dan membebani pikiran serta menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang tentunya hal inilah yang akan memicu seseorang menjadi pasif. Sikap pasif ini dapat mendorong individu menjadi *stuck* (diam di tempat) dan lambat laun

menimbulkan kebingungan yang berakhir pada stress dan depresi (Karpika & Segel, 2021).

*Quarter life crisis* juga dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani penyusunan skripsi. Berikut ini hasil wawancara mengenai *quarter life crisis*.

“...Rasa tertekan pasti ada, bahkan sering ngalamin hal itu. Tekanannya bukan dari sisi akademik aja tapi ada tekanan dari orang tua juga. Kepikiran nanti kalo udah lulus kira-kira mau kemana. Ada bingungnya juga nanti apa kerjaannku bakal sama kaya jurusanku apa ngga ya. Dari orang tua suruh daftar jadi polisi tapi aku paling ngga suka sama itu, perasaan bingung mau kemana nantinya setelah lulus jadi beban pikiran. Ada pikiran buat eksplor diri tapi itu cuma rencana ngga tau bakal dilakuin kapan karena bingung harus gimana.” (FAE/ 22 Juni 2023)

“...Saya pernah merasa tertekan, rasanya pengen cepet keluar dari rumah dan pengen cepet lulus kuliah biar bisa dapet kerja. Tapi disatu sisi bingung, apa nanti setelah lulus bisa dapet kerjaan. Kadang kepikiran nanti bisa dapet kerja sesuai bidangnya apa engga.” (GSN/ 27 Juni 2023)

“...Rasanya seperti ditempa kesana kesini, takut ga sesuai realita. Setelah lulus juga belum tentu dapet kerjaan, ngrasa ada tekanan juga. Belum lagi orang tua yang sekarang udah berumur mulai bolak balik rumah sakit. Ada planning buat kedepan tapi masih bingung buat ngejalaninnya.” (ANA/ 20 Juli 2023).

Berdasarkan ungkapan wawancara dengan tiga mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani penyusunan skripsi, diperoleh informasi bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kebingungan mengenai karier atau tujuan setelah lulus. Tekanan dan tuntutan atau ekspektasi dari orang sekeliling juga semakin menambah frustrasi. Beberapa diantaranya mengungkapkan kebingungan untuk memulai darimana rencana yang sudah dibuat. Hal lainnya seperti pengalaman yang kurang juga menjadi salah satu sebab yang membuat mahasiswa kebingungan dalam menentukan arah kariernya.

Menurut Arnett (2014), faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* pada individu terbagi menjadi dua yakni faktor internal yang meliputi kemampuan intelektual, emosi, moral, kasih sayang serta pengalaman pribadi sementara faktor

selanjutnya adalah faktor eksternal mencakup budaya, lingkungan sosial, tradisi dan pendidikan. Di dalam lingkungan sosial, terdapat satu variabel yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu faktor dukungan sosial karena peralihan dari masa remaja ke dewasa membuat seseorang memerlukan dukungan sosial dalam menghadapi *quarter life crisis* (Oktaviana & Wardani, 2023).

Wade dan Travis (Novendra dkk., 2021) menyimpulkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan optimis terhadap hidup, baik saat ini maupun di masa depan serta memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan membuat seseorang lebih mampu mengatasi tantangan dalam kehidupannya. Manusia secara alami tidak mampu hidup sendiri karena manusia adalah makhluk sosial. Individu membutuhkan interaksi dengan orang lain dalam berbagai peran, seperti pasangan, teman, atau rekan kerja. Dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam hubungan ini, mencerminkan ketergantungan saling memberi dan menerima dalam kehidupan sehari-hari.

Giao dkk., (2020) menjelaskan dukungan dapat sosial datang dari orang sekitar, termasuk keluarga besar dan teman sebaya. Dukungan sosial yang diberi beraneka macam dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan (Setyawan, 2019). Ketika mahasiswa mengalami kesulitan atau permasalahan dalam hidup, teman sebaya bisa memberi dukungan dalam bentuk informasi yang berguna, yaitu dengan memberikan saran maupun petunjuk arahan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, lingkungan kuliah serta keluarga yang suportif dan saling membantu juga dapat membuat mahasiswa terhindar dari stres dan termotivasi untuk menyelesaikan pendidikannya. Sementara itu, Sarafino dan Smith (2010) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah pandangan atau persepsi seseorang terhadap kepedulian orang lain, perhatian, kenyamanan, dan bantuan kepada individu dalam mengatasi permasalahan. Di sisi lain, apabila seseorang kurang mendapatkan dukungan sosial maka akan menimbulkan hubungan interpersonal yang tidak memuaskan.

Christenfeld (Rizqi & Ediati, 2020) menyatakan bahwa dampak menyenangkan dari dukungan sosial lebih kuat ketika diberikan oleh individu yang

memiliki hubungan paling dekat dengan orang tersebut. Selain itu, dukungan sosial memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan gangguan fisik pada individu yang mengalami stres akibat tekanan atau pekerjaan. Orang yang mendapatkan dukungan sosial cenderung mengalami dampak positif seperti meningkatnya rasa percaya diri, harga diri yang tinggi, dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Dengan demikian, dukungan sosial dapat efektif dalam mengatasi tekanan psikologis dalam situasi yang menekan.

Penelitian sebelumnya mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa telah dilakukan oleh Wijaya & Saprowi (2022) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh besar yang signifikan terhadap *quarter life crisis* yang dibuktikan dengan signifikansi  $p < 0,05$  dengan sumbangan efektif sebesar 1,8%. Penelitian oleh Walshe (2018) mengungkap bahwa tekanan yang dialami individu dapat berhubungan dengan ketidakharmonisan dalam hubungan individu dengan keluarga, yang merupakan faktor penting dalam krisis yang dialami individu tersebut.

Penelitian lainnya juga telah dilakukan oleh Wardani dkk., (Wardani dkk., 2023) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa, diartikan semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian studi. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Asrar dan Taufani (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-Life Crisis* ( $F = 13,744$  dan  $p < 0,01$ ) dengan sumbangan efektif sebesar 8,9%. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan variabel serupa namun dengan berfokus pada faktor dukungan sosial yang lebih luas yang mencakup dukungan dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar untuk memperkuat teori bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi *quarter life crisis*.

Penelitian yang berhubungan dengan *quarter life crisis* menjadi topik pembicaraan yang populer beberapa tahun belakangan, namun tidak banyak sumber penelitian yang membahas topik tersebut. Maka dari itu, peneliti tertarik

untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang berada di semester akhir.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya atau memberi tambahan khazanah ilmu pengetahuan serta memberi kontribusi, khususnya dalam ranah psikologi sosial, terutama dalam konteks *quarter life crisis*.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang fenomena *quarter life crisis*, khususnya yang dialami oleh mahasiswa sehingga dapat mendukung upaya penanganan yang efektif terhadap fenomena ini oleh pihak-pihak terkait.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. *Quarter Life Crisis*

#### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* disebut juga dengan krisis di usia seperempat abad atau seperempat baya. *Quarter life crisis* mula-mula dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner. Robbins dan Wilner mengamati fenomena ini berkembang di Amerika, dimulai ketika Wilner merasa kebingungan mengenai masa depannya setelah lulus kuliah. Robbins dan Wilner menggunakan istilah ini untuk menggambarkan kaum muda yang baru saja keluar dari masa remaja dan mulai menjalani fase kehidupan dewasa (Robbins & Wilner, 2001).

Robbins dan Wilner (2001) menyatakan *quarter life crisis* merupakan respon terhadap ketidakstabilan yang besar, terdapat berbagai pilihan yang membuat kebingungan, perubahan yang terus-menerus, serta perasaan panik dan keputusasaan yang timbul sebagai hasil dari situasi ini. Olson-Madden (Fadhilah dkk., 2022) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai sebuah periode dimana seseorang berusaha mencapai tujuan pribadi, mewujudkan impian dan harapan orang tua, membangun karier yang memuaskan, membentuk identitas pribadi, merasa terhubung dengan komunitas atau kelompok sosial, memilih pasangan hidup, beradaptasi dalam lingkungan sosial serta mencapai stabilitas emosional yang diinginkan.

Fischer (Habibie dkk., 2019) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai kekhawatiran yang hadir mengenai ketidakpastian di masa depan terutama dalam hal hubungan, karier dan kehidupan sosial yang seringkali terjadi saat memasuki usia awal 20-an. Sejalan dengan pendapat tersebut, Rossi dan Mebert (Suyono dkk., 2021) menyatakan bahwa *quarter life crisis* sebagai kesulitan yang mampu menimbulkan rasa ketidakmampuan, kebingungan, keraguan, dan ketakutan yang sering dialami sebagai pengalaman yang umum dialami oleh banyak orang dalam kehidupan.

Beberapa kutipan penjelasan mengenai *quarter life crisis* dari pendapat ahli dapat diambil kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah reaksi seseorang yang memasuki usia dewasa awal berupa rasa cemas, kebingungan dan ketidakberdayaan terhadap kehidupan yang akan datang yang diantaranya berkaitan dengan pekerjaan, hubungan interpersonal dan masa depan.

## 2. Fase-Fase *Quarter Life Crisis*

Robinson (2015) mengidentifikasi lima fase yang dialami oleh seseorang ketika mengalami *quarter life crisis*, yakni:

- a. Adanya perasaan tertahan di antara banyak pilihan yang tersedia

Individu disandingkan dengan berbagai pilihan mengenai hubungan interpersonal, pekerjaan, atau kelompok sosial tertentu, namun individu merasa sulit untuk memutuskan arah dan membuat keputusan yang jelas tentang bagaimana individu ingin menjalani hidupnya.

- b. Adanya keinginan yang besar untuk mengubah keadaan atau situasi yang sedang dialami

Pada fase ini individu berusaha mengambil langkah aktif, tetapi pada fase ini pula individu mengalami kesedihan karena merasa kehilangan dan kecemasan mengenai masa depan yang tidak pasti.

- c. Melakukan langkah atau tindakan yang penting dan krusial untuk situasi yang sedang dihadapi

Fase dimana individu akhirnya melangkah dan memutuskan untuk meninggalkan kegiatan atau mengakhiri sebuah hubungan yang sedang berlangsung, kemudian mencoba hal-hal baru untuk mendapatkan pengalaman yang berbeda.

- d. Mendirikan dasar atau fondasi yang baru untuk masa depan (*build new foundation*)

Fase ketika seseorang mampu mengontrol arah tujuan hidup pribadi. Individu mengadopsi gaya hidup baru yang menunjukkan banyak ciri utama dari masa dewasa awal, individu kembali

mengeksplorasi identitas diri, mencoba berbagai kemungkinan alternatif, mengalami ketidakstabilan emosional, terus melancarkan perubahan, dan lebih fokus dengan pengembangan pribadi daripada membandingkan diri dengan orang lain disaat individu berusaha mencapai kehidupan lebih stabil.

e. Fokus pada minat dan nilai-nilai yang dianut

Membentuk hidup baru yang lebih menitikberatkan pada minat pribadi dan nilai-nilai yang selaras dengan prinsip yang dianutnya. Perasaan diri seseorang lebih terarah dari dalam diri dan kurang ditentukan oleh peran eksternal, serta memiliki kepuasan dan kendali yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan kehidupan sebelum memasuki masa krisis

Stevan (Karpika & Segel, 2021) menyebutkan bahwa fase *quarter life crisis* terdiri dari:

a. Krisis dimulai

Krisis dimulai saat seseorang merasa bosan dengan kegiatan atau aktivitas yang berlangsung. Rutinitas atau kegiatan yang konstan cenderung menyebabkan seseorang merasa frustrasi dan kehilangan harapan.

b. *Time out*

*Time out* merupakan saat-saat ketika seseorang mengambil waktu untuk beristirahat sejenak. Pada saat ini, seseorang cenderung menghindari realitas dan merasa kesulitan untuk kembali ke aktivitasnya. Hal ini disebabkan oleh rasa takut akan kegagalan.

c. *Separation*

Seseorang merasa tidak sesuai dengan kegiatan atau aktivitas yang sedang dilakukan, sehingga individu memilih untuk meninggalkannya tanpa memiliki rencana apapun untuk masa depan.

d. *Ekploration*

*Ekploration* adalah tahap atau periode dimana seseorang berusaha kembali menemukan dan memahami karakteristik serta minat pribadinya sebelum membuat keputusan penting.

e. *Re-building*

Tahap ketika seseorang mulai melangkah, bereaksi, dan mewujudkan rencana yang telah dibuat dan siapkan lebih dahulu.

Menurut Zilca (2016) terdapat empat tahapan *quarter life crisis* sebagai berikut:

a. Fase terkunci

Timbul perasaan terkunci dalam sebuah komitmen hubungan dan pekerjaan. Misalnya seorang individu ingin mengakhiri hubungan atau pekerjaan tertentu namun memiliki keraguan untuk itu. Akan tetapi mempertahankannya bukanlah pilihan yang baik bagi individu tersebut.

b. Fase berhenti

Fase dimana individu akhirnya mengakhiri komitmen-komitmen. Seperti berhenti dari pekerjaan yang tidak disukai, mengakhiri hubungan dengan seseorang yang dirasa tidak tepat dan berhenti mengejar standar sosial. Pada awalnya, hal ini akan memunculkan perasaan kesepian dan terisolasi pada diri seorang individu.

c. Fase refleksi

Fase dimana individu banyak merenung untuk lebih mengenal diri sendiri dan mulai mengeksplorasi hal-hal baru. Di fase ini pula individu akan mulai kembali merasakan kesenangan secara perlahan.

d. Fase *emerging*

Fase individu mulai bangkit dari keterpurukan setelah berkelana dan menjelajahi kehidupannya. Dan pada akhirnya telah menemukan makna dan tujuan hidup bagi individu tersebut.

Pemaparan tersebut bisa disimpulkan bahwa fase-fase *quarter life crisis* yang dialami oleh seseorang mencakup perasaan terjebak saat individu tidak mampu membuat keputusan, memiliki dorongan dan keinginan untuk

mengubah keadaan, mengambil langkah dan tindakan yang sifatnya penting, membangun kembali kehidupan sesuai dengan tujuan kehidupannya, dan fokus pada hal-hal yang diminati oleh individu sesuai dengan rencana sebelumnya.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Arnett (2014) menegaskan dua faktor yang memengaruhi seseorang mengalami *quarter life crisis* diantaranya:

#### a. Faktor Internal

Faktor yang dipengaruhi oleh individu itu sendiri. Fase dimana individu mulai memasuki masa dewasa sehingga mulai muncul karakteristik *quarter life crisis* seperti:

##### 1) *Identity Exploration*

Pada masa remaja menuju dewasa, individu mengalami tahap pencarian identitas yang melibatkan eksplorasi diri. Menuju proses pencarian identitas ini seseorang mengalami dan melewati masa bimbang dan cemas akan hidupnya untuk menentukan pilihan hidup.

##### 2) *Instability*

Dalam fase ini, individu akan terus mengalami perubahan yang berkelanjutan, dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dalam masyarakat. Perbedaan antara gaya hidup generasi orang tua dan generasi milenial menyebabkan perubahan ini, yang dapat mempengaruhi individu yang tidak siap menghadapinya. Seringkali hal ini tidak sejalan dengan rencana yang telah individu susun sebelumnya.

##### 3) *Being self-focus*

Perjalanan menuju kedewasaan ini seseorang belajar untuk bertanggung jawab, membangun fondasi masa mendatang serta mengambil keputusan pribadi. Meskipun individu dapat dibimbing oleh orang lain dalam memilih keputusan, keputusan final tentang

pilihan tersebut tetap ditentukan dan selalu bergantung oleh individu itu sendiri.

4) *Feeling in between*

Seseorang mengalami era dimana dirinya merasa berada pada persimpangan antara kedewasaan dan masa remaja. Meskipun memenuhi sebagian besar kriteria untuk menjadi dewasa, seseorang kadang merasa belum sepenuhnya dewasa. Ada saat-saat dimana dirinya merasa cukup matang, tetapi ada juga saat-saat dimana dirinya masih merasa belum siap untuk membuat keputusan pribadi atau mandiri secara finansial.

5) *The age of possibilities*

Tahap seseorang dipenuhi oleh cita-cita yang besar terhadap masa depannya. Individu beranjak mempertanyakan apakah harapan dan impian tersebut dapat terwujud dengan baik sesuai ekspektasi individu atau tidak. Pemikiran ini dapat menimbulkan kekhawatiran tentang kesenjangan antara harapan dan kenyataan.

b. Faktor Eksternal

Faktor luar yang memengaruhi seseorang mengalami *quarter life crisis* mencakup hubungan dengan kerabat, asmara dan interaksi dengan keluarga, situasi karier, serta tantangan akademik.

Menurut Sari (2021) *quarter life crisis* yang terjadi pada individu bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

a. Pengaruh media sosial

Kemudahan mengakses informasi melalui kemajuan teknologi sering membuat individu merasa kurang yakin dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat dalam sosial media. Hal ini dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang secara signifikan.

b. Latar belakang pendidikan

Bagi individu yang memiliki kesempatan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi membuat tuntutan yang berbeda pula. Muncul pola pikir bahwa seseorang yang menempuh pendidikan tinggi harus mampu

lebih berhasil daripada seseorang yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi.

c. Pekerjaan yang sedang ditekuni

Individu yang sedang merintis usaha atau pekerjaan untuk merencanakan masa depan dengan berbagai jalan yang dilalui dapat menimbulkan *quarter life crisis*.

d. Dukungan keluarga

Dukungan dari lingkungan terdekat dapat membuat individu merasa tenang, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa dari lingkungan terdekat yang dapat menjerumuskan dalam keadaan ini misalnya dengan pertanyaan tentang kapan bekerja, kapan menghasilkan uang, dan lain-lain.

e. Tuntutan lingkungan

Tuntutan atau harapan dari lingkungan yang terlalu besar membuat individu merasa tertekan dan muncul perasaan takut mengecewakan apabila tidak memenuhi harapan itu.

f. Keselarasan antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan

Harapan yang melampaui batas yang kadang kurang sesuai dengan keinginan pribadi individu membuat *quarter life crisis* timbul.

Fazira dkk., (2022) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Pengalaman pribadi atau pengalaman masa kecil seseorang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yang terjadi pada seseorang. Pengalaman pribadi akan menimbulkan persepsi pada setiap individu dalam merespon dan mengartikan suatu hal tersebut mampu menimbulkan gejala emosi pada individu itu sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternalnya meliputi, pertama yakni lingkungan sosial yang dalam hal ini adalah seseorang mendapatkan dukungan dari keluarga, pasangan, dan orang tua dimana bentuk dukungan yang

diberikan seperti doa, semangat, nasehat, dan dukungan materi. Kedua yakni faktor sosial budaya, adanya perbedaan derajat, agama, dan budaya yang signifikan dapat menyebabkan seseorang mengalami *quarter life crisis*.

Faktor ketiga yaitu sosial media, kemudahan dan kemajuan teknologi dalam menerima berbagai informasi memiliki pengaruh dalam krisis yang dialami terkadang konten yang dibuat menjadikan seseorang menjadi kurang percaya diri melihat pencapaian orang lain dan merasa tertinggal dengan orang-orang disekelilingnya. Selanjutnya yaitu faktor perubahan zaman, dimana semua orang membutuhkan situasi yang instan untuk sesuatu yang diinginkan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* ingin terlihat *fashionable*, belanja barang bermerek agar terkesan sukses oleh orang lain

c. Faktor Emosional

Faktor dimana seseorang mengalami masalah terhadap aspek emosional berupa sikap bimbang mengambil keputusan, mudah putus asa, rasa negatif diri, rasa tidak menemukan solusi dari masalah, kecemasan, rasa tertekan, serta kekhawatiran tentang hubungan interpersonal dengan berbagai alasan yang berpengaruh kepada *quarter life crisis* individu.

Pemaparan mengenai faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*, bisa disimpulkan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internalnya adalah *identity exploration*, *instability*, *being self-fokus*, *feeling in between*, dan *the ages of responsibilities*. Sedangkan faktor eksternalnya berkaitan dengan lingkungan luar individu seperti kerabat, asmara, relasi, keluarga, situasi karier, serta tantangan akademis.

#### 4. Dimensi *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) membagi dimensi *quarter life crisis* menjadi tujuh yakni:

- a. Kebimbangan dalam membuat atau mengambil sebuah keputusan

Banyaknya pilihan dalam hidup seseorang mengharuskan individu untuk membuat keputusan. Dalam membuat keputusan tersebut individu kerap mengalami kebingungan dan kecemasan untuk menentukan pilihannya.

- b. Putus asa dalam menghadapi kegagalan

Kegagalan yang dialami oleh individu membuat rasa percaya diri berkurang sehingga timbul rasa putus asa.

- c. Penilaian diri negatif

Individu akan merenungkan apakah individu mampu mengatasi berbagai tantangan yang muncul dalam hidupnya. Tantangan tersebut meliputi kecemasan tentang dewasa, ketidakpastian dalam mengambil keputusan krusial, ketakutan akan kegagalan, dan persoalan mengenai jati diri.

- d. Kondisi yang sulit dalam menjalankan tanggung jawab sesuai perannya

Terkadang individu tahu cara mengatasi masalah yang dihadapi, tetapi individu mengalami kesulitan dalam memulai dan mengeksekusinya. Individu merasa seperti terjebak dalam labirin yang tak berujung, dimana situasi sulit memaksa individu untuk membuat pilihan tindakan yang memerlukan pengorbanan terhadap opsi atau pilihan lainnya.

- e. Perasaan cemas terhadap hal yang belum tentu terjadi

Cemas terhadap hal yang akan terjadi esok hari berujung menimbulkan pemikiran negatif pada seseorang.

- f. Intensitas tertekannya perasaan meningkat sejalan menambahnya usia

Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* seringkali merasa tertekan karena makin banyak ekspektasi dan permintaan hidup yang

harus dipenuhi individu. Hal ini dapat menimbulkan beban psikologis yang signifikan bagi individu.

- g. Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal yang sedang dan akan dilakukan

Seseorang yang berada fase ini sering kali khawatir tentang hubungannya dengan lawan jenisnya, dipengaruhi oleh budaya di Indonesia yang cenderung menikah sebelum usia 30 tahun. Seseorang mempertanyakan kapan akan menikah, kesiapan individu untuk menikah, apa pasangan saat ini adalah orang yang cocok untuk hidup bersama, atau apakah individu harus mencari pasangan lain yang lebih cocok. Di lain sisi, individu juga mempertimbangkan perasaan orang terdekat individu. Selain itu, individu juga merasa khawatir tentang bagaimana individu dapat menjaga keseimbangan antara hubungan bersama kerabat, keluarga, pasangan, dan karier individu.

Nash dan Murray (Sallata & Huwae, 2023) menyebutkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* dibedakan menjadi 6 yaitu:

- a. Mimpi dan harapan

Individu sering mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan tentang bagaimana masa depannya, bagaimana jika target yang diberikan belum tercapai dalam tenggang waktu yang diberikan.

- b. Tantangan akademis

Individu mempertanyakan bagaimana untuk melanjutkan kuliah dan menempuh karier yang cemerlang sedangkan individu memiliki minat dibidang lain.

- c. Agama dan spiritualitas

Individu mempertanyakan sisi spiritualnya mulai dari apakah agama yang dianut sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama atau kepercayaan seperti apa yang akan diterapkan pada anak-anaknya kelak

d. Kehidupan pekerjaan dan karier

Individu kerap memiliki pertanyaan tentang ingin mengerjakan pekerjaan atau karier yang diminati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja dalam memperoleh penghasilan yang besar dan pada akhirnya mampu mandiri secara finansial. Akan muncul pula pertanyaan-pertanyaan tentang tekanan-tekanan kerja yang menghambat kehidupannya, ada pula ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri, serta adanya keragu-raguan untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.

e. Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga

Sebagian individu pada masa dewasa awal mulai memikirkan adakah pasangan yang tepat untuknya, bagaimana individu akan tahu pasangannya saat ini adalah orang yang tepat untuknya. Hubungan dengan keluarga pun akan menimbulkan pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan yang mandiri terlepas dari orang tua. Sementara dalam hal pertemanan akan muncul pertanyaan bagaimana individu akan menemukan teman sejati sekaligus seseorang yang mampu dipercaya dan diandalkan.

f. Identitas diri

Individu mulai memiliki perhatian khusus terhadap penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang ditunjukkan pada lingkungan.

Menurut Black (Habu, 2020) beberapa aspek yang dapat memunculkan *quarter life crisis* diantaranya:

a. Perubahan hubungan individu terhadap keluarga, teman, kekasih, atau hubungan interpersonal

Individu merasa dirinya terpisahkan dengan keluarga setelah menempuh pendidikan tinggi dan timbul perasaan ingin kembali meluangkan waktu dengan keluarga. Di sisi lain, beberapa individu merasa kehidupannya menjadi bermasalah ketika kembali ke rumah setelah lama menjalani hidup bebas ketika berada di kampus yang jauh dari rumah. Permasalahan dari sisi pertemanan individu turut andil

seperti individu merasa dijauhi oleh temannya karena mulia sibuk dengan kegiatan pribadi serta individu disibukkan dengan mencari pasangan yang sesuai dengan yang diharapkan.

b. Pekerjaan dan keuangan

Individu membagi hubungan pekerjaan ke dalam dua area masalah, sulitnya mendapatkan pekerjaan setelah lulus dan pengalaman negatif ketika bekerja. Individu merasa tidak puas dengan pekerjaan yang dimiliki. Mengenai masalah keuangan, individu terkadang merasa tidak dapat hidup nyaman akibat upah yang rendah dari pekerjaan yang dijalani.

c. Stress akademik

Individu merasa tidak yakin dalam menyelesaikan pendidikannya, tidak mendapatkan dukungan yang cukup serta sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan.

d. Perkembangan identitas

Individu mengalami masalah pada perkembangan identitas dimana individu akan dihadapkan dengan perubahan menjadi individu dewasa.

Berdasarkan paparan dimensi atau aspek-aspek diatas, disimpulkan bahwa dimensi *quarter life crisis* mengacu pada pendapat tersebut. Dimensi atau aspek tersebut mencakup kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa dalam menghadapi kegagalan, penilaian diri yang negatif atau kurang baik, terperangkap situasi yang sulit, cemas, tertekan, kekhawatiran pada koneksi interpersonal.

## B. Dukungan Sosial

### 1. Pengertian Dukungan Sosial

Johnson dkk., (2014) menerangkan dukungan sosial mempunyai arti yang beragam, istilah-istilah tersebut telah dijelaskan secara beragam seperti ikatan sosial, jaringan sosial, kontak sosial yang bermakna, ketersediaan seseorang kepercayaan, dan persahabatan. Secara proporsional, dukungan sosial melibatkan transfer manfaat melalui kehadiran dan isi hubungan antar

individu. Bastaman (Rifati dkk., 2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial melibatkan kehadiran individu-individu yang memberikan saran, dorongan, arahan dan bimbingan pribadi ketika individu menghadapi masalah atau kesulitan dalam mencapai tujuannya secara terarah.

Secara umum, Sarafino (Utami & Raudatussalamah, 2017) mendefinisikan bahwa dukungan sosial mengarah pada penerimaan, perhatian, penghargaan atau perbantuan yang diberikan seseorang oleh pribadi lain atau kelompok untuk memberikan rasa aman dan kepedulian. Dukungan sosial bisa diberikan oleh berbagai pihak, seperti pasangan atau orang yang dicinta, keluarga besar, sahabat, kawan, rekan kerja, psikolog, atau anggota organisasi, untuk memberikan dukungan emosional dan praktis kepada seseorang.

Bachman dkk., (2020) dukungan sosial yaitu persepsi bahwa seseorang diperhatikan, mempunyai akses terhadap bantuan individu lain, dan merupakan bagian dari jaringan sosial yang mendukung, meningkatkan berbagai aspek fisik kesehatan dan berperan penting dalam mengurangi stres dan depresi. Dukungan sosial merupakan proses timbal balik yang terjadi antara individu dengan lingkungan sosialnya, meliputi pemberian bantuan maupun bentuk kerjasama dari keluarga dan teman sebaya. Selaras dengan Myers (Novendra dkk., 2021) yang menyatakan dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk empati, norma dan nilai sosial serta hubungan timbal balik yang diberikan pada sesama individu.

Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh Sarason (Putra & Muttaqin, 2020) bahwa dukungan sosial dapat diartikan dengan kehadiran atau ketersediaan seseorang yang mampu diandalkan, peduli, menghargai, dan menyayangi pribadi individu. Megawati dkk., (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial sebagai suatu informasi bahwa seseorang dipedulikan, dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari jaringan atau kelompok yang saling mendukung. Dukungan sosial juga mencakup perilaku yang dianggap membantu atau menghibur, serta perilaku yang

membuat individu merasa dicintai atau dihargai oleh orang-orang di sekitar individu.

Berdasarkan kutipan penjelasan mengenai dukungan sosial dari pendapat ahli bisa diambil kesimpulannya bahwa dukungan sosial yakni bentuk dorongan dan dukungan yang diberi pribadi lain di sekeliling sebagai bentuk kepedulian, menyalurkan rasa cinta dan kasih, memberi kenyamanan agar terus semangat dalam menghadapi permasalahannya.

## 2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (Hamonangan dkk, 2022) mengungkapkan terdapat lima aspek dukungan sosial, meliputi:

### a. Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ekspresi rasa empati dan perhatian yang ditunjukkan kepada seseorang, sehingga individu merasa nyaman, dicintai, dan mendapatkan perhatian yang dibutuhkan. Dukungan ini termasuk tindakan seperti memberikan perhatian, menunjukkan kasih sayang, dan mendengarkan keluhan individu lain. Secara umum, dukungan semacam ini biasanya diberikan oleh pasangan atau anggota keluarga.

### b. Dukungan penghargaan

Jenis dukungan ini mencakup pujian atau penghargaan positif terhadap individu, dorongan untuk mengembangkan diri atau kesepakatan terhadap ide atau perasaan individu, serta perinci yang membangkitkan semangat dengan orang lain. Umumnya dukungan seperti ini diberikan oleh pimpinan dan kolega di tempat kerja. Jenis dukungan ini membantu memperkuat perasaan individu tentang nilai diri, kemampuan, dan membentuk perasaan berharga bagi seseorang.

### c. Dukungan instrumental atau konkrit

Jenis dukungan ini menyangkutkan kontribusi langsung atau nyata dalam bentuk seperti membantu merampungkan tugas yang menimbun atau memberikan pinjaman uang, serta memberikan bantuan lain yang

diperlukan oleh seseorang. Umumnya dukungan semacam ini sering kali diberikan oleh kawan atau rekan kerja.

d. Dukungan informasi

Jenis dukungan ini mencakup memberikan nasihat, rekomendasi, atau reaksi kepada seseorang, umumnya dari sahabat, rekan kerja, pimpinan, atau seseorang profesional yang ahli dalam bidangnya misalnya dokter atau psikolog.

e. Dukungan kelompok atau jaringan sosial

Dukungan jaringan melibatkan perasaan bahwa seseorang termasuk sebagai bagian kelompok tertentu dan yang memiliki minat serupa. Rasa solidaritas dengan anggota kelompok tersebut memberikan dukungan yang penting bagi individu.

Aspek dukungan sosial menurut Weiss (Arindawanti & Izzati, 2021) dibedakan menjadi enam aspek yakni:

a. *Reliable alliance*

Individu mampu mengandalkan bantuan atau pertolongan ketika membutuhkannya. Ketika individu mendapatkan bantuan atau dukungan sosial ini akan merasakan ketenangan karena memiliki seseorang yang dapat dipercaya dan diandalkan baik diri sendiri, guru atau kerabat untuk memberikan pertolongan terhadap diri individu.

b. *Guidance*

Dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk nasehat atau saran mengenai apa yang telah dilalui atau dikerjakan oleh seseorang yang dibutuhkan untuk menunaikan kebutuhan dan menaklukkan permasalahan yang dialami oleh individu.

c. *Reassurance of worth*

Jenis dukungan sosial ini mencakup pemberian pemastian atau validasi terhadap kecakapan dan kualitas seseorang, sehingga individu yang bersangkutan merasa diterima dan dihargai. Bentuk dukungan jenis ini dapat diberikan oleh keluarga, lembaga, ataupun kelompok organisasi.

d. *Attachment*

Dukungan sosial dengan memberikan rasa aman yang dapat berupa pengekspresian rasa kasih sayang. Kedekatan secara emosional paling umum dan sering diperoleh, biasanya bersumber dari pasangan atau kekasih, keluarga dan kawan yang memiliki hubungan dekat.

e. *Social integration*

Dukungan ini melibatkan kesamaan minat, perhatian dan rasa kepemilikan dalam sebuah kelompok. Individu memperoleh perasaan memiliki dalam sebuah kelompok, melakukan aktivitas bersama-sama dengan kelompoknya dan mendapat perhatian dapat menghilangkan kecemasan atau meminimalisir permasalahan yang dihadapi.

f. *Opportunity to provide nurture*

Dukungan yang menunjukkan bahwa individu dibutuhkan oleh orang lain.

Cohen dan Hoberman (Ramania dkk., 2019) menegaskan bahwa terdapat empat aspek dukungan sosial yakni:

a. *Tangible support*

*Tangible support* adalah salah satu bentuk dukungan nyata yang diberikan atau diterima pada individu yang membutuhkannya. Dukungan ini berupa Gerakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan pekerjaan.

b. *Appraisal support*

*Appraisal support* bentuk dukungan yang diberikan berupa nasihat yang ditujukan kepada individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

c. *Self-esteem support*

Dukungan dari priadi lain untuk meningkatkan rasa kompeten atau harga diri seseorang, serta untuk memperkuat perasaan sebagai bagian dari kelompok dimana setiap anggota mendukung *self-esteem* seseorang.

d. *Belonging support*.

Bentuk dukungan yang berupa menerima individu sebagai bagian dari kelompok sehingga mempunyai perasaan diterima sebagai bagian dari kelompok.

House (French dkk., 2018) menyatakan aspek dukungan sosial dibagi menjadi 4 yakni:

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional menjadikan individu merasakan perasaan nyaman, tenang dan dicintai. Dukungan ini meliputi empati, ekspresi, perhatian serta adanya kepercayaan.

b. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan yang diberikan kepada seseorang berupa sarana dan prasarana biasanya dalam bentuk materi sehingga dapat mempermudah tercapainya tujuan.

c. Dukungan informasi (*informational support*)

Dukungan yang diberikan pada seseorang dengan pemberian nasehat-nasehat, arahan serta pertimbangan dalam melancarkan suatu langkah yang diambil.

d. Dukungan penghargaan (*appraisal support*)

Dukungan yang diserahkan berupa penghargaan atas taktik serta umpan balik dari kerja keras dan prestasi yang telah dilakukan.

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek dukungan sosial sebelumnya, maka disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

### 3. Sumber Dukungan Sosial

Sarafino (Tunggadewi dan Indriana, 2017) menyebutkan bahwa sumber dukungan sosial dapat datang dari beberapa sumber yakni:

a. *Significant others* atau seseorang yang memiliki hubungan dekat pada kehidupan individu yang meliputi keluarga, sahabat serta pasangan atau

kekasih. Hubungan bersama kelompok ini sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan umumnya dukungan sosial yang diberikan oleh kelompok ini sangat berdampak baik bagi seseorang yang menerimanya.

- b. Kalangan profesional, seseorang yang ahli atau kompeten pada bidangnya misalnya psikolog atau dokter yang memiliki keterampilan atau kemampuan untuk menganalisis baik secara klinis maupun psikis individu.
- c. Kelompok dukungan sosial (*social support groups*), kelompok pendukung yaitu kumpulan individu yang menghadapi permasalahan yang serupa untuk berbagi permasalahan. Melalui berbagi pengalaman, seseorang dapat memberikan dukungan, dorongan, dan kenyamanan pada sesama anggota lain, sambil juga menerima hal serupa sebagai tanggapannya.

Gottlieb (Maslihah, 2018) mengungkapkan terdapat 2 sumber dukungan sosial yakni:

- a. Hubungan yang khusus adalah hubungan yang bersumber dari beberapa individu yang memiliki kemampuan dan keterampilan dalam bidangnya masing-masing, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara.
- b. Hubungan non-profesional, adalah dukungan yang sumbernya dari orang terdekat misalnya kerabat dan keluarga.

Penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial dapat datang dari hubungan khusus seperti orang yang ahli dalam bidangnya yaitu psikolog, konselor, psikiater dan beberapa profesi lainnya, serta hubungan orang-orang disekitar individu seperti keluarga dan kerabat.

### C. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa merupakan istilah yang digunakan untuk seseorang yang sedang menjalani atau melaksanakan pendidikan tinggi di suatu universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa dalam Peraturan Pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan mahasiswa sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi didalam struktur pendidikan di Indonesia dengan rentang usia 18-25 tahun.

Dewasa muda usia 20-an atau masa transisi dimana individu sudah selesai masa remajanya kemudian beranjak menuju dewasa. Masa dewasa adalah periode dimana seseorang mulai aktif berpartisipasi dalam masyarakat dan mengemban tanggung jawab terhadap segala hal yang terjadi di dalamnya (Suyono dkk., 2021). Umumnya individu pada masa ini sedang dalam tahap akademis yakni menjadi mahasiswa.

Papalia & Feldman (2014) mengatakan pada periode tersebut individu mulai mengeksplorasi diri, memisahkan diri dari orang tua untuk hidup sendiri serta mulai menginternalisasikan nilai-nilai atau prinsip dan sistem yang telah diterima sebelumnya. Fase ini adalah masa ketika seseorang dianggap sudah dewasa dan diharapkan dapat mengambil kendali atas hidupnya sendiri. Pada periode inilah seseorang sudah dianggap dewasa dan diharapkan mampu menentukan hidupnya. Dalam hal ini, banyak orang-orang disekeliling yang memberikan tuntutan dan banyaknya pilihan, tetapi banyak diantara individu yang belum terlalu dewasa bahkan dari sisi emosionalnya kurang stabil.

Individu yang kurang siap menerima banyaknya tuntutan dan kenyataan tersebut, menimbulkan atau mulai muncul rasa ketakutan, cemas, tertekan, gelisah, bingung, serta ragu terhadap hidup dan masa depan. Fase ini dapat disebut sebagai *quarter life crisis* yaitu tingkatan dimana seseorang merasa cemas dalam menghadapi ketidakpastian tentang masa depan individu, terutama dalam hal hubungan, karier dan kehidupan sosial saat seseorang mencapai usia 20-an (Habibie dkk., 2019).

Menurut Arnett (2014), faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* pada individu adalah faktor internal yang mencakup kemampuan intelektual, emosi, moral, kasih sayang serta pengalaman pribadi. Sementara faktor kedua adalah faktor eksternal yang meliputi budaya, lingkungan sosial, tradisi dan pendidikan. Pribadi yang memasuki atau mengalami masa *quarter life crisis* biasanya memiliki perasaan yang terjebak sehingga menyebabkan dirinya sulit dalam mengambil keputusan. Banyaknya pilihan akan semakin sulit dalam menentukan sikap terutama saat mengambil keputusan untuk masa depannya. Setelah masa tersebut dilewati atau berlalu, seseorang yang mengalami krisis seperempat abad ini akan beranjak berubah dengan mulai termotivasi kembali untuk mengubah keadaannya saat ini. Dalam melakukan perubahan ini, individu akan melakukan langkah penting dan sudah mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri sehingga pondasi baru akan terbangun sesuai dengan rencana yang dibuat sebelumnya.

Fase *quarter life crisis* inilah masa dimana individu membutuhkan bantuan dari orang-orang disekelilingnya. Bentuk bantuan tersebut salah satunya adalah berupa dukungan sosial. Dukungan sosial adalah salah satu dari faktor-faktor dari luar atau lingkungan yang memengaruhi *quarter life crisis* seseorang. Dukungan sosial yakni bantuan berupa dukungan yang diberikan kepada seseorang dalam bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan atau pertolongan baik dari orang lain maupun dari lingkungan disekitarnya (Sudarji, 2017). Baron & Byrne (2001) menyebutkan dukungan sosial adalah dukungan yang membuat seseorang merasa nyaman secara jasmani dan mental yang biasanya diberikan oleh kerabat atau anggota keluarga. Dukungan tersebut diperlukan oleh seseorang yang sedang berada di tahap ini untuk bisa *survive* melewati masa sulit tersebut.

Dukungan sosial juga mampu dilihat dari seberapa sering seseorang berinteraksi dan hubungan yang terjalin dengan orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial dapat datang dari berbagai pihak seperti pasangan hidup, keluarga, kerabat, kawan kerja, dan organisasi komunitas yang memberikan dukungan fisik dan emosional kepada individu tersebut (Sarafino & Smith, 2010). Adanya dukungan sosial membuat seseorang merasa yakin bahwa seseorang

dicintai dan dihargai oleh orang lain sehingga dapat mengurangi rasa cemas, bingung, dan perasaan tertekan akibat fase krisis yang dialami. Ketiadaan dukungan sosial, sebaliknya dapat menimbulkan kegelisahan dan meningkatkan terjadinya *quarter life crisis* pada seseorang.

Dukungan sosial bukan sekadar memberikan bantuan, tetapi lebih tentang bagaimana orang yang menerimanya memahami dan menghargai arti dari dukungan tersebut. Hal ini berhubungan erat dengan seberapa baik dukungan sosial yang diberikan sesuai kebutuhan. Ini mengindikasikan bahwa penerima dukungan merasakan manfaat dari bantuan yang diberikan karena sesuai dengan kebutuhannya serta dapat memberikan kepuasan (Kumalasari dkk., 2012). Hal ini didukung pada penelitian Junaidi (2021) yang membuktikan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki *quarter life crisis* yang rendah khususnya pada mahasiswa.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teori yang dipaparkan, adapun hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana semakin tinggi dukungan sosial yang didapat mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Menurut Azwar (2022) identifikasi variabel merupakan sebuah proses atau usaha untuk menentukan variabel sentral dalam suatu penelitian yang digunakan untuk penetapan peran setiap variabel. Variabel dapat diartikan sebagai sebuah konsep yang memuat sejumlah nilai yang bervariasi dengan variasi tersebut akan membuat gejala penelitian yang ditujukan untuk menjadi sasaran penelitian (Nasution, 2017). Variabel pada penelitian ini terdiri dari:

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

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah cara untuk menjelaskan atau perumusan sebuah variabel berdasarkan ciri yang bisa diamati atau diukur (Azwar, 2022). Definisi operasional dibentuk untuk mempermudah pemungutan data, menghindari pertentangan penafsiran dan mengatur cakupan variabel yang berkaitan (Purwanto, 2019). Adapun definisi operasional penelitian ini antara lain:

##### **1. *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* adalah periode ketidakpastian dan kegelisahan emosional yang biasanya dialami individu diusia sekitar 20 hingga 30 tahun, yang seringkali dipicu oleh pergeseran besar dalam kehidupan pribadi dan profesional. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai tingkat stres, kebingungan, dan ketidakpuasan yang dirasakan seseorang terkait dengan peran sosial dan tanggung jawab baru, serta pencapaian tujuan hidup, diantaranya berkaitan dengan pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masa depan. *Quarter life crisis* akan diukur dengan skala yang dirancang oleh Muslim Afandi, dkk (2023) mengacu pada aspek teori Robbins dan Abby Wilner meliputi ketidakmampuan membuat keputusan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, kecemasan, tertekan, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, serta perasaan putus asa. Tingkat

*quarter life crisis* dinilai dari skor total yang didapatkan. Semakin tinggi skornya, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah skornya, semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan.

## 2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yakni dorongan dan pertolongan yang diberikan kepada seseorang. Berbentuk kepedulian, menyalurkan rasa cinta dan kasih, memberi kenyamanan agar terus semangat ketika menghadapi permasalahannya. Dukungan sosial hendak diukur menggunakan skala yang mencakup aspek yang dijelaskan oleh House (French dkk., 2018) yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Tingkat dukungan sosial dinilai dari skor total yang didapatkan. Semakin tinggi skornya, semakin besar pula tingkat dukungan sosial. Sebaliknya, semakin rendah skornya, semakin kecil pula tingkat dukungan sosial.

## C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

### 1. Populasi

Menurut Azwar (2022) populasi adalah sekelompok subjek yang akan mewakili hasil penelitian secara umum karena memiliki karakteristik yang serupa. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2020 dengan total jumlah 1579 mahasiswa. Berikut rincian populasi mahasiswa UNIMUS

**Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa UNIMUS**

No.	Fakultas	Jumlah Mahasiswa
1.	Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan	320
2.	Fakultas Kesehatan Masyarakat	112
3.	Fakultas Kedokteran Umum	147
4.	Fakultas Kedokteran Gigi	136
5.	Fakultas Sains dan Teknologi Pertanian	132
6.	Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer	251
7.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	339
8.	Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora	142
	<b>Jumlah</b>	<b>1579</b>

## 2. Sampel

Sampel yakni bagian yang menjadi wakil dari populasi dengan karakteristik serupa (Azwar, 2022). Sampel di penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 yang sedang menjalani skripsi dan berusia 20-25 tahun di Universitas Muhammadiyah Semarang.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik pengambilan sampel yakni metode yang digunakan dalam menentukan sampel yang hendak digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2010). Pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling* yakni, teknik pemilihan sampel dari anggota populasi dilakukan dengan memilih kelompok secara acak, bukan memilih secara acak subjek penelitian secara perorangan (Azwar, 2022).

### D. Metode Pengumpulan Data

Menggunakan skala untuk pengumpulan data dalam penelitian ini. Skala yang dipakai dalam penelitian ini antara lain:

#### 1. Skala *Quarter Life Crisis*

Alat ukur yang dipakai untuk mengukur *quarter life crisis* memakai skala yang telah dimodifikasi oleh Muslim Afandi, dkk (2023) mengacu aspek dari teori Robbins dan Abby Wilner yakni keseimbangan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran dengan hubungan interpersonal, merasa cemas, tertekan, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, dan putus asa. Berdasarkan aspek tersebut disusun *blueprint* skala *quarter life crisis* sebagai berikut:

**Tabel 2. Blueprint Skala Quarter Life Crisis**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	2	2	4
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	2	2	4
3.	Merasa cemas	2	2	4
4.	Tertekan	2	2	4
5.	Penilaian diri negatif	2	2	4
6.	Terjebak dalam situasi sulit	2	2	4
7.	Putus asa	2	2	4
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

Skala *quarter life crisis* ini mengenakan empat opsi jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini tersusun dari dua jenis aitem, yakni aitem *favorable* yang memuat pertanyaan-pertanyaan yang mendukung aspek yang dibahas, dan aitem *unfavorable* yang memuat pertanyaan-pertanyaan yang tidak mendukung aspek tersebut.

Penilaian untuk aitem *favorable* menggunakan skala dimana jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, Sesuai (S) diberi skor 3, dan Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4. Sementara itu, penilaian aitem *unfavorable* dilakukan sebaliknya: jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3, Sesuai (S) diberi skor 2, dan Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1. Tingkat *quarter life crisis* ditentukan berdasarkan skor total yang diperoleh dari skala *quarter life crisis* oleh subjek. Semakin tinggi skor totalnya, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami subjek, dan sebaliknya, semakin rendah skor totalnya, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami subjek tersebut.

## 2. Skala Dukungan Sosial

Alat ukur yang digunakan pada penelitian untuk mengukur dukungan sosial dirancang oleh peneliti berlandaskan aspek yang disusun oleh House

(French dkk., 2018) yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental serta dukungan informasi.

**Tabel 3. *Blueprint* Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Emosional	4	4	8
2.	Dukungan Penghargaan	4	4	8
3.	Dukungan Instrumental	4	4	8
4.	Dukungan Informasi	4	4	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Skala dukungan sosial ini memakai empat bentuk jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini terdiri dari dua jenis pertanyaan, yakni aitem *favorable* yang mendukung aspek yang sedang dibahas, serta aitem *unfavorable* yang tidak mendukung aspek tersebut.

Penilaian untuk aitem *favorable* menggunakan skala dimana jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, Sesuai (S) diberi skor 3, dan Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4. Sementara itu, penilaian item *unfavorable* dilakukan dengan urutan terbalik: jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3, Sesuai (S) diberi skor 2, dan Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1. Tingkat dukungan sosial diukur berdasarkan skor total dari skala dukungan sosial yang didapat oleh subjek. Semakin tinggi skor totalnya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor totalnya, semakin rendah tingkat dukungan sosial yang dirasakan subjek tersebut.

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

### **1. Validitas**

Validitas mengacu pada seberapa akurat sebuah skala dalam mengukur sesuai dengan tujuan atau fungsi pengukurannya (Azwar, 2018). Sebuah pengukuran dianggap memiliki validitas tinggi jika bisa

menghasilkan data yang secara tepat menggambarkan variabel yang diukur searah dengan tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2018).

Dalam penelitian ini, dipergunakan metode validitas isi, yang merujuk pada evaluasi relevansi atau kecocokan isi item sebagai representasi dari atribut yang diukur, dilakukan melalui telaah penilaian ahli atau *expert judgement* (Azwar, 2018). *Expert judgement* pada penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem mengukur seberapa jauh suatu pertanyaan atau pernyataan dapat mengidentifikasi perbedaan antar individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur dan yang tidak (Azwar, 2019). Uji daya beda aitem dilakukan dengan memilah item berdasarkan seberapa baik aitem mampu menyesuaikan fungsi alat ukur dengan tujuan pengukuran skala tersebut (Azwar, 2019). Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan menghitung korelasi antara distribusi skor aitem dan distribusi skor skala untuk membentuk korelasi total aitem (Azwar, 2019).

Batas kriteria untuk aitem dalam penelitian ini berdasarkan korelasi total aitem adalah  $r_{ix} \geq 0.30$ . Artinya, aitem dengan koefisien korelasi minimal 0.30 dianggap memuaskan dalam daya beda. Aitem yang mengantongi  $r_{ix}$  atau  $r_{i(x-i)}$  kurang dari 0.30 dianggap memiliki daya beda rendah. Namun, jika jumlah aitem yang memenuhi kriteria tidak mencukupi target yang diinginkan, pertimbangan bisa dilakukan dengan menurunkan batas kriteria menjadi 0.25 (Azwar, 2019).

## 3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas mengacu pada seberapa dapat diandalkan atau dipercayai hasil dari suatu pengukuran (Azwar, 2018). Kepercayaan terhadap hasil pengukuran dapat diperoleh jika hasilnya konsisten ketika diukur beberapa kali pada kelompok subjek yang serupa, selama kondisi yang diukur pada subjek tersebut tidak mengalami perubahan (Azwar, 2018). Penelitian ini

menggunakan pendekatan uji reliabilitas dengan menggunakan analisis *Alpha Cronbach* untuk mengetahui koefisien reliabilitas skala dukungan sosial dan skala *quarter life crisis*. Penghitungan reliabilitas penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS *version 25.0 for Windows*.

#### F. Teknik Analisis

Analisis data adalah cara yang digunakan untuk mengelola data dan pengambilan kesimpulan dari data yang diperoleh. Metode analisis data digunakan dalam rangka menguji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan menguji hipotesis dengan memakai korelasi *product moment pearson*. Teknik yang digunakan ditujukan untuk menguji hubungan antara kedua variabel penelitian yakni *quarter life crisis* dan dukungan sosial.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

Orientasi kanchah dapat diuraikan dan digambarkan sebagai sebuah bagian dari tahapan yang harus terlewati sebelum mengadakan penelitian, langkah tersebut dilaksanakan untuk bisa mempersiapkan segala hal yang berkenaan dengan kelancaran jalanya sebuah penelitian. Sebelum penelitian dilakukan langkah pertama yang perlu dilaksanakan peneliti yaitu menginvestigasi area penelitian yang sesuai dengan karakter populasi. Tempat pelaksanaan penelitian berada di Universitas Muhammadiyah Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang yang memiliki 8 Fakultas yang terdiri dari Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Umum, Fakultas Sains dan Teknologi Pertanian, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora. Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yakni menentukan fakultas yang diambil untuk penelitian tepatnya di Fakultas Ekonomi dan Bisnis.

Fakultas Ekonomi dan Bisnis terdiri dari dua program studi yakni prodi Akuntansi dan Manajemen. Penelitian ini menggunakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani penyusunan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang peneliti sebutkan sebelumnya, dengan jumlah keseluruhan yaitu 339 mahasiswa.

Penelitian ini diawali dengan mewawancarai tiga orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang di beberapa fakultas mengenai dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Dalam hal itu permasalahan yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan *quarter life crisis* khususnya pada mahasiswa semester akhir. Kemudian peneliti memutuskan subjek yang sesuai dengan ciri dan karakteristik sampel penelitian selanjutnya memilih

teori-teori yang sesuai dan menunjang data terkait penelitian yang akan peneliti lakukan. Pertimbangan dari peneliti untuk memilih Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebagai subjek penelitian antara lain:

- a. Terdapat permasalahan mengenai *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa yang menjalani penyusunan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis UNIMUS
- b. Penelitian mengenai Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa yang sedang menjalani skripsi belum pernah dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis.
- c. Lokasi penelitian sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti.
- d. Karakteristik dan jumlah responden yang akan diteliti sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan.

Berdasarkan pertimbangan yang dipaparkan di atas, maka peneliti memutuskan untuk melangsungkan penelitian di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang

## 2. **Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian harus memakai metode atau proses yang tepat dan benar, karena itu sebelum memulai penelitian supaya tidak terjadi kesalahan selama penelitian berlangsung maka peneliti harus mempersiapkan segala sesuatunya dengan cermat dan matang. Persiapan pelaksanaan penelitian dilaksanakan guna mengurangi risiko terjadinya kesalahan saat penelitian berlangsung. Peneliti melakukan beberapa persiapan yang dilakukan menjelang dimulainya sebuah penelitian antara lain:

### a. **Persiapan Perizinan**

Perizinan adalah syarat awal yang harus terpenuhi dalam melangsungkan penelitian. Langkah berikutnya peneliti mengajukan surat izin penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, lantas menyerahkan surat izin penelitian tersebut kepada bagian administrasi di Rektorat Universitas Muhammadiyah

Semarang untuk pengajuan izin penelitian dan pengambilan data populasi. Surat pengantar dari Fakultas Psikologi dengan nomor surat 19/C.1/Psi-SA/I/2024 dan menyerahkan surat itu pada tanggal 8 Januari 2024. Kemudian mendapat surat balasan dari izin penelitian pada tanggal 11 Januari 2024 dengan nomor surat 0274/UNIMUS.L/KM.PT/2024. Selanjutnya surat tersebut diteruskan menuju tempat penelitian dilaksanakan yaitu pada bagian staf tata usaha administrasi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang.

#### **b. Penyusunan Alat Ukur**

Penyusunan alat ukur yakni bagian dari langkah yang dipergunakan dalam pemungutan data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah gabungan pernyataan yang disusun sesuai dengan karakteristik aspek atau dimensi variabel secara valid yang diteliti demi mengungkap atribut tertentu melawati sikap atau jawaban terhadap pernyataan-pernyataan tersebut (Azwar, 2019).

Peneliti menggunakan dua skala psikologi dalam penelitian. Skala yang digunakan di penelitian ini yakni skala *quarter life crisis* dan skala dukungan sosial. Berikut pemaparan skala yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini antara lain:

##### **1) Skala *Quarter Life Crisis***

Tujuan dari skala ini digunakan yaitu guna mengukur tinggi rendahnya *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang yang sedang menjalani penyusunan skripsi. Skala *quarter life crisis* pada penelitian ini dibentuk berdasarkan skala yang telah dimodifikasi oleh Muslim Afandi, dkk (2023) berdasarkan aspek-aspek teori Robbins dan Abby Wilner yang menghasilkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,854. Modifikasi alat ukur yang dilakukan peneliti yaitu dengan melakukan penyesuaian bahasa dan

menambah pernyataan aitem sesuai dengan aspek-aspek pada variabel *quarter life crisis*. Aspek-aspek tersebut terdiri dari kebimbangan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran dengan hubungan interpersonal, merasa cemas, tertekan, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, dan putus asa.

Skala ini bersisi 28 aitem, yang terurai menjadi 14 item yang mendukung (*favorable*) dan 14 item yang tidak mendukung (*unfavorable*), dengan masing-masing aitem memiliki empat pilihan jawaban dan skor yang bervariasi dari 1 hingga 4. Sistem pemberian nilai pada skala ini dibedakan antara jenis aitem *favorable* dan *unfavorable*. Skor aitem *favorable* dengan empat pilihan jawaban adalah sebagai berikut: skor 1 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Sistem perhitungan untuk item *unfavorable* dengan urutan yang berlawanan: skor 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Berikut distribusi sebaran nomor aitem skala *quarter life crisis* dijabarkan pada tabel 4

**Tabel 4. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala *Quarter Life Crisis***

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1, 2	7, 8	4
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	9, 10	3, 4	4
3.	Merasa cemas	6, 5	13, 14	4
4.	Tertekan	11, 12	17, 18	4
5.	Penilaian diri negatif	15, 16	21, 22	4
6.	Terjebak dalam situasi sulit	19, 20	25, 26	4
7.	Putus asa	23, 24	27, 28	4
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

## 2) Skala Dukungan Sosial

Skala ini digunakan dengan tujuan untuk mengukur tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang yang sedang menjalani penyusunan skripsi. Penyusunan skala dukungan sosial pada penelitian ini dirancang oleh peneliti mengacu pada aspek yang disusun oleh House (French dkk., 2018), aspek tersebut yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informatif.

Skala ini terdiri dari 32 item, dimana 16 item mendukung (*favorable*) dan 16 item tidak mendukung (*unfavorable*), dengan masing-masing aitem menyediakan empat pilihan jawaban dan skor yang bervariasi dari 1 hingga 4. Sistem pemberian nilai pada skala ini dibedakan antara jenis aitem *favorable* dan *unfavorable*. Skor untuk aitem *favorable* dengan empat opsi jawaban sebagai berikut: skor 1 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Sistem penilaian untuk aitem *unfavorable* dilakukan dengan urutan yang berlawanan: skor 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Berikut distribusi sebaran nomor aitem skala dukungan sosial dijabarkan pada tabel 5

**Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Emosional	1, 2, 5, 6	3, 4, 7, 8	8
2.	Dukungan Penghargaan	25, 26, 29, 30	19, 20, 27, 28	8
3.	Dukungan Instrumental	13, 14, 17, 18	23, 24, 31, 32	8
4.	Dukungan Informasi	9, 10, 21, 22	11, 12, 15, 16	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

**c. Uji Coba Alat Ukur**

Pengujian alat ukur dimulai pada tanggal 17 Januari 2024. Pelaksanaan uji coba dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan *Google Form* dan disebarluaskan secara *online* melalui *WhatsApp*, *direct message* Instagram, serta grup *WhatsApp* dengan *link* kuesioner sebagai berikut: <https://bit.ly/SkalaPenelitianUnimus>. Pada pelaksanaan uji coba alat ukur, pengambilan sampel yang dipilih adalah menggunakan metode *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana sampel dipilih secara acak dari kelompok-kelompok dalam populasi, bukan secara perorangan, sehingga mengurangi kompleksitas dan memfasilitasi pengumpulan data dengan lebih efisien (Azwar, 2022).

Uji coba penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani penyusunan skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Jumlah responden dalam uji coba skala penelitian ini yaitu sebanyak 80 mahasiswa. Adapun subjek uji coba skala penelitian tersebut terdiri dari empat prodi yakni prodi ilmu gizi, ilmu keperawatan, kebidanan, dan analis kesehatan.

**Tabel 6. Data Demografi Uji Coba Skala Penelitian Berdasarkan Program Studi**

	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Ilmu Gizi	22	35,0
Ilmu Keperawatan	26	32,5
Kebidanan	4	5,0
Analisis Kesehatan	22	27,5
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

Alat ukur berupa skala yang telah diuji cobakan dan terisi seluruhnya selanjutnya diberi skor atau nilai sesuai ketentuan yang sudah dibentuk sebelumnya yang akan digunakan dalam olah data agar dapat menentukan dan melihat ada berapa banyak aitem yang tersisa dan aitem yang gugur. Langkah selanjutnya setelah memperoleh hasil yang dilakukan selama uji coba, hasil tersebut akan digunakan sebagai pedoman dalam menyusun skala penelitian. Pengolahan data uji coba skala atau alat ukur dihitung dengan memanfaatkan bantuan *platform Statistical Product and Service (SPSS) version 25.0 for Windows*.

### 3. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian untuk mengukur daya beda setiap aitem dan reliabilitas alat ukur dilakukan untuk menentukan seberapa jauh setiap pernyataan dalam aitem bisa membedakan individu yang memiliki atribut yang diukur dari yang tidak, serta untuk menilai seberapa efektif alat ukur dapat berfungsi sesuai dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan. Daya beda aitem mempunyai batasan dalam kriteria antara lain bila daya beda aitem dengan koefisien korelasi mencapai  $\geq 0,30$  maka dapat dikategorikan dalam nilai daya beda aitem tinggi dan memuaskan. Sedangkan apabila keseluruhan aitem yang akan dipakai belum memenuhi syarat, maka dapat diturunkan menjadi  $\geq 0,25$ . Koefisien-koefisien terhadap skor aitem dengan total skor yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan formula *product moment pearson* melalui bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.0 for Windows. Berikut hasil penghitungan daya beda aitem dan koefisien reliabilitas pada tiap skala.

a. **Skala *Quarter Life Crisis***

Berdasarkan perhitungan uji daya beda aitem skala *quarter life crisis* dengan jumlah 28 aitem, didapatkan 25 aitem yang memperoleh daya beda aitem dengan hasil tinggi dan 3 aitem yang memiliki daya beda aitem yang rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam skala ini yaitu  $r_{ix} \geq 0.30$ . Daya beda aitem tinggi berjumlah 25 aitem dengan rentang 0.302 sampai 0.694 dan daya beda rendah berjumlah 3 aitem berkisar antara 0.054 sampai 0,276. Hasil pengukuran reliabilitas skala *quarter life crisis* menggunakan teknik *Alpha Cronbach* bernilai 0.887, menunjukkan bahwa alat ukur *quarter life crisis* dinyatakan reliabel. Daya beda aitem skala *quarter life crisis* dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala *Quarter Life Crisis***

No	Aspek	Aitem		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah	
1.	Kebimbangan dalam mengambil Keputusan	1,2	7, 8	4	-	4
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	9*,10	3, 4	3	1	4
3.	Merasa cemas	5, 6	13, 14	4	-	4
4.	Tertekan	11,12	17, 18	4	-	4
5.	Penilaian negatif	15,16	21, 22	4	-	4
6.	Terjebak dalam situasi sulit	19,20	25, 26*	3	1	4
7.	Putus asa	23,24	27*, 28	3	1	4
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>28</b>

Keterangan: (\*) aitem yang gugur atau daya beda dengan hasil rendah

### b. Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan perhitungan uji daya beda aitem skala dukungan sosial dengan jumlah 32 aitem, didapatkan 30 aitem mempunyai daya beda aitem dengan hasil yang tinggi dan 2 aitem memiliki daya beda aitem rendah. Koefisien korelasi yang ditetapkan dalam skala ini yaitu  $r_{ix} \geq 0.30$ . Terdapat 30 aitem dengan daya beda tinggi berkisar antara 0,317 sampai 0,779 dan 2 dengan daya beda rendah berkisar antara 0,114 sampai 0,288. Estimasi skala dukungan sosial diperoleh melalui teknik *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0,926, dapat dikatakan bahwa alat ukur dukungan sosial dinyatakan reliabel. Daya beda aitem skala dukungan sosial dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Aitem		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah	
1.	Dukungan Emosional	1,2,5,6	3,4,7,8	8	-	8
2.	Dukungan Penghargaan	25, 26, 29,30	19,20, 27*, 28	7	1	8
3.	Dukungan Instrumental	13, 14, 17, 18	23, 24, 31*, 32	7	1	8
4.	Dukungan Informasi	9, 10, 21, 22	11, 12, 15, 16	8	-	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

Keterangan: (\*) aitem yang gugur atau daya beda dengan hasil rendah

#### 4. Penomoran Kembali

Setelah melakukan uji coba untuk menilai daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur, langkah berikutnya adalah menyusun ulang aitem dengan nomor aitem baru yang akan digunakan dalam penelitian. Penomoran ulang aitem dilakukan dengan menghapus aitem yang memiliki daya beda yang rendah, serta nomor-nomor aitem yang baru diatur ulang sebagai berikut:

**Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala *Quarter Life Crisis***

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1, 2	7, 8	4
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	10	3, 4	3
3.	Merasa cemas	5, 6	13, 14	4
4.	Tertekan	11, 12	17, 18	4
5.	Penilaian diri negatif	15, 16	21, 22	4
6.	Terjebak dalam situasi sulit	19, 20	25	3
7.	Putus asa	23, 24	28(9)	3
<b>Total</b>		<b>13</b>	<b>12</b>	<b>25</b>

Keterangan: (..) dan lainnya adalah nomor aitem baru atau penomoran ulang

**Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Emosional	1, 2, 5, 6	3, 4, 7, 8	8
2.	Dukungan Penghargaan	25,26,29(28),30(29)	19,20,28(27)	7
3.	Dukungan Instrumental	13, 14, 17, 18	23,24,32(30)	7
4.	Dukungan Informasi	9, 10, 21, 22	11, 12, 15,16	8
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>30</b>

Keterangan: (..) dan lainnya adalah nomor aitem baru atau penomoran ulang

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung kurang lebih satu bulan dan dimulai pada tanggal 22 Januari 2024. Sampel penelitian yakni mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu mendatangi Kantor Tata Usaha Fakultas Ekonomi dan Bisnis guna meminta izin dan meminta data jumlah mahasiswa tingkat akhir. Jumlah keseluruhannya adalah 339 mahasiswa.

Penyebaran skala dilakukan secara *online* dengan menyebarkan skala dalam bentuk *link* ke mahasiswa melalui grup *WhatsApp*, *direct message* Instagram, dan mengirim *link* secara individu. *Link* kuesioner penelitian: <https://bit.ly/SkalaPenelitianUNIMUS>. Penyebaran dan pengisian skala

penelitian ini diberi jangka waktu selama satu bulan bulan dan setelah itu peneliti menutup akses pengisian skala *google form* untuk selanjutnya dianalisis. Setelah dilakukan penyebaran skala *google form*, tercatat bahwa skala yang telah terisi berjumlah 132 mahasiswa. Pelaksanaan penelitian sudah sesuai prosedur dan mendapatkan izin dari pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang.

**Tabel 11. Data Demografi Penelitian Berdasarkan Prodi**

	Frekuensi	Persentase
Akuntansi	49	37,12
Manajemen	83	62,88
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100,00</b>

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi yakni salah satu tahapan guna melakukan analisis data penelitian setelah data diolah. Pada penelitian ini, uji asumsi melibatkan uji normalitas dan linieritas data dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Berikut adalah hasil yang telah diperoleh:

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menentukan apakah data pada setiap variabel yang diamati mengikuti pola normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini adalah *One Sampel Kolmogorov-Smirnov Z*. Sebaran data bisa dikatakan berdistribusi normal bila menunjukkan angka ( $p > 0,05$ ), sebaliknya bila menunjukkan angka ( $p < 0,05$ ) maka sebaran data dapat dikatakan tidak normal. Perolehan hasil uji normalitas dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Dukungan Sosial	91,24	10,185	0,085	0,072	> 0,05	Normal
<i>Quarter Life Crisis</i>	52,89	9,602	0,111	0,056	> 0,05	Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian ini, variabel dukungan sosial memiliki nilai KS-Z sebesar 0,085 dengan taraf signifikansi 0,072 ( $p > 0,05$ ). Hal itu menandakan bahwa sebaran data dukungan sosial terdistribusi dengan normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada sebaran data *quarter life crisis* menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,111 dengan taraf signifikansi 0,056 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan data variabel *quarter life crisis* terdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dijalankan guna mengetahui hubungan antar variabel yang satu dengan variabel yang lain dalam satu penelitian. Hasil dan uji linieritas ini penting untuk menentukan apakah satu variabel memiliki hubungan linier yang signifikan dengan variabel lainnya atau tidak.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel *Quarter Life Crisis* terhadap Dukungan Sosial didapat  $F_{\text{linier}}$  sebesar 67,327 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *quarter life crisis* terhadap dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir berkorelasi secara linear.

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson*, yang merupakan salah satu metode koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Tujuannya yakni menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Hasil uji korelasi tersebut digunakan untuk membuktikan hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* didapat koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,573$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p = < 0,01$ ). Hal itu menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin besar tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah, maka *quarter life crisis* cenderung tinggi pada mahasiswa tingkat akhir.

#### D. Analisis Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian membantu mengungkap hasil skor dari subjek yang diukur, serta berguna untuk menggambarkan kondisi subjek terhadap atribut yang diteliti. Penyajian kategori subjek menggunakan model distribusi normal:

**Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.2 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.6 \sigma < x \leq \mu + 1.2 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.6 \sigma < x \leq \mu + 0.6 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.2 \sigma < x \leq \mu - 0.6 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.2 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

##### 1. Deskripsi Data Skor *Quarter Life Crisis*

Instrumen pengukuran *Quarter Life Crisis* mempunyai 25 aitem dengan skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 25 dari  $(25 \times 1)$  sementara skor tertinggi yakni 100 dari  $(25 \times 4)$ . Rentang skor skala yang didapat yaitu 75 dari  $(100 - 25)$ , standar deviasi dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(100 - 25):6 = 12,5$  dan hasil mean hipotetik 62,5 dari  $(100 + 25):2$ .

Deskripsi skor skala *quarter life crisis* menunjukkan skor minimum empirik 27, skor maksimum empirik yakni 87, rerata empirik 52,89 serta nilai standar deviasi empirik 9,602.

**Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala *Quarter Life Crisis***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	27	25
Skor Maksimum	87	100
Mean (M)	52,89	62,5
Standar Deviasi	9,602	12,5

Berdasarkan nilai rerata empiris termuat dalam kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek tersebut, terlihat bahwa skor subjek berada pada kategori rendah, yakni bernilai 52,89. Secara keseluruhan, gambaran data variabel *Quarter Life Crisis* mengikuti norma kategorisasi berikut:

**Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala *Quarter Life Crisis***

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$77,5 < X$	Sangat Tinggi	2	1,5%
$70 < X \leq 77,5$	Tinggi	2	1,5%
$55 < X \leq 70$	Sedang	49	37,1%
$47,5 < X \leq 55$	Rendah	34	25,8%
$X \leq 47,5$	Sangat Rendah	45	34,1%
<b>Total</b>		<b>132</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1.** Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

## 2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial

Instrumen pengukuran Dukungan Sosial mempunyai 30 aitem dengan skor berkisar 1 sampai 4. Skor terendah yang diperoleh subjek adalah 30 dari  $(30 \times 1)$  sedangkan skor tertinggi adalah 120 dari  $(30 \times 4)$ . Rentang skor skala yang diperoleh yakni 90, dihitung dari selisih antara skor tertinggi (120) dan skor terendah (30), dengan standar deviasi dihitung dari skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(120-30):6 = 15$  dan hasil *mean* hipotetik 75 dari  $(120 + 30): 2$ .

Deskripsi skor skala Dukungan Sosial diperoleh skor minimum empirik 62, skor maksimum empirik yakni 116, *mean* empirik 91,24 dan nilai standar deviasi empirik 10,185.

**Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	62	30
Skor Maksimum	116	120
Mean (M)	91,24	75
Standar Deviasi	10,185	15

Berdasarkan nilai rerata empiris yang tercatat dalam kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, diketahui bahwa skor subjek berada dalam rentang kategori tinggi yakni bernilai 91,24. Secara menyeluruh, gambaran data mengenai variabel Dukungan Sosial mengacu pada norma kategorisasi berikut:

**Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
93 < X	Sangat Tinggi	50	37,8%
84 < X ≤ 93	Tinggi	54	40,9%
66 < X ≤ 84	Sedang	26	19,7%
57 < X ≤ 66	Rendah	2	1,5%
X ≤ 57	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>		<b>132</b>	<b>100%</b>

**Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Dukungan Sosial**

### E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan subjek mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis pada Universitas Muhammadiyah Semarang. Setelah dilakukan uji analisis terhadap hasil data, didapatkan hasil berupa skor koefisien  $r_{xy} = -0,573$  dengan taraf sig. 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menjelaskan atas adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*, dimana semakin

tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Begitu pula sebaliknya.

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* yakni respons individu mengenai ketidakstabilan yang dialami karena memasuki realita kehidupan dimana didalamnya terdapat perubahan, banyaknya pilihan dan kepanikan yang timbul dari perasaan tidak percaya diri. *Quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa bisa memberikan dampak negatif atau buruk bila mahasiswa tidak dapat menghadapinya dengan baik salah satunya adalah dapat menimbulkan kebingungan atau keresahan pada setiap diri individu bila terjadi secara terus menerus dan membebani pikiran serta mengakibatkan individu tersebut menjadi pasif. Sikap pasif inilah yang dapat memicu individu menjadi *stuck* (diam di tempat) dan lambat laun akan mengakibatkan kebingungan sehingga mengalami stres dan depresi (Karpika & Segel, 2021). Di dalam lingkungan sosial terdapat faktor dukungan sosial yang dibutuhkan individu untuk melewati periode perubahan dari remaja ke dewasa untuk melewati *quarter life crisis* (Oktaviana & Wardani, 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Hasyim dkk., (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi kemunculan *quarter life crisis* yang kerap terjadi pada era awal dewasa karena tahap ini ditandai dengan proses eksplorasi dan eksperimen terhadap berbagai alternatif termasuk pendidikan tinggi, pekerjaan, karier, dan pernikahan. Mendapatkan dukungan sosial dapat memberikan manfaat dalam mengurangi efek yang merugikan dari *quarter life crisis* bagi seseorang. Donenberg (Wijaya & Saprowi, 2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu menolong individu untuk mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengelola dengan baik emosi negatif seseorang.

Hasil yang didapatkan peneliti memiliki temuan yang serupa, salah satunya adalah penelitian yang berjudul “hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi UIN Ar-Raniry” oleh Sabila (2022). Pada penelitiannya pada 155 mahasiswa, diperoleh hasil berupa nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0,557 dengan skor sig.  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Hal

tersebut menjelaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Tingkat *quarter life crisis* yang rendah didapatkan dari penilaian diri yang baik dan penekanan kecemasan masa depan yang terbilang baik.

Sinaga (2023) juga memiliki temuan yang serupa pada penelitiannya yang berjudul “hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi Universitas Medan Area” yang memiliki hasil atas 80 mahasiswa mendapatkan hasil analisis data berupa skor koefisien sebesar -0,724 dan skor signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Hal tersebut diperjelas dengan sumbangan efektif sebesar 52,4% pada variabel tergantung. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa jika mahasiswa memiliki *quarter life crisis* yang rendah, biasanya mahasiswa akan memiliki skor dukungan sosial yang tinggi.

Analisis deskriptif pada variabel dukungan sosial mendapatkan hasil empirik atas rerata mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tergolong tinggi. Hal tersebut didapatkan dari mayoritas mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang yang berada di tingkat tinggi dengan sebanyak 54 responden (40,9%). *Mean* empirik yang didapatkan dari analisis data memiliki skor yang lebih besar dibandingkan dengan *mean* hipotetik yaitu sebesar  $91,24 > 75$ . Tingkat dukungan sosial yang tinggi didapatkan dari dinamika lingkungan di sekitar mahasiswa yang tergolong peka dan baik. Rasa kepercayaan dan keterbukaan yang didapatkan dari interaksi antar mahasiswa dan keluarga menjadikan mahasiswa untuk mendapatkan semangat dan *support* dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, juga terdapat tempat bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dengan baik agar diri mahasiswa menjadi lebih menyenangkan dan bebas.

Dukungan sosial yang tinggi pada mahasiswa juga memberikan *benefit* pada kestabilan kehidupan pada mahasiswa, terutama pada saat terdapat kesulitan sehari-hari. Wulantika dkk., (2023) menjelaskan bahwa individu yang merasa memiliki lingkungan yang mendukung dirinya cenderung akan memiliki beban emosional yang lebih rendah dan tidak memiliki Tingkat stres yang tinggi.

Dukungan sosial yang didapatkan dari teman, keluarga, maupun sekadar orang asing di sekitar individu, juga mampu meningkatkan rasa percaya diri dalam beraktivitas. Secara keseluruhan, dukungan sosial di lingkungan mahasiswa yang baik akan mampu menciptakan dinamika lingkungan yang lebih aman, nyaman, dan memungkinkan individu untuk menjadi lebih fokus dan produktif.

Hasil analisis deskriptif pada variabel *quarter life crisis* mendapatkan hasil empirik atas rerata mahasiswa yang mempunyai tingkat *quarter life crisis* yang tergolong sedang. Hal tersebut dapat disimpulkan dari mayoritas mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang yang berada di kategori sedang sebanyak 49 responden (37,1%). Mean empirik yang didapatkan dari analisis data memiliki skor yang lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik yaitu sebesar  $52,89 < 62,5$ . Mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* dalam kategori sedang, artinya mahasiswa mengalami fase dimana mahasiswa merasa tidak yakin atau cemas tentang arah hidup dan masa depannya, namun masih dapat mengelola perasaan tersebut dengan baik. Individu mungkin merasa tertekan oleh ekspektasi sosial, perubahan dalam kehidupan pribadi atau profesional, dan pertanyaan-pertanyaan tentang tujuan hidup individu. Meskipun demikian, individu cenderung masih mampu menjaga keseimbangan dan dapat mengambil langkah-langkah konstruktif untuk mengatasi krisis ini, seperti melalui pengembangan diri atau merencanakan langkah-langkah konkret untuk masa depan individu.

*Quarter life crisis* yang sedang pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki kontribusi yang tergolong cukup baik didapatkan dari dukungan sosial yang terbilang baik. Dengan adanya dukungan sosial baik berupa semangat, pusat informasi, maupun pemberian bantuan yang kuat akan mampu memberikan rasa aman dan menekan kecemasan atas ketidakpastian. Hal tersebut didukung dengan pendapat dari Hasyim dkk., (2024) yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* yang ditangani dengan persiapan dan pengatasan masalah yang baik akan menghindarkan diri dari kebingungan, rasa putus asa, hingga dengan pengambilan keputusan yang kurang baik. Secara keseluruhan, *quarter life crisis* yang rendah akan menjadikan proses maupun hasil tugas akhir yang baik.

Berdasarkan rangkaian penjelasan dan uji analisis yang telah dipaparkan diatas, disimpulkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa, maka semakin rendah juga *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hal tersebut berlaku juga sebaliknya.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti, menunjukkan adanya kelemahan dan kekurangan yang timbul selama proses penelitian yakni penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial yang umum sehingga kurang spesifik untuk membuktikan apakah krisis seperempat abad dipengaruhi oleh dukungan sosial atau terdapat faktor lain yang mempengaruhinya.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dimiliki atau diterima maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

#### **B. Saran**

Menutup pemaparan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang, dapat disampaikan beberapa saran:

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti, diperoleh hasil bahwa mahasiswa memiliki kategori sedang untuk *quarter life crisis*. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan yakni pertama, melakukan refleksi dan evaluasi dengan meluangkan waktu untuk merenungkan apa yang sebenarnya ingin dicapai dalam hidup, apa nilai-nilai yang penting bagi diri pribadi, dan apa yang membuat individu merasa tidak puas saat ini. Kedua, jangan terlalu keras pada diri sendiri ini adalah waktu untuk belajar dan tumbuh. Hal tersebut perlu diingat bahwa perasaan ini normal dan banyak individu lain merasakan atau mengalaminya. Ketiga, jelajahi berbagai pilihan dengan mempertimbangkan berbagai opsi karier, pendidikan tambahan, atau hobi baru yang mungkin menarik bagi diri pribadi. Hal ini dapat membantu mengubah perspektif dan menemukan hal-hal baru yang

dapat membangkitkan semangat. Keempat, atur tujuan jangka pendek dan panjang yakni dengan menetapkan tujuan yang realistis dan dapat diukur untuk membantu individu merasa lebih fokus dan termotivasi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti berikutnya yang hendak melaksanakan penelitian baik yang berkaitan dengan *quarter life crisis* maupun dukungan sosial saran yang dapat diberikan adalah untuk mencari, menambahkan atau melengkapinya dengan variabel lain misalnya *parenting style*, kecerdasan emosional maupun pengambilan keputusan karier.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). *Measuring the Difficulties of Early Adulthood : The Development of the Quarter Life Crisis Scale*. 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Anjayani, S. P. N. (2021). FAKTOR-FAKTOR QUARTER LIFE CRISIS (Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang). In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14, Issue 1).
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–15.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Second Edi). Oxford University.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Azwar, S. (2018). *Realibilitas dan Validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Bachman, C. E. B., Najera, D., Whitfield, K., Taylor, J. L., Thorpe, R. J., & Palmer, R. (2020). Quality and Quantity of Social Support Show Differential Associations with Stress and Depression in African Americans. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.03.013.Mechanical>
- Baron, R. A. (2001). *Social Psychology* (Fourteenth). Pearson Education Limited.
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Menemukan Dukungan Sosial Yang Paling Berkontribusi Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, Dosen Pembimbing atau Orang Tua? *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>
- Elizabeth, B. H. (2009). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (Istiwidayanti & Doedjarwo (ed.)). Erlangga.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada

- mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358.
- French, K. A., Dumani, S., Allen, T. D., & Shockley, K. M. (2018). A meta-analysis of work-family conflict and social support. *Psychological Bulletin*, 144(3), 284–314. <https://doi.org/10.1037/bul0000120>
- Giao, H., Han, N. T. N., Khanh, T. Van, Ngan, V. Ki., Tam, V. Van, & An, P. Le. (2020). Knowledge and attitude toward COVID-19 among healthcare workers at District 2 Hospital, Ho Chi Minh City. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 13(6), 260–265. <https://doi.org/10.4103/1995-7645.280396>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Habu, A. S. (2020). *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 21(1), 1–9.
- Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Butarbutar, F. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 8(1), 3–4.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Johnson, R. J., Turner, R. J., & Link, B. G. (2014). *Sociology of Mental Health: Selected Topics from Forty Years 1970s-2010s*. <https://www.google.com/books?id=3FhbBAAQBAJ>
- Junaidi, A. (2021). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa yang Mengikuti Kurikulum MBKM. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, August. <https://repository.untag-sby.ac.id/17911/8/JURNAL.pdf>
- 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>
- Khairun, D. Y., & Hakim, I. (2016). Profil Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kimia Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 105–111.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani*. 1(1).
- Maslihah, S. (2018). Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School. *Psikologi Undip*, 10(2), 103–114.
- Murray, M. C., & Nash, R. J. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. CA: Jossey-Bas.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>
- Novendra, I., Puspitasari, R., & Winarni, Iatri mei. (2021). Literature Review: Dukungan Sosial Menghadapi Masa Pensiun. *Journal of Health Research Science*, 1(1), 42–52. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v1i1.298>
- Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa Quarter Life Crisis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.32419/jppni.v7i2.367>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2014). *Human Development - Perkembangan Manusia* (Tenth Edit). Salemba Humanika.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Putra, A. C. M., & Muttaqin, D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout Pada Perawat di Rumah Sakit X. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3901>
- Ramania, B. P., Andayani, T. R., & Saniatuzzulfa, R. (2019). Peran dukungan sosial pada stres akulturatif mahasiswa asing di Universitas Sebelas Maret. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 118–124. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.6530>
- Ran, Z. (2016). *Why Your Late Twenties Is the Worst Time of Your Life*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2016/03/why-your-late-twenties-is-the-worst-time-of-your-life>

- Rif'ati, M. I., Aumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V., & Abidi, A. F. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi*.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 725–730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: Updating Erikson for the 21st century. *Emerging Adulthood in a European Context*, 17–30. <https://koppa.jyu.fi/en/courses/226401/learning-materials/pre-reading-for-1-2-robinson>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Sabila, C. N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. *Repository Ar-Raniry*, 12(14–20).
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). *Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 2(5), 2103–2112.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, M. A. P. (2021). Quarter life crisis pada kaum millennial. *Doctoral Dissertation*, 1–28. [http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Setyawan, F. (2019). *Pendekatan Pelayanan Kesehatan Dokter Keluarga (Pendekatan Holistik Komprehensif)*. Zifatama Jawa.
- Sinaga, R. M. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi Universitas Medan Arena. *Universitas Medan Arena*, 8(10–15).
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Stres Pada Penderita Kanker Payudara Di Departemen Dedah RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat. *Psibernetika*, 4(1), 43–52.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In

*Penerbit Alfabeta.*

- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Tunggadewi dan Indriana. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar pada Santri di Pesantren Tahfidz Daarul Qur'an Jawa Tengah. *Empati*, 7(3), 313–317. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19760>
- 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>
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences*, April 2015, 447–459. [https://www.researchgate.net/publication/327764080\\_Development\\_and\\_Validation\\_of\\_Quarterlife\\_Crisis\\_Scale\\_for\\_Filipinos](https://www.researchgate.net/publication/327764080_Development_and_Validation_of_Quarterlife_Crisis_Scale_for_Filipinos)
- Walshe, O. (2018). *The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy*. 7(March), 1–25.
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (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.
- Wulantika, L., Ayusari, R. M., & Wittine, Z. (2023). WORKLOAD, SOCIAL SUPPORT AND BURNOUT ON EMPLOYEE PERFORMANCE. *Journal of Eastern European and Central Asian Research*. <https://doi.org/10.15549/jeecar.v10i1.1069>