

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PRODI S1 FAKULTAS
HUKUM UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Wanda Nur Rahma Eka Nandia

(30702100213)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Wanda Nur Rahma Eka Nandia

30702100213

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

Pembimbing



Luh Putu Shanti Kusumaningsih,

S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanggal

14 Mei 2025

Semarang, 14 Mei 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Quarter
Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam
Sultan Agung Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Wanda Nur Rahma Eka Nandia

30702100213

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 20 Mei 2025

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.
2. Falasifatul Falah, S.Psi., M.A.
3. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

Tanda Tangan



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

Semarang, 20 Mei 2025



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Wanda Nur Rahma Eka Nandia 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, 14 Mei 2025

Yang menyatakan



Wanda Nur Rahma Eka Nandia
30702100213

MOTTO

“Masa depan adalah milik mereka yang percaya pada keindahan mimpi mereka.”

(Eleanor Roosevelt)

“Meskipun hidup terlihat gelap dan tidak ada tujuannya, tapi pasti ada terang tersembunyi di baliknya. Kamu hanya perlu bertahan sebentar lagi dan terus melangkah maju.”

(Isyana Sarasvati)

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan. Jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihku tak sebanding dengan perjuangan mereka dalam menghidupimu.”

(Ika Df)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan karunia-Nya hingga saya bisa menyelesaikan karya ini.

Saya persembahkan karya ini sebagai tanda bakti dan rasa terima kasihku kepada:

Bapak dan Ibuku tersayang, Bapak Suyadi dan Ibu Jumiati, yang tidak pernah lelah mendoakan, memberi kasih sayang, sabar dalam kebersamaan perjalananku, dan mengantarkanku sampai di titik ini.

Nenek, Adik, dan keluarga besarku yang selalu memberi semangat untuk menyelesaikan karya ini dengan baik. Sahabat-sahabatku yang selalu ada dan memberikan motivasi untuk tidak menyerah sampai berhasil menyelesaikan studi ini.

Dosen pembimbing, Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberi ilmu, pengetahuan, saran, masukan, serta dukungan hingga karya ini dapat terselesaikan.

Almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang telah memberi banyak pelajaran dan kenangan yang baik selama menuntut ilmu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat, hidayah, serta ridho-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Shalawat serta salam yang selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapat syafa'at dari beliau kelak.

Penulis menyadari selama proses penulisan ini mengalami banyak kesulitan serta kendala, namun berkat adanya dukungan serta bantuan dari semua pihak baik secara moril maupun materil, penulis dapat menyelesaikan karya ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dengan rasa hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam proses akademik serta motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang senantiasa membantu, memberi arahan, saran, nasihat, masukan selama penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberi ilmu dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberi kemudahan dalam proses administrasi dari awal hingga selesainya perkuliahan ini.
6. Teristimewa Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Suyadi dan Ibu Jumiati, yang tidak pernah lelah mendoakan, memberi dukungan, nasihat, dan mengajarkan hal-hal yang baik kepada penulis.
7. Nenek, Adik, serta keluarga besar yang selalu memberi kebahagiaan, mendoakan, dan mendukung setiap langkah hidup saya.

8. Sahabat NT Elva, Aca, Shinta, Acel, Winda, Welda, dan Ulya, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan selama kuliah yang selalu ada untuk memberikan semangat dan menjadi tempat berbagi suka dan duka hingga tercipta kenangan yang indah bagi penulis.
9. Sahabat saya Nais, Velia, Hawa, Sabrina, Sheila, Indy, Icha, dan Ardalia terima kasih telah selalu ada sejak sekolah menengah, memberi semangat, dan menjadi inspirasi saya untuk bisa segera menyelesaikan studi ini dan mendapat gelar sarjana.
10. Teman-teman Psikologi angkatan 2021 khususnya kelas D yang telah menemani dan memberi kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
11. Seluruh subjek penelitian yang telah berpartisipasi dan berkontribusi besar dalam meluangkan waktunya mengisi skala penelitian penulis.
12. Dekan dan Staff Tata Usaha Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dan memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
13. Teruntuk diri sendiri, terima kasih karena mampu melewati segala ujian dan kesulitan hingga mampu bertahan sampai sejauh ini. Mari terus bertahan dan melanjutkan perjalanan dengan penuh rasa bahagia dan syukur.

Kepada seluruh pihak yang membantu, penulis menyampaikan banyak terima kasih dan semoga mendapatkan keberkahan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan ini dapat memberi manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi.

Semarang, 14 Mei 2025

Penulis

Wanda Nur Rahma Eka Nandia

DAFTAR ISI

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
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	10
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	10
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	11
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	15
B. Dukungan Sosial Orang Tua.....	19
1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua.....	19
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orang Tua.....	21
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan <i>Quarter Life Crisis</i> ..	23
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Identifikasi Variabel.....	27

B. Definisi Operasional.....	27
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	27
2. Dukungan Sosial Orang Tua	28
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	29
3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling).....	29
D. Metode Pengumpulan Data	29
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	29
2. Skala Dukungan Sosial Orang Tua	30
E. Uji Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Uji Reliabilitas	31
1. Uji Validitas.....	31
2. Uji Daya Beda Aitem	32
3. Uji Reliabilitas	32
F. Teknik Analisis	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	33
2. Persiapan Penelitian	34
3. Pelaksanaan Penelitian.....	40
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	41
1. Uji Asumsi.....	41
2. Uji Hipotesis	43
C. Deskripsi Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Data Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	44
2. Deskripsi Data Skala Dukungan Sosial Orang Tua	45
D. Pembahasan	47
E. Kelemahan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum	28
Tabel 2. Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	30
Tabel 3. Bobot Skor Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	30
Tabel 4. Blue Print Skala Dukungan Sosial Orang Tua	31
Tabel 5. Bobot Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua	31
Tabel 6. Skor Skala Penelitian	35
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	35
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua	36
Tabel 9. Data Responden yang Menjadi Subjek Uji Coba	37
Tabel 10. Sebaran Daya Beda Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	38
Tabel 11. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua	38
Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	39
Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial Orang Tua	39
Tabel 14. Data Subjek Penelitian	40
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 16. Uji Linieritas	42
Tabel 17. Uji Homogenitas Mahasiswa Perempuan dan Laki-Laki	42
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis	43
Tabel 19. Norma Kategorisasi Skor	44
Tabel 20. Deskripsi Skor Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	44
Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	45
Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua	46
Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Skala Dukungan Sosial Orang Tua	46

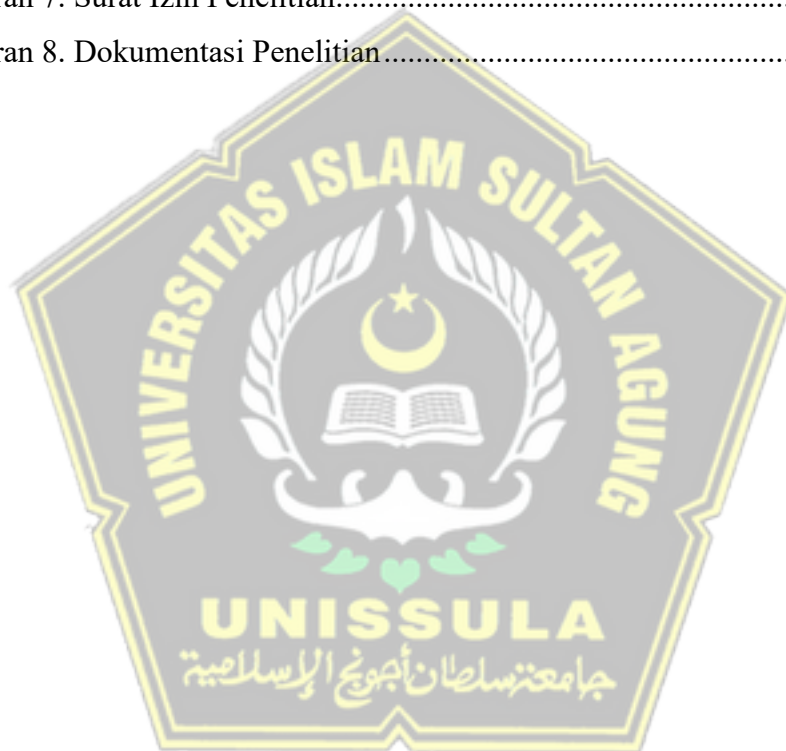
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	45
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Orang Tua	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	56
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	69
Lampiran 3. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	78
Lampiran 4. Skala Penelitian	85
Lampiran 5. Tabulasi Data Skala Penelitian	98
Lampiran 6. Analisis Data.....	104
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	110



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA PRODI S1 FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Wanda Nur Rahma Eka Nandia¹, Luh Putu Shanti Kusumaningsih²

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email: luhputu@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 104 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala dukungan sosial orang tua yang terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,949 dan skala *quarter life crisis* yang berjumlah 37 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,924. Analisis data menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Hasil hipotesis antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* diperoleh skor $r_{xy} = -0,688$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah *quarter life crisis*, begitu pun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata Kunci: Dukungan sosial orang tua, *Quarter life crisis*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL SOCIAL SUPPORT AND
QUARTER LIFE CRISIS ON STUDENTS OF THE FACULTY OF LAW
UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG SEMARANG***

Wanda Nur Rahma Eka Nandia¹, Luh Putu Shanti Kusumaningsih²

Faculty of Psychology

Universitas Islam Sultan Agung

Email: luhputu@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between parental social support and quarter life crisis on students of the Faculty of Law undergraduate study program at Universitas Islam Sultan Agung Semarang. The population in this study were active students of the Faculty of Law undergraduate study program at Universitas Islam Sultan Agung Semarang with a sample size of 104 respondents. The sampling method used cluster random sampling. This study used two measuring instruments, namely the parental social support scale consisting of 28 aitemes with a reliability coefficient of 0.949 and a quarter life crisis scale totaling 37 aitemes with a reliability coefficient of 0.924. Data analysis used pearson product moment correlation analysis. The results of the hypothesis between parental social support and quarter life crisis obtained a score of $r_{xy} = -0.688$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). These results indicate that the hypothesis is accepted, namely that there is a very significant negative relationship between parental social support and quarter life crisis. This means that the higher the parental social support, the lower the quarter life crisis, and vice versa, the lower the parental social support, the higher the quarter life crisis on students of the Faculty of Law undergraduate study program, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Keywords: Parental social support, Quarter life crisis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahapan hidup manusia terdiri dari berbagai fase perkembangan mencakup aspek fisik maupun psikologis. Setiap tahap perkembangan yang dimulai dari masa bayi hingga dewasa akhir memiliki kompleksitas tersendiri sehingga setiap individu harus menyesuaikan agar dapat berkembang secara optimal di setiap tahapnya. Salah satu fase krusial dalam proses perkembangan manusia yaitu pada saat berakhirnya masa remaja untuk memasuki masa dewasa (Habibie dkk., 2019). Masa tersebut dikenal dengan masa peralihan atau disebut dengan istilah *emerging adulthood*, merupakan suatu fase yang dilewati oleh seluruh individu dengan rentang usia 18-29 tahun.

Masa peralihan merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Individu diharapkan memainkan peran baru, seperti pencari nafkah, peran suami/isteri, menjadi orang tua, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan baru, dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas baru ini. Hurlock (dalam Paputungan, 2023) menjelaskan bahwa tugas perkembangan pada masa ini mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau isteri, membentuk keluarga, membesarkan anak, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok. Pada masa ini individu mulai mencari dan memilih pasangan hidupnya serta memfokuskan diri pada jenjang karir ke depannya.

Atwood dan Scholtz (dalam Wijaya dan Saprowi, 2022) mengungkapkan bahwa pada masa transisi ini menjadikan individu mendapat tugas eksplorasi pada tiga ranah fundamental yaitu terkait pendidikan, pekerjaan, dan percintaan. Dalam pendidikan, individu memilih bidang yang sesuai dengan minat serta kebutuhan di masa depan, tidak hanya sekadar mempertimbangkan favorit dan unggulan. Sedangkan dalam bidang pekerjaan, menurut Arnett (dalam Wijaya dan Saprowi, 2022) eksplorasi tidak hanya mempertimbangkan gaji yang layak, tetapi juga sesuai

dengan identitas atau pemenuhan pribadi. Selain itu, dalam bidang percintaan individu lebih fokus pada keintiman, kasih sayang, dan kepuasan, serta pernikahan menjadi salah satu bentuk komitmen pada bidang percintaan.

Berbagai tekanan dan tuntutan yang lebih kompleks menjadi tantangan tersendiri seiring berakhirnya masa remaja. Beberapa individu antusias saat menghadapi tantangan tersebut karena mendapatkan peluang mencoba sesuatu yang tidak pernah dilakukan. Individu berusaha menemukan solusi sendiri saat menghadapi kesulitan, kemudian melangkah meneruskan hidup. Akan tetapi, dalam masa transisi ini tidak semua orang antusias. Sebagian diantaranya akan melewatinya dengan beban yang cukup berat karena kurangnya persiapan memasuki tahap dewasa (Habibie dkk., 2019). Dengan tidak adanya persiapan yang baik tentu individu akan merasa tertekan saat menghadapi situasi yang bertolak belakang dengan harapannya. Banyaknya pilihan yang harus ditentukan serta kebingungan dalam memutuskan pilihan yang benar akan cenderung membuat individu menjadi stres dan terbebani. Selain itu, perasaan negatif akan selalu bermunculan, seperti cemas akan kemungkinan gagal, merasa tidak berdaya, dan merasa tidak yakin dengan kemampuan diri (Rosalinda dan Michael, 2019).

Individu yang tetap berada dalam keadaan tersebut serta belum berhasil menghadapi tantangan serta perubahan pada masa *emerging adulthood* akan mengalami respon negatif dari dalam dirinya, seperti rasa frustrasi bahkan depresi serta permasalahan psikologis lainnya (Rosalinda dan Michael, 2019). Kondisi ini disebut sebagai *quarter life crisis*. Robbins dan Wilner (dalam Sujudi dan Ginting, 2020) mengemukakan *quarter life crisis* yaitu fase yang dilalui individu sebagai respons adanya kegelisahan, tekanan dalam menghadapi kenyataan hidup yang terus berubah, keraguan akibat banyaknya pilihan, merasa tidak berdaya, dan panik. Atwood dan Scholtz (dalam Putri, 2020) juga menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah fase perkembangan psikologis yang terjadi pada usia 18-29 tahun saat individu beranjak dari remaja menuju dewasa. Kondisi ini terjadi karena individu merasa perlu lepas dari ketergantungan atau hidup mandiri baik secara finansial maupun psikologis dengan orang tua (Nurjannah dkk., 2024).

Quarter life crisis umumnya dirasakan individu yang berada di tahap awal kedewasaan baik yang sedang ataupun sudah menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai kaum intelektual yang sedang menjalani proses pendidikan di institusi perguruan tinggi merupakan kelompok umur yang rawan mengalami *quarter life crisis*. Mahasiswa tentu memiliki tanggung jawab yang cukup besar dalam hidupnya. Selain tanggung jawab akademik yang harus diemban, tuntutan orang tua tentang pilihan di masa depan juga ditanggung oleh mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan dengan banyak pertanyaan terkait studi, kehidupan setelah lulus, bahkan kehidupan tentang asmara yang terkadang membuat kewalahan untuk menjawabnya. Selain itu, melihat pencapaian orang lain juga menambah beban tersendiri yang dirasakan oleh mahasiswa hingga dirinya merasa tak berdaya. Apalagi ditambah dengan fakta bahwa nantinya setelah lulus perguruan tinggi masih harus bersaing dengan pencari kerja lain untuk karir ke depannya menambah perasaan takut akan kegagalan setelah lulus serta kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa (Astanu dkk., 2022).

Penelitian Safriyanti (dalam Gendolang dan Ambarwati, 2023) yang melibatkan para mahasiswa Universitas Indonesia sebagai responden, mendapatkan hasil yakni *quarter life crisis* kerap terjadi dengan individu berusia 20-an tahun. Hal ini terkait adanya rasa khawatir saat menghadapi situasi yang tidak sesuai harapannya. Habu (2020) memperoleh hasil temuan terkait *quarter life crisis* yang melibatkan para mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang di Jawa Tengah sebanyak 251 responden yang berusia 18-25 tahun. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa sebesar 63% dari total responden atau 157 mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tergolong sedang (Gendolang dan Ambarwati, 2023). Selain itu, First Direct Bank (dalam Asrar dan Taufani, 2022) juga melakukan survey kepada para milenial di Inggris dengan jumlah 2000 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 56% dari responden mengalami *quarter life crisis* dan hampir 60% dari responden menyatakan adanya ketidakpastian dalam hidup karena tekanan yang diperoleh dari lingkungan. Tekanan tersebut akan memicu perasaan frustrasi, cemas, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri. Apabila kondisi

tersebut tidak segera diatasi, maka dapat mengakibatkan permasalahan serius pada kesehatan mental.

Tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa di Kota Semarang tengah menghadapi permasalahan *quarter life crisis*. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang bahwa setiap mahasiswa mengungkapkan permasalahan yang dialami dalam fase ini secara beragam. Berikut ini merupakan kutipan yang diambil dari wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan sejumlah mahasiswa:

Subjek 1 – DA (21 tahun):

“Ada saat dimana saya merasa kehilangan arah. Dalam artian bingung menentukan langkah hidup ke depannya. Saya takut ke depannya saya tidak bisa menjadi apa-apa, jika cita-cita mustahil untuk tercapai setidaknya saya ingin memiliki pekerjaan dan gaji yang layak. Sebagai mahasiswa Fakultas Hukum, prospek kerjanya mungkin luas namun tetap saja saya juga merasakan bingung dalam menentukan karir masa depan saya. Ada satu cita-cita yang ingin saya capai namun sepertinya saya tidak cukup baik dalam hal itu karena ada beberapa faktor lain juga. Kalo dari orang tua saya, mereka hanya ingin saya menjadi orang yang sukses, orang yang bisa mengangkat derajat keluarga. Karena saya anak terakhir bisa dibilang menjadi harapan terakhir karena kakak-kakak saya belum berhasil menjadi orang sukses dan memiliki kehidupan yang layak. Tentu saja menjadi tanggung jawab yang besar, saya takut tidak bisa menjadi seseorang yang saya inginkan maupun yang diinginkan orang tua saya. Itu tentu membuat saya memiliki ketakutan dan bisa dibilang tertekan. Saya sangat suka untuk didukung terutama oleh orang terdekat saya. Saya sangat menghargai itu karena sekecil apapun dukungannya itu membantu saya untuk sembuh dan bangkit.” (19 Oktober 2024)

Subjek 2 – NTSR (21 tahun):

“Sekarang ini, saya merasa khawatir sama masa depan. Pasti banyak juga anak perempuan yang ingin sukses dan memiliki masa depan yang bagus. Tapi dulu saya memilih kuliah di Fakultas Hukum juga karena dulu enggak tahu mau kuliah jurusan apa, saya belum menemukan apa yang saya minati. Setelah saya sampai di titik ini, saya berpikir untuk jadi pengusaha grosir sembako atau berjualan masakan kekinian, atau enggak punya produk skincare sendiri. Tetapi, kadang saya juga berpikir apakah ilmu perkuliahan yang sudah saya dapatkan akan sia-sia? Jujur semua ini sangat membingungkan. Belum nanti tekanan dari orang luar atau tetangga yang tiba-tiba suka nge-judge kalo saya enggak bekerja sesuai dengan bidang kuliah saya. Terkadang, saya juga merasa tertinggal dengan teman-teman

saya yang sudah berpenghasilan. Tapi, saya bersyukur karena memiliki keluarga yang sangat baik. Mama Papa selalu mengerti keadaan putrinya, mereka tidak pernah membandingkan putrinya dengan siapa pun terlepas dari kekurangan saya yang sangat banyak. Orang tua saya enggak pernah menuntut untuk kerja, tetapi saya sangat ingin membuktikan kepada mereka dan saya sangat ingin membalas apa saja yang sudah orang tua berikan kepada saya. Saya sangat berterima kasih kepada keluarga saya yang mendukung penuh pendidikan saya, saya takut sekali apabila mengecewakan semua orang.” (17 Oktober 2024)

Subjek 3 – SH (21 tahun):

“Tentunya yang menjadi kekhawatiran saya saat ini masa depan saya. Saya takut sekali tidak bisa menjadi apa-apa dan tidak bisa apa-apa di masa depan. Tidak bisa dipungkiri sebagai lulusan terbaru nanti tentu saya ingin langsung kerja. Namun, mengingat banyaknya persaingan di luar sana membuat saya insecure. Saya tidak merasa optimis, sebaliknya saya justru merasa takut gagal setiap harinya tentang masa depan saya. Di akhir perkuliahan ini, saya masih bingung untuk cita-cita saya yang mana yang harus saya raih. Saya terbuka dengan kedua orang tua saya karena saya mengerti mereka merupakan pribadi yang sangat gengsi akan perhatian dan lain-lain, jadi saya sebagai anak yang harus memulai semua. Namun, itu tidak menjadi beban bagi saya karena yang saya butuhkan sekarang memang doa dan ridho orang tua saya jadi saya harus lebih dekat dengan mereka. Keluarga saya membebaskan pilihan masa depan saya asalkan menjadi orang yang baik dan jujur. Memandang dukungan yang diberikan dari orang sekitar tentu membuat saya bersyukur sekali dan memang hal seperti itu yang saya perlukan.” (17 Oktober 2024)

Subjek 4 – NT (20 tahun):

“Dalam kehidupan pribadi merasa overthinking sebagaimana umumnya tuntutan anak laki-laki dengan tanggung jawabnya terhadap orang tua. Faktor utama yang membuat perasaan tertekan saya saat ini yaitu mengejar umur orang tua. Dan ketakutan terbesar saya saat kehilangan mereka disaat saya belum berkesempatan membahagiakannya. Keluarga tidak mengharuskan atau menuntut karir saya ke depannya dan membebaskan saya terhadap pilihan saya sendiri. Tapi, saya khawatir kalo tidak bisa membahagiakan orang tua. Meskipun agak kurang dalam berkomunikasi, tapi hubungan saya dengan mereka baik-baik saja. Saat ini, saya tidak merasa tertinggal atau lebih unggul dibanding teman-teman saya, malahan saya merasa stuck di zona nyaman. Untuk karir saya di masa depan saya tidak mau berharap yang tinggi, saya berharap realistis sebagaimana hidup di Indonesia dimana proses perekrutan di bidang penegakan hukum memang masih belum bersih dan transparan.” (18 Oktober 2024)

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang diperoleh kesimpulan bahwa individu mengalami fase *quarter life crisis*, yakni dengan timbulnya rasa kekhawatiran, ketakutan, dan kebingungan akan pilihan karier yang dilakukan di masa mendatang. Tidak hanya itu, muncul dalam diri individu yang mulai meragukan kemampuannya sehingga merasa tidak cukup baik untuk dapat bersaing setelah lulus perkuliahan dan membuat individu merasa takut gagal setiap harinya. Selain ekspektasi orang sekitar terutama orang tua yang berharap anaknya bisa sukses setelah lulus kuliah, harapan diri sendiri yang ingin membahagiakan dan tidak mengecewakan orang tua tentu menambah tekanan tersendiri yang dirasakan oleh individu. Banyaknya permasalahan yang dialami membuat individu beranggapan bahwa perhatian serta dukungan yang diberikan oleh orang terdekat khususnya orang tua adalah hal yang sangat dibutuhkan untuk melewati masa-masa sulit yang sedang dijalani.

Individu saat berada dalam kekhawatiran dan kebingungan menghadapi kesulitan dan tantangan membutuhkan dukungan sosial dari orang di sekitarnya khususnya dari orang tua. Sarason (dalam Sennang, 2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kesediaan, kehadiran, serta kepedulian orang lain yang secara konsisten dapat diandalkan, menghargai, serta juga menyayangi individu. Orang tua memiliki ikatan kuat dengan anak karena telah hadir sejak awal kehidupannya sehingga menjadi sumber dukungan sosial yang paling utama. Hafid dan Muhid (2015) mengartikan dukungan sosial sebagai persepsi atau penilaian anak terhadap bantuan yang diperoleh dari orang tua, meliputi pemberian suatu nasehat, informasi, materi, penghargaan, maupun emosional untuk menumbuhkan keyakinan diri serta perasaan positif. Tidak adanya dukungan dari keluarga dapat menjadi pemicu munculnya *quarter life crisis* karena menjadi lebih mudah merasa khawatir serta takut membuat keputusan terkait masa depan. Sebaliknya, individu menjadi lebih nyaman, merasa diperhatikan, dan dipedulikan jika memiliki dukungan sehingga dukungan sosial dari keluarga terutama orang tua berperan penting bagi mahasiswa yang sedang mengalami berbagai macam perubahan dalam masa *emerging adulthood*. Hadirnya dukungan keluarga diharapkan dapat

membantu individu mengatasi ketidakpastian serta ketidakberdayaan yang sering menimbulkan krisis dalam hidup (Fitri dan Lukman, 2023).

Khafidza dan Andjarsari (2023) melakukan penelitian pada mahasiswa Universitas Djuanda tepatnya Fakultas Ekonomi memperoleh hasil bahwa adanya pengaruh secara signifikan ke arah negatif antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis*. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingginya dukungan keluarga berhubungan dengan rendahnya *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Selain itu, Wijaya dan Saprowi (2022) menjelaskan yakni dukungan yang bersumber dari keluarga lebih berkontribusi daripada dukungan dari teman ataupun *significant other* dalam pengaruhnya terhadap *quarter life crisis*. Terdapat temuan yang dilaksanakan Fitri dan Lukman (2023) yang menyatakan bahwa sebanyak 355 mahasiswa akhir mendapat skor dukungan sosial bersumber dari orang tua dengan kategori tinggi yakni sebesar 59,71%. Merujuk pada hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat korelasi antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* ke arah negatif, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka *quarter life crisis* yang dialami individu semakin rendah.

Penelitian ini berfokus pada permasalahan dukungan sosial serta *quarter life crisis*. Pembeda dari penelitian sebelumnya yaitu dalam penelitian ini akan mengkaji secara ilmiah dan mendalam terhadap variabel bebas yaitu dukungan sosial yang khusus diperoleh dari orang tua, di mana banyak peneliti terdahulu lebih memfokuskan pada dukungan sosial yang diterima secara umum. Selain itu, subjek dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan berfokus pada mahasiswa akhir, namun dalam penelitian ini subjek yang dipilih merupakan mahasiswa dari berbagai tingkat mulai dari angkatan awal sampai akhir yaitu angkatan 2021-2024. Hal tersebut didasarkan pada pemahaman bahwa *quarter life crisis* dapat terjadi pada individu mulai usia 18 tahun yaitu saat berakhirnya masa remaja yang mulai memasuki kehidupan di perkuliahan sebagai seorang mahasiswa, di mana individu mulai menghadapi berbagai tantangan seperti penyesuaian diri, pencarian identitas, dan kecemasan terkait masa depan. Beberapa hal tersebut yang menjadikan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan terkait fenomena dan hasil penelitian terdahulu, bisa dipahami bahwa dukungan sosial terutama dari keluarga berdampak besar bagi individu yang sedang menghadapi *quarter life crisis*. Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berpotensi tinggi atau rentan mengalami *quarter life crisis* sehingga apabila terjadi berkepanjangan akan memicu permasalahan psikologis yang lebih serius. Peneliti melihat bahwa penelitian terkait hubungan dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* penting untuk diteliti. Hal tersebut yang membuat peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, sesuai dengan penjelasan di latar belakang, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian serta penelitian teoritis yang telah tersedia, sekaligus meningkatkan pengetahuan dan keilmuan mengenai keterkaitan antara dukungan sosial orang tua dengan fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi tentang seberapa besar persentase hubungan dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 di Fakultas Hukum

Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Tidak hanya itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman pembaca mengenai *quarter life crisis* yang kerap dialami mahasiswa sehingga dapat membantu melewati atau meminimalisasi terjadinya dinamika psikologis yang lebih buruk dalam fase *quarter life crisis*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner mengacu pada studi yang dilakukan pada pemuda Amerika. Istilah *twenty somethings* diberikan pada anak muda tersebut sebagai tanda bahwa individu mulai melangkah ke luar dari zona nyaman dalam kehidupannya serta mulai memasuki dunia yang menuntut akan pekerjaan, kemandirian, dan pernikahan. *Quarter life crisis* yakni reaksi individu akan adanya ketidakstabilan, perubahan yang terus berlangsung, banyaknya keputusan dalam hidup, kepanikan, serta ketidakberdayaan yang dihadapi individu antara usia 18-29 tahun (Robbins dan Wilner, 2001 dalam Oktaviani dan Soetjiningsih, 2023). *Quarter life crisis* terjadi ketika individu dalam fase perkembangan kehidupannya belum mampu menghadapi berbagai permasalahan dengan cara yang efektif, merasa tidak tahu apa yang seharusnya dilakukan, serta emosi yang tidak stabil.

Nash dan Murray (dalam Putri, 2020) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* terjadi pada periode peralihan dari fase remaja menuju dewasa dengan usia antara 18-28 tahun. Permasalahan yang kerap muncul pada masa tersebut yaitu terkait tantangan di bidang akademis, mimpi dan harapan, karir, serta agama dan spiritualitas. Selaras dengan pendapat Atwood dan Scholtz (dalam Putri, 2020), individu yang berusia 20-an tahun akan mengalami krisis emosional yang ditandai oleh timbulnya perasaan negatif, berupa rasa ragu, ketidakberdayaan, terisolasi, serta perasaan khawatir akan kegagalan.

Rahmania dan Tasaufi (dalam Asri, 2022) mengemukakan *quarter life crisis* sebagai fase kritis individu yang sedang mengalami kegelisahan dan kecemasan akan tujuan dan jalan hidupnya, pencapaian, serta kepuasan yang sedang dijalani. Menurut Fischer (dalam Asrar dan Taufani, 2022), *quarter life crisis* merupakan masa krisis yang ditandai munculnya rasa khawatir akibat

ketidakjelasan dalam hidup, yakni terkait relasi, karier, serta kehidupan sosial. Masa ini sering dialami oleh individu pada awal hingga pertengahan usia 20-an tahun. Apabila pada masa perkembangan individu tidak dapat melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik, maka akan mengalami ketidakstabilan dan krisis emosional.

Berdasarkan definisi para ahli yang telah dikemukakan, kesimpulan yang diperoleh yaitu *quarter life crisis* adalah suatu fase yang umum terjadi pada individu berusia antara 18-29 tahun, sebagai peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan. Fase ini ditandai dengan munculnya rasa tidak berdaya, kepanikan, kecemasan, kekhawatiran, kebingungan sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan, perubahan yang terus berlangsung, serta banyaknya pilihan dalam hidup terkait kepentingan akademik, karir, relasi, serta kehidupan sosial.

2. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (dalam Masluchah dkk., 2022), sebagai berikut:

a. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Memasuki dewasa, individu mulai melepaskan ketergantungannya mengambil keputusan atas pilihan-pilihan di dalam hidupnya. Banyaknya pilihan tersebut akan membuat individu menumbuhkan harapan baru terkait masa depan, namun juga menimbulkan perasaan bingung serta takut. Kondisi ini muncul karena individu meyakini bahwa setiap keputusan yang diambil akan memengaruhi perjalanan hidup kedepannya, sehingga hal tersebut membuat individu berpikir secara matang dan mempertimbangkan dengan serius bahwa keputusan tersebut adalah pilihan yang paling benar. Tidak adanya pengalaman yang dimiliki menyebabkan individu merasa ragu dan bimbang dalam menentukan keputusan yang tepat.

b. Perasaan Putus Asa

Munculnya rasa putus asa dipicu oleh rasa tidak puas dengan pencapaian yang telah didapat, tidak berhasil dalam mewujudkan impian dan harapan yang telah dirancang, serta adanya persepsi bahwa seluruh upaya yang dilakukan berakhir tanpa hasil. Perasaan ini cenderung bertahan

ketika individu mulai membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang telah berhasil dalam hal karir maupun pendidikan. Keputusan juga dapat timbul akibat kurangnya dukungan dari faktor eksternal serta keterbatasan jaringan relasi yang dibangun untuk menunjang pengembangan diri.

c. Penilaian Diri yang Negatif

Individu yang memiliki penilaian negatif atas diri akan selalu meragukan kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Individu kerap merasa dirinya satu-satunya orang yang mengalami kesulitan, padahal sebenarnya banyak orang sebayanya juga mengalami kesulitan yang serupa. Akibatnya, perasaan rendah diri akan terus meningkat karena terus membandingkan pencapaiannya dengan rekan seusianya.

d. Perasaan Terjebak dalam Situasi Sulit

Lingkungan dimana individu beraktivitas, tempat tinggal, atau tempat asal dapat berpengaruh terhadap cara berpikir dan berperilaku. Individu akan kesulitan membuat keputusan dengan tidak mengabaikan opsi keputusan yang lain. Seorang individu dapat mempertanyakan dan mencari jawaban tentang siapa dirinya, apa yang dapat dilakukan di masa depan, usaha apa yang harus dilakukan, dan pertanyaan lain atas dirinya. Hal tersebut dapat membuat individu merasa sulit menghadapinya jika menjadi semakin bingung dan menganggapnya sebagai labirin yang tidak terbatas (Anggraeni dan Hijrianti, 2023).

e. Rasa Cemas

Seiring berkembangnya usia menuju dewasa membuat individu memiliki cita-cita dan harapan besar yang ingin dicapai. Namun, sering kali timbul perasaan cemas dan khawatir apabila hasil yang dicapai tidak maksimal dan sesuai yang diinginkan. Individu akan menuntut dirinya untuk berbuat sebaik mungkin secara sempurna guna menghindari kemungkinan kegagalan yang menimpa hidupnya. Dengan adanya kekhawatiran tersebut, individu akan selalu terbayang akan kegagalan sehingga sering merasa cemas dan kurang nyaman terhadap segala sesuatu yang dilakukannya.

f. Tertekan

Seiring berjalannya waktu, individu merasakan beban masalah yang dihadapi semakin berat hingga mengganggu berjalannya aktivitas yang lain. Muncul keyakinan dalam diri individu bahwa masalah akan terus ada dan membebani dirinya dalam banyak hal. Selain itu, ketidakberhasilan dalam hidup akan membuat individu merasa semakin tertekan, terlebih pandangan masyarakat yang secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk lebih sukses dan berhasil dalam kehidupan (Anggraeni dan Hijrianti, 2023).

g. Khawatir terhadap Hubungan Interpersonal

Kekhawatiran yang dirasakan individu salah satunya yakni terkait relasi dengan lawan jenis. Kekhawatiran ini dilatarbelakangi oleh budaya Indonesia, di mana pada umumnya individu telah menikah pada usia di bawah 30 tahun, sehingga hal tersebut membuat individu merasa khawatir akan kehidupan pernikahannya. Individu mulai mempertanyakan berbagai hal, seperti pada usia berapa menikah, apakah memiliki kesiapan menikah, apakah pasangan yang dipilih adalah yang terbaik, dan sebagainya. Individu juga menjadi khawatir apakah bisa menyeimbangkan hubungan dengan keluarga, pasangan, teman, serta karir.

Nash dan Murray (dalam Syachri dkk., 2022) membagi *quarter life crisis* dalam enam aspek, antara lain:

- a. Mimpi dan harapan, individu akan mempertanyakan hal-hal terkait mimpi yang diinginkan pada masa mendatang serta kemungkinan yang terjadi apabila tidak dapat meraih target yang telah ditentukan.
- b. Tantangan akademik, individu akan menghadapi pemikiran terkait studi yang sedang dijalani. Individu mempertanyakan kesesuaian studi yang diikuti apakah tepat, apakah individu mampu menyelesaikan pendidikan, serta apakah pengalaman selama kuliah dapat mewujudkan impian dan harapan individu.
- c. Agama dan spiritualitas, individu mulai mempertanyakan hal-hal terkait kondisi spiritualnya, misalnya apakah pilihan agamanya benar, apakah

untuk menjadi orang bermoral memerlukan keyakinan agama, serta orang tua apakah menjadi kecewa apabila anak tidak taat pada agama atau menjadi berpindah keyakinannya.

- d. Kehidupan pekerjaan, individu akan mulai memikirkan terkait karir yang akan dijalani. Memasuki dewasa awal, individu akan dihadapkan dengan berbagai kondisi kerja yang beragam, aktivitas, serta perubahan karir.
- e. Teman, percintaan, dan keluarga, yaitu individu akan merasakan kegelisahan terkait hubungannya dengan orang lain. Individu merasa telah membuat kecewa teman, pasangan, ataupun keluarga. Dalam hubungan dengan keluarga akan timbul pertanyaan terkait kemandirian individu ketika tidak lagi bergantung dengan tanggung jawab orang tua. Sedangkan, dalam hubungan pertemanan akan timbul pertanyaan apakah individu dapat memiliki teman yang sejati atau dapat dipercaya.
- f. Identitas diri, pengembangan identitas adalah langkah yang penting untuk menjadi orang dewasa yang percaya diri, bangga, serta mampu mengubah jalan hidup secara positif. Individu akan mulai mempertanyakan terkait esensi identitas dirinya.

Agarwal dkk. (dalam Oktaviani dan Soetjiningsih, 2023) mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* terdiri dari tiga aspek, antara lain:

- a. *Transition and turning point*, yaitu adanya pergeseran dalam hal karir, pendidikan, serta perubahan dalam berhubungan interpersonal.
- b. *Disconnection and distress*, individu mengalami pengalaman stress seperti merasa cemas dengan masa depan yang penuh dengan ketidakpastian, merasa kesepian, depresi, dan berbagai perasaan di luar kontrol individu.
- c. *Lack of clarity and control*, individu tidak memiliki tujuan hidup yang terarah dan kurang memiliki kontrol dalam menghadapi situasi yang terjadi sehingga membuat individu merasa kebingungan terkait identitas diri serta arah hidup. Individu yang mengalami fase krisis lebih cenderung membaca buku terkait pengembangan diri dan spiritualitas yang dapat dijadikan perbandingan pada golongan yang tidak berada dalam fase krisis.

Merujuk pada uraian yang telah dijelaskan, kesimpulan yang diperoleh yakni terdapat sejumlah aspek *quarter life crisis* menurut para tokoh. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (dalam Masluchah dkk., 2022) antara lain, kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, tertekan, rasa cemas, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

3. Faktor yang Memengaruhi *Quarter Life Crisis*

Arnett (dalam Cahyani, 2022) menjelaskan bahwa adanya faktor internal serta eksternal yang memengaruhi *quarter life crisis*.

a. Faktor Internal

Quarter life crisis yang terjadi pada individu sangat memungkinkan dipengaruhi faktor internal dalam diri, yaitu sebagai berikut:

1) *Identify Exploration*

Tahap ini merupakan tahap yang menggambarkan individu yang mencari dengan serius identitas dirinya dan berusaha menjadi dewasa untuk mempersiapkan diri menuju tahap kehidupan berikutnya. Individu mulai merenungkan hal yang sebelumnya jarang dipertanyakan, seperti mempertanyakan tujuan hidup dan bagaimana peran yang akan dilakukan di masa depan. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan bingung dan cemas, karena individu mulai menyadari adanya berbagai pilihan yang harus diambil dalam hidupnya.

2) *Instability*

Instability merupakan fase dimana individu mengalami ketidakstabilan dalam hal pendidikan, karir, dan hubungan percintaan. Individu menjadi sering berpindah tempat tinggal, misalnya dari rumah ke asrama kuliah. Pada bidang pekerjaan, individu terkadang merasa kurang sesuai dengan minat atau kompetensi. Sedangkan dalam pendidikan, individu merasa memilih bidang yang kurang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Kondisi tersebut membuat individu menjadi

kurang siap karena berbagai keadaan kurang sesuai dengan perencanaannya.

3) *Being Self Focused*

Dalam fase ini, individu mulai menunjukkan kemandiriannya yaitu dengan berani mengambil suatu keputusan serta menanggung segala konsekuensi dari pilihannya. Banyak keputusan sulit yang harus ditentukan terkait masa depan, seperti memilih jurusan, perguruan tinggi, pekerjaan, dan lain-lain. Meskipun terkadang orang lain memberi masukan dalam mengambil keputusan, pada akhirnya keputusan akhir tetap ditentukan oleh diri sendiri karena hanya diri sendiri yang memahami apa segala yang dibutuhkan dan diinginkan.

4) *Feeling in Between*

Dalam fase ini, individu merasakan dirinya berada di peralihan masa remaja dan dewasa. Terkadang individu menganggap dirinya sudah tidak remaja, tetapi belum sepenuhnya mencapai kedewasaan, misalnya dalam aspek tanggung jawab terhadap diri sendiri, pengambilan keputusan penting sendiri, serta kemandirian finansial.

5) *The Age of Possibilities*

Individu memiliki ekspektasi tinggi pada masa depannya. Harapan dan mimpi adalah suatu hal yang berarti bagi dirinya. Namun, individu mulai mempertanyakan keinginan dan mimpi-mimpinya apakah bisa dicapai dan sesuai apa yang direncanakan.

b. Faktor Eksternal

Faktor *quarter life crisis* yang berasal dari luar individu, antara lain:

1) Teman, Percintaan, dan Relasi dengan Keluarga

Individu yang telah memiliki pasangan akan bertanya pada diri sendiri terkait kesiapan dalam pernikahan serta apakah seorang yang dipilih adalah pilihan terbaik untuk membangun kehidupan bersama. Sementara di sisi lain, individu yang belum memiliki pasangan berkeinginan untuk memulai hubungan romantis dengan lawan jenis. Terkait hubungan dalam hal keluarga, individu merasa telah membebani

orang tua sehingga mulai berkeinginan untuk mencari pendapatan sendiri. Sementara hubungan dengan teman, individu mempertanyakan apakah dapat memiliki teman yang baik untuk menjadi contoh figur bagi diri sendiri. Selama hidup, individu tidak dapat terlepas dari komunikasi interpersonal terutama dengan pasangan, keluarga, dan teman. Hubungan tersebut yang akan menentukan berhasil atau tidaknya dalam melewati *quarter life crisis*.

2) Kehidupan Pekerjaan dan Karir

Meskipun lulus dari perguruan tinggi, individu berpikir bahwa itu tidak cukup membantu mempersiapkan sebuah pekerjaan di masa mendatang. Dunia pekerjaan dengan berbagai kompetitor di dalamnya akan membuat individu tertekan dan harus dapat beradaptasi dengan baik. Selain itu, dalam diri individu mulai muncul kebimbangan untuk memilih pekerjaan sesuai kemampuan atau sesuai dengan tuntutan kehidupan.

3) Tantangan di Bidang Akademik

Pada ranah akademik, individu menyadari berada di bidang studi yang kurang sesuai dengan minat pribadinya. Dalam diri individu akan muncul keraguan dan pertanyaan terkait bidang pendidikan yang digeluti apakah bisa mendukung karier ke depannya. Selain itu, banyak pula individu yang ragu melanjutkan pendidikannya dikarenakan berbagai faktor, termasuk kebutuhan ekonomi, tekanan keluarga, tuntutan sosial, serta lainnya.

Thouless (dalam Koriah, 2022) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor, yakni faktor internal serta eksternal yang menjadi penyebab *quarter life crisis*. Adapun faktor internal mencakup sebagai berikut:

- a. Pengalaman pribadi, merupakan hal yang perlu didapatkan individu karena dengan pengalaman pribadi individu akan memiliki pemikiran yang lebih terbuka dan wawasan menjadi semakin luas.
- b. Moral, adalah tingkah laku yang muncul dari individu dengan sifat baik ataupun buruk dalam suatu lingkungan. Apabila individu berperilaku baik

dapat memberikan suatu kenyamanan bagi individu, begitupun jika individu berperilaku buruk di dalam lingkungan maka akan menimbulkan suatu ketidaknyamanan saat menjalani kehidupan.

- c. Faktor emosi, adalah perasaan yang muncul karena suatu keadaan atau seseorang. Hal tersebut dapat mengganggu kesehatan mental individu jika tidak segera ditangani.
- d. Afeksi, yaitu suatu bentuk perasaan baik kepada diri sendiri dan adanya hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar.
- e. Kemampuan intelektual, merupakan kemampuan dalam berpikir rasional sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif ataupun negatif dalam menjalani kehidupan pada fase ini.

Faktor eksternal yang memengaruhi *quarter life crisis*, mencakup:

- a. Kondisi sosial dan lingkungan, merupakan kondisi yang sangat berpengaruh dalam kehidupan individu. Apabila individu memiliki banyak tuntutan dalam menjalani hidup sehingga membuat individu harus bisa mewujudkannya tanpa melihat kemampuan diri maka dapat menjadi beban tersendiri bagi individu.
- b. Tingkat pendidikan, ketika individu berhasil mencapai jenjang pendidikan yang tinggi maka mendapat penilaian yang baik dari lingkungannya.
- c. Tradisi dan budaya, yaitu dapat membuat individu tidak bisa meningkatkan kemampuannya. Di dalam suatu tradisi dan budaya, jika individu belum mendapatkan suatu hasil maka dapat dikucilkan dari lingkungan yang masih menerapkan budaya dan tradisi tersebut.

Fazira dkk. (2022) mengungkapkan bahwa tiga faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*, mencakup:

- a. Faktor internal, pengalaman pribadi dari masa kecil individu menjadi faktor yang berpengaruh pada *quarter life crisis* karena pengalaman tersebut bisa menciptakan persepsi yang berbeda sehingga menyebabkan suatu gejolak emosi atau konflik dari dalam diri individu.
- b. Faktor eksternal
 - 1) Faktor lingkungan, dukungan sosial keluarga baik dari orang tua maupun

pasangan dalam bentuk dukungan materi serta dukungan moral seperti memberi semangat, nasehat dan doa memiliki peran penting bagi seseorang yang tengah mengalami *quarter life crisis*. Ketidakselarasan antara harapan atau keinginan orang tua dengan individu terkadang membuat individu merasa tertekan dan terbebani.

- 2) Faktor sosial media, perkembangan teknologi serta kemudahan akses dalam memperoleh informasi mengakibatkan krisis pada diri individu. Banyaknya konten sosial media dapat membuat individu merasa kurang percaya diri dan tertinggal saat melihat pencapaian orang lain.
 - 3) Faktor perubahan zaman, individu memiliki kecenderungan ingin tampil menarik guna meningkatkan kepercayaan diri. Rasa percaya diri tersebut dapat mengurangi perasaan tidak berdaya, terasing, serta keraguan dengan kemampuan yang dimiliki.
- c. Aspek emosional, individu memiliki masalah dalam aspek emosional yaitu berupa kebimbangan dalam mengambil suatu keputusan, perasaan negatif tentang diri, mudah berputus asa, cemas, tertekan, tidak mampu menemukan solusi permasalahan, serta rasa khawatir terkait hubungan interpersonal yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis* individu.

Merujuk pada uraian penjelasan tersebut, kesimpulan yang dapat diperoleh yakni ada beberapa faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*. Faktor internal yang memengaruhi *quarter life crisis* mencakup *identify exploration, instability, being self focused, feeling in between*, dan *the age of possibilities*. Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi yaitu tantangan di bidang akademik, karir, serta relasi dengan keluarga, teman, dan percintaan. Selain itu, faktor lingkungan, faktor sosial media, dan faktor perubahan zaman juga dapat memengaruhi *quarter life crisis* pada individu.

B. Dukungan Sosial Orang Tua

1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Sebagai bagian dari kehidupan sosial, manusia butuh adanya interaksi dan kerja sama untuk memenuhi kebutuhan emosional, fisik, maupun sosial. Robert (dalam Putri, 2020) menjelaskan dukungan sosial yakni tindakan yang

ditujukan untuk membantu individu yang tengah mengalami kesulitan di dalam hidupnya. Sedangkan menurut Saronson (dalam Widianoro dkk., 2019), dukungan sosial diartikan sebagai suatu bentuk perhatian maupun kasih sayang berupa dukungan atau semangat dengan maksud memberikan bantuan kepada orang lain.

Hadirnya dukungan sosial dapat membuat individu menyadari bahwa ternyata orang lain peduli, menghargai, memperhatikan, dan mencintainya. Johnson (dalam Nurhindazah dan Kustanti, 2016) menyatakan dukungan sosial berperan sangat penting untuk menurunkan stres, cemas, serta gangguan psikologis yang lain. Hal tersebut sejalan dengan Sarafino (dalam Putri, 2020) bahwa individu memiliki tingkat cemas lebih rendah dari pada individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial. Kehadiran dukungan sosial menjadi lebih bermakna apabila diperoleh dari orang yang berhubungan dekat dengan individu, seperti halnya yang diperoleh dari orang tua. Hal tersebut karena orang tua merupakan bagian penting dalam keluarga yang berhubungan paling dekat dengan anak. Sebagai orang tua, sudah menjadi tanggung jawab dalam mendidik, mengasuh, dan merawat anak.

Dukungan sosial orang tua adalah upaya yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak yaitu berupa pemberian informasi dalam bentuk nasihat, bantuan, serta kontak sosial sehingga tercipta suatu kesenangan, penghargaan, dan perasaan diperhatikan dalam diri anak (Safitri, 2018). Hal ini juga dapat dipahami sebagai pandangan individu mengenai penghargaan, perhatian, bahkan bantuan secara langsung kepada anak (Ernawati dan Rusmawati, 2015). Selain itu, dukungan sosial orang tua diartikan sebagai bantuan dari orang tua terhadap anak berupa bantuan instrumental, emosional, informasi, dan penghargaan sehingga membuat perasaan menjadi nyaman, tidak tertekan, dan termotivasi untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Malwa, 2017). Ketidaktersediaan dukungan orang tua akan membuat individu tumbuh dengan perasaan yang kurang percaya akan kemampuan diri, kurang optimis dengan masa depan, dan cenderung berpikir dengan arah yang kurang jelas (Putri dan Febriyanti, 2020)

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, kesimpulan yang diperoleh yakni dukungan sosial orang tua merupakan suatu bentuk bantuan kepada anak yang diperoleh dari orang tua, baik yang bersifat emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan sehingga dapat membuat anak menjadi lebih nyaman, memiliki rasa percaya diri, serta menumbuhkan rasa positif terhadap dirinya dalam menuntaskan masalah yang sedang dihadapi.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orang Tua

Menurut Sarafino dan Smith (dalam Khafidza dan Andjarsari, 2023), dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang mencakup empat aspek, sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional atau *emotional support*, merupakan dukungan yang mencakup ekspresi seperti kepedulian, perasaan dicintai, ungkapan empati, perhatian, dan rasa nyaman yang diberikan lingkungan sosial kepada individu.
- b. Dukungan instrumental atau *tangible*, merupakan bantuan dalam bentuk nyata ataupun suatu sarana yang disediakan secara langsung sebagai upaya untuk memfasilitasi kebutuhan pada individu yang perlu mendapatkan dukungan. Dukungan ini meliputi pemberian perlengkapan, peralatan, atau sarana pendukung lain seperti dalam bentuk pelayanan, bantuan melaksanakan aktivitas, atau keuangan.
- c. Dukungan informasi atau *informational support*, merupakan bantuan dalam bentuk memberi suatu informasi untuk mengatasi masalah individu. Dukungan ini dapat diberikan dalam bentuk arahan, nasihat, saran, atau umpan balik.
- d. Dukungan persahabatan atau *companionship support*, yaitu merujuk pada kesediaan orang lain dalam meluangkan waktu bersama individu hingga muncul rasa keterikatan dalam suatu kelompok dengan berbagi minat serta kegiatan sosial yang sama.

Weiss (dalam Putra, 2015) menyatakan bahwa adanya enam aspek dukungan sosial yang dikenal sebagai “*The Social Provision Scale*”, sebagai berikut:

- a. *Attachment* atau kelekatan, merupakan tipe dukungan yang memungkinkan terciptanya ikatan emosional sehingga individu yang menerima memiliki perasaan aman, bahagia, tenteram, serta damai. Dukungan sosial jenis ini biasanya bersumber dari anggota keluarga, pasangan, serta teman yang akrab.
- b. *Social integration* atau integrasi sosial, yaitu rasa keterikatan dalam kelompok yang memungkinkan untuk berkolaborasi dalam melakukan sesuatu bersama, serta saling berbagi perhatian serta minat.
- c. *Reassurance of worth* atau pengakuan, yaitu individu diakui kemampuannya serta memperoleh apresiasi dari individu lain ataupun suatu institusi.
- d. *Reliable alliance* atau kecenderungan mengandalkan, yaitu individu menganggap bahwa akan ada individu yang bisa diandalkan atau membantu ketika menghadapi kesulitan.
- e. *Guidance* atau bimbingan, yaitu memperoleh informasi, nasihat, ataupun rekomendasi untuk membantu menyelesaikan permasalahan. Dukungan ini berasal dari orang tua, pengajar, pemuka agama, dan tokoh yang dihormati.
- f. *Opportunity for nurturance* atau kesempatan pengasuhan, yaitu individu merasa memiliki peran penting dalam hidup orang lain.

Zimet dkk. (dalam Cahyani, 2022) menyatakan ada tiga aspek dukungan sosial, sebagai berikut:

- a. Dukungan keluarga, merupakan bantuan yang diperoleh dari keluarga dalam bentuk emosional ataupun bantuan membuat suatu keputusan.
- b. Dukungan teman, merupakan bantuan dari teman misalnya saling mengandalkan satu sama lain saat mengalami suatu permasalahan, membantu satu sama lain dalam keseharian, maupun bentuk yang lain.
- c. Dukungan dari orang istimewa, yaitu pemberian bantuan yang berasal dari individu lain yang bermakna penting bagi hidup individu. Hadirnya

dukungan ini, individu akan merasakan adanya penghargaan dan kepedulian.

Merujuk pada uraian yang telah dijelaskan, kesimpulan yang diperoleh yakni terdapat beberapa aspek dukungan sosial menurut beberapa tokoh. Weiss mengungkapkan beberapa aspek dukungan sosial, antara lain *attachment*, *reassurance of worth*, *social integration*, *reliable alliance*, *opportunity for nurturance*, dan *guidance*. Selain itu, Zimet dkk. juga mengemukakan tiga aspek dukungan sosial berupa dukungan keluarga, teman, dan orang yang istimewa. Peneliti menggunakan aspek dukungan sosial dari Sarafino dan Smith (dalam Khafidza dan Andjarsari, 2023) dalam penelitian ini yaitu berupa dukungan emosional atau *emotional support*, dukungan informasi atau *informational support*, dukungan instrumental atau *tangible*, dan dukungan persahabatan atau *companionship support*.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi yang muncul pada periode peralihan antara fase remaja menuju dewasa yang biasa terjadi pada individu berusia 18-29 tahun. Cote (dalam Koriah, 2022) menjelaskan bahwa ketika individu memasuki masa dewasa maka akan mengalami perubahan fase sehingga tidak jarang beberapa individu mengalami keterlambatan transisi yang mengakibatkan memerlukan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri serta berperilaku sebagai individu yang dewasa. Kondisi ini ditandai dengan adanya perasaan cemas dan khawatir karena individu akan mempertanyakan tujuan dan arah masa depan, apa saja capaian yang belum dan telah diraih, serta menentukan berbagai pilihan untuk masa depan. Individu juga mulai merasa stres, takut gagal, tertekan, pesimis dengan potensi diri, adanya ketidakstabilan emosi, dan merasa terasingkan (Atwood dan Scholtz, 2008).

Mahasiswa berada di kategori usia yang rentan menghadapi *quarter life crisis*. Terdapat berbagai masalah yang perlu dihadapi sekaligus diselesaikan oleh mahasiswa, yaitu terkait tuntutan dari keluarga, masalah akademis, pandangan

lingkungan sosial, perencanaan hidup dalam karir, maupun kehidupan asmara. Dukungan dari individu lain akan sangat berarti bagi individu untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang sedang dihadapi. Adanya dukungan sosial yang didapat mampu membantu mengurangi beban yang dihadapi individu, di mana hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari Pontoh dan Farid (2015) yang menyatakan dukungan sosial dibutuhkan individu ketika sedang menghadapi keadaan penuh tekanan. Hal tersebut dikarenakan individu cenderung merasakan ketenangan saat memperoleh dukungan dari individu lain.

Sarafino (dalam Muthmainah, 2022) mendefinisikan dukungan sosial adalah rasa nyaman yang muncul pada individu saat mendapatkan suatu pertolongan, perhatian, serta penghargaan dari individu ataupun kelompok. Dukungan ini diberikan kepada individu yang mengalami masalah dalam bentuk memberi perhatian, kenyamanan, penghargaan, dan bantuan (Fawzyah dkk., 2019). Taylor (dalam Putri dan Febriyanti, 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi lebih berarti jika diperoleh dari individu lain yang berhubungan erat dengan individu bersangkutan. Salah satu sumber dukungan yang penting untuk individu yaitu berasal dari orang tua karena menjadi lingkungan pertama yang memiliki kedekatan kuat dengan anak. Dukungan sosial orang tua dapat dimaknai yakni bantuan yang diperoleh dari orang tua dalam bentuk verbal maupun nonverbal berupa nasihat, informasi, dan materi hingga membuat anak merasa diperhatikan, disayangi, serta menjadi bernilai dan berharga.

Dukungan sosial orang tua sangat dibutuhkan oleh mahasiswa terutama ketika menghadapi suatu permasalahan. Perhatian dan kenyamanan yang diperoleh dari orang tua dapat membuat individu lebih mampu menghadapi permasalahan dengan baik serta menjadi bersemangat mencapai harapan dan keinginan. Widaad dkk. (2023) melakukan penelitian terhadap 175 mahasiswa angkatan 2019-2021 di Universitas Negeri Malang menunjukkan hasil yakni adanya hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Ini mengindikasikan bahwa rendahnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa berkorelasi dengan meningkatnya *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, demikian pun sebaliknya. Hasil temuan yang dilaksanakan Wijaya dan Saprowi (2022) terhadap

220 responden dalam kisaran usia 18-25 tahun, memperoleh hasil bahwa terdapat korelasi dukungan sosial dengan *quarter life crisis*, di mana kontribusi dukungan dari keluarga lebih besar dari pada yang diberikan oleh teman atau orang lain. Fitri dan Lukman (2023) melakukan penelitian terhadap mahasiswa akhir mendapat skor $r_{xy} = -0,471$ dan signifikansi $< 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Penelitian terkait juga dilakukan oleh Khafidza dan Andjarsari (2023) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Djuanda Bogor yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan ke arah negatif antara dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* dengan nilai R^2 sebesar 0,089. Cahyani (2022) melakukan penelitian dengan sampel 263 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Penelitian tersebut memperoleh nilai koefisien korelasi -0,507 serta signifikansi 0,000 yang menandakan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis*.

Selaras oleh temuan Rokhmatun dkk. (2024) dengan subjek penelitian individu yang menikah di usia muda memperoleh koefisien korelasi -0,730 serta signifikansi $< 0,001$, sehingga mengindikasikan bahwa antara dukungan keluarga dan *quarter life crisis* berkorelasi negatif. Rahmatunnisa (2022) memperoleh temuan bahwa *family support* berkontribusi terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 sebesar 8,2%. Sigar dkk. (2023) juga meneliti permasalahan yang sama terkait dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada individu dewasa usia 20-29 tahun di Kelurahan Kolongan, Kecamatan Tomohon berjumlah 78 orang. Hasil temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan nilai korelasi -0,165. Penelitian dilakukan oleh Ratnasari dkk. (2023) terhadap 247 mahasiswa berusia 21-25 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 13% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sari (2022) juga meneliti permasalahan yang sama dengan sampel penelitian sebanyak 86 mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya. Temuan tersebut memperoleh nilai koefisien korelasi -0,356 dengan $p = 0,001$ yang berarti terdapat hubungan negatif

atau berlawanan, yaitu semakin tinggi dukungan orang tua maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis*. Dukungan sosial yang diterima dapat mengurangi dampak psikologis yang lebih berat yang diakibatkan oleh *quarter life crisis*. Didukung oleh pernyataan Hamka dkk. (2022) yakni *quarter life crisis* dapat menimbulkan dampak psikologis, berupa rasa rendah diri, kesepian, serta menarik diri akibat perasaan tertekan. Selain itu, konsekuensi berbahaya yang dapat ditimbulkan yaitu depresi. Tingginya dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan individu menghadapi segala permasalahan dibanding individu yang kurang mendapatnya (Utami, 2013). Terutama dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, karena keluarga dianggap sebagai tempat yang dapat memberikan kenyamanan dan keamanan untuk berbagi masalah yang dihadapi dalam hidup individu. Hadirnya dukungan sosial tersebut membuat individu dapat merasa lebih terteram sehingga dapat merasakan perasaan bahagia serta bersikap lebih tenang saat menghadapi permasalahan. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu khususnya mahasiswa yang rentan menghadapi banyak permasalahan terkait akademis ataupun masa depan membutuhkan dukungan sosial yang berasal dari keluarga terutama orang tua agar dapat membantu melalui fase *quarter life crisis* dalam hidupnya.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan peneliti yaitu adanya hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hal tersebut berarti semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah *quarter life crisis*. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orang tua maka *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa semakin tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel adalah tahap penting yang dilakukan di sebuah penelitian untuk mengenali variabel utama, sehingga dapat dipahami peran masing-masing variabel yang akan dianalisis. Penelitian ini melibatkan satu variabel bebas serta satu variabel tergantung. Variabel bebas juga disebut independen berperan sebagai penyebab atau memengaruhi variabel lain (Sugiyono, 2023). Sementara itu, variabel tergantung atau dependen sebagai suatu variabel yang dipengaruhi atau sebagai akibat dari variabel bebas. Penelitian ini terdiri dari variabel:

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

B. Definisi Operasional

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan kondisi yang dialami individu berusia 18-29 tahun sebagai peralihan masa remaja menuju kedewasaan, yaitu diiringi oleh kemunculannya rasa cemas, ketidakberdayaan, kekhawatiran, dan bingung sebagai respons terhadap adanya ketidakpastian, perubahan yang konstan, serta berbagai pilihan dalam hidup terkait kepentingan akademik, karir, dan kehidupan sosial. Pengukuran *quarter life crisis* menggunakan skala yang didasarkan pada aspek-aspek menurut Robbins dan Wilner (dalam Masluchah dkk., 2022), antara lain: kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, rasa cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Skor yang tinggi pada skala *quarter life crisis* mengindikasikan tingginya *quarter life crisis* yang dialami, sedangkan perolehan skor yang rendah mengindikasikan minimnya *quarter life crisis* yang dialami.

2. Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial orang tua diartikan sebagai bantuan yang diperoleh dari orang tua terhadap anak dalam bentuk kepedulian, perhatian, kasih sayang, maupun penghargaan sehingga membuat individu merasa dicintai dan dihargai, adanya perasaan nyaman, tidak tertekan, serta menjadi motivasi dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Pengukuran variabel ini dilakukan melalui skala dukungan sosial orang tua yang didasarkan pada aspek-aspek menurut Sarafino dan Smith (dalam Khafidza dan Andjarsari, 2023), antara lain: dukungan emosional atau *emotional support*, dukungan informasi atau *informational support*, dukungan instrumental atau *tangible*, dan dukungan persahabatan atau *companionship support*.

Skor yang tinggi pada skala dukungan sosial orang tua mengindikasikan tingginya dukungan sosial orang tua yang diterima, sedangkan perolehan skor yang rendah mengindikasikan minimnya dukungan sosial orang tua yang diterima.

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

1. Populasi

Populasi merujuk pada sekelompok subjek ataupun objek yang memiliki karakteristik dan sifat tertentu yang telah diidentifikasi oleh peneliti sebagai area generalisasi untuk dilakukan penelitian serta menarik kesimpulan (Sugiyono, 2023). Mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif Prodi S1 Fakultas Hukum angkatan 2021-2024 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang merupakan bagian dari populasi penelitian.

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum

ANGKATAN	JUMLAH MAHASISWA
2021	110
2022	255
2023	167
2024	184
Total	710

*) Mahasiswa angkatan 2021 yang telah wisuda berjumlah 237

2. Sampel

Sampel diartikan sebagai sekelompok kecil dari populasi dengan karakteristik tertentu dan dianggap dapat merepresentasikan populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2023). Apabila jumlah populasi terlalu banyak, peneliti tidak dapat mengambil keseluruhan anggota populasi karena keterbatasan waktu, dana, ataupun tenaga (Sugiyono, 2023). Sampel penelitian dan uji coba merupakan mahasiswa aktif Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021 dan 2022, berusia 18-29 tahun, dan masih memiliki orang tua.

3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*, yang dilakukan dengan cara peneliti memplotkan populasi sehingga menjadi kelompok terpisah yang disebut dengan *cluster*. Kemudian dilakukan randomisasi untuk menentukan kelompok yang dijadikan sampel penelitian. Jenis teknik ini dapat dipakai apabila populasi yang akan diteliti mencakup kelompok-kelompok individu (*cluster*). Penelitian ini mencakup populasi yang terdiri dari berbagai kelompok yang berdasarkan tahun angkatan. Maka diperoleh sampel uji coba dalam penelitian adalah mahasiswa angkatan 2022 dan sampel penelitian adalah angkatan 2021 dari Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Metode Pengumpulan Data

Peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan instrumen berbentuk skala, yang mencakup sejumlah pernyataan yang dirancang oleh peneliti untuk menggali atribut dari tanggapan terhadap pernyataan tersebut. Alat ukur skala ini berbentuk skala *likert* yang berfungsi mengukur sikap, opini, serta pandangan dari individu maupun kelompok mengenai suatu fenomena (Sugiyono, 2023). Alat ukur yang diterapkan berupa skala *quarter life crisis* dan skala dukungan sosial orang tua.

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Penggunaan skala ini untuk mengungkap *quarter life crisis* pada subjek penelitian. Penyusunan skala berdasarkan tujuh aspek menurut Robbins dan

Wilner (dalam Masluchah dkk., 2022), antara lain: kebimbangan dalam pengambilan keputusan, penilaian diri yang negatif, perasaan putus asa, perasaan terjebak dalam situasi sulit, tertekan, rasa cemas, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Tabel 2. *Blue Print* Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	3	3	6
2.	Penilaian diri yang negatif	3	3	6
3.	Perasaan terjebak dalam situasi sulit	3	3	6
4.	Perasaan putus asa	3	3	6
5.	Rasa cemas	3	3	6
6.	Tertekan	3	3	6
7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	3	3	6
Total		21	21	42

Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan aitem yang bersifat *favorable*, yaitu pernyataan yang mendukung aspek dari variabel yang diukur, serta aitem *unfavorable* yang tidak memperkuat variabel. Skala mencakup 4 macam respons yaitu sangat tidak sesuai; tidak sesuai; sesuai; dan sangat sesuai. Penghitungan skor dari respons subjek menggunakan norma penskoran yang tercantum pada tabel 3 sebagai acuan.

Tabel 3. Bobot Skor Skala *Quarter Life Crisis*

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2
Sangat Sesuai (SS)	4	1

2. Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Penggunaan skala bertujuan mengungkap dukungan sosial orang tua pada subjek penelitian. Penyusunan skala berdasar aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (dalam Khafidza dan Andjarsari, 2023), antara lain:

dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan.

Tabel 4. *Blue Print* Skala Dukungan Sosial Orang Tua

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional	4	4	8
2.	Dukungan instrumental	4	4	8
3.	Dukungan informasi	4	4	8
4.	Dukungan persahabatan	4	4	8
Total		16	16	32

Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan aitem yang bersifat *favorable* yaitu pernyataan yang mendukung aspek dari variabel yang diukur, serta aitem *unfavorable* yang tidak memperkuat variabel. Skala mencakup 4 macam respons meliputi sangat tidak sesuai; tidak sesuai; sesuai; serta sangat sesuai. Penghitungan skor dari respons subjek menggunakan norma penskoran yang tercantum pada tabel 5 sebagai acuan.

Tabel 5. Bobot Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2
Sangat Sesuai (SS)	4	1

E. Uji Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Pengujian ini untuk menilai sejauh mana alat ukur mampu melaksanakan fungsinya secara tepat (Azwar, 2023). Sebuah alat tes dikatakan valid apabila hasil yang diperoleh akurat serta mampu merepresentasikan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran (Sugiyono, 2023). Uji validitas yang dipakai pada penelitian ini merupakan validitas isi, yaitu berfokus pada sejauh mana setiap aitem mampu mengukur aspek yang seharusnya diukur. Validitas didapat dari hasil analisis oleh penilai profesional atau *professional judgement*.

Validitas alat ukur dianalisis oleh dosen pembimbing sebagai *professional judgement*.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem digunakan untuk mengetahui apakah fungsi aitem sesuai dengan fungsi alat ukur dalam mengidentifikasi perbedaan antar individu (Azwar, 2023). Uji daya beda aitem yang tinggi mampu membedakan antar individu dengan lebih tepat. Pengujian ini dianalisis dengan teknik korelasi *product moment* menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 26. Batasan kriteria untuk pemilihan aitem yaitu nilai $r_{ix} \geq 0,30$ yang memperlihatkan adanya daya pembeda aitem tinggi dan dapat dinyatakan lolos (Azwar, 2023). Aitem dapat dinyatakan gugur jika berdaya beda rendah atau koefisien korelasi bernilai kurang dari 0,30.

3. Uji Reliabilitas

Pengujian ini untuk menunjukkan tingkat kepercayaan hasil pengukuran serta konsistensinya jika dilakukan kembali untuk golongan subjek yang sama (Azwar, 2023). Koefisien reliabilitas berada pada rentan angka 0.00-1.00, di mana indikasi alat ukur dengan reliabilitas tinggi apabila nilai koefisien reliabilitas mendekati angka satu. Pengujian alat ukur ini menggunakan metode analisis *alpha cronbach* dari SPSS versi 26.

F. Teknik Analisis

Analisis data adalah proses mengolah data sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang bermakna. Teknik korelasi *pearson product moment* digunakan untuk menganalisis hasil data yang telah diperoleh peneliti. Hal tersebut sesuai tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Pengolahan data dibantu dengan program statistik SPSS versi 26.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Langkah permulaan sebelum pelaksanaan penelitian, penting untuk melakukan orientasi kancan penelitian dengan tujuan mengatur segala aspek terkait proses penelitian sehingga penelitian dapat berjalan optimal. Penentuan lokasi penelitian dilakukan berdasar pada karakteristik dari populasi yang akan diteliti. Penelitian dilakukan di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Tahap selanjutnya adalah studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara terhadap 4 mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk mengetahui apakah permasalahan yang ingin diteliti yaitu terkait *quarter life crisis* terjadi pada mahasiswa yang telah dipilih secara acak oleh peneliti. Tahapan berikutnya yaitu mencari teori yang dijadikan sebagai landasan serta hasil penelitian sebelumnya sebagai dasar pendukung penelitian ini. Selanjutnya, peneliti meminta data terkait jumlah mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum angkatan 2021-2024 untuk menentukan jumlah populasi serta sampel dalam penelitian.

Pemilihan lokasi penelitian di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang berdasarkan pertimbangan berikut:

- a. Ditemukannya permasalahan *quarter life crisis* pada mahasiswa saat dilakukan studi pendahuluan.
- b. Penelitian terkait hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* belum pernah dilakukan sebelumnya.
- c. Jumlah serta karakteristik subjek sesuai dengan kriteria yang ditentukan untuk penelitian.

- d. Lokasi penelitian sebagai tempat di mana peneliti menempuh pendidikan sehingga mempermudah akses untuk memperoleh izin serta pelaksanaan penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian bertujuan untuk meminimalkan kesalahan yang berpotensi menghambat berlangsungnya penelitian sehingga memudahkan fungsi peneliti dalam proses penelitiannya. Berikut rincian beberapa langkah persiapan sebelum penelitian dilaksanakan:

a. Tahap Perizinan

Sebelum dilaksanakan penelitian, peneliti berkewajiban memenuhi persyaratan yakni mendapatkan perizinan pelaksanaan penelitian dari pihak yang bersangkutan. Proses perizinan dimulai dengan membuat surat permohonan pelaksanaan penelitian yang diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 1913/C.1/Psi-SA/XI/2024 ditujukan kepada Dekan Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Setelah surat izin diberikan kepada pihak terkait, peneliti menunggu beberapa hari hingga akhirnya mendapatkan balasan surat permohonan penelitian dengan nomor surat 028/A.2/SA.H/I/2025 yang berisi persetujuan pelaksanaan penelitian di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini berupa skala psikologi yang dirancang berdasarkan aspek-aspek suatu variabel penelitian, yakni mencakup skala *quarter life crisis* dan skala dukungan sosial orang tua. Setiap skala terdiri dari aitem yang bersifat *favorable* serta *unfavorable* mencakup empat respons pernyataan, yaitu sangat tidak sesuai; tidak sesuai; sesuai; dan sangat sesuai. Setiap respons subjek pada setiap aitem *favorable* maupun *unfavorable* diberi penilaian sesuai yang tertera dalam tabel 6 berikut:

Tabel 6. Skor Skala Penelitian

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2
Sangat Sesuai (SS)	4	1

Berikut penjelasan instrumen pengumpulan data atau skala pada penelitian ini:

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Pemberian skala ini untuk mengungkap *quarter life crisis* pada subjek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan tujuh aspek menurut Robbins dan Wilner (dalam Masluchah dkk., 2022), antara lain: kebimbangan dalam pengambilan keputusan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, perasaan putus asa, rasa cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Skala berjumlah sebanyak 42 aitem yang terdiri 21 aitem *unfavorable* dan 21 aitem *favorable* dengan sebaran aitem yakni:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1, 8, 15	22, 29, 36	6
2.	Perasaan putus asa	23, 30, 37	2, 9, 16	6
3.	Penilaian diri yang negatif	24, 31, 38	3, 10, 17	6
4.	Perasaan terjebak dalam situasi sulit	4, 11, 18	25, 32, 39	6
5.	Rasa cemas	5, 12, 19	26, 33, 40	6
6.	Tertekan	27, 34, 41	6, 13, 20	6
7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	7, 14, 21	28, 35, 42	6
Total		21	21	42

2) Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Pemberian skala untuk mengungkap penerimaan dukungan sosial orang tua yang diperoleh subjek penelitian. Perancangan skala dukungan sosial orang tua didasarkan pada aspek-aspek menurut Sarafino dan Smith (dalam Khafidza dan Andjarsari, 2023), antara lain: dukungan emosional atau *emotional support*, dukungan informasi atau *informational support*, dukungan instrumental atau *tangible*, dan dukungan persahabatan atau *companionship support*. Skala berjumlah sebanyak 32 aitem yang terdiri 16 aitem bersifat *favorable* dan 16 aitem bersifat *unfavorable* dengan sebaran aitem yakni:

Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua

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

c. Uji Coba Alat Ukur

Skala yang telah disusun diuji coba dengan tujuan untuk mengetahui kualitas alat ukur yang dilihat dari skor daya beda aitem dan reliabilitas. Proses uji coba instrumen dimulai dari tanggal 4-9 Maret 2025. Penyebaran skala dibantu dengan layanan *google forms* yang dilakukan secara online melalui *whatsapp group* serta obrolan pribadi kepada responden. Pengujian ini diberikan kepada subjek yang telah ditentukan sebelumnya yaitu mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 sebanyak 255 mahasiswa. Skala penelitian dibagikan melalui *google forms*, yang tersedia melalui alamat tautan berikut <https://forms.gle/KG2QjtrLoRFnVaC1A>, kemudian dibagikan kepada subjek

uji coba dengan jumlah mahasiswa yang mengisi yaitu sebanyak 147 responden. Berikut rincian data mahasiswa sebagai subjek uji coba:

Tabel 9. Data Responden yang Menjadi Subjek Uji Coba

Data Jumlah Mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Angkatan 2022				
Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi	Keterangan	Jumlah	Persentase
255	147	Laki-laki	77	52,4%
		Perempuan	70	47,6%

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Langkah berikutnya setelah penilaian yang dilakukan pada seluruh aitem, yaitu dilakukannya pengujian reliabilitas dan uji daya beda aitem pada skala *quarter life crisis* dan dukungan sosial orang tua. Pengujian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana aitem dapat berfungsi mengungkap perbedaan individu berdasarkan atribut yang diukur. Pengujian memanfaatkan teknik korelasi *product moment* yang dianalisis menggunakan program SPSS versi 26 serta memiliki batasan kriteria tertentu untuk pemilihan aitem, yaitu jika koefisien korelasi sama dengan atau lebih dari 0,30 ($\geq 0,30$) artinya aitem punya daya beda tinggi dan dapat dinyatakan lolos (Azwar, 2023). Berikut hasil pengujian pada setiap skala:

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *quarter life crisis*, dari total 42 aitem yang diuji, mendapat perolehan 37 aitem dengan daya beda tinggi dan 5 aitem berdaya beda yang rendah. Koefisien korelasi 37 aitem yang berdaya beda tinggi berada dalam rentang 0,305-0,683 dan 5 aitem berdaya rendah dalam kisaran 0,090-0,297. Hasil pengujian reliabilitas terhadap 37 aitem skala *quarter life crisis* menghasilkan skor *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,924 sehingga dapat dinyatakan alat ukur pada skala *quarter life crisis* adalah reliabel. Berikut tabel sebaran daya beda aitem:

Tabel 10. Sebaran Daya Beda Aitem Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1, 8, 15	22, 29, 36*	6
2.	Perasaan putus asa	23, 30, 37	2, 9, 16	6
3.	Penilaian diri yang negatif	24, 31, 38	3, 10, 17	6
4.	Perasaan terjebak dalam situasi sulit	4, 11, 18	25, 32*, 39	6
5.	Rasa cemas	5, 12, 19	26, 33*, 40	6
6.	Tertekan	27, 34, 41	6, 13*, 20	6
7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	7, 14, 21	28, 35*, 42	6
Total		21	21	42

Keterangan: *) Memiliki daya beda aitem rendah

2) Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Berdasarkan hasil uji coba pada skala dukungan sosial orang tua, memperoleh 28 aitem dengan daya beda tinggi dan 4 aitem berdaya beda rendah dari total 32 aitem. Koefisien korelasi 28 aitem berdaya beda tinggi berada dalam rentang 0,324-0,783 dan 5 aitem berdaya beda rendah berada dalam kisaran 0,149-0,270. Hasil pengujian reliabilitas menghasilkan skor *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,949 yang menandakan bahwa alat ukur pada skala dukungan sosial orang tua adalah reliabel.

Tabel 11. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial Orang Tua

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

Keterangan: *) Memiliki daya beda aitem rendah

e. Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya menyusun kembali dengan nomor baru pada sejumlah aitem dengan daya beda tinggi. Aitem yang memperoleh daya beda yang rendah dieliminasi sehingga hanya menyisakan aitem-aitem dengan daya beda tinggi yang akan dijadikan skala dalam penelitian.

Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1(14), 8(10), 15(20)	22(3), 29(12)	5
2.	Perasaan putus asa	23(13), 30(25), 37(8)	2(18), 9(31), 16(2)	6
3.	Penilaian diri yang negatif	24(23), 31(7), 38(19)	3(11), 10(26), 17(9)	6
4.	Perasaan terjebak dalam situasi sulit	4(37), 11(34), 18(29)	25(17), 39(28)	5
5.	Rasa cemas	5(33), 12(5), 19(24)	26(32), 40(22)	5
6.	Tertekan	27(16), 34(36), 41(30)	6(4), 20(35)	5
7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	7(15), 14(27), 21(1)	28(21), 42(6)	5
Total		21	16	37

Keterangan: (.....) penomoran baru pada aitem skala penelitian

Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Dukungan Sosial Orang Tua

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

Keterangan: (.....) penomoran baru pada aitem skala penelitian

3. Pelaksanaan Penelitian

Setelah diperoleh hasil dari alat ukur yang telah diuji cobakan, langkah berikutnya yaitu pelaksanaan penelitian. Penelitian ini berlangsung mulai dari tanggal 12-21 Maret 2025. Subjek yang digunakan merupakan mahasiswa aktif Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021 dengan rentang usia 18-29 tahun serta masih memiliki orang tua. Dikarenakan penelitian dilakukan selama bulan Ramadhan dan responden berada di tahun akhir perkuliahan maka memiliki keterbatasan untuk dilakukan penelitian secara tatap muka, sehingga penyebaran skala dilaksanakan secara online dibantu dengan layanan *google forms* dengan cara alamat tautan berikut https://bit.ly/SkalaPenelitian_Wanda dibagikan melalui *whatsapp group* serta obrolan pribadi kepada responden.

Perolehan sampel penelitian melalui teknik *cluster random sampling*, di mana pengambilan sampel dilakukan dengan cara peneliti memplotkan populasi sehingga menjadi kelompok terpisah kemudian dilakukan randomisasi untuk menentukan kelompok yang dijadikan sampel penelitian. Mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum angkatan 2021 yang masih aktif berjumlah 110 mahasiswa, terpilih untuk menjadi responden yang mengisi skala penelitian ini. Dari sejumlah mahasiswa tersebut, diperoleh sebanyak 104 responden. Detail terkait subjek penelitian disajikan dalam bentuk berikut:

Tabel 14. Data Subjek Penelitian

Subjek Penelitian	Keterangan	Persentase	Frekuensi	Total
Mahasiswa aktif Prodi S1 Fakultas Hukum Angkatan 2021	Laki-laki	58,7%	61	104
	Perempuan	41,3%	43	
	Usia:			104
	20 tahun	1,9%	2	
	21 tahun	24%	25	
	22 tahun	58,7%	61	
	23 tahun	8,7%	9	
	24 tahun	4,8%	5	
	25 tahun	1,9%	2	

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Seluruh data penelitian yang berhasil didapat, kemudian dilaksanakan analisis meliputi uji asumsi, yaitu uji normalitas dan linieritas guna memastikan terpenuhinya asumsi dasar dalam analisis korelasi. Pengujian hipotesis dan analisis deskriptif kemudian dilaksanakan untuk memperoleh gambaran kelompok subjek penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pengujian dilakukan untuk menentukan apakah data dari setiap variabel terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian, uji normalitas dilakukan dengan uji *One-Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan program SPSS versi 26. Data menunjukkan distribusi yang normal bilamana taraf signifikansi yang didapat lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), begitu pun sebaliknya bilamana angka signifikansi di bawah dari 0,05 ($p < 0,05$) berarti mengindikasikan data terdistribusi tidak normal.

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov					
	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig	p	Ket
Dukungan Sosial Orang Tua	85,59	13,590	0,085	0,064	$>0,05$	Normal
<i>Quarter life crisis</i>	80,21	15,883	0,079	0,107	$>0,05$	Normal

Berdasarkan pengujian normalitas, diketahui bahwa data variabel dukungan sosial orang tua memperoleh nilai KS-Z sejumlah 0,085 dengan taraf signifikansi 0,064 ($p > 0,05$). Ini mengindikasikan penyebaran data dukungan sosial orang tua terdistribusi secara normal. Demikian juga pada variabel *quarter life crisis* didapatkan nilai KS-Z sejumlah 0,079 dengan taraf signifikansi 0,107 ($p > 0,05$), yang berarti distribusi data variabel *quarter life crisis* juga berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tujuan adanya uji ini yakni untuk mengidentifikasi adanya hubungan yang bersifat linier antara variabel bebas dan variabel tergantung dalam suatu penelitian. Suatu hubungan dapat dianggap linier apabila hasil uji linieritas mendapat p value (*linearity*) $< 0,05$ serta skor *deviation from linierity* $> 0,05$.

Hasil pengujian yang diperoleh antara variabel dukungan sosial orang tua dan *quarter life crisis* mendapatkan nilai $F_{\text{linier}} = 94,191$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* terdapat hubungan yang linier.

Tabel 16. Uji Linieritas

Variabel		F	Sig	Ket
Dukungan sosial orang tua dengan <i>quarter life crisis</i>	Linearity	94,191	0,000	Linier
	Deviation from linearity	1,312	0,166	

c. Uji Homogenitas

Dilakukannya pengujian dengan tujuan mengetahui variansi atau sebaran data yang homogen atau tidak pada dua kelompok sampel suatu penelitian. Pengujian ini juga dapat digunakan untuk mengetahui kelompok subjek yang dibandingkan memiliki kesamaan karakteristik atau tidak, sehingga uji ini dapat menjadi suatu prasyarat dalam uji beda.

Hasil uji homogenitas data dalam skala *quarter life crisis* pada mahasiswa perempuan serta laki-laki angkatan 2021 di Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang mendapat skor *Levene Statistic* sejumlah 0,264 serta taraf signifikansi 0,608 ($p > 0,05$). Hal tersebut mengindikasikan data yang diperoleh pada skala *quarter life crisis* dalam penelitian ini memiliki varian yang homogen. Detail terkait pengujian homogenitas terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 17. Uji Homogenitas Mahasiswa Perempuan dan Laki-Laki

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.
0,264	1	102	0,608

2. Uji Hipotesis

Peneliti melakukan pengujian hipotesis guna menguji hubungan antara variabel dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis*. Pengujian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS versi 26.

Analisis korelasi *pearson product moment* mendapatkan skor koefisien korelasi (r_{xy}) -0,688 serta taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut mengindikasikan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara tingkat dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis*. Artinya, jika tingkat dukungan sosial yang diberikan orang tua tinggi, maka tingkat *quarter life crisis* semakin rendah. Adapun sebaliknya, dukungan sosial orang tua yang rendah berbanding lurus dengan meningkatnya *quarter life*. Ini membuktikan bahwa hipotesis yang dirumuskan peneliti terbukti serta dapat diterima.

Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis

		Dukungan Sosial Orang Tua	<i>Quarter life crisis</i>
Dukungan Sosial Orang Tua	<i>Pearson Correlation</i>	1	-0,668
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0,000
<i>Quarter life crisis</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-0,668	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,000	

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan dari deskripsi hasil penelitian yakni untuk memberi gambaran terkait skor setiap variabel dan penjelasan tentang kondisi skor dalam kelompok subjek pada atribut yang diteliti. Kategori subjek ditentukan dengan model distribusi normal dengan tujuan mengelompokkan subjek dalam tingkatan sesuai dengan masing-masing variabel yang diukur. Detail norma kategorisasi dapat dilihat berikut:

Tabel 19. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1,5\sigma < X$	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

Ket: σ = Deviasi standar hipotetik; μ = *Mean* hipotetik

1. Deskripsi Data Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* memiliki 37 aitem dengan skor setiap aitem berada dalam rentang 1-4. Nilai minimum yang mungkin dimiliki oleh subjek sebesar 37 yang didapat dari (37×1) ; nilai maksimum sebesar 148 hasil perhitungan (37×4) ; rentang skor skala sejumlah 111 hasil perhitungan $(148 - 37)$; nilai standar deviasi diperoleh sebesar 18,5 dari $((\sigma = 148 - 37):6)$; dan hasil mean hipotetik yaitu 92,5 berasal dari $((\mu = 148 + 37):2)$.

Skala *quarter life crisis* memiliki skor minimum empirik sejumlah 39; skor maksimum empirik sejumlah 128; nilai standar deviasi sejumlah 15,883; dan *mean* empirik sebesar 80,21.

Tabel 20. Deskripsi Skor Skala *Quarter Life Crisis*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	39	37
Skor Maksimum	128	148
Mean (M)	80,21	92,5
Standar Deviasi (SD)	15,883	18,5

Berdasarkan nilai *mean* empirik pada tabel 20, hasil rentang skor yang diperoleh sebesar 80,21 terletak pada kategori rendah. Berikut adalah deskripsi keseluruhan data variabel *quarter life crisis* yang mengacu dengan norma kategorisasi:

Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Skala *Quarter Life Crisis*

Norma			Kategorisasi	Jumlah	Persentase
120,25	<	148	Sangat Tinggi	1	1 %
101,75	< X ≤	120,25	Tinggi	8	7,7 %
83,25	< X ≤	101,75	Sedang	41	39,4 %
64,75	< X ≤	83,25	Rendah	38	36,5 %
37	≤	64,75	Sangat Rendah	16	15,4 %
Total				104	100 %

Berdasarkan tabel 21, diketahui bahwa 1 mahasiswa (1%) tergolong dalam kategori sangat tinggi; 8 mahasiswa (7,7%) tergolong tinggi; 41 mahasiswa (39,4%) dengan kategori sedang; 38 mahasiswa (36,5%) tergolong rendah; serta sebanyak 16 mahasiswa (15,4%) tergolong sangat rendah. Hasil penelitian ini, secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata skor *quarter life crisis* termasuk kategori rendah. Rincian tersebut dapat dilihat pada gambar norma berikut:

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala *Quarter Life Crisis*

2. Deskripsi Data Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Skala dukungan sosial orang tua memiliki 28 aitem dan didapatkan skor setiap aitem berada dalam rentang 1-4. Nilai minimum yang dapat dimiliki oleh subjek sebesar 28 yang diperoleh dari (28×1) ; nilai maksimum yaitu 112 diperoleh dari (28×4) ; rentang skor sejumlah 84 hasil perhitungan $(112 - 28)$; nilai standar deviasi sejumlah 14 hasil perhitungan $((\sigma = 112-28):6)$; dan hasil mean hipotetik sejumlah 70 hasil perhitungan $((\mu = 112+28):2)$.

Skala dukungan sosial orang tua memiliki skor minimum empirik sejumlah 50; skor maksimum empirik sejumlah 111; nilai standar deviasi sejumlah 13,59; dan *mean* empirik sejumlah 85,59.

Tabel 22. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial Orang Tua

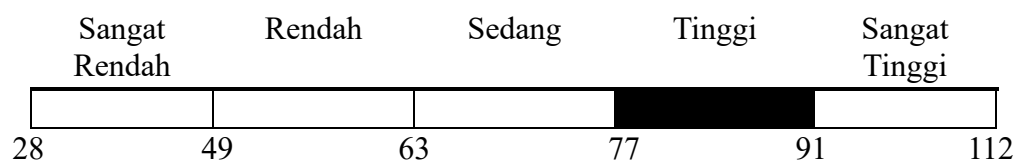
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	50	28
Skor Maksimum	111	112
Mean (M)	85,59	70
Standar Deviasi (SD)	13,59	14

Berdasarkan nilai *mean* empirik pada tabel 22 di atas, hasil rentang skor yang diperoleh terletak pada kategori tinggi yaitu sebesar 85,59. Berikut adalah deskripsi keseluruhan data variabel dukungan sosial orang tua yang mengacu dengan norma kategorisasi:

Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Skala Dukungan Sosial Orang Tua

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
91	< 112	Sangat Tinggi	33	31,7 %
77	< X ≤ 91	Tinggi	42	40,4 %
63	< X ≤ 77	Sedang	24	23,1 %
49	< X ≤ 63	Rendah	5	4,8 %
28	≤ 49	Sangat Rendah	0	0 %
Total			104	100 %

Berdasarkan tabel 23, diketahui bahwa 33 mahasiswa (31,7%) ada di kategori sangat tinggi; 42 mahasiswa (40,4%) termasuk kategori tinggi; sebanyak 24 mahasiswa (23,1%) tergolong sedang; dan sebanyak 5 mahasiswa (4,8%) berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini, secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata skor dukungan sosial orang tua yang termasuk kategori tinggi. Rincian tersebut terlihat pada gambar norma berikut:



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Orang Tua

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan guna menguji keterkaitan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pengujian tersebut dilakukan dengan teknik korelasi *pearson product moment* mendapat perolehan hasil koefisien korelasi r_{xy} sejumlah -0,668 serta taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan pengajuan hipotesis terbukti dapat diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, jika penerimaan dukungan sosial orang tua semakin tinggi maka *quarter life crisis* yang dialami semakin rendah. Begitu pun sebaliknya, semakin minim dukungan sosial orang tua maka dapat meningkatkan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Fitri dan Lukman (2023) yang meneliti hubungan dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir program sarjana, yaitu memperoleh skor koefisien korelasi r_{xy} sejumlah -0,471 dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis*. Dukungan sosial keluarga yang dimaksud bersumber dari orang tua. Hasil riset Wijaya dan Saprowi (2022) yang dilakukan terhadap 220 responden yang berusia 18-25 tahun juga mendukung temuan ini, di mana dukungan sosial berkorelasi dengan *quarter life crisis*. Ditemukan bahwa dukungan keluarga berkontribusi paling besar menurunkan *quarter life crisis* sejumlah 11% dibanding dukungan dari teman (1,8%) maupun *significant other* (2,1%).

Analisis deskriptif pada variabel *quarter life crisis* dalam hasil penelitian ini mendapatkan nilai *mean* empirik sebesar 80,21. Hal tersebut berarti rata-rata mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tergolong rendah. Data tersebut menunjukkan hasil yang berbeda dalam studi pendahuluan dikarenakan beberapa mahasiswa yang diwawancara tidak mampu merepresentasikan keseluruhan dari kondisi populasi serta tidak semua mahasiswa dalam prodi tersebut mengalami

quarter life crisis dengan tingkat yang sama. Kategori rendah pada *quarter life crisis* diperoleh karena rata-rata mahasiswa mampu mengelola kecemasan, kebingungan, dan tekanan terkait pendidikan, karir, maupun hubungan interpersonal. Mahasiswa memiliki keseimbangan dan langkah konstruktif, seperti memiliki perencanaan hidup yang jelas dan terstruktur, fokus pada pengembangan diri daripada membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain, serta memiliki kesiapan dalam menghadapi kehidupan masa dewasa.

Analisis deskriptif pada variabel dukungan sosial orang tua mendapatkan nilai *mean* empirik sebesar 85,59. Hal tersebut berarti rata-rata mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang memiliki tingkat dukungan sosial orang tua yang tinggi. Kategori tinggi pada dukungan sosial orang tua diperoleh karena orang tua memberikan dukungan yang memadai dalam berbagai bentuk, baik secara emosional, instrumental, informasi, maupun keterlibatan aktif dalam kehidupan anak sehingga anak merasa diperhatikan, dicintai, serta dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Taylor (dalam Putri dan Febriyanti, 2020) mengungkapkan bahwa dukungan menjadi sangat berarti jika diperoleh dari individu lain yang berhubungan erat dengan individu. Orang tua merupakan figur yang paling dekat dengan anak karena telah hadir pertama kali dalam kehidupan yang umumnya memberikan kenyamanan, keamanan, dan kebahagiaan. Dukungan yang diberikan cenderung lebih konsisten dan berkelanjutan dibanding dukungan sosial dari individu lain yang bisa berubah-ubah. Dukungan sosial yang diberikan kerabat khususnya orang tua mampu mengurangi perasaan khawatir, menerima apa yang telah didapat, serta membuat merasa lebih kompeten dalam diri individu selama masa *quarter life crisis* (Khafidza dan Andjarsari, 2023)

Dukungan orang tua tentu sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Hadirnya dukungan emosional yang diberikan orang tua dalam bentuk perhatian, kepedulian, dan rasa nyaman dapat mengurangi rasa cemas, tekanan, maupun perasaan negatif yang muncul saat membandingkan pencapaiannya dengan rekan seusianya. Dukungan yang diperoleh dalam bentuk informasi, saran, ataupun arahan dapat mengurangi kebingungan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam membuat

keputusan penting dalam hidup. Dukungan instrumental berupa bantuan finansial maupun fasilitas yang disediakan dapat mengurangi beban stres yang muncul akibat tuntutan akademik serta merasa lebih terbantu dalam mengelola tugas dan tanggung jawabnya. Selain itu, adanya kebersamaan atau kehadiran orang tua dapat memberikan rasa aman dan ruang untuk berbagi masalah. Maka dari itu, tingkat *quarter life crisis* dapat menurun dengan adanya kontribusi dari dukungan sosial orang tua.

Berdasarkan uraian analisis yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin minimnya dukungan sosial orang tua yang diterima, maka kecenderungan mengalami *quarter life crisis* pada mahasiswa semakin tinggi. Sebaliknya pun demikian, semakin besar dukungan sosial orang tua, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa.

E. Kelemahan Penelitian

Peneliti memahami bahwa terdapat kelemahan atau kekurangan dalam proses penelitian ini, antara lain:

1. Konsep teori *quarter life crisis* dalam penelitian ini kurang akurat karena hanya lebih menekankan pada kehidupan masa depan.
2. Terdapat jumlah yang tidak seimbang antara jumlah subjek dalam *try out* dan sampel penelitian dengan jumlah responden yang mengisi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, hipotesis telah terbukti diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin minim dukungan sosial orang tua yang diterima, maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya pun demikian, semakin tinggi dukungan sosial orang tua, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa.

B. Saran

1. Saran Bagi Responden

Diharapkan kepada para responden untuk tetap mempertahankan kelekatan yang intens dengan orang tua dengan cara menjalin komunikasi yang baik dan terbuka, mengungkapkan rasa sayang dan terima kasih, saling berbagi cerita, mengajak diskusi, menerima saran tentang masalah atau keraguan yang sedang dialami, dan menghabiskan waktu bersama. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya hubungan yang dekat dengan orang tua dapat menjadi sumber kekuatan untuk mengatasi segala kesulitan dan perubahan di masa dewasa awal yang dapat menyebabkan *quarter life crisis*.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dianjurkan untuk menganalisis keterkaitan variabel *quarter life crisis* dengan faktor di luar dukungan sosial orang tua, misalnya *loneliness*, kematangan karir, atau faktor yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Asrar, A. M., & Taufani. (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>
- Asri, D. N. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. In *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1(1), 1149–1156.
- 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.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233–25.
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan skala psikologi edisi-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, N. A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Christia Sera, D. (2024). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–14.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Fawzyah, F., Yulhendri, Y., & Sofya, R. (2019). Pengaruh dukungan orang tua dan optimisme masa depan terhadap motivasi berprestasi siswa ekonomi. *Jurnal Ecogen*, 2(2), 176. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v2i2.7310>
- 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.
- Fitri, M. I. N., & Lukman. (2023). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 3(2), 70–76.
- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Self-efficacy dan quarter life crisis pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253–264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3759>

- 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. M. (2020). Hubungan quarter-life crisis dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Hafid, A., & Muhid, A. (2015). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dan religiusitas dengan agresivitas remaja anggota perguruan pencak silat di Bojonegoro. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), 205–212. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i03.410>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika mengatasi quarter life crisis pada anggota komunitas keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Ikra-ith humaniora : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 117–125. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3365>
- Korlah, S. (2022). Hubungan penerimaan diri dengan quarter life crisis pada fresh graduate Fakultas Psikologi UNISSULA Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Malwa, R. U. (2017). Dukungan sosial orangtua dengan motivasi belajar siswa putra tahfidz al-qur'an. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 137–144. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1758>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *Idea: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Mellyana, S. (2024). Gambaran quarter life crisis pada sarjana fresh graduate Universitas Malikussaleh. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 10–13.
- Muthmainah. (2022). Dukungan sosial dan resiliensi pada anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2016). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adversity intelligence pada mahasiswa yang menjalani mata kuliah tugas akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 645–652. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15422>
- Nurjannah, A., Hasmawati, F., & Fitri, H. U. (2024). Komunikasi psikologi

- terhadap quarter life crisis (studi kasus pada mahasiswa culture shock Prodi KPI). *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2523>
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik perkembangan masa dewasa awal developmental characteristics of early adulthood. *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Pontoh, Z., & Farid, M. (2015). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 100–110. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.495>
- Putra, M. D. K. (2015). Uji validitas konstruk the social provisions scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 44(4), 1–18.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375–383. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30065>
- Rahmatunnisa, D. (2022). Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aeni, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *Inspira: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Rokhmatun, A., Salsabila, M. S., & Yulianti, I. (2024). Adversity intelligence, family support, and quarter life crisis in individuals who married at a young age. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 30–44.
- 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.
- Safitri, A. (2018). Hubungan dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 154–173.

<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/Ari>

- Sari, H. (2022). Hubungan dukungan orang tua dengan quarter life crisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Stikes Hang Tuah Surabaya. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Sennang, I. (2017). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap minat berwirausaha siswa SMK. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 320–329. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4416>
- Sigar, V., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2023). The relationship between social support and quarter life crisis in early adulthood in Kolongan Village, Tomohon City. *JISIP : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 7(04), 3321–3329. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5802/http>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif (Edisi Kedua)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarter life crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Syachri, A. A., Handoko, H., Pratama, I. S., & Ramadan, Z. (2022). Hubungan konformitas peer group dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *Saskara : Indonesian Journal of Society Studies*, 2(2), 61–75. <https://doi.org/10.21009/saskara.022.05>
- Usman, N. M. (2022). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *Skripsi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Utami, N. M. S. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p02>
- Widaad, E.-T. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan quarter life crisis mahasiswa. In *Buletin Konseling Inovatif* (Vol. 3, Issue 3, pp. 203–216). <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dari dosen dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.649>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>