

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada Pengangguran terdidik di Kota Semarang”

Skripsi

Untuk memenuhi salah satu syarat
guna memperoleh gelar sarjana psikologi



Disusun oleh:
Natasya Fachrunnisa
(30702100150)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SARJANA TERDIDIK DI KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Natasya fachrunnisa

30702100150

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal



Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si

13 Februari 2025

Semarang, 13 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

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

NIK. 21029001



HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
**Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis
Menghadapi Dunia Kerja pada Sarjana Terdidik di Kota
Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Natasya Fachrunnisa

30702100150

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 20 Februari 2025

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M. Si.
2. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan



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

Semarang, 20 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Natasya Fachrunnisa 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 pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 13 Februari 2025

Yang Menyatakan



Natasya Fachrunnisa

MOTTO

Orang tua selalu mengusahakan apa yang kita mau, dan selalu menantikan keputunganmu dengan hasil yang membanggakan. Segala niat baik selalu niatkan untuk orang tua, Jangan kecewakan individu, karna mengorbankan individu tak sebanding dengan mu.

-ntsya

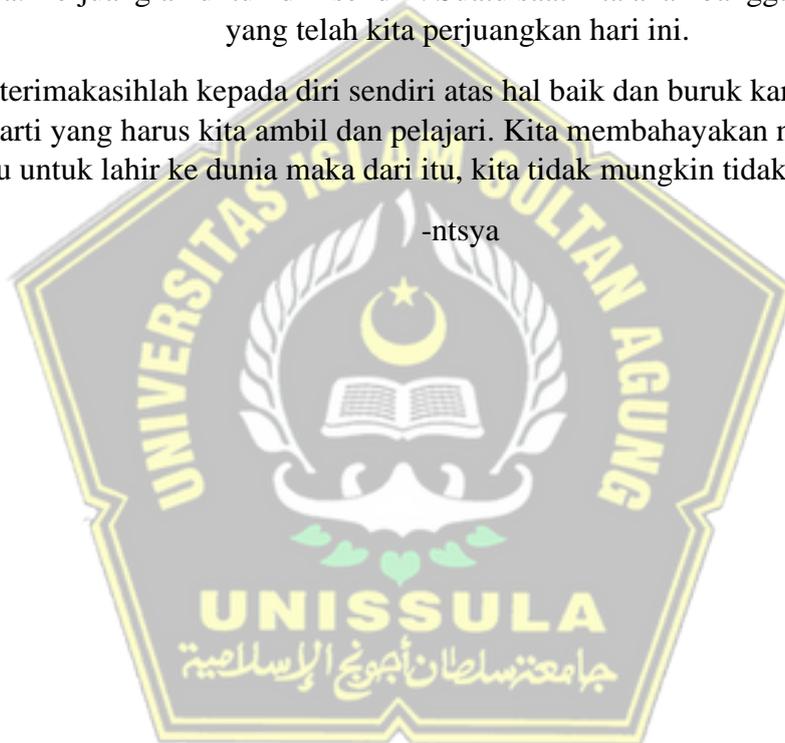
Allah SWT tidak mengatakan hidup ini mudahh, tetapi Allah berjanji. Bahwa sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan.

(Q.S Al- Insyiroh: 5-6)

Orang lain tidak akan tahu masa sulitnya kita, individu hanya tahu kesuksesan kita. Berjuanglah untuk diri sendiri. Suatu saat kita akan bangga dengan apa yang telah kita perjuangkan hari ini.

Berterimakasihlah kepada diri sendiri atas hal baik dan buruk karna, semua itu ada arti yang harus kita ambil dan pelajari. Kita membahayakan nyawa seorang ibu untuk lahir ke dunia maka dari itu, kita tidak mungkin tidak ada artinya.

-ntsya

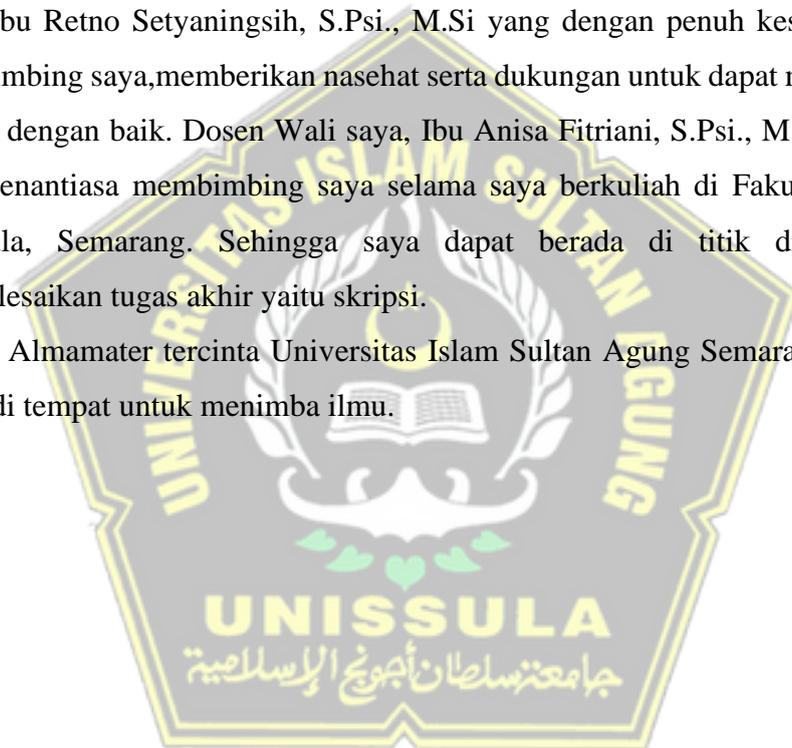


PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim...

Atas izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Saya persembahkan karya skripsi ini kepada Ayah dan ibu yang sangat aku cintai dan aku sayangi, Ibu yang senantiasa mencurahkan doa, kasih sayang, dan perjuangan tanpa lelah untuk saya selaku anak semata pertama. Ucapan terimakasih turut serta kuberikan untuk saudaraku yang turut serta memberi motivasi, dukungan, bantuan serta doa, Fachri dan Kak Willa, maka kupersembahkan hasil karyaku ini untuk kalian semua. Dosen pembimbing saya, Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing saya, memberikan nasehat serta dukungan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Dosen Wali saya, Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa membimbing saya selama saya berkuliah di Fakultas Psikologi Unissula, Semarang. Sehingga saya dapat berada di titik di mana saya menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.

Almamater tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menjadi tempat untuk menimba ilmu.



KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah Swt., yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada Pengangguran terdidik di Kota Semarang". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan program studi *Strata-I* (S-1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Tidak lupa, shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman semoga kita kelak mendapatkan syafa'at Beliau di *Yaumul Qiyamah* nanti. Nabi yang menjadi suri teladan dalam berpikir, bertindak, dan berakhlak mulia, serta inspirasi dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi, dengan sabar dan penuh semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa membimbing saya selama saya berkuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi saya.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi dari awal perkuliahan hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

6. Pintu surgaku dan penyemangatku, ibu Nina. Beliau sangat berperan penting bagi saya sehingga saya dapat bertahan sejauh ini. Berkat doa dan motivasi tak terhenti saya dapat menyusun hingga menyelesaikan skripsi dengan baik. Terimakasih sudah menjadi orang terhebat yang selalu jadi garda terdepan saya ketika saya ada didalam permasalahan, dan sandaran terkuat dari kerasnya dunia.
7. Cinta pertama, dan panutanku, ayah Dedi. Beliau sangat berperan penting bagi saya, berkat doa dan motivasi yang tak terhenti saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Terimakasih yang selalu memberikan inspirasi untuk melangkah lebih maju dan selalu mempercayai saya bahwa saya selalu bisa.
8. Adiku tersayang M. Zamzam dan M. Raffasya yang selalu ikut serta mendoakan dan memberikan semangat sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik
9. Nabila Fauziyyah, Melisa Kayana, M.Ridho Caesar, Yolanda Rosabella, Parasati, Ma'isyah, dan Nabila Salsabila, yang telah membersamai saya, selalu mendengarkan keluh kesah saya, serta banyak membantu dari awal perkuliahan hingga lulus.
10. Teman-teman Senat Mahasiswa Angkatan 2021, yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA
11. Teman-teman kelas C 2021 yang telah banyak membantu dalam kehidupan perkuliahan saya.
12. Pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungan yang kalian berikan, semoga Allah SWT memberikan kelimpahan kesehatan dan rezeki, serta membalas semua kebaikan kalian.

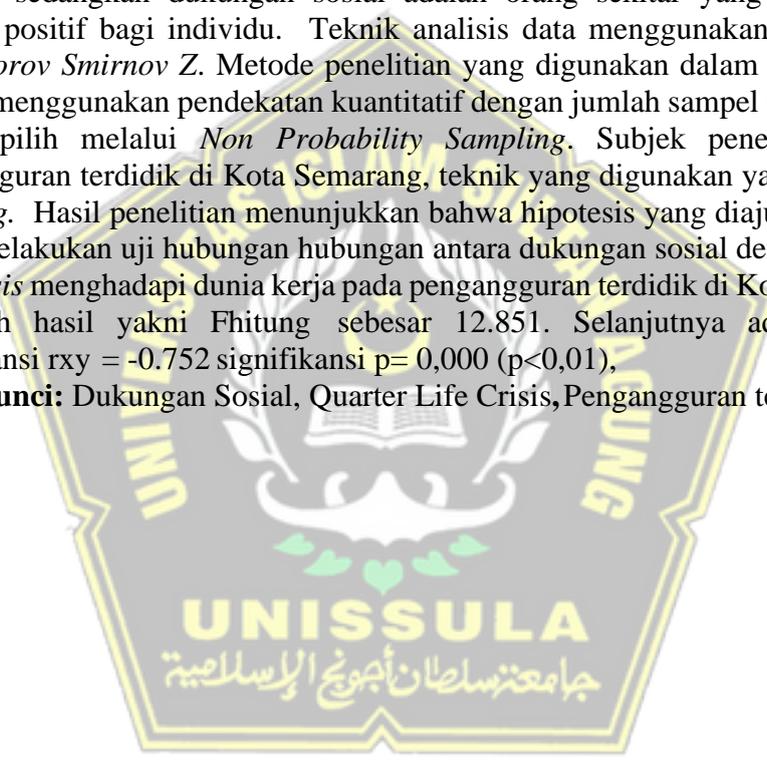
**Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*
menghadapi dunia kerja pada Pengangguran Terdidik di Kota Semarang,**

Natasya Fachrunnisa
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: ntsyafchrunnisa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang. *Quarter Life Crisis* adalah kekhawatiran untuk masa depan individu sedangkan dukungan sosial adalah orang sekitar yang memberikan dampak positif bagi individu. Teknik analisis data menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 335 yang dipilih melalui *Non Probability Sampling*. Subjek penelitian adalah pengangguran terdidik di Kota Semarang, teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima untuk melakukan uji hubungan hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang, diperoleh hasil yakni Fhitung sebesar 12.851. Selanjutnya ada hubungan signifikansi $r_{xy} = -0.752$ signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$),

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Quarter Life Crisis*, Pengangguran terdidik.



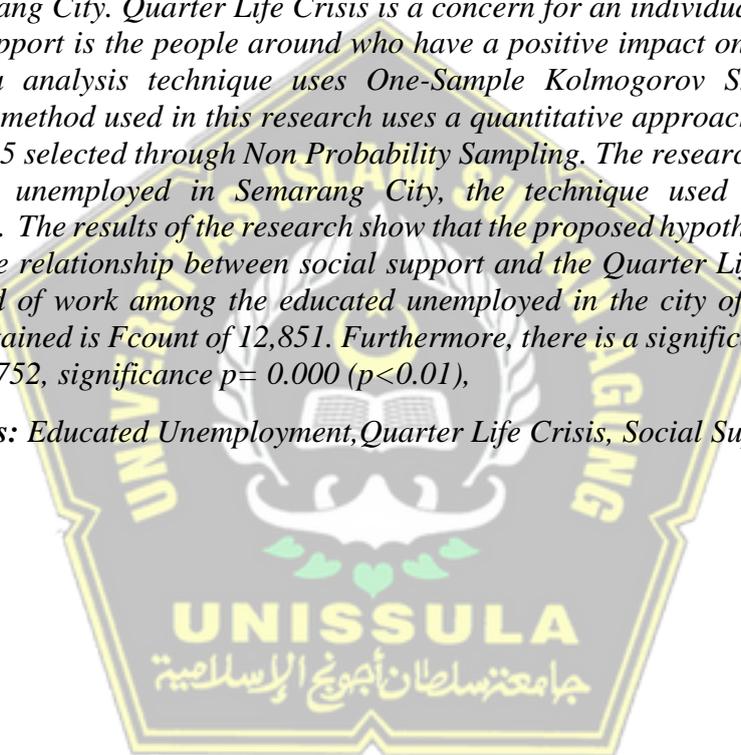
**The relationship between Social Support and the Quarter Life Crisis
facing the world of work among the Educated Nemployed in
Semarang City**

Natasya Fachrunnisa
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: ntsyafchrunnisa@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the relationship between social support and the Quarter Life Crisis facing the world of work among the educated unemployed in Semarang City. Quarter Life Crisis is a concern for an individual's future while social support is the people around who have a positive impact on the individual. The data analysis technique uses One-Sample Kolmogorov Smirnov Z. The research method used in this research uses a quantitative approach with a sample size of 335 selected through Non Probability Sampling. The research subjects were educated unemployed in Semarang City, the technique used was purposive sampling. The results of the research show that the proposed hypothesis is accepted to test the relationship between social support and the Quarter Life Crisis facing the world of work among the educated unemployed in the city of Semarang, the result obtained is Fcount of 12,851. Furthermore, there is a significant relationship $r_{xy} = -0.752$, significance $p = 0.000$ ($p < 0.01$),

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



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
Abstrak	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	5
b. Putus asa.....	6
B. Dukungan Sosial.....	9
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	9
2. Aspek Dukungan Sosial	10
d. Teman (<i>friends</i>).....	12
e. Orang Spesial (<i>significant others</i>).....	12
3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial	13
E. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	
14	
F. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Identifikasi Variabel Penelitian	16
B. Definisi Operasional.....	16
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	16
1. Populasi.....	16
D. Metode Pengumpulan Data	17

E. Uji Validitas Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.	20
F. Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian.....	22
1. Orientasi Kanchah Penelitian	22
b. Skala Dukungan Sosial	27
B. Pelaksanaan Penelitian.....	28
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	29
D. Deskripsi Hasil Penelitian	30
E. Pembahasan.....	32
F. Kelemahan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	38



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Jumlah pengangguran tamatan S1	17
Tabel 2. Blueprint Skala Quarter Life Crisis.....	19
Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Sosial	20
Tabel 4. Sebaran Pernyataan Quarter Life Crisis	24
Tabel 5. Sebaran Pernyataan Dukungan Sosial.....	24
Tabel 6.rincian data uji coba alat ukur:	25
Tabel 7. Sebaran Daya Beda Pernyataan pada Skala Quarter Life Crisis	27
Tabel 8. Sebaran Daya Beda Pernyataan pada Dukungan Sosial.....	27
Tabel 9. Sebaran Nomor Pernyataan Skala Quarter Life Crisis.....	26
Tabel 10. Sebaran Nomor Pernyataan Skala Quarter Life Crisis.....	27
Tabel 11. sebaran Pernyataan penelitian	28
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	29
Tabel 13. Distribusi Norma Kategorisasi	30
Tabel 14. Deskripsi Skor Quarter Life Crisis.....	31
Tabel 15. Kategorisasi skor subjek pada skala Quarter Life Crisis.....	31
Tabel 16. Deskripsi Skor Dukungan Sosial.....	32
Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Dukungan Sosial	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi skala Quarter Life Crisis	31
Gambar 2. Norma Kategorisasi skala Quarter Life Crisis	32



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa transisi dari remaja ke dewasa yang menuntut tanggung jawab terjadi pada rentang usia 18-29 tahun yang termasuk pada masa dewasa awal. Masa ini merupakan periode penuh kemungkinan yang akan membuat individu dapat gubah arah hidup untuk masa depan, dan dimulai pada tahap ketika individu mulai memenuhi harapan orang-orang terdekatnya, termasuk menyelesaikan sekolah tepat waktu, mendapatkan pekerjaan, menikah, dan mampu mengurus diri sendiri. Menurut Erikson, masa dewasa awal ini ditandai dengan krisis seperempat abad atau yang sering disebut dengan *Quarter Life Crisis (QLC)* (Hasyim et al., 2024)

Istilah *QLC* biasanya digunakan dalam berbagai media sebagai ungkapan untuk mewakili kesulitan-kesulitan yang muncul dan dialami orang dewasa karena ketidakpercayaan akan keputusan yang harus diambil dalam hidup. (Lestari et al., 2022). *QLC* merupakan keadaan yang sedang dialami oleh individu atas kekhawatiran, ketakutan, dan rasa panik akan masa depan yang dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan, serta masalah-masalah psikologis seperti, depresi, kecemasan, dan ketakutan. *QLC* yang dialami oleh individu dan bagaimana seseorang menanggapi krisis ini, dapat berdampak besar pada kehidupan individu di masa depan. Individu yang dapat mengelola krisis dengan baik akan cenderung bisa menjalani kehidupan yang lebih baik dan bisa menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Individu yang tidak mampu mengatasi krisis akan menghadapi kehidupan dengan kekhawatiran, stress dan kecemasan (Lestari et al., 2022).

Quarter Life Crisis biasanya terjadi pada pengangguran terdidik, yang mulai kebingungan dalam menentukan masa depannya. Setiap tahunnya data pengangguran semakin menaik, yang dilansir dari Badan Pusat Statistik Kota Semarang yang mencapai 5,99%, adapun tamatan S1 dikota semarang sebanyak 9.114 orang yang dilansir oleh Portal Semarang (BPS,2023)

Pengangguran terdidik merupakan masa peralihan yang disebut dengan *emerging adulthood* yaitu masa peralihan remaja ke dewasa, yang bisa dikatakan masa yang penuh tantangan baru. individu memiliki tugas seperti,

bekerja dan membangun karirnya yang merupakan sebuah tanggungjawab (Nugraha, 2023). Pengangguran terdidik dituntut untuk memiliki pemikiran yang luas. Bentuk faktor penyebab adanya pengangguran di Indonesia yaitu, keterbatasan jumlah lapangan pekerjaan. banyaknya persaingan dan jumlah lapangan pekerjaan yang sedikit, Pengangguran terdidik dituntut untuk memiliki kesiapan dalam menghadapi persaingan kerja. Peneliti melakukan wawancara dengan Pengangguran terdidik mengenai kesiapan kerja guna mendukung pernyataan diatas, berikut kutipan wawancara:

Subjek 1 *“Jujur aja aku masih ada rasa khawatir untuk menghadapi dunia kerja. Karena aku sendiri belum pernah merasakan bekerja itu bagaimana. Selagi ada dukungan dari orang tua, saya akan selalu berusaha, lamanya tidak mendapatkan pekerjaan membuat saya bingung, cemas, dan selalu memikirknya tiap malam yang mengakibatkan saya tidak bisa tidur, sudah 1 bulan saya tidur dengan hati gelisah.”*

Subjek 2 *“Untuk menghadapi dunia kerja saya belum terlalu siap masih adarasa takut dan khawatir. Ditambah orangtua yang menargetkan gaji yang besar jika mendapatkan pekerjaan sedangkan, mendapat pekerjaan saja sudah susah, dan saya harus berfikir keras untuk itu semua, saya sampe sekarang jadi tidak nafsu makan karna seperti banyak sekali yang saya pikirkan”*

Subjek 3 *“Memasuki dunia kerja siap nggak siap ya harus siap sih. Kalau saya sendiri niatnya memang mau bekerja. Walaupun ada rasa khawatir yang penting terus disemangati oleh mamah papah dan teman-teman karna mereka yang berikan saya semangat. Akan tetapi, saya merasa takut dan khawatir jika mengecewakan individu karena sudah 3 bulan saya belum keterima kerja, hati saya tidak tenang dan setiap malam selalu mena ngis hingga sakit kepala merasa gagal meraih cita-cita”*

Subjek 4 *“Saya kesulitan mencari kerja karna persaingan yang cukup banyak sedangkan, lapangan pekerjaan yang sedikit. Jadi harus segala cara dipersiapkan. walaupun pasti cemas dan takut gagal, rasa gagal selalu menghantui saya karena, saya pernah ditolak 5 perusahaan, itu membuat saya takut dan sering melamun sehingga emosi saya mudah terpancing amarah”*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terdapat beberapa subjek yang takut dan belum siap karena kurangnya pengalaman di dunia kerja. Ada satu hal yang menentukan pengangguran terdidik saat akan menghadapi dunia kerja yaitu, dukungan orang sekitar.

Adanya dukungan sosial pasti akan dirasakan oleh individu karena, dukungan sosial dapat ada dari mana saja seperti, dukungan sosial dari orang tua, teman, orang spesial. anak bisa merasakan rasa nyaman pada orangtuanya. Dukungan seperti, hubungan yang baik akan menjadikan individu untuk lebih optimis dalam menghadapi masa yang akan datang, semakin tinggi dukungan sosial maka, akan semakin tinggi pula semangat pada individu untuk menghadapi masa depan. Dukungan dari teman, kerabat ataupun orang spesial yang bisa memberikan kita dukungan, bantuan dan mendengarkan cerita kita.

Kurangnya dukungan sosial yang akan menyebabkan turunnya motivasi dan rasa optimis pada individu pengangguran terdidik, hal tersebut menyebabkan turunnya motivasi dan rasa optimis pada individu pengangguran terdidik yang sedang mencari pekerjaan (Puspitasari et al., 2024). Pengangguran terdidik di Kota Semarang banyak sekali yang belum memiliki pekerjaan yang disebabkan oleh kurangnya, lapangan pekerjaan yang bisa membuat individu cemas dan khawatir akan masa depannya. Hal tersebut didukung oleh data pada Badan Pusat Statistik jumlah 5,99%. Sedangkan disisi lain lapangan kerja yang tersedia baik milik pemerintah maupun swasta tidak mampu menampung seluruh pencari kerja yang jumlahnya terus meningkat hal ini terjadinya peningkatan jumlah pengangguran. Individu yang merasa tidak mampu mengatasi emosi pada masa dewasa, akan mengalami krisis emosional atau respon yang negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Azman & Elsa, 2018) dengan judul “Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* Dengan Optimisme Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau”. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dengan optimisme pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi *Quarter Life Crisis* maka akan semakin rendah optimisme mahasiswa dan sebaliknya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan, dalam hal variabel bebas yaitu dukungan sosial, subjek pada penelitian ini yaitu Pengangguran terdidik, dan tempat yang digunakan untuk penelitian adalah Kota Semarang. Berdasarkan uraian di atas, penelitian kuantitatif adalah pilihan peneliti untuk berfokus pada dukungan sosial dan *Quarter Life Crisis* untuk menghadapi dunia pekerjaan pada pengangguran

terdidik. Untuk itu, peneliti mengajukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada Pengangguran terdidik di Kota Semarang”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan referensi terhadap kajian pada bidang psikologi sosial dan kesehatan mental

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, harapan besarnya agar hasil penelitian mampu memperluas wawasan yang berkaitan dengan manfaat dukungan sosial pada pengangguran terdidik yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* yang akan menghadapi masa depan.
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk mencapai Impian dan kepuasan hidup apabila hasil penelitian menunjukkan hubungan positif.

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

. *Quarter Life Crisis* adalah Kebingungan untuk masa depan yang karena adanya perubahan dalam kehidupan dari masa remaja ke masa dewasa. Individu merasakan kekhawatiran, ketakutan, dan rasa panik untuk masa depannya. periode ketidakpastian dan kekhawatiran yang seringkali dialami oleh individu pada usia awal dewasa, dilihat melalui teori perkembangan Psikososial milik Erik Erikson, terdapat sebuah tahap yang dinamakan *intimacy vs. isolation* yang terjadi pada individu di usia 18-29 tahun (Balqis et al., 2023).

Teori *Quarter Life Crisis* merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa dapat menyebabkan seseorang mengalami krisis emosional. Krisis ini disebut juga sebagai krisis seperempat abad fase ini bisa terjadi oleh individu yang baru saja menyelesaikan kuliah dan ditandai dengan munculnya perasaan frustrasi, panik, kebingungan, dan kehilangan arah yang harus diambil *Quarter Life Crisis* merupakan masa peralihan yang disebut dengan *emerging adulthood* yaitu masa peralihan remaja ke dewasa, yang bisa dikatakan masa yang penuh tantangan baru. Masa dewasa awal rentan mengalami *Quarter Life Crisis* karena, tekanan pekerjaan dan berbagai harapan untuk menjadi individu yang sukses. (Lestari et al., 2022)

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* membutuhkan motivasi hidup, tidak percaya diri, dan merasakan hilangnya makna hidup. Krisis emosional dapat memicu reaksi pada keseimbangan dan keberhasilan pada mimpi dan harapan untuk menghadapi dunia kerja. Ekspektasi yang terlalu tinggi dan ketidakmampuan untuk membuat perubahan demi kepentingan individu juga menjadi faktor yang memperburuk keadaan ini. (Astanu et al., 2022)

Berdasarkan pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulannya yaitu fase emosional yang bisa terjadi oleh individu yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Pada fase ini, seseorang merasakan berbagai perasaan seperti kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakpastian terhadap aspek kehidupan di masa depan

2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan beberapa poin yang mencakup aspek-aspek dalam *Quarter Life Crisis*, yaitu:

a. Bingung dalam mengambil keputusan

Usia dewasa harus menjadi individu yang mandiri, adanya harapan dari luar bahwa pilihan yang diambil saat ini akan memiliki dampak signifikan pada perubahan jalur hidup, juga dipicu oleh bertambahnya banyaknya pilihan dalam kehidupan. Hal ini menyebabkan individu menjadi sangat kebingungan, apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang benar.

b. Putus asa

Individu menjadi tidak percaya diri pada kemampuannya. Hal ini dapat memicu pikirannya jika melakukan sesuatu, dan berfikir akan selalu gagal. Perasaan putus asa juga dapat muncul karena kurang luasnya jaringan yang di bangun dalam mendukung dirinya untuk berkembang.

c. Cemas

Perkembangan individu seiring bertambahnya usia dan harapan yang tinggi yang harus tercapai dapat membuat individu terus-menerus merasa khawatir jika upaya individu tidak menghasilkan hasil yang memuaskan. Individu cenderung menuntut diri individu sendiri untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal, sementara individu enggan menghadapi kemungkinan kegagalan yang dapat terjadi. Cemas yang berlebihan akan mengakibatkan pikiran yang dihantui rasa kegagalan.

d. Tertekan

Hal ini menyebabkan individu terhambat jika akan melakukan aktivitas. Individu merasakan bahwa kegagalan dalam menghadapi tantangan hidup membuat individu merasa sangat menderita, terutama karena adanya tekanan masyarakat terhadap mahasiswa untuk mencapai target atau mencapai kesuksesan.

e. Kekhawatiran

Hal ini menyebabkan jika individu sudah tidak ada motivasi dalam hidupnya, yang membuat dirinya khawatir terus-menerus untuk masa depannya.

Afandi et al, (2023) mengungkapkan bahwa terdapat 7 aspek *Quarter Life Crisis*, yaitu:

a. Bingung dalam mengambil Keputusan

Individu merasa tidak mampu dalam mengambil keputusan, yang mengakibatkan tidak percaya pada kualitas dirinya. Individu akan lebih cenderung mengandalkan orang lain dalam mengambil Keputusan.

b. Putus asa

Individu tidak memiliki target dan tanggungjawab untuk dirinya sendiri. Hal ini menyebabkan individu akan terus merasa gagal dan tidak mampu.

c. Memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri

Hal ini menyebabkan individu memiliki penilaian buruk kepada dirinya karena melihat dirinya tidak berkompeten dalam melakukan tanggungjawabnya.

d. Merasa terjebak dalam kehidupan

Individu cenderung lebih memikirkan bahwa dirinya tidak akan berkembang, dan merasa bahwa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan permasalahan.

e. Cemas akan masa depan

Individu merasa cemas untuk masa depannya, yang bisa memicu pikirannya bahwa dia akan selalu gagal dalam merencanakan sesuatu.

f. Depresi akan tekanan sosial

Individu menganggap norma yang berlaku di masyarakat dan keluarga tidak masuk akal bagi individu.

g. Khawatir tentang hubungan antar pribadi

Individu menganggap hubungan antar individu tidak berguna untuk masa depan dan Individu menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan baru.

3. Faktor yang Memengaruhi *Quarter Life Crisis*

Sallata & Huwae, (2023) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni internal, eksternal, dan aspek emosional, yaitu:

a. Faktor Internal

Individu yang merasa tidak percaya bahwa keberhasilan ada dalam dirinya, dan ketakutan membuat individu tidak yakin dengan masa depannya. Faktor internal terjadi pada persepsi individu terhadap diri sendiri.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan bisa berupa keluarga, teman sebaya, dan pasangan yang memberi dukungan dapat memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan dukungan sosial berupa motivasi untuk membantu individu mengatasi berbagai tantangan hidup di masa depan yang berpotensi menimbulkan krisis pada individu.

2) Media Sosial

Kemajuan teknologi dan kemudahan dalam menerima berbagai informasi ternyata memiliki pengaruh dalam krisis yang dialami oleh individu. Karena konten sosial media sering merasa kurang percaya diri melihat pencapaian orang lain, ingin menjadi dan menjalani kehidupan seperti orang lain hal ini disebabkan dari

kemudahan dalam mengakses informasi. Karena Media Sosial juga beberapa Informan juga kerap kali merasa tertinggal atas pencapaian diri sendiri dibandingkan orang lain.

c. Faktor Emosional

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*.

Menurut Thouless (2000) faktor-faktor quarter life crisis dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal quarter life crisis meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi.

b. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya (Amaliyyah, 2021)

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk perhatian dan dorongan yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti orang tua, keluarga, dan teman kepada seseorang yang membutuhkan bantuan. Hal ini menciptakan rasa kebahagiaan pada individu karena adanya perhatian, pertolongan, serta penghargaan dari seseorang atau kelompok. Dukungan tersebut dapat berupa kenyamanan, seperti perhatian dan kasih sayang, penghargaan atas pencapaian, atau bantuan saat seseorang menghadapi masalah. Ketika individu menerima dukungan dari lingkungan sekitar, individu merasa segala tantangan menjadi lebih mudah

dilalui dan merasa dicintai serta dihargai (Alhafid & Nora, 2020).

Saling membantu antar individu merupakan inti dari dukungan sosial, yang dapat berupa pemberian motivasi, penghargaan, dan informasi. Dukungan sosial ini membuat individu merasa diterima oleh orang atau kelompok tertentu. Dengan banyaknya dukungan yang diterima, individu cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap berbagai aspek, termasuk masa depannya (Alhafid & An, 2020). Adanya dukungan sosial dapat melindungi individu dari konsekuensi negatif seperti stress (Alhafid & An, 2020). Dukungan sosial ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, sahabat, atau orang yang spesial.

Dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan orang terdekat kepada individu. Dukungan sosial dapat berupa perhatian, terciptanya suasana yang hangat dan harmonis, saling menghargai dan saling membantu apabila ada yang mengalami kesulitan atau masalah. Pemenuhan kebutuhan dari orang terdekat serta komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat individu hubungkan orang tua dengan anak (Alhafid & An, 2020). Individu yang kurang mendapatkan dukungan akan tumbuh menjadi individu yang kurang optimis, kurang memiliki masa depan, kurang percaya akan kemampuan yang dimiliki, dan memiliki pemikiran yang kurang terarah (H. M. Putri & Febriyanti, 2021)

Berdasarkan pengertian di atas, yakni dukungan sosial adalah persepsi individu mengenai apa yang diterima dari orang terdekat dalam bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan, dan bantuan

2. Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2011) berpendapat bahwa ada empat aspek dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan umumnya diberikan oleh teman, kolega, atau atasan yang dapat menumbuhkan rasa dihargai, mampu, dan bernilai. Contoh dari dukungan ini meliputi pujian positif, persetujuan terhadap ide, serta pemberian motivasi.

b. Dukungan emosional

Dukungan emosional sering kali datang dari keluarga atau pasangan, yang ditunjukkan melalui keinginan untuk mendengarkan dan memahami masalah yang kita hadapi, sehingga menimbulkan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki, dan dicintai. Contoh lain dari dukungan ini adalah empati, perhatian, dan kepedulian.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental biasanya berupa bantuan secara langsung atau bantuan berupa materi. Dapat dicontohkan seperti bantuan terhadap tugas dan meminjam barang atau uang. Adanya bantuan ini akan mempermudah individu untuk menyelesaikan tanggungjawab maupun pekerjaannya.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi bisa berasal dari teman terdekat, teman kerja, atasan, atau seorang professional yang memiliki keahlian dibidangnya seperti dokter atau psikolog. Dukungan ini berupa *feedback*, saran atau nasihat yang diberikan agar individu dapat memikirkan bagaimana solusi untuk memecahkan sebuah masalah yang sedang terjadi.

Terdapat enam aspek dukungan sosial menurut Weiss (Kartika,2008) yang disebut "*The Social Provision Scale*" yaitu:

a. Kerekatan emosional (*emotional attachment*)

Kerekatan seorang individu dengan individu yang lain dapat timbul karena adanya perasaan nyaman, sehingga individu merasa senang apabila bercerita dengannya.

b. Integrasi sosial (*social integration*)

Bergantung terhadap orang lain dimana individu memiliki kelompok dan menjadikan kelompok tersebut sebagai tempat untuk berbagi perhatian dan cerita.

c. Pengakuan (*reassurance of worth*)

Apabila individu diberikan penghargaan atas prestasi yang

dicapainya, individu akan merasa senang dan berfikir bahwa dirinya ada dan dianggap oleh orang-orang disekitarnya.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan

Apabila sedang mengalami masalah, individu menganggap bahwa ada orang yang diandalkan dan mau membantu menyelesaikan masalah hingga selesai.

e. Bimbingan (*guidance*)

Dapat dikatakan seperti hubungan yang terjalin antara guru dan murid. Dimana guru memberikan arahan kepada murid agar apa yang diinginkan dapat berjalan sesuai dengan harapan.

Dalam hubungan sosial, individu merasa dirinya dibutuhkan oleh individu lain. Selain itu, menurut Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) aspek-aspek dukungan sosial, yaitu:

c. Keluarga (*family*)

Dukungan keluarga atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional. Dukungan keluarga dapat berasal dari orang tua, pasangan dan anak.

d. Teman (*friends*)

Dukungan teman atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman kepada individu adalah seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya dan dapat berbagi cerita.

e. Orang Spesial (*significant others*)

Orang penting (*significant others*) adalah orang yang dianggap penting di luar keluarga dan teman. Dukungan orang yang istimewa atau bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu ini seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dihargai

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek dari Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988). Hal ini disebabkan karena aspek-aspek tersebut dapat mengungkapkan persepsi dukungan sosial dari tiga sumber

dukungan yang berbeda satu sama lain. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, dapat di lihat bahwa dukungan sosial yang tinggi merupakan wujud dari persepsi individu terhadap dukungan yang diterima dari tiga sumber yaitu, keluarga, teman, dan orang spesial. Saat individu tidak dapat memenuhi dukungan sosial dari aspek-aspek tersebut, bisa jadi tingkat dukungan sosial belum setinggi individu yang menerima dukungan sosial dari aspek-aspek tersebut. Mungkin saja individu tersebut belum dapat merasakan adanya dukungan sosial yang dibutuhkan dari orang-orang dilingkungan sekitar sehingga dukungan sosial individu tersebut rendah.

3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan menurut Khan dan Antonoucci (V. P. Putri, 2018) ada tiga, yaitu:

a. Dukungan sosial dari orang terdekat.

Orang terdekat yaitu orang yang selalu ada disaat individu senang maupun sedih dan selalu mendukung apa yang akan individu lakukan. Dukungan ini berasal dari orang tua, teman dekat, kerabat, dan pasangan.

b. Dukungan sosial dari individu lain

Tidak banyak berperan namun dapat memberikan perubahan yang baik bagi individu. Dukungan ini berasal dari teman dan rekan kerja

c. Dukungan sosial dari individu lain

Sangat jarang memberi dukungan namun memiliki peran perubahan bagi individu, seperti: guru dan keluarga jauh.

4. Faktor- Faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Stanley, M & Beare (2007) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

a. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik berupa kebutuhan sehari-hari seperti sandang, pangan, dan papan.

b. Kebutuhan sosial

Individu membutuhkan pengakuan dari orang lain. Dengan adanya pengakuan, individu merasa dirinya diakui dan dapat meningkatkan

kematangan diri

c. **Kebutuhan Psikis**

Kebutuhan ini berupa adanya rasa peduli, aman, dicintai, dan dihargai yang diberikan kepada individu yang sedang menghadapi masalah. Menurut Myers (2012) bahwa dukungan sosial dapat terbentuk oleh empat faktor, yaitu:

a. **Empati**

Ikut merasakan emosi yang dialami orang lain. individu dapat memberikan motivasi agar masalah yang dihadapi seseorang dapat berkurang dan meningkatkan kesejahteraan.

b. **Norma**

Norma dapat timbul karena adanya pengalaman dalam bersosialisasi. Dalam bersosialisasi, individu dianjurkan untuk memiliki rasa peduli kepada orang lain.

c. **Pertukaran sosial**

Interaksi yang dilakukan individu satu dengan individu lain untuk mendapatkan hubungan yang saling menguntungkan.

d. **Sosiologi**

Berdasar pada prinsip evolusi, apabila menolong seseorang yang masih mempunyai hubungan darah maka itu dianggap sebagai hal yang menguntungkan. Bila membantu orang tidak dikenal dan tidak ada hubungan darah, maka dianggap membuang-buang waktu dan tenaga.

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

Quarter Life Crisis yaitu kecemasan untuk menentukan masa depan karena, adanya perubahan dari kehidupan masa remaja ke masa dewasa. Individu lebih merasakan kecemasan kekhawatiran dan rasa panik untuk masa depannya. *Quarter Life Crisis* dialami karena adanya, ketidakstabilan emosi pada rentang usia 18-40 tahun. Fase ini biasanya dialami oleh individu yang baru saja menyelesaikan perkuliahan. *Quarter Life Crisis* menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan seperti, pencapaian karier, meningkatnya persaingan di dunia pekerjaan dan persaingan di lapangan pekerjaan (Setiawan & Milati, 2022).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* yaitu faktor internal, faktor eksternal, yang meliputi faktor lingkungan dan media sosial dan ada juga faktor emosional. Jika individu mengalami quarter life krisis perlunya bantuan dari dukungan sosial untuk menyelesaikan masalah masalah dan memberikan motivasi untuk mengubah setiap permasalahan dalam hidup sebagai tantangan yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya (Sari & Hidayati, 2015).

Dukungan sosial mampu untuk menumbuhkan rasa optimis pada *pengangguran terdidik* karena orang terdekat mengerti bagaimana kemampuan individu sehingga dapat memberikan dukungan dan solusi. Dukungan sosial yaitu kesenangan yang dirasakan individu karena adanya perhatian, pertolongan, dan penghargaan dari seseorang atau kelompok. Dukungan dapat diaplikasikan dengan memberikan kenyamanan, perhatian, serta bantuan kepada individu apabila mengalami suatu masalah. Sumber dukungan dapat berasal dari mana saja seperti dari orang tua, teman, kerabat, pacar, dan kelompok (Kurniati & Rozali, 2020).

Individu yang kurang mendapat dukungan dari orang tua dapat menjadi individu yang semauanya sendiri karena tidak adanya perhatian dari orang tua, tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan sikap pesimis, dan tidak memiliki harapan pada masa depannya. Individu menganggap dirinya tidak dicintai oleh orang tuanya, sehingga cenderung tidak akan bersemangat untuk mencapai apa yang diinginkan dan diharapkannya (Sitompul et al., 2020).

F. Hipotesis

Menurut referensi teori di atas, diperoleh sebagai hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada Pengangguran Terdidik di Kota Semarang. Dukungan sosial akan memberikan pengaruh pada individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat *Quarter Life Crisis* rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah maka tingkat *Quarter Life Crisis* tinggi

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan tahap untuk menentukan variabel utama dalam penelitian yang akan dilakukan dengan tujuan menentukan fungsi dari suatu variabel. Variabel dalam penelitian yaitu suatu alat atau objek yang memiliki beberapa hal yang membedakan antar individu dan objek penelitian. Hal ini ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Ridwan et al., 2021). Variabel-variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel tergantung (Y) : *Quarter Life Crisis*
2. Variabel bebas (X) : Dukungan sosial

B. Definisi Operasional

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah suatu tahapan perkembangan yang terjadi di rentang usia 18-29 tahun yang berpotensi krisis pada emosional. yang diungkap melalui aspek yang digunakan dalam penelitian yaitu, bingung dalam mengambil keputusan, putus asa, memiliki penilaian negative terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam kehidupan, cemas akan masa depan, depresi akan tekanan sosial, khawatir tentang hubungan antar pribadi.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan persepsi individu ketika diterima dari lingkungan di sekitarnya dalam bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan, dan bantuan. Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala berdasarkan aspek keluarga (*family*), teman (*friend*), orang spesial (*significant other*).

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan yang akan dijadikan subjek atau objek penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik sesuai dengan yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Adnyana, 2021). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak

9.144 pengangguran terdidik di Kota Semarang dengan link <https://data.semarangkota.go.id/data/list/7>

Tabel 1. Jumlah Jumlah pengangguran tamatan S1

Elemen Data	Satuan	Jumlah
Jumlah pengangguran tamatan S1	Orang	9.144

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan digunakan untuk penelitian karena memiliki ciri dan karakteristik yang sesuai (Adnyana, 2021). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni Pengangguran terdidik di Kota Semarang yang belum mendapatkan pekerjaan. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini penulis menggunakan *Non-probability Sampling* dengan *metode Purposive Sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampel ini memiliki pertimbangan pertimbangan yang sudah ditentukan kepada responden. Penentuan jumlah sampel menggunakan taraf kesalahan (*significance level*) 5% menurut Isaac dan Michael yaitu sebanyak 335 subjek.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Purposive sampling*. Teknik non random sampling adalah teknik pengambilan data yang berdasarkan dengan pemilihan suatu karakteristik atau ciri-ciri untuk mendapatkan sampel relevan untuk mencapai tujuan dari sebuah penelitian. (Azwar, 2014). Sampel dalam penelitian ini merupakan Sarjana. Terdidik yang belum atau sedang mencari pekerjaan dari lulusan pendidikan tahun 2022-2024 yang berasal dari Kota Semarang.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi. Skala yakni alat pengumpulan data terhadap sejumlah karakteristik subjek penelitian yang berbentuk pernyataan-pernyataan (Adnyana, 2021). Penelitian ini menggunakan model skala likert. Skala likert dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seorang ataupun

kelompok orang terhadap suatu permasalahan (Sugiyono, 2015). Terdapat empat alternatif jawaban dalam skala likert yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Alasan peneliti menghilangkan pilihan jawaban netral (N) yaitu karena jawaban netral memiliki arti ganda antara setuju atau tidak setuju, sehingga

Jawaban netral tidak memberikan ketegasan pendapat, sikap, ataupun persepsi dan untuk menghindari subjek menjawab netral. Pernyataan dalam skala dibedakan menjadi Pernyataan *favorable* (yang mendukung teori) dan *unfavorable* (yang tidak mendukung teori). Pernyataan dalam skala dibedakan menjadi Pernyataan *favorable* (yang mendukung teori) dan *unfavorable* (yang tidak mendukung teori). Pada Pernyataan *favorable*, skor untuk tiap pilihan jawaban adalah 4 untuk SS, 3 untuk S, 2 untuk TS, dan 1 untuk STS. Pada Pernyataan *unfavorable*, skor untuk tiap pilihan jawaban adalah 4 untuk STS, 3 untuk TS, 2 untuk S, dan 1 untuk SS. Skala yang digunakan yakni:

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* bertujuan untuk mengungkap tingkat kecemasan akan masa depan yang belum atau sedang mencari pekerjaan, peneliti menggunakan aspek *Quarter Life Crisis* yang disusun oleh Afandi (2023) yakni Bingung dalam mengambil keputusan, Putus asa, Memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, Merasa terjebak dalam kehidupan, Depresi akan tekanan sosial dan Khawatir hubungan antar pribadi. Total Pernyataan keseluruhan berjumlah 26 Pernyataan *favorabel* 13 dan 13 Pernyataan *unfavorabel*.

Berikut ini merupakan *blueprint* skala *Quarter Life Crisis*:

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

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favo</i>	<i>Unfav</i>	
Bingung dalam mengambil keputusan	- Individu menghadapi masalah dalam menentukan pilihan hidup pada saat dewasa dan Individu ragu-ragu tentang keakuratan pilihan	19	21, 12	4
Putus asa	- Individu mengalami rasa gagal dalam memenuhi tanggung jawab dewasanya	13, 20	5, 1	4
Memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri	- individu merasa memiliki kualitas buruk	15, 24	3	3
Merasa terjebak dalam kehidupan	- individu merasa terjebak dalam kehidupan dewasa	11, 16	7, 23	4
Cemas akan masa depan	- individu khawatir akan masa depan	18, 14	9, 2	4
Depresi akan tekanan sosial	- merasa norma keluarga dan masyarakat tidak masuk akal	16, 25	4	3
Khawatir hubungan antar pribadi	- memiliki kesulitan dengan membangun hubungan sosial	17, 22	1, 8	4
Total		13	13	26

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Dukungan sosial bertujuan untuk mengungkap tingkat dukungan sosial orang tua pada mahasiswa, peneliti menggunakan aspek dukungan sosial yang disusun oleh Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) yakni Keluarga (*family*), Teman (*Friend*) dan Orang penting (*significant other*). Total Pernyataan keseluruhan berjumlah 12 Pernyataan yang terdiri dari 12 Pernyataan *favorabel*. Berikut

ini merupakan *blueprint* skala dukungan sosial :

Tabel 3. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<u>Pernyataan</u> <i>Favorable</i>	Total
Keluarga (<i>family</i>)	Individu merasa dibantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional	2,3,7,12	4
Teman (<i>Friend</i>)	Individu merasa memiliki kenyamanan dan tempat cerita	8,9,10,11	4
Orang penting (<i>significant other</i>)	Membuat individu merasa nyaman dan dihargai diluar teman dan keluarga	1,4,5,6	3
Total		12	12

E. Uji Validitas Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.

1. Validitas

Validitas yaitu seberapa jauh sebuah skala dapat menjalankan fungsi ukurnya. Suatu alat tes dapat dikatakan validitasnya tinggi apabila hasil datanya akurat dan dapat memberi gambaran variabel yang diukur sesuai tujuan pengukuran begitu pula dengan sebaliknya, jika skala memiliki hasil ukur yang tidak akurat maka dikatakan sebagai skala dengan validitas rendah (Ramadhan et al., 2024).

Validitas dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi yaitu pengujian kisi-kisi atau rancangan skala pada kelayakan isi tes untuk mengukur relevansi Pernyataan dengan indikator berperilaku dengan tujuan untuk ukur dapat dievaluasi secara logis oleh penilai yang kompeten. (Utami et al., 2024)

Dalam pengujian Pernyataan alat ukur skala tidak bisa dilakukan berdasarkan keputusan satu pihak atau penilaian penulis saja, namun juga harus dilakukan oleh penilai kompeten. Sehingga dalam penilaian profesional tersebut, peneliti memerlukan keputusan dan persetujuan dari dosen pembimbing (penilai kompeten).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda Pernyataan biasanya dilakukan sebagai pembeda antara satu individu dengan individu yang lainnya. Uji daya beda Pernyataan dilakukan

dengan memilih berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi skala (Azwar, 2014)

Batasan kriteria pemilihan Pernyataan berdasar dari korelasi Pernyataan total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, yang berarti seluruh daya beda Pernyataan yang mempunyai koefisien korelasi minimal 0,30 dikatakan memuaskan, sedangkan Pernyataan dengan r_{ix} kurang dari 0,30 dianggap sebagai Pernyataan dengan daya beda rendah (Azwar, 2014). Apabila terdapat jumlah Pernyataan yang lolos tidak mencukupi, maka dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2014). Teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 24.0 digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung uji daya beda.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas yaitu salah satu karakteristik penting dari sebuah instrumen yang baik karena menunjukkan tingkat keandalan (reliable), yang ditandai dengan hasil pengukuran yang akurat dan memiliki kesalahan (error) yang minimal. Reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran yang mencerminkan sejauh mana alat ukur dapat memberikan hasil yang tepat dan stabil. Koefisien reliabilitas memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1,00, yang menunjukkan tingkat keandalan instrumen, di mana semakin mendekati angka 1,00, hasil pengukuran dianggap semakin andal (Azwar, 2012). Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal alat ukur, dengan bantuan perangkat lunak SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 24.0 for Windows.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu sebuah cara dalam mengolah data yang didapat dan digunakan untuk menarik sebuah kesimpulan. Teknik analisis dalam penelitian ini yaitu menggunakan One-Sampel Kolmogorov Smirnov Z Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) 24.0.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah penelitian dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian. Tujuannya untuk menyiapkan semua yang dibutuhkan dalam penelitian, sehingga pelaksanaan penelitian diharapkan dapat berjalan dengan lancar, tepat dan mudah sehingga, tercapai keberhasilan dari penelitian yang dilakukan. Tahapan awal penelitian yaitu penentuan lokasi yang akan digunakan berdasarkan pada karakteristik yang telah ditentukan. Penelitian ini dilakukan pada Pengangguran terdidik yang sedang mencari atau belum mendapatkan pekerjaan.

Tahap selanjutnya yaitu melakukan wawancara awal mengenai *Quarter Life Crisis* dalam menghadapi dunia kerja yang dilakukan terhadap 4 subjek pada sarjana yang sedang mencari atau belum mendapatkan pekerjaan. Tahapan selanjutnya yaitu mencari hasil penelitian sebelumnya atau data lain serta teori-teori sebagai pendukung penelitian ini. Peneliti memilih subjek atas beberapa pertimbangan yaitu :

- a. Kota Semarang menjadi lokasi penelitian karena peneliti merupakan mahasiswa UNISSULA, sehingga memudahkan mobilitas peneliti dalam melakukan penelitian
- b. Karakteristik dan jumlah subjek sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian.
- c. Mendapatkan izin dari dosen pembimbing untuk dilakukannya penelitian di Kota Semarang.

Pada penelitian ini, subjek penelitian merupakan pengangguran terdidik yang sedang mencari atau belum mendapatkan pekerjaan dan merupakan lulusan 2022-2024. Kemudian, peneliti menyiapkan berbagai hal yang berkaitan dengan persiapan diadakannya penelitian.

2. Persiapan penelitian

Persiapan penelitian merupakan langkah awal yang harus dipersiapkan secara matang agar berjalan dengan teratur dan sesuai dengan harapan peneliti. Adapun persiapan yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian dijabarkan sebagai berikut :

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, yang pertama yaitu membuat surat perizinan penelitian yang dikeluarkan oleh pihak Fakultas Psikologi Unissula Semarang

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan skala dilakukan dengan menetapkan definisi operasional, aspek tiap variabel, dan menentukan stimulus dalam bentuk pernyataan. Terdapat dua skala yang digunakan pada penelitian ini yakni skala *Quarter Life Crisis* dan Dukungan Sosial. Setiap skala terdiri dari Pernyataan yang bersifat *favorable* dan Pernyataan yang bersifat *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian Pernyataan *favorable* yaitu 4 untuk SS, 3 untuk S, 2 untuk TS, dan 1 untuk STS. Pada Pernyataan *unfavorable* yaitu 4 untuk STS, 3 untuk TS, 2 untuk S, dan 1 untuk SS. Berikut penjelasan alat ukur dalam penelitian ini:

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala Quater Life Crisis disusun berdasarkan pada aspek menurut Afandi (2023) antara lain aspek yaitu, Bingung dalam mengambil Keputusan, tidak memiliki harapan, memiliki penilaian buruk terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam kehidupannya, cemas, depresi dengan tekanan sosial dan khawatir dengan hubungan antar pribadi. Skala Quater Life Crisis berjumlah 26 Pernyataan yang terdiri dari 13 Pernyataan *favorable* dan 13 Pernyataan *unfavorable*. Berikut sebaran Pernyataan skala *Quarter Life Crisis*:

Tabel 4. Sebaran Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Pernyataan		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Bingung dalam mengambil Keputusan	19	21, 12	4
Putus asa	13, 20	5,1	4
Memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri	15, 24	3	3
Merasa terjebak dalam kehidupan	11, 16	7, 23	4
Cemas akan masa depan	18, 14	9, 2	4
Depresi akan tekanan sosial	16, 25	4	3
Khawatir hubungan antar pribadi	17, 22	1,8	4
Total	13	13	26

2. Skala Dukungan Sosial

Menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* disusun berdasar pada aspek yang dikemukakan oleh (Zimet et al., 1988) yakni Keluarga (*family*), Teman (*Friends*), Orang Spesial (*significant others*) Dukungan sosial berjumlah 12 Pernyataan. Berikut sebaran Pernyataan skala dukungan sosial.

Tabel 5. Sebaran Pernyataan Dukungan Sosial

Aspek	Pernyataan	Jumlah
	<i>Favourable</i>	
Keluarga (<i>family</i>)	1,10,11	3
Teman (<i>Friend</i>)	2,3,4,5	4
Orang penting (<i>significant other</i>)	6,7,8,9,10	5
Total	12	12

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur atau yang biasa disebut *try out* dilaksanakan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan benar-benar layak. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 28 Januari 2025 hingga 29 Januari 2025. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran skala secara *online* dengan

menggunakan *google form* yang dapat di akses melalui tautan <https://forms.gle/nNz9eP6zNaDmciZk9>.

Penyebaran uji coba alat ukur peneliti dilakukan dengan menyebarkan tautan *google form* lewat media sosial diantaranya *Whatsapp* dan *Instagram*. Skala yang sudah terisi lalu diberi nilai sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 24.0. Total keseluruhan responden adalah sebanyak 62 subjek. Adapun rinciannya datanya dibawah ini:

Tabel 6. rincian data uji coba alat ukur:

Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total	
Jenis kelamin				
a. laki-laki	27	43,50%	62	
b. Perempuan	35	56,50%		
Usia				
a. 22 tahun	29	46,80%	62	
b. 23 tahun	29	46,80%		
c. 24 tahun	4	6,50%		
Fakultas				
a. S1 Arsitektur	5	1,30%	62	
b. S1 Akuntansi	7	2,10%		
c. S1 Psikologi	3	0,90%		
d. S1 Hukum	5	1,30%		
e. S1 Manajemen	7	2,10%		
f. S1 Ilmu komunikasi	10	3,00%		
g. S1 Kebidanan	4	1,20%		
h. S1 Farmasi	5	1,30%		
i. S1 Keperawatan	5	1,30%		
j. S1 Pertanian	9	2,70%		
k. S1 Ekonomi	3	0,90%		
Tahun lulus				
a. 2022	5	8,10%		62
b. 2023	29	46,80%		

c.2024	28	45%	
<hr/>			
Tempat tinggal			
<hr/>			
a. Semarang	62	100%	62
b. Luar Semarang	0	0%	
<hr/>			
Lama mencari kerja			
<hr/>			
a. 3 bulan- 11 bulan	22	6,60%	62
b. 1 tahun -1.5 tahun	28	8,40%	
c. 2 tahun	12	4%	
d. 3 tahun	0	0,00%	
<hr/>			

4. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur

Tujuan uji daya beda dan estimasi reliabilitas yakni untuk mengetahui perbedaan antar individu berdasarkan atribut yang diukur dalam penelitian. Pernyataan dengan koefisien korelasi Pernyataan total $\geq 0,3$ dikatakan baik. Apabila jumlah Pernyataan lolos belum sesuai dengan jumlah yang diharapkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan koefisien korelasi Pernyataan total menjadi 0,25 (Azwar 2014). Koefisien korelasi melalui analisis *product moment* dengan bantuan SPSS versi 24.0. Hasil hitung uji daya beda Pernyataan dan reliabilitas pada setiap skala dapat dilihat dibawah ini:

a. Skala *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil uji daya beda Pernyataan terhadap 62 responden pada skala *Quarter Life Crisis* dengan jumlah 26 Pernyataan, diperoleh 26 Pernyataan yang memiliki daya beda tinggi dan 0 Pernyataan yang memiliki daya beda rendah. Pada skala *Quarter Life Crisis* ini, Berdasarkan hasil analisis diperoleh daya beda tinggi berkisar 0,473 sampai 0,820. Sehingga dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variable yang diinginkan. Hasil analisis sebaran daya beda Pernyataan pada *Quarter Life Crisis* dapat dilihat sebagai berikut;

Tabel 7. Sebaran Daya Beda Pernyataan pada Skala Quarter Life Crisis

Aspek	Pernyataan		Jumlah Daya Beda Tinggi
	<i>Favo</i>	<i>Unfav</i>	
Bingung dalam mengambil Keputusan	2,7	16,23	4
Putus asa	11,9	15,1	4
Memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri	5	21,25	3
Merasa terjebak dalam kehidupan	1,4	24,22	4
Cemas akan masa depan	6,8	19,26	4
Depresi akan tekanan sosial	3,4	17	3
Khawatir hubungan antar pribadi	13,12	20,18	4
Total	13	13	26

b. Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil uji daya beda Pernyataan terhadap 63 responden pada skala dukungan sosial dengan jumlah 12 Pernyataan, diperoleh 12 Pernyataan dengan daya beda tinggi. Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh daya beda tinggi sebesar 0,631 sampai 0,860. Sehingga dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variable yang diinginkan. Hasil analisis sebaran daya beda Pernyataan pada Quarter Life Crisis dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8. Sebaran Daya Beda Pernyataan pada Dukungan Sosial

Aspek	Aitem	Jumlah Daya beda tinggi
	<i>Favorable</i>	
Keluarga (<i>family</i>)	1,10,11,	3
Teman (<i>friends</i>)	2,3,4,5	4
Orang spesial (<i>significant other</i>)	6,7,8,9, 10	5
Total	12	12

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2025 hingga 3 Februari 2025. Data diambil dengan menyebarkan skala *online* menggunakan layanan *google form* yang dapat diakses melalui tautan <https://forms.gle/VcXEvCQzWscariBd6>. Subjek responden pada skala ini yaitu Sarjana yang belum atau sedang mencari pekerjaan 2022-2024.

Penyebaran skala penelitian ini dilakukan peneliti dengan menyebarkan tautan *google form* lewat media sosial *Whatsapp* dan *Instagram*. Skala yang telah terisi diberi nilai sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 24.0. Total responden dalam penelitian ini sebanyak 335 subjek. Berikut rincian subjek penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 9. sebaran Pernyataan penelitian

NO	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. laki-laki	165	49,30%	335
	b. perempuan	170	50,70%	
2.	Usia			
	a. 22 tahun	82	26,90%	335
	b. 23 tahun	250	73,76%	
	c. 24 tahun	2	0,60%	
	d. 25 tahun	1	0,30%	
3.	Fakultas			
	b. S1 Akuntansi	195	60,30%	
	c. S1 Psikologi	52	53,30%	
	d. S1 Hukum	11	30,30%	
	e. S1 Manajemen	28	8,40%	
	f. S1 Ilmu komunikasi	4	1,20%	
	g. S1 Kebidanan	22	5,90%	
	h. S1 Farmasi	8	4,80%	
	i. S1 Keperawatan	2	0,60%	

j. S1 Pertanian	9	2,70%	
a. S1 Arsitektur	1	0,30%	335
k. S1 Ekonomi	3	0,90%	
<hr/>			
4. Tahun lulus			
a. 2022	4	1,20%	335
b.2023	227	67,80%	
c.2024	104	31%	
<hr/>			
5. Tempat tinggal			
a. Semarang	335	100%	335
b. Luar Semarang	0	0%	
<hr/>			
6. Lama mencari kerja			
a. 3 bulan- 7 bulan	91	27,30%	335
b. 1 tahun -1.5 tahun	213	63,90%	
c. 2 tahun	20	6%	

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas

a. Uji Normalitas

Normalitas data di uji menggunakan *One-Sampel Kolmogorov Smirnov* Z. ini dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Data dapat dikatakan terdistribusi dengan normal apabila signifikan $>0,05$. Berikut uji normalitas penelitian :

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Dev	K-S Z	Sig	P	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>	48,76	5.636	0,230	0,000	<0,00	Tidak Normal
Dukungan Sosial	17,83	5.336	0,230	0,000	<0,00	Tidak Normal

Uji normalitas pada variable *Quarter Life Crisis* didapatkan nilai K-S Z sebesar 0,230 dengan taraf signifikansi 0,000 ($<0,05$), hal ini berarti

sebaran datanya tidak normal. Pada variable dukungan sosial didapatkan nilai K-S Z sebesar 0,230 dengan taraf signifikansi 0,000 ($<0,05$), hal ini berarti sebaran data nya tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilaksanakan guna mengetahui signifikansi antara variable dalam penelitian. Data diuji dengan menggunakan uji Flinier. Uji linieritas memperoleh skor Flinier sebesar 12.851 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal ini berarti kedua variable memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Dalam menguji hipotesis, penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Uji hipotesis memperoleh hasil $r_{xy} = -0.752$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Quarter Life Crisis* dengan dukungan sosial, sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian digunakan sebagai gambaran umum dari skor setiap variable untuk menentukan kategorisasi subjek yang kemudian akan di kelompokkan secara bertingkat sesuai dengan atribut pada penelitian. Terdapat enam bagian standar deviasi pada distribusi normal (Azwar, 2014).

Tabel 11. Distribusi Norma Kategorisasi.

Norma Kategorisasi		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

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

1. Deskripsi Data Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* memiliki 26 Pernyataan dengan daya beda tinggi tinggi dengan rentang skor 1 sampai 4. Skor paling kecil diperoleh sebanyak 26 yang didapat dari (26 x 1) dan skor terbesar sebanyak 104 yang didapat dari (26

x 4). Rentang skor sebesar 95 yang didapat dari (104-26). Standar deviasi hipotetik sebesar 13 yang didapat dari $((104 - 26) : 6)$, dan mean hipotetik sebesar 65 yang didapat dari $((104 + 26) : 2)$.

Quarter Life Crisis memiliki nilai empirik dengan skor terkecil sebesar 42, skor maximum sebesar 104, mean empirik sebesar 90, dan standar deviasi skala empirik sebesar 10,3.

Tabel 12. Deskripsi Skor *Quarter Life Crisis*

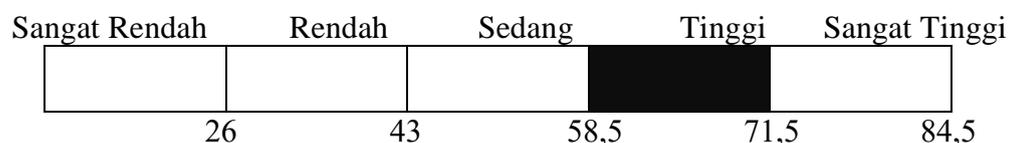
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	43	26
Skor Maximum	104	104
Mean (M)	90	65
Standar Deviasi	12,22	13

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 90. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi.

Adapun norma kategorisasi data variable *Quarter Life Crisis* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Kategorisasi skor subjek pada skala *Quarter Life Crisis*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$84,5 < 104$	Sangat Tinggi	192	57,31 %
$71,5 \leq x \leq 84,5$	Tinggi	143	42,69 %
$58,5 < x \leq 71,5$	Sedang	0	0 %
$43 < x \leq 58,5$	Rendah	0	0 %
$26 \leq 43$	Sangat Rendah	0	0 %
Total		335	100 %



*Gambar 1. Norma Kategorisasi skala *Quarter Life Crisis**

2. Deskripsi Data Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial memiliki 12 Pernyataan yang memiliki daya beda tinggi dengan rentang skor 1 sampai 4. Skor terkecil diperoleh sebanyak 12 yang didapat dari (12 x 1) dan skor terbesar sebanyak 48 yang didapat dari (12 x 4). Rentang skor sebesar 36 yang didapat dari (48-12). Standar deviasi

hipotetik sebesar 4,5 yang didapat dari $((48 - 12) : 6)$, dan mean hipotetik sebesar 30 yang didapat dari $((12 + 48) : 2)$.

Deskripsi skor skala dukungan sosial dari hasil penelitian skor minimum empirik yang didapat sebesar 12, skor maximum empirik sebesar 37, mean empirik sebesar 24,5, dan standar deviasi empirik sebesar 5,83.

Tabel 14. Deskripsi Skor Dukungan Sosial

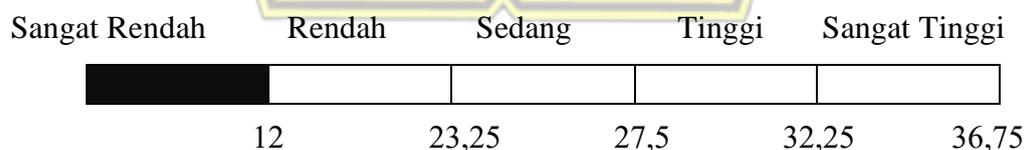
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	12	12
Skor Maximum	37	48
Mean (M)	17,83	30
Standar Deviasi (SD)	5,63	4,5

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 24,5. Hal ini menunjukkan subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori rendah.

Adapun norma kategorisasi data variable dukungan sosial yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$36,75 < 48$	Sangat Tinggi	3	0,90 %
$32,25 \leq x \leq 36,75$	Tinggi	2	0,60 %
$27,75 < x \leq 32,25$	Sedang	118	35,22 %
$23,25 < x \leq 27,75$	Rendah	0	0 %
$12 \leq 23,25$	Sangat Rendah	212	63,28 %
Total		335	100 %



Gambar 2. Norma Kategorisasi skala Dukungan Sosial

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan negatif antara dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada *Pengangguran terdidik* di Kota Semarang. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* yang menunjukkan korelasi $r_{xy} = -0.752$

signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini berarti ada hubungan negatif yang signifikan hubungan negatif antara dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang. Dengan kata lain, *Quarter Life Crisis* bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasannya rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah maka tingkat kecemasannya tinggi.

Pada penelitian ini, deskripsi hasil penelitian yang dilakukan dengan kategorisasi data, mengungkapkan bahwa *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang yaitu sebanyak 335 orang yang masuk dalam kategori tinggi. Hal ini disebabkan oleh *Quarter Life Crisis* yang berada dalam kategori tinggi dengan mean empirik 90 yang termasuk dalam kategori tinggi. *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang dapat timbul karena adanya faktor yang menyebabkan kurangnya dukungan sosial.

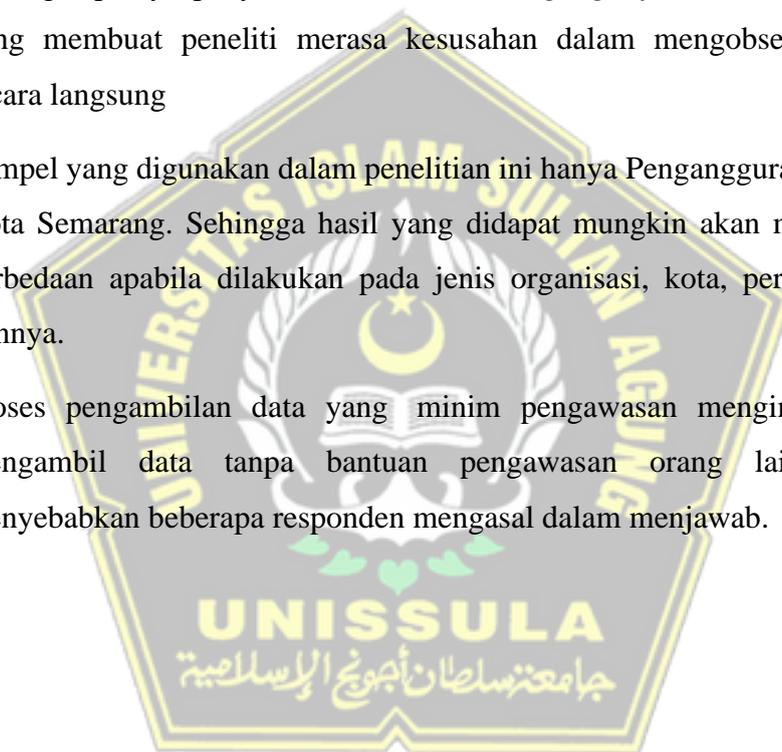
Menurut penelitian telah dilaksanakan, dukungan sosial secara signifikan memengaruhi krisis seperempat abad. Hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman merupakan salah satu hal penting. Individu yang mendapatkan lingkungan sosial yang penuh dengan dukungan sosial emosional, instrumental, dan informasi yang baik saat mereka membutuhkannya, menunjukkan tingkat stres dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi kejadian hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkannya. Dukungan sosial merupakan suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan oleh individu. Individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga, dan menjadi bagian dari jaringan sosial seperti keluarga, teman, dan organisasi masyarakat, yang dapat memberikan kebaikan, layanan, dan dukungan timbal balik saat dibutuhkan. Dukungan sosial dapat mengurangi tekanan psikologis yang dialami individu, meningkatkan kesehatan emosional, dan mengatur emosi negatif yang dibutuhkan individu dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan sosial dapat mempengaruhi persepsi individu dalam menghadapi tantangan seperti individu dapat berbagi masalah atau kegagalan yang dihadapinya dengan keluarga, teman, atau pasangan sehingga individu mendapatkan perspektif baru dan emosi yang lebih positif.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang, Bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasannya rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah maka tingkat kecemasannya tinggi. Dengan hal ini, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

F. Kelemahan

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, terdapat beberapa kelemahan yaitu:

1. Kurang tepatnya penyebaran skala melalui *google form* atau media sosial yang membuat peneliti merasa kesusahan dalam mengobservasi subjek secara langsung
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya Pengangguran terdidik di Kota Semarang. Sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada jenis organisasi, kota, perusahaan dan lainnya.
3. Proses pengambilan data yang minim pengawasan mengingat peneliti mengambil data tanpa bantuan pengawasan orang lain sehingga menyebabkan beberapa responden mengasal dalam menjawab.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* menghadapi dunia kerja pada Pengangguran terdidik di Kota Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Artinya, semakin tinggi *Quarter Life Crisis* maka akan semakin rendah dukungan sosial menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang. Sebaliknya, semakin rendah *Quarter Life Crisis* maka semakin tinggi dukungan sosial menghadapi dunia kerja pada pengangguran terdidik di Kota Semarang.

B. Saran

1. Bagi subjek

Mahasiswa diharapkan untuk mempertahankan dukungan sosial apabila menghadapi suatu masalah lebih baik untuk menceritakan kepada orang tua, teman, orang spesial dan mau menerima saran untuk menyelesaikan masalah dengan baik, serta tetap menjalin komunikasi dengan orang tua untuk individuikan hubungan.

2. Bagi Sosial

Orangtua, teman, dan orang spesial diharapkan dapat mengoptimalkan dukungan sosial kepada setiap individu. Dapat dilakukan adalah dengan memberikan dukungan emosional seperti memberikan semangat dan mendengarkan pendapat anak, dukungan penghargaan seperti memberikan selamat ketika anak mencapai sebuah prestasi, serta dukungan informatif seperti memberikan nasehat dan solusi terhadap permasalahan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- 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. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Aisyah, L. T., & Pratama, M. (2024). Kontribusi Internal Locus of Control dan Dukungan Keluarga terhadap Kematangan Karir pada Mahasiswa tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 2(1), 113–119. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.210>
- Alhafid, A. F., & Nora, D. (2020). Kontribusi Dukungan Sosial Orang Tua dan Peran Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Sosiologi Siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(4), 284–300. <https://doi.org/10.24036/sikola.v1i4.53>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- 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>
- Kurniati, A., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Untuk Menikah Pada Wanita Dewasa Awal Dengan Latar Belakang Orangtua Bercerai. *JCA Psikologi*, 1, 85–92.
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Myers G.D. (2012). Psikologi Sosial edisi 10. Alih Bahasa: Aliyah Tussyani. Jakarta: Salemba Humanik.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Self Compassion dan Religiusitas pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Puspitasari, K. I., Sianturi, S. R., & Novita, R. V. T. (2024). Dukungan Keluarga dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 176–184. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.971>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 466–471. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30065>
- Putri, V. P. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Bangil. 1(1), 1–9.

- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Semarang). *Empati*, 4(2), 163–168.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>
- Sitompul, E., Farradina, S., & Fadhlia, T. N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 4(2), 365. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v4i2.10230>
- Stanley, M & Beare, P. G. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC
- Utami, L., Festiyed, Dian Purnama Ilahi, Arista Ratih, Elvi yenti, & Lazulva. (2024). Analisis Indeks Aiken Untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Scinetific Habbits of Mind. *Journal of Research and Education Chemistry*, 6(1), 59. [https://doi.org/10.25299/jrec.2024.vol6\(1\).17430](https://doi.org/10.25299/jrec.2024.vol6(1).17430)
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). perceived social support scale Zimet et al. In *Journal of Personality Assessment* (Vol. 52, Issue 1, pp. 30–41).