

Menggali Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia

Khopidah Adlu^{1*}, Nuram Mubina¹, Citra Hati Leometa¹

[1] Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia.

Abstract

Identity exploration in your 20s does not always go smoothly, but often experiences a developmental and emotional crisis called a quarter life crisis. The aim of this research is to determine the effect of social support on the quarter life crisis in emerging adulthood in Karawang. The methodology in this research is quantitative with an associative causality design. The population in this study were emerging adulthood individuals domiciled in Karawang, aged 18-25 years. The total number of research participants was 111 participants. The sampling technique uses non-probability sampling, namely convenience sampling technique. The instrument for measuring the quarter life crisis uses the Quarter life crisis (QLC) scale which was modified by researchers from the scale developed by Afandi et al., and an instrument to measure social support by adopting The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) adapted by Sulistiani et al. The research results state that there is an influence of social support on the quarter life crisis in emerging adulthood in Karawang, with a value of sig. $0.002 < 0.05$ which means H_a is accepted. Social support contributed 8.5% to the quarter life crisis in emerging adulthood in Karawang

Keywords: Quarter Life Crisis; Social Support; Emerging Adulthood

Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-08-20 | Published: 2024-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i4.11014>

Vol 14, No 4 (2024) Page: 779 – 790

(*) Corresponding Author: Khopidah Adlu, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia, Email: ps20.khopidahadlu@mhs.ubpkarawang.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Perjalanan hidup setiap individu akan mengalami berbagai tahap perkembangan, termasuk perkembangan fisik dan mental (Asrar & Taufani, 2022). Erikson (dalam Siswanti dkk., 2023) menyajikan konsep delapan tahap perkembangan yang dialami oleh setiap individu, mencakup fase bayi, balita, anak usia dini, anak usia pertengahan, anak usia akhir, remaja, dan dewasa, hingga usia lanjut. Memasuki fase dewasa awal, individu dihadapkan pada

tantangan yang berbeda setelah melalui fase remaja (Utami dkk., 2023). Perbedaan tanggung jawab yang signifikan antara kedua fase ini seringkali menimbulkan krisis selama peralihan dari usia remaja ke dewasa awal (Robinson, 2015). Fase ini disebut *emerging adulthood* atau fase peralihan, di mana individu mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa, terutama pada kelompok usia 18-25 tahun (Arnett, 2000).

Pada fase *emerging adulthood*, individu cenderung melakukan eksplorasi identitas yang lebih dalam mengenai edukasi, karier, dan hubungan interpersonal dengan gender berbeda (Rahmania & Tasaufi, 2020). Eksplorasi identitas tersebut tidak selalu berjalan sesuai harapan, melainkan seringkali dapat menimbulkan berbagai hambatan yang menyebabkan gejala kecemasan atau depresi (Reinherz dalam Wijaya & Utami, 2021). Individu yang mengalami depresi cenderung menghadapi krisis perkembangan selama fase *emerging adulthood* (Wijaya & Utami, 2021). Atwood dan Scholiz (dalam Syifa'ussurur dkk., 2021) menambahkan pada fase *emerging adulthood* timbul respon negatif dan krisis emosional dalam individu. Krisis emosional pada individu yang berusia 20 tahunan mencakup rasa putus asa, tersisih, ketidakpercayaan akan kompetensi diri sendiri, dan ketakutan akan gagal (Syifa'ussurur dkk., 2021). Krisis perkembangan dan emosional yang terjadi pada fase *emerging adulthood* disebut sebagai *quarter life crisis* (Wijaya & Utami; Syifa'ussurur dkk., 2021).

Hasil survei online yang dilakukan oleh Censuwide (2017) yang disponsori oleh LinkedIn melibatkan 6.041 responden berusia 25 hingga 33 tahun dari Australia, India, UK, dan AS, mengindikasikan bahwa sekitar 75% mengalami *quarter life crisis*. Dikutip dari kompasTV.com (Sabandar, 2022) hasil survei di salah satu Universitas di Indonesia menunjukkan bahwa dari 17 mahasiswa di Universitas Gadjah Mada, 14 di antaranya mengalami *quarter life crisis*, terutama pada mahasiswa usia 20 sampai 23 tahun.

Quarter life crisis mulai banyak dibahas dan diperkenalkan kepada publik dengan studi terhadap remaja di USA yang dilakukan oleh Robbins dan Wilner (2001), kemudian para remaja tersebut diberikan julukan dengan "*twenty somethings*", merujuk pada individu yang baru saja menyelesaikan pendidikan dan memasuki fase kehidupan dewasa dengan tanggung jawab untuk bekerja atau menikah. *Quarter life crisis* merupakan fase dimana individu mengalami kekhawatiran yang berlebih dan tekanan untuk menghadapi perubahan yang berkelanjutan dalam realitas kehidupan, fase ini ditandai oleh ragu, perasaan tidak berdaya, dan kepanikan akibat banyaknya pilihan yang harus dihadapi individu (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* terjadi saat individu menghadapi tantangan untuk mandiri secara finansial dan psikologis setelah melepaskan ketergantungan pada orangtua (Robinson, 2015). Lebih lanjut Robinson (2019) menyatakan bahwa *quarter life crisis* ialah situasi di mana individu memiliki perasaan terperangkap dalam pilihan atau keputusan yang dibuat.

Robbins dan Wilner (dalam Afandi dkk., 2023) menjelaskan *quarter life crisis* memiliki 7 aspek, antara lain merasa bimbang ketika menetapkan keputusan, perasaan putus asa, merasa terperangkap dalam kehidupan yang tengah dijalani, merasakan cemas terhadap kehidupan yang akan datang, mengalami tekanan, dan kekhawatiran dalam hubungan interpersonal. Lebih lanjut Robinson dkk. (2013) mengidentifikasi karakteristik umum *quarter life crisis* yang dialami individu, yaitu kesulitan dalam memahami keinginan dan tujuan hidup, perasaan tidak sesuai antara keberhasilan di usia 20-an tahun dengan harapan yang khawatir akan gagal, enggan melepaskan masa saat anak-anak sampai remaja, kekhawatiran terhadap ketidakmampuan dalam membuat keputusan yang tepat, serta kecenderungan untuk membandingkan keberhasilan dan situasi pribadi dengan individu lain yang menyebabkan perasaan tidak berdaya dan tidak berarti.

Tahap awal *quarter life crisis* dapat dikenali dengan ciri-ciri seperti merasa terperangkap dalam keputusan hidup dan mengeluh atas ketidaksesuaian situasi hidup dengan harapan yang dimiliki (Robinson, 2015). Ketika mengalami *quarter life crisis*, individu dapat merasakan ciri-ciri seperti munculnya serangan emosional dari dalam dan luar, yang menyebabkan rasa cemas, ketidaknyamanan, dan kebingungan mengenai arah hidup individu (Sallata & Huwae, 2023).

Asrar dan Taufani (2022) menyatakan bahwa krisis pada individu disebabkan oleh ketidakmampuan mengatasi tantangan-tantangan yang terjadi pada usia dua puluhan dan hal ini dapat menyebabkan berbagai emosi negatif seperti merasa bingung, cemas, rasa putus asa, serta khawatir akan gagal. Jika krisis berlanjut, masalah psikologis seperti depresi akan menjadi dampaknya (Rosalinda & Michael, 2019). Dampak *quarter life crisis* meliputi kebingungan identitas, kesulitan menentukan bidang pekerjaan, bimbang dalam menjalin hubungan interpersonal, tantangan dalam mencapai kemandirian, masalah sosial dalam komunitas, serta pertimbangan terkait dengan pasangan dan kehidupan pernikahan (Robbins & Wilner, 2001).

Survei yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti terhadap 35 partisipan di Karawang mengungkap berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dialami. Mayoritas partisipan merasa bimbang dalam mengambil keputusan, yang mencerminkan ketidakpastian hidup dan perasaan kehilangan arah. Banyak partisipan yang merasa putus asa karena aktivitas sehari-hari terasa tidak bermakna, menunjukkan kurangnya tujuan atau kepuasan dalam rutinitas. Sebagian besar partisipan juga mengungkapkan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, yang ditandai dengan perasaan kesepian dan kesulitan dalam membangun relasi, menunjukkan adanya isolasi sosial. Hampir seluruh partisipan mengalami kecemasan terkait masa depan, yang menggambarkan ketidakpastian yang menghambat perencanaan hidup. Selain itu, banyak partisipan merasa hidup tidak berkembang, terjebak dalam keadaan stagnan yang menimbulkan tekanan. Sebagian besar partisipan juga cenderung menilai diri sendiri secara negatif, terutama karena seringnya membandingkan diri dengan orang lain, yang memperburuk rasa rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 4 individu sebelum penelitian, *emerging adulthood* di Karawang mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan kesulitan dalam memilih jurusan kuliah sehingga merasa salah jurusan, selalu overthinking mengenai masa depan, dan merasa belum mencapai apapun di usia saat ini. Individu-individu ini juga sering merasa cemas memikirkan akademik, hubungan, dan karir. Selain itu, sering merasa khawatir ketika melihat individu lain yang telah mencapai banyak hal atau sudah memiliki pasangan.

Lingkungan yang dihadapi sangat berpengaruh terhadap *quarter life crisis* individu (Riza, 2023). Lingkungan dan dukungan sosial dapat mencegah dampak negatif pada kesehatan mental saat menghadapi *quarter life crisis*. Salah satu dari berbagai faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial (Robbins & Wilner, 2001). Praherso dkk. (2017) mengemukakan salah satu faktor eksternal yaitu dukungan sosial, yang dapat membantu mengurangi stres individu, terutama selama fase transisi dalam kehidupan.

Zimet dkk. (1988) mengemukakan definisi dari dukungan sosial, yaitu penerimaan dukungan dari individu terdekat, termasuk dukungan dari keluarga, pertemanan, dan dari individu lainnya di sekitar. Lebih lanjut Sarafino (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan perasaan individu yang merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai oleh

individu lain ketika menerima dorongan, perhatian, penghargaan, bantuan, atau kasih sayang dari lingkungan sekitar, baik dari individu lain maupun kelompok.

Terdapat 3 aspek dukungan sosial yang dijelaskan Zimet dkk. (1988), yaitu dukungan keluarga (*family support*), yang membantu dalam pengambilan keputusan atau memberikan dukungan emosional kepada individu. Dukungan teman (*friend support*), mencakup bantuan dalam aktivitas keseharian atau bentuk lainnya. Dukungan dari individu istimewa (*significant other support*), yang membuat individu yang menerima dukungan merasa dihargai dan terlindungi.

Sarafino (2006) menjelaskan bahwa terdapat lima jenis dukungan sosial, yaitu: (1) Dukungan emosional, yang melibatkan ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu; (2) Dukungan penghargaan, yang diberikan melalui ungkapan positif, dorongan untuk maju, persetujuan terhadap gagasan atau perasaan, serta perbandingan positif dengan individu lain; (3) Dukungan instrumental atau konkret, berupa bantuan langsung yang diberikan kepada individu; (4) Dukungan informasi, yang mencakup pemberian nasihat, saran, atau umpan balik; dan (5) Dukungan jaringan sosial, yang memberikan individu rasa menjadi bagian dari kelompok tertentu dengan minat yang sama.

Dukungan sosial berasal dari keluarga, teman, atau individu istimewa dapat memengaruhi cara individu memandang tantangan pertumbuhan pribadi, membuka kesempatan untuk pandangan baru dan perasaan yang lebih positif (Lianovanda dalam Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Pemberian dukungan sosial tidak hanya memberikan dampak positif pada aspek psikologis, tetapi juga membantu individu mengatasi tekanan hidup, sesuai dengan temuan Marhamah dan Hamzah (2017).

Johnson (dalam Asrar & Taufani, 2022) menekankan bahwa melalui dukungan sosial, tingkat kecemasan individu dapat mengalami penurunan. Hal ini didukung oleh perspektif Robbins dan Wilner (2001), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu meringankan beban kesehatan mental yang merupakan hambatan utama yang dihadapi individu dalam fase *quarter life crisis*. Demikian pula, Donenberg dan Li (dalam Wijaya & Saprowi, 2022) menyatakan kehadiran dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam mengurangi beban psikologis, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mengatur perasaan negatif. Menurut Chaplin (dalam Saphira dkk., 2022) dukungan sosial melibatkan tindakan yang membantu pemenuhan kebutuhan individu lain, termasuk memberikan dorongan semangat dan nasihat. Dengan adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar, individu yang sedang berada di fase *emerging adulthood* dapat lebih baik mengatasi *quarter life crisis*.

Pada penelitian Wijaya dan Saprowi (2022), menyatakan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Artinya dukungan sosial menjadi respons terhadap kepanikan, kesulitan, stres, ketidakstabilan, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya yang mungkin dipicu oleh krisis ini. Adapun hasil penelitian juga yang dilakukan Anggraeni dan Hijrianti (2023) dan hasil penelitian Astanu dkk. (2022) sama-sama menegaskan *quarter life crisis* dapat dipengaruhi secara signifikan oleh dukungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada individu dalam fase *emerging adulthood* di Karawang.

METODE

Desain Penelitian

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas. Tujuan penelitian asosiatif kausalitas adalah untuk mengetahui suatu pengaruh atau hubungan satu variabel dengan variabel lainnya (Sumantri, 2014). Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu *quarter life crisis* dan dukungan sosial.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini merupakan individu *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun berdomisili di Karawang. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 111 partisipan, yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis teknik *convenience sampling*, yaitu peneliti menggunakan partisipan yang memiliki kesediaan untuk merespon (Gravetter & Forzano, 2018).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *quarter life crisis* adalah skala *Quarter Life Crisis* (QLC) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dari skala yang dikembangkan oleh Afandi dkk. (2023) yang didasarkan pada teori Robbin dan Wilner (2001). Meliputi 7 aspek, merasa bimbang ketika pengambilan keputusan, perasaan putus asa, merasa terperangkap dalam kehidupan yang tengah dijalani, penilaian diri yang negatif, perasaan cemas terhadap masa yang akan datang, merasa tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Instrumen QLC ini memiliki skor *Cronbach's Alpha* 0,879. Uji coba terhadap skala QLC menggunakan nilai *corrected item* dengan nilai -0,160 hingga 0,772. Karena terdapat aitem <0,3 yang berarti tidak valid, peneliti kemudian melakukan modifikasi skala dengan menggugurkan aitem yang nilainya <0,3 sebanyak 5 aitem. Adapun reliabilitas untuk skala *quarter life crisis* ialah 0,879.

Instrumen untuk mengukur dukungan sosial adalah dengan mengadopsi skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988) dan diadaptasi oleh Sulistiani dkk. (2022), berdasarkan pada tiga aspek, yaitu dukungan keluarga, teman, dan individu istimewa. Instrumen ini memiliki skor *Cronbach's Alpha* 0,853. Uji coba terhadap skala MSPSS menggunakan nilai *corrected item* dengan nilai 0,330 hingga 0,712. Aitem pada skala ini semuanya dikatakan valid, karena nilai >0,3. Adapun nilai reliabilitas untuk skala dukungan sosial ialah 0,853.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji regresi linear sederhana setelah dilakukan uji normalitas dan linearitas, serta dilakukan uji tambahan, yaitu uji kategorisasi. Program SPSS 27 digunakan sebagai alat bantu dalam analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memperoleh sebanyak 111 partisipan yang merupakan *emerging adulthood* di Karawang, lalu dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Data Demografis

Kategori	F (111)	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	25.2%
Perempuan	83	74.8%
Usia		
18 Tahun	10	9.0%
19 Tahun	4	3.6%
20 Tahun	8	7.2%
21 Tahun	23	20.7%
22 Tahun	21	18.9%
23 Tahun	20	18.0%
24 Tahun	15	13.5%
25 Tahun	10	9.0%

Tabel di atas menunjukkan data demografis partisipan yang digolongkan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Jenis kelamin diklasifikasikan dengan laki-laki dan perempuan. Sedangkan berdasarkan usia diambil dari usia 18-25 tahun. Partisipan dengan jenis kelamin perempuan lebih mendominasi yaitu jumlah frekuensi 83 (74.8%) daripada partisipan laki-laki yang berjumlah 28 (25.2%). Partisipan berdasarkan usia lebih mendominasi pada usia 21 tahun dengan jumlah frekuensi 23 (20.7%) dan yang paling sedikit dari partisipan yang berusia 19 tahun yang berjumlah 4 (3.6%).

Hasil uji normalitas untuk skala *quarter life crisis* dan dukungan sosial menunjukkan hasil *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
QLC	.057	111	.200*
DS	.074	111	.183

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa data penelitian menunjukkan distribusi normal dengan nilai $Sig. 0.200 > 0.05$ untuk variabel *quarter life crisis* dan $Sig. 0.183 > 0.05$ untuk variabel dukungan sosial.

Selanjutnya, hasil pengujian linearitas antara variabel *quarter life crisis* dengan dukungan sosial menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
QLC * DS	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	4374.343	48	91.132	1.361	.126
		<i>Linearity</i>	728.640	1	728.640	10.883	.002
		<i>Deviation from Linearity</i>	3645.703	47	77.568	1.159	.291
	<i>Within Groups</i>		4151.026	62	66.952		
Total			8525.369	110			

Tabel di atas merupakan hasil uji linearitas yang menunjukkan keterkaitan yang linear dari dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Hal ini didasarkan pada nilai sig. *Linearity* sebesar $0.002 < 0.05$.

Data penelitian ini memenuhi syarat yaitu normal dan linear, sehingga dapat digunakan untuk penggunaan metode statistika parametrik.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	728.640	1	728.640	10.187	.002 ^b
	Residual	7796.729	109	71.530		
	Total	8525.369	110			

Berdasarkan data hasil uji regresi linear sederhana di atas mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*, dengan nilai F hitung adalah sebesar 10.187 dengan nilai Sig, $0.002 < 0.05$. Sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maknanya, ada pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada partisipan *emerging adulthood* di Karawang.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.292 ^a	.085	.077	8.458

Tabel hasil uji koefisien determinasi menunjukkan variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap variabel *quarter life crisis* dengan kontribusi sebesar 8.5% dengan nilai *R Square* 0.085.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	59.586	3.278		18.176	.000
	DS	-.175	.055	-.292	-3.192	.002

Berdasarkan pada data di atas hasil uji koefisien regresi mengindikasikan nilai *constant* (a) sebesar 59.586 dan nilai variabel dukungan sosial -0.175. Berikut ini adalah persamaan regresi:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 59.586 - 0.175X$$

Variabel dukungan sosial direpresentasikan dengan simbol (X), sementara variabel *quarter life crisis* direpresentasikan dengan simbol (Y). Nilai *constant* (a) memiliki arti bahwa nilai konsistensi variabel partisipan sebesar 59.586 dan nilai koefisien regresi variabel dukungan sosial adalah -0.175. Jika nilai variabel dukungan sosial menurun satu satuan menurut garis persamaan regresi, maka nilai variabel *quarter life crisis* akan meningkat sebesar 58.411. Tabel hasil uji regresi menunjukkan nilai Beta negatif, menandakan bahwa variabel dukungan sosial memiliki arah pengaruh yang bersifat negatif pada variabel *quarter life crisis*. Maknanya, semakin meningkatnya dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka *quarter life crisis* akan meningkat.

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi *Quarter life crisis*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	65	58.6	58.6	58.6
	Tinggi	46	41.4	41.4	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa partisipan dengan *quarter life crisis* lebih banyak berada dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 65 responden (58.6%), sedangkan yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 40 responden (41.4%).

Tabel 8. Hasil Uji Kategorisasi Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	20.7	20.7	20.7
	Tinggi	88	79.3	79.3	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa partisipan yang menerima dukungan sosial lebih banyak berada dalam kategori tinggi, dengan jumlah 88 partisipan (79.3%), sedangkan yang termasuk dalam kategori rendah berjumlah 23 partisipan (20.7%).

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Anggraeni dan Hijrianti (2023) yang menjelaskan dukungan sosial yang diterima oleh *emerging adulthood* dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Dukungan sosial membantu menurunkan stres bagi individu yang menghadapi *quarter life crisis*, yang sering kali disebut fase penting dalam kehidupan individu ditandai dengan tantangan yang lebih besar, stres, dan ketidakstabilan (Robinson dkk., 2013).

Berdasarkan hasil analisis hipotesis, terungkap bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 8.5% dalam memengaruhi *quarter life crisis*, dengan arah pengaruh yang bersifat negatif. Dapat disimpulkan semakin meningkatnya dukungan sosial maka *quarter life crisis* akan semakin rendah yang dialami partisipan *emerging adulthood* di Karawang, atau sebaliknya. Hal ini selaras dengan temuan Azzyati (2021) yang menunjukkan adanya arah pengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*, yang berarti semakin meningkatnya dukungan sosial yang diterima, maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami semakin rendah. Menurut Allison (dalam Oktaviani & Soetjningsih, 2023), dukungan sosial dari teman, hubungan asmara, hubungan dengan keluarga, karier, serta tantangan akademik merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Sebagian besar faktor lain yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* diantaranya harga diri, religiusitas, kecemasan, resiliensi, *self-comparison*, dan sebagainya.

Berdasarkan dari hasil kategorisasi *quarter life crisis*, didapatkan bahwa partisipan *emerging adulthood* di Karawang memiliki kecenderungan *quarter life crisis* pada kategori rendah dengan persentase sebesar 58.6% dan hasil kategorisasi dukungan sosial didapatkan bahwa partisipan mendapatkan dukungan sosial dengan kategori tinggi sebesar 79.3%. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan *emerging adulthood* di Karawang menerima dukungan sosial dengan baik. Tingkat *quarter life crisis* relatif rendah pada partisipan *emerging adulthood* di Karawang berkat dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan individu istimewa. Kekeluargaan yang erat memberikan rasa aman dan stabilitas, sementara teman-teman menjadi tempat berbagi dan mencari solusi atas

masalah yang dihadapi. Selain itu, individu istimewa dalam kehidupan *emerging adulthood*, seperti pasangan berperan penting dalam memberikan dukungan, menciptakan lingkungan yang positif dan membantu mengurangi stres pada partisipan *emerging adulthood* di Karawang.

Purnamasari (2018) menjelaskan bahwa kemampuan mengatasi *quarter life crisis* bergantung pada dukungan sosial yang berhubungan dengan kebermaknaan hidup. Artinya, hubungan positif dengan individu lain maupun lingkungan yang baik sangat penting untuk kesejahteraan psikologis individu. Jika individu kurang menerima dukungan sosial dari lingkungan saat terjadi peristiwa dalam kehidupan, hal ini dapat memicu depresi dan hilangnya kebermaknaan hidup (Purnamasari, 2018).

Noor (dalam Herawati & Hidayat, 2020) menjelaskan bahwa individu yang mengalami krisis ini sering kali kehilangan motivasi untuk menjalani hidup, merasa seperti gagal, kehilangan rasa percaya diri dan makna dalam hidup mereka, bahkan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Salah satu aspek yang paling jelas dirasakan oleh individu yang menghadapi *quarter life crisis* adalah perasaan gelisah mengenai kehidupan yang terasa stagnan, kekhawatiran yang berlebihan mengenai masa depan, serta penyesalan dan keraguan atas keputusan-keputusan yang telah mereka buat (Herawati & Hidayat, 2020).

Kehadiran dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam mengurangi beban psikologis, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mengatur perasaan negatif (Donenberg & Li dalam Wijaya & Saprowi, 2022). Chaplin (Saphira dkk., 2022) menambahkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar, individu yang sedang berada di fase *emerging adulthood* dapat lebih baik mengatasi *quarter life crisis*.

SIMPULAN

Hasil penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Karawang. Pengaruh yang bersifat negatif menandakan bahwa semakin meningkatnya dukungan sosial yang diterima, maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami semakin rendah, atau sebaliknya. Tingkat dukungan sosial pada *emerging adulthood* di Karawang tinggi, sementara tingkat *quarter life crisis* yang dialami rendah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *emerging adulthood* di Karawang menerima dukungan sosial yang baik dalam menghadapi *quarter life crisis*. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*, disarankan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang mungkin memengaruhi, seperti harga diri, resiliensi, perbandingan diri, dan faktor lainnya. Penelitian lebih lanjut dapat mencakup analisis mendalam terhadap pengaruh faktor-faktor ini terhadap pengalaman *quarter life crisis* dan bagaimana interaksi antara faktor-faktor tersebut mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional individu di fase *emerging adulthood*.

REFERENSI

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the difficulties of early adulthood: the development of the quarter life crisis scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- 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>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Azzyati, R. A. (2021). *Krisis Seperempat Kehidupan Ditinjau Dari Kematangan Beragama Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta* (SKRIPSI). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Censuswide. (2017). New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced a quarter-life crisis. *LinkedIn News*. Diakses pada tanggal 22 Februari 2024 dari <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Gravetter, F., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research Methods For The Behavioral Sciences* (6th Ed.). Cengage Learning, Inc.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife 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>
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). The relationship between social support and academic stress among first year students at syiah kuala university. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237–250. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247(June 2016), 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Purnamasari, I. (2018). *Hubungan kemampuan mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada dewasa madya yang bekerja*. (201310500211006).
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, Muhammad N. F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Riza, W. L. (2023). Resiliensi masa dewasa muda yang mengalami quarter life crisis serta

- kaitannya dengan self-esteem dan attachment. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 2235–2245.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin Putnam.
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: Updating Erikson for the 21st century. *Emerging Adulthood in a European Context*, 17–30. <https://koppa.jyu.fi/en/courses/226401/learning-materials/pre-reading-for-1-2-robinson>
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 3(7), 167–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Sabandar, S. (2022). Fenomena quarter life crisis landa anak muda, ini hasil penelitian mahasiswa ugm. *Kompas TV*. diakses pada tanggal 22 Februari 2024 dari <https://www.kompas.tv/nasional/347495/fenomena-quarter-life-crisis-landa-anak-muda-ini-hasil-penelitian-mahasiswa-ugm>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Saphira, V. M., Dheannova, S. I., Ferizka, L., & Jihan, F. (2022). Pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi quarter life crisis pada masa emerging adulthood. *Psikologi.Ump.Ac.Id*. Diakses pada tanggal 03 Maret 2024 dari <https://psikologi.ump.ac.id/pentingnya-dukkungan-sosial-dalam-menghadapi-quarter-life-crisis-pada-masa-emerging-adulthood/>
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Siswanti, D. N., Ajra, A. M. F., Ramli, I. H., Khashayanti, S. S., & Andraini, A. (2023). Psikoedukasi tentang quarter life crisis: “berdamai dengan diri sendiri, sadarilah dirimu berharga.” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 952–959. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2245>
- Sulistiani, W., Fajrianti, & Kristiana, F. I. (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.
- Sumantri, B. (2014). Pengaruh kualitas pelayanan dan produk pembiayaan terhadap minat dan keputusan menjadi nasabah di bank syariah. *Jurnal Economia*, 10(2), 142. <https://journal.uny.ac.id/index.php/economia/article/view/7540/6516>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukan alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: sebuah kajian literatur [discovering various alternative intervention towards quarter life crisis: a literature study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>

- Utami, S. E., Ihsani, H., Titisemita, A., Handayani, S., Putra Indonesia, U., Lubuk Begalung, J., Begalung, L., Xx, N., Padang, K., & Barat, S. (2023). Peran religious coping terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Journal on Education*, 05(03), 8299–8307.
- 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), 41–49. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- 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/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2