

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL YANG BELUM MEMILIKI PASANGAN

Aliffasya Herman¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²
aliffasyaherman@gmail.com¹, nugraheni.mardi@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Pada masa dewasa awal, individu akan menghadapi beberapa tugas perkembangan, salah satunya adalah memiliki pasangan hidup. Individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan rentan mengalami quarter life crisis sehingga dalam menjalaninya diperlukan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang melibatkan 220 dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Alat ukur yang digunakan adalah Perceived Social Support From Friends (PSS-Fr) ($\alpha = 0,748$) and From Family (PSS-Fa) ($\alpha = 0,755$) untuk mengukur dukungan sosial dan The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) ($\alpha = 0,747$) untuk mengukur quarter life crisis. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis ($r = -0,236$; $p = 0,000$). Dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang didapatkan maka semakin rendah tingkat quarter life crisis. Di sisi lain dalam penelitian ini, tidak ditemukan korelasi antara dukungan sosial teman dengan quarter life crisis pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Penelitian ini menemukan bahwa pada masa quarter life crisis individu dewasa awal memerlukan adanya dukungan sosial terutama dukungan sosial dari keluarga.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Keluarga, Dukungan Sosial Teman, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal, Melajang.

Abstract

In early adulthood, individuals face several developmental tasks, one of which is establishing a romantic relationship. Single early adulthood are more vulnerable to experiencing a quarter life crisis, therefore, social support is needed to help them navigate this stage of life. This study aims to examine the relationship between social support and quarter life crisis among single early adulthood. A quantitative correlation approach was used with a sample of 220 participants. The Instruments employed were the Perceived Social Support From Friends (PSS-Fr) ($\alpha = 0,748$) and From Family (PSS-Fa) ($\alpha = 0,755$) to measure social support and the Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) ($\alpha = 0,747$) to measure quarter life crisis. Data were analyzed using Spearman's correlation test, as the data did not meet the normality assumption. The results showed that there was a significant negative correlation between family social support and quarter life crisis ($r = -0,236$, $p = 0,000$). This indicated that the higher the level of family social support received by an individual, the lower their level of quarter life crisis. On the other hand, this study found no significant correlation between social support from friends and quarter life crisis among single early adulthood. This study found that during the quarter life crisis, early adulthood required social support, particularly from their family.

Keywords: Family Social Support, Friend Social Support, Quarter Life Crisis, Early Adulthood, Single.

PENDAHULUAN

Setiap individu tentunya memiliki tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi pada masa periode perkembangan hidupnya, tak terkecuali masa dewasa awal. Masa dewasa awal terjadi pada rentang usia 18 tahun hingga kira-kira 40 tahun, masa ini merupakan transisi dari masa remaja menuju ke dewasa (Hurlock, 2011). Masa dewasa awal ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi, pada masa ini banyak individu akan menentukan gaya hidup seperti apa yang ingin mereka jalani di masa depan, karir apa yang mereka pilih, dan menjadi individu seperti apa di masa depan. Pada masa dewasa awal individu dituntut untuk mencapai kemandirian pribadi baik secara ekonomi, perkembangan karir, dan bagi sebagian individu juga memilih pasangan (Santrock, 2011).

Tugas perkembangan pada masa dewasa awal meliputi, mencari pasangan hidup, mencari pekerjaan, belajar untuk dapat hidup bersama dengan pasangan hidup, memulai sebuah keluarga, memiliki keturunan, menjalankan kehidupan berumah tangga dan mulai memikul tanggung jawab sebagai penduduk negara sekaligus ikut berbaur dalam lingkungan sosial. Pada masa dewasa awal ini individu mulai dalam masa pencarian, penemuan, pemantapan dan menjalani masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional serta perlunya menyesuaikan diri dari pola hidup baru. Sebagai individu yang sudah dipandang sebagai orang dewasa, tugas dan tanggung jawab mereka semakin meningkat, dan mereka sudah harus mulai mengurangi ketergantungan mereka kepada orang lain dan lebih berusaha untuk menjadi lebih mandiri (Hurlock, 2011).

Berdasarkan dari teori perkembangan psikososial Erikson, masa dewasa awal ditandai dengan tahapan intimacy vs isolation, hal ini mengacu pada kedekatan interpersonal dalam hubungan romantis. Apabila pada tahapan intimacy vs isolation ini belum dapat tercapai, Individu dewasa awal akan merasakan isolasi sosial dan kesepian (Robinson, 2015). Pada masa ini individu dewasa awal mengalami kecemasan dan stress akibat dari tuntutan lingkungan, dan kekhawatiran tentang keadaan hubungan mereka, hal ini menjadikan individu dewasa awal rentan mengalami quarter life crisis (Anggraeni & Rozali, 2023). Tidak sedikit individu dewasa awal yang mengalami krisis berupa persoalan relasi, kecemasan terhadap hubungan interpersonal, kehidupan sosial, karir, maupun tekanan dari lingkungan, serta perasaan tidak aman terhadap masa depan. Krisis itu disebut dengan quarter life crisis (Widaad dkk, 2023). Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Lukman (2023) pada mahasiswa akhir menunjukkan hasil bahwa individu yang mengalami quarter life crisis tinggi sebesar 12,67%, pada kategori sedang sebesar 63,94%, dan pada kategori rendah sebesar 18,02%.

Quarter life crisis adalah perasaan emosional yang dirasakan oleh dewasa awal yang ditandai dengan perasaan kesepian, terisolasi, merasa tidak mampu, ragu pada diri sendiri dan perasaan takut gagal (Atwood & Scholtz, 2008). Quarter life crisis juga ditandai dengan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terkait berbagai aspek kehidupan seperti, hubungan interpersonal, karir dan identitas diri. Quarter life crisis biasanya terjadi ketika transisi keluar dari pendidikan tinggi, individu dewasa awal akan melakukan upaya untuk mengembangkan kehidupannya agar lebih terstruktur salah satunya pada hubungan interpersonal, mereka akan mengalami perubahan signifikan dalam banyak aspek kehidupan dan rutinitas mereka (Robinson, 2015). Quarter life crisis adalah keadaan krisis yang dialami oleh individu saat mereka berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Hal ini ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, cemas, dan bingung tentang kehidupan di masa depan yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, seperti hubungan pertemanan dan hubungan romantis dengan lawan jenis (Fitri & Lukman, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Robinson dan Wright (2013) mengatakan bahwa terdapat 70 % dewasa awal mengalami quarter life crisis. Berdasarkan dari penelitian tersebut salah satu penyebab terbanyak pada dewasa awal yang mengalami quarter life crisis

yaitu perceraian atau putus hubungan, terjebak dalam hubungan yang tidak diinginkan dan berada dalam hubungan dengan kekerasan di dalamnya. Individu yang mengalami quarter life crisis memiliki emosi negatif seperti kecemasan, kebingungan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan situasi hidup mereka.

Quarter life crisis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perasaan takut, stress, dan ketidakpastian tentang masa depan, perasaan tertekan untuk mencapai tujuan di masa depan, kurangnya dukungan sosial, tekanan sosial dan ekspektasi dari lingkungan, dan juga perubahan dalam hubungan interpersonal, hal tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya quarter life crisis. Berdasarkan dari faktor tersebut dikatakan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang cukup besar pada individu dewasa awal. Dukungan sosial dapat mempengaruhi orang dengan menurunkan kecemasan dan juga membantu mereka mengatasi berbagai stressor kehidupan (Hasyim dkk, 2024).

Dukungan sosial sendiri merupakan dukungan yang dirasakan oleh individu secara sadar dalam beberapa faktor, baik secara pribadi maupun sosial. Dukungan ini dapat diperoleh dari orang tua, teman, dan orang-orang sekitar yang dianggap penting. Dukungan sosial bisa diartikan sebagai kenyamanan, perhatian, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, baik itu dari individu maupun kelompok (Saudi dkk, 2024). Dukungan sosial adalah sebuah keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, teman, dan orang-orang terdekat (Zimet dkk, 1988). Dukungan sosial mengacu pada dorongan yang diberikan kepada orang lain dalam bentuk kepercayaan atau perhatian dengan tujuan membantu, dukungan sosial menimbulkan perasaan kedekatan emosional, rasa dihargai, merasa diperhatikan, aman, dan merasa dicintai (Suprayogi & Santoso, 2024).

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk kesenangan, perhatian, penghargaan atas bantuan yang dirasakan oleh orang lain. Individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan. Dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengatasi quarter life crisis dengan menurunkan stress psikologis yang dialami individu, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mengendalikan emosi negatif. Dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi tantangan, seperti individu dapat berbagi masalah atau kegagalan yang dihadapinya kepada keluarga, teman, atau pasangan sehingga individu mendapatkan sudut pandang baru dan emosi yang lebih positif (Hasyim dkk, 2024).

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widaad dkk, (2023) terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan quarter life crisis pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin rendah dukungan sosial individu maka semakin tinggi quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa dan juga sebaliknya. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Soetjningsih (2023) pada fresh graduate menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan quarter life crisis, hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang spesial yang diterima maka akan semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami oleh fresh graduate dan juga sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suprayogi dan Santoso (2024) pada individu dewasa awal berusia 18-29 tahun bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi kemungkinan individu mengalami quarter life crisis dan juga sebaliknya.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan tingkat quarter life crisis pada individu dewasa awal. Akan tetapi penelitian-penelitian tersebut lebih banyak difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir, dan belum banyak peneliti yang melakukan penelitian terhadap individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan dukungan sosial terhadap quarter life crisis bagi individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan.

METODE

Pada penelitian ini, penulis menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Desain penelitian ini adalah untuk menemukan apakah terdapat hubungan korelasional yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling, artinya teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi populasi penelitian untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Jenis sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik accidental sampling. Accidental sampling merupakan teknik pengambilan sampel secara tidak sengaja atau berdasarkan pada suatu kebetulan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini akan dilakukan kepada individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan, dengan kriteria sebagai berikut:

- i. Dewasa awal laki-laki atau perempuan berusia 18 - 30 tahun
- ii. Belum memiliki pasangan atau tidak sedang menjalani hubungan romantis
- iii. Belum pernah menikah
- iv. Mahasiswa atau individu yang sudah bekerja

Teknik pengambilan data yang dilakukan peneliti adalah dengan menyebarkan kuesioner yang berisi skala penelitian secara online melalui google form. Dalam penelitian ini, variabel *quarter life crisis* diukur dengan The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) yang telah dikembangkan oleh Robinson (2015) dan diadaptasi oleh Aprodita dkk. (2024). Alat ukur ini memiliki jumlah item sebanyak 12 aitem dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,747 yang tergolong reliabel. Setiap aitem memiliki 5 alternatif pilihan (1 = “sangat tidak setuju”, 2 = “tidak setuju”, 3 = “netral”, 4 = “setuju”, 5 “sangat setuju”)

Instrumen kedua dalam penelitian ini yaitu, dukungan sosial diukur dengan Perceived Social Support From Friends (PSS-Fr) dan From Family (PSS-Fa) yang dikembangkan oleh Procidano dan Heller (1983). Alat ukur ini memiliki jumlah aitem 20 untuk Perceived Social Support From Friend (PSS-Fr) dengan Alpha Cronbach sebesar 0,748 yang tergolong reliabel dan 20 aitem untuk Perceived Social Support From Family (PSS-Fa) dengan Alpha Cronbach sebesar 0,755 yang tergolong reliabel untuk penelitian. Setiap aitem memiliki 5 alternatif pilihan (1 = “sangat tidak setuju”, 2 = “tidak setuju”, 3 = “netral”, 4 = “setuju”, 5 “sangat setuju”).

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman's rho. Sebelum melakukan uji hipotesis korelasi, peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan linearitas. Perhitungan uji asumsi dan uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS Statistics 25.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan linearitas. Berdasarkan hasil dari uji normalitas diketahui nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* pada variabel dukungan sosial keluarga sebesar 0,000, pada variabel dukungan sosial teman sebesar 0,004, dan pada variabel *quarter life crisis* sebesar 0,008, dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p > 0,05$). Maka dari itu, peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik statistik non parametris. Uji linearitas menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan tidak berhubungan secara linear dengan nilai signifikan *deviation from linearity* 0,019. Hubungan kedua variabel ini dikatakan tidak linear karena nilai signifikansinya lebih kecil

daripada 0,05 ($p < 0,05$). Di sisi lain, hasil uji linearitas dukungan sosial teman dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan berhubungan secara linear dengan nilai signifikan *deviation from linearity* 0,199. Hubungan kedua variabel dikatakan linear karena nilai signifikansinya lebih besar daripada 0,05 ($p > 0,05$).

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil uji hipotesis penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1 Uji Korelasi Antara Dukungan sosial keluarga dan Teman dengan *Quarter Life Crisis*

	Correlation coefficient	Sig.
<i>Quarter life crisis_y</i>*Dukungan sosial keluarga_x	-0,236	0,000
<i>Quarter life crisis_y</i>*Dukungan sosial teman_x	-0,054	0,212

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* ($r = -0,236$, $p = 0,000$) dan tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman dengan *quarter life crisis* ($r = -0,054$, $p = 0,212$). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari keluarga maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan, namun tidak terdapat hubungan antara tinggi rendahnya dukungan sosial yang diperoleh dari teman dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami dewasa awal yang belum memiliki pasangan.

Pernyataan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Lukman (2023) yang menyebutkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,471$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* yaitu semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Selain itu, penelitian dari Wijaya dan Saprowi (2022) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka akan semakin membantu individu dalam menghadapi *quarter life crisis*. Wijaya dan Saprowi (2022) juga menyebutkan bahwa aspek dukungan sosial dari keluarga lebih tinggi dibandingkan dengan aspek dukungan sosial dari teman.

Dukungan sosial keluarga merupakan sebuah keyakinan individu akan adanya dukungan dari keluarganya ketika individu tersebut membutuhkannya, dukungan sosial yang diberikan kepada keluarga memberikan keamanan kepada individu ketika melangkah ke dunia luar dan membangun hubungan baru (Oktaviani & Soetjiningsih, 2023). Individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan ketika mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari keluarganya akan merasa aman, individu akan merasa disayang dan dihargai sehingga individu mampu menghadapi situasi sulit dengan mental yang sehat. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dapat membantu individu menghadapi segala perubahan dan menumbuhkan rasa percaya diri di setiap pengambilan keputusan pada kehidupannya (Khafidza & Andjarsari, 2023).

Dalam penelitian ini, uji korelasi menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berkorelasi negatif signifikan dengan individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan, hal ini berarti individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari keluarganya akan mendapatkan rasa aman, merasa disayangi dan dihargai, serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Ketika individu

dihadapkan pada situasi krisis di dewasa awal, mereka akan lebih mampu untuk mengatasi dan melewatkannya, sehingga tidak mengalami *quarter life crisis*.

Sebaliknya, ketika individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari keluarganya, maka akan menimbulkan rasa khawatir dengan masa depan dan takut mengambil keputusan untuk kehidupan masa depan ketika memasuki fase krisis dalam hidupnya. Selain itu, individu akan mengalami masa yang sulit dan bermasalah ketika harus menyesuaikan kehidupannya yang baru, sehingga individu akan lebih rentan mengalami *quarter life crisis* (Fitri & Lukman, 2023).

Di sisi lain hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman tidak berkorelasi secara signifikan dengan *quarter life crisis*, yang berarti bahwa tidak ditemukan adanya hubungan antara dukungan sosial teman (*PSS-Fr*) dengan *quarter life crisis*. Kondisi ini disebabkan karena dukungan sosial teman lebih bersifat situasional, kurang stabil, dan juga tidak terlalu intens. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmah dan Masfufah (2023) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang memiliki peran secara dominan adalah dukungan keluarga, meskipun dukungan sosial teman juga dapat mempengaruhi namun tidak sebanyak dukungan sosial keluarga. *Quarter life crisis* dapat terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan tanggung jawab yang muncul pada masa peralihan, salah satu faktor terjadinya *quarter life crisis* ada pada faktor lingkungan yang salah satunya adalah tekanan dari teman.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, diketahui bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki dukungan sosial pada kategori sedang, yaitu sebanyak 92 orang (41,8%) pada dukungan sosial keluarga dan 87 orang (39,5%) pada dukungan sosial teman. Artinya, individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan dalam penelitian ini menerima bantuan, perhatian, saran dan juga arahan, serta mendapatkan tanggapan atau respon yang membantu dari keluarga dan temannya dalam kategori yang cukup memadai (Procidano & Heller, 1983). Di sisi lain terdapat kelompok partisipan dalam penelitian ini yang memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 64 orang (29,1%) pada dukungan sosial keluarga dan sebanyak 68 orang (30,9%) pada dukungan sosial teman. Artinya, individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan dalam penelitian ini memiliki rasa diperhatikan, mendapatkan dukungan secara emosional, perasaan disayangi dan dihargai, serta memiliki rasa aman dari keluarga dan temannya dalam kategori yang cukup memuaskan.

Pada hasil statistik deskriptif *quarter life crisis*, diketahui bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat *quarter life crisis* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 83 orang (37,7%). Artinya, individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan dalam penelitian ini mengalami masa transisi yang ditandai dengan perasaan cemas dan kebingungan, merasa gelisah, dan ragu akan dirinya sendiri, serta rasa takut akan kegagalan akan masa depan dalam kategori yang tidak terlalu buruk (Robinson, 2015). Di sisi lain, terdapat kelompok partisipan yang memiliki tingkat *quarter life crisis* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 54 orang (24,5%). Artinya, individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan dalam penelitian mengalami perubahan dalam hidupnya yang disertai dengan perasaan cemas dan kebingungan, merasa gelisah dan ragu dengan dirinya sendiri, serta rasa takut akan kegagalan akan masa depan dalam kategori yang cukup berat (Robinson, 2015).

Dalam melakukan penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan, keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *self-report* yang diisi secara daring, sehingga memungkinkan munculnya bias subjektif dari responden, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial (*social desirability bias*). Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada aspek sampel, di mana partisipan yang terlibat belum sepenuhnya representatif terhadap populasi dewasa awal yang belum memiliki pasangan di Indonesia. Oleh karena itu, hasil penelitian

ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis. Artinya, dewasa awal yang belum memiliki pasangan ketika mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya tinggi maka akan semakin rendah tingkat quarter life crisis individu. Di sisi lain, tidak ditemukan korelasi antara dukungan sosial teman dengan quarter life crisis pada dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Pada penelitian ini, sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk dukungan sosial dan kategori yang sedang juga untuk tingkat quarter life crisis. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga lebih memiliki hubungan yang negatif terhadap quarter life crisis dibandingkan dengan dukungan sosial teman.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan beberapa hasil temuan dari partisipan dan menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu peneliti mempunyai beberapa saran, yaitu :

1. Bagi dewasa awal

Bagi dewasa awal yang sedang menghadapi quarter life crisis disarankan untuk dapat membangun komunikasi yang terbuka dengan keluarga maupun teman supaya dapat menerima dukungan sosial yang memadai.

2. Bagi keluarga dan teman

Bagi keluarga dan juga teman disarankan untuk memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarga ataupun teman yang sedang berada pada fase dewasa awal. Keluarga maupun teman dapat berperan dengan menciptakan lingkungan yang terbuka untuk berkomunikasi, mendengarkan, serta memberikan dorongan positif sehingga individu merasa diterima dan dimengerti.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai dukungan sosial dan quarter life crisis disarankan untuk dapat melakukan menggunakan sampel yang lebih luas dan representatif sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan secara menyeluruh pada populasi dewasa awal di Indonesia. Kemudian, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi quarter life crisis pada individu dewasa awal yang belum memiliki pasangan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, I. L., & Rozali, Y.A. (2023). Quarter life crisis ditinjau dari kecerdasan emosional pada dewasa awal. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 110-120.
- Aprodita, N. P., Rasyida, A., & Rahayu, M. N. M (2024). The Indonesian adaptation of developmental crisis questionnaire-12 (DCQ-12). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(3),870.<https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.28414>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Herawati, I., Hidayat, A., & Riau, U. I. (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>
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- 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>
- Kirana, D.L. (2022). *Dinamika perkembangan masa dewasa awal* (Edisi Pertama). Sanabil
- Nababan, S. Y., & Aulia, P. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada fresh graduate Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 2(1), 141–149. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.188>
- Nisa, A. F., Hidayat, F., & Bisri, M. (2021). Kesepian perempuan lajang pada dewasa awal. *Journal Flourishing* 1(1), 24-32. <https://doi.org/10.17977/um070v1i12021p24-32>
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi : Jurnal Psikologi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Rahmah, A.D., & Masfufah, U (2023). Krisis pada quarter-life, peran dukungan sosial dalam membantu melewatinya. *Flourishing Journal*, 3 (10), 450-458. <https://doi.org/10.17977/um070v3i102023p450-458>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: a structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Developmental*. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Robinson, O.C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. New York: Routledge.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development* 13th ed. New York: McGraw-Hill.
- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): uji validitas konstruk dengan confirmatory factor analysis (CFA). *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4266–4275. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Suprayogi, M. N., & Santoso, W. B. (2024). Role of emotional maturity and social support in predicting quarter life crisis in emerging adulthood using multiple linear regression analysis. *Engineering Proceedings*, 74(1). <https://doi.org/10.3390/engproc2024074065>
- Widaad, E.-T. R., Arbin Janu Setiyowati, & Diniy Hidayatur Rahman. (2023). Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan quarter life crisis mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- 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>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2