

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Aulia Dwi Silvianti^{1*}, Ayunda Ramadhani¹, Diah Rahayu¹, Nadya Novia Rahman¹

[1] Universitas Mulawarman, Indonesia.

Abstract

Young adults need social support to achieve happiness and prevent self-isolation during the quarter-life crisis phase. This study examines the relationship between social support and happiness in young adults experiencing a quarter-life crisis using a quantitative approach. The sample, consisting of 209 participants, was selected through purposive sampling and screening methods that met specific criteria. The research utilized a happiness scale and a social support scale, with validity tests confirming that no items were excluded. Data analysis using Kendall's Tau correlation test resulted in $0.359 > r\text{-table } 0.114$ and a significance value of $0.000 (p < 0.05)$, indicating a positive relationship between friendship quality and happiness in young adults facing a quarter-life crisis. These findings suggest that higher social support correlates with greater happiness, whereas lower social support corresponds to lower happiness levels.

Keywords: Social Support; Happiness; Early Adulthood; Quarter-Life Crisis

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-03-13 | Published: 2025-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12269>

Vol 15, No 2 (2025) Page:320 – 331

(*) Corresponding Author: Aulia Dwi Silvianti, Universitas Mulawarman, Indonesia, Email: silviantiauliadwi@gmail.com



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

Dalam setiap fase kehidupan manusia terdapat beragam tugas perkembangan yang harus dijalani dimulai dari masa kanak-kanak hingga lanjut usia (Putri, 2019). Setiap fase pertumbuhan memiliki ciri-ciri dan perubahan tertentu. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang menjadi fokus perhatian banyak orang (Habibie dkk., 2019). Individu berusia 18-29 tahun memasuki masa perpindahan dari masa remaja yang dikatakan dengan *emerging adulthood*. Iqomah dkk. (2021) menyebutkan pada tahapan tersebut individu mulai merasa kebingungan mengenai identitas diri, ketakutan akan masa depan, kekhawatiran terkait percintaan dan karir, serta rasa takut dan ketidakamanan terhadap kehidupan saat ini. Anderson (dalam Thahir, 2018) mengatakan dewasa awal diminta

untuk dapat fokus berorientasi pada tugas yang meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja, dapat menentukan tujuan yang jelas, mampu mengendalikan emosi, bersikap objektif dalam mengambil keputusan, terbuka terhadap kritik, dan bertanggung jawab.

Dewasa awal diharapkan dapat menentukan pilihan untuk masa depan dan mampu bertanggung jawab atas pilihannya. Sejalan dengan pernyataan Nugsria dkk. (2023) bahwa individu pada dewasa awal seharusnya bisa lebih mandiri dalam mengembangkan diri dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Akan tetapi, kenyataannya masih ada yang tidak mampu menghadapi tantangan ataupun perubahan pada masa krisis sehingga mengalami kebimbangan akan masa depan. Individu yang telah mencapai tahap dewasa awal pasti akan menghadapi pertanyaan mengenai rencana dan arah masa depannya, seperti karir, hubungan asmara, relasi, dan pertanyaan lain yang menyangkut tugas perkembangan pada dewasa awal (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Selain itu, krisis yang dialami oleh perempuan dan laki-laki memiliki kemiripan, namun krisis pada perempuan lebih berkaitan dengan hubungan interpersonal, seperti hubungan dengan keluarga dan orang lain yang mempengaruhi aspek emosional serta krisis yang dialami oleh laki-laki cenderung berfokus pada aspek pekerjaan seperti, stres akibat tekanan pekerjaan dan mengalami pengangguran (Andalib & Pohan, 2023). Individu yang tidak bisa beradaptasi selama masa transisi dapat mengalami krisis dalam hidup yang dikatakan sebagai *quarter life crisis* (Fatchurrahmi & Urbayatur, 2022).

Fase *quarter life crisis* terbagi ke dalam dua tahap, yaitu fase *locked out* pada rentang usia 21-25 tahun ditandai dengan individu kesulitan dalam menjalin hubungan, sedangkan individu fase *locked in* yang terjadi pada rentang usia 25-35 tahun akan merasakan perasaan terjebak dalam tugas dan perkembangannya sebagai orang dewasa (Robinson, 2015). Perasaan takut akan kegagalan, cemas dalam menentukan arah masa depan, adanya tantangan akademik dan ketidakpastian karir di masa depan dirasakan oleh individu pada usia *locked-out* yang berpotensi terkena *quarter life crisis* (Melati, 2024). Penelitian yang dijalankan Hasyim dkk. (2024) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* yang paling tinggi pada umur 20-25 tahun karena adanya transisi dari perkuliahan ke dunia kerja. Berdasarkan hasil survei yang dijalankan oleh LinkedIn (2017) menyebutkan bahwa 6.014 atau sekitar 75% dari populasi dewasa awal pada seluruh dunia terkena *quarter life crisis*. Penelitian lain oleh Iqomah dkk. (2021) di Kota Samarinda dengan menggunakan 100 partisipan yang memberikan hasil bahwa *quarter life crisis* pada masa peralihan berkisar 40% kategori sedang, 19% mengalami *quarter life crisis* dikategori tinggi, 6% berada dikategori sangat tinggi, 30% dikategori rendah, serta 5% berada di tingkat yang sangat rendah. *Quarter life crisis* dikatakan sebagai fase krisis karena adanya tuntutan serta berbagai keputusan yang harus diambil, sehingga memunculkan perasaan kebingungan akan tujuan hidup, keraguan akan kemampuan yang dimilikinya, cemas terhadap hidup, serta ketakutan tentang masa depan dan kegagalan (Karpika & Segel, 2021).

Krisis pada dewasa awal dapat memengaruhi fisik maupun psikologis dengan dua hal yang memungkinkan, individu bisa melakukan adaptasi serta memperoleh kebahagiaannya ataupun menghadapi kesulitan dalam mencapai kebahagiaan sehingga menghadirkan pengalaman yang negatif. Jamain dkk. (2023) menyebutkan munculnya *quarter life crisis* akan mengganggu produktivitas keseharian, tujuan hidup dan mengganggu hubungan sosial, serta mengakibatkan dampak negatif pada psikologis individu. Masluchah dkk. (2022) menyatakan bahwa mayoritas individu dengan kesulitan *quarter life crisis* akan memunculkan krisis emosional, seperti dipenuhi oleh rasa tidak berdaya, mengisolasi diri, dan takut akan kegagalan.

Artiningsih dan Savira (2021) menyebutkan individu yang mengalami fase terisolasi dari lingkungan sekitarnya akan memunculkan aspek emosional dengan menghadirkan situasi yang tidak menyenangkan, seperti gelisah, hampa, tidak puas, dan kurang bahagia. Setiap individu harus bisa beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dihadapinya dan memiliki kemampuan untuk bertahan, seperti beradaptasi dalam menghadapi situasi sulit, terutama mampu memiliki kecerdasan emosional yang baik (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Kemampuan individu dalam beradaptasi dapat menghasilkan kebahagiaan sebagai emosi positif yang membantu individu agar terhindar dari kondisi stres dan meningkatkan kesejahteraan hidup (Issom & Aprilia, 2019).

Sejalan dengan pernyataan dari Abidin (2017) individu yang dapat menghindari stres akan mampu beradaptasi terhadap lingkungan yang baru sehingga akan memberikan kebahagiaan sebagai emosi positif. Kehadiran rasa bahagia sangat dipengaruhi oleh keadaan yang dihadapi dan kebahagiaan memiliki arti lain tergantung situasinya (Rifayanti dkk., 2022). Kebahagiaan yang dirasakan suatu orang pada fase quarter life crisis dapat terpenuhi secara optimal dengan memenuhi berbagai aspek kesejahteraan dari teori PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment*), yaitu individu merasakan emosi yang positif sebagai elemen utama dalam kebahagiaan, menikmati keterlibatan dalam aktivitas yang individu senangi, membangun hubungan yang baik, menemukan makna melalui kemampuan yang berdampak pada orang lain, serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Seligman, 2018).

Emosi positif yang berkaitan dengan kebahagiaan dapat meningkatkan produktivitas dan sumber daya pribadi, memperkuat hubungan sosial, serta berperan dalam mengurangi dampak stres (Gawas, 2024). Sebagaimana yang telah disebutkan oleh Soetikno dkk., (2023) kebahagiaan individu dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, satu diantaranya dukungan sosial. Manusia sebagai makhluk sosial yang secara alami akan memerlukan bantuan orang lain dan dukungan orang lain. Individu dapat menceritakan tentang masalah atau kegagalan kepada keluarga, teman atau pasangan, dan memiliki cara pandang yang baru dan emosi yang lebih positif (Hasyim dkk., 2024).

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi pandangan individu saat menghadapi tantangan. Peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu sangatlah beragam, depresi dan kehilangan makna hidup akan dirasakan individu apabila kurang menerima banyak dukungan sosial (Purnamasari, 2018). Adanya dukungan sosial yang cukup juga membantu individu untuk menghadapi permasalahan dan menentukan kembali tujuan hidupnya (Sugiarto & Soetjningsih, 2021). Individu akan lebih merasa dicintai dan menghargai dirinya sendiri, serta tidak merasa sendirian saat mendapatkan dukungan dari teman, orang tua, dan lingkungan sosialnya (Asrar & Taufani, 2022). Dukungan sosial akan membantu individu menemukan karakter, menumbuhkan rasa peduli, serta kasih sayang pada individu lainnya (Muthmainah, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa aspek sosial yang mendukung dapat memberikan dorongan positif untuk individu saat mengalami suatu kesulitan serta merasa lebih baik secara emosional (Ibda, 2023).

Penelitian yang dilakukan Alvionita dkk. (2022) berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Strategi Coping dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi" menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula kebahagiaan individu. Perbedaan penelitian terletak pada subjek, yaitu mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan teknik dalam mengambil sampel yaitu *simple random sampling*, sedangkan peneliti akan meneliti dewasa muda yang berada ditahap quarter life crisis dengan teknik purposive sampling. Persamaan pada variabel bebas yaitu dukungan sosial terhadap variabel tergantung kebahagiaan. Penelitian lain yang dilakukan

Khalif dan Abdurrohim (2019) dengan judul "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang" juga menunjukkan hasil serupa. Perbedaannya terletak pada subjek, yaitu narapidana perempuan dengan teknik *cluster random sampling*, sementara penelitian ini meneliti dewasa muda yang berada ditahap *quarter life crisis* dengan teknik *purposive sampling*.

Penelitian mengenai kebahagiaan sebagai variabel dengan kriteria subjek menggunakan dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis* di Indonesia masih jarang diteliti sehingga peneliti mengangkat *quarter life crisis* sebagai peristiwa yang dialami oleh generasi z dan dapat berdampak buruk pada perkembangan individu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian ini untuk mencari tahu apakah terdapat keterkaitan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada dewasa muda yang berada ditahap *quarter life crisis* sehingga diharapkan dapat memberikan manfaat untuk dewasa muda yang terkena *quarter life crisis*, keluarga khususnya orang tua, lingkungan sosial, serta peneliti selanjutnya,

METHOD

Desain Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan metode penelitian kuantitatif yang sifatnya sistematis, objektif, terukur, dan rasional dengan data berbentuk angka serta analisis statistik (Balaka, 2022). Pendekatannya ini memungkinkan identifikasi hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti. Rancangan penelitian mencakup statistik deskriptif dan inferensial. Sugiyono (2015) menjelaskan statistik deskriptif dimanfaatkan untuk merangkum dan menyajikan data agar lebih mudah dipahami. Sutopo dan Slamet (2017) mengatakan statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis terkait populasi berdasarkan sebaran data sampel dari populasi.

Partisipan

Populasi pada penelitian ini ialah dewasa awal se-Indonesia yang mengalami *quarter life crisis*. Populasi didefinisikan oleh Silaen (2018) populasi adalah suatu orang yang mempunyai seluruh sifat yang telah diterapkan oleh peneliti. Pemilihan dewasa muda yang sedang ditahap *quarter life crisis* sebagai subjek penelitian karena adanya tuntutan pada tahap perkembangan selanjutnya dan berpengaruh pada tingkat kebahagiaan. Akan tetapi, peneliti tidak dapat menetapkan jumlah subjek dikarenakan dapat mengalami perubahan setiap tahunnya sehingga peneliti tidak mengetahui jumlah populasi yang sebenarnya. Oleh karena itu, teknik sampling *non-probability sampling* digunakan sebagai metode dalam penentuan sampel penelitian melalui *purposive sampling*. Proses mengambil sampel penelitian ini memanfaatkan rumus *Lemeshow* dengan tingkatan kesalahan yang dapat diberi keringanan sebesar 10% yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 p (1 - p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = Total sampel

z = Nilai standar = 1,96

p = Estimasi error maksimal = 50% = 0,5

d = alpha ataupun sampling error = 10% = 0,10

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{0,10^2} = \frac{1,9208 (0,5)}{0,01} = \frac{0,9604}{0,01} = 96,04$$

Berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow dan teori yang telah dijelaskan, maka keseluruhan sampel yang diperlukan dalam penelitian ini ialah 96 sampel, tetapi pada penelitian ini akan menggunakan sebanyak 209 sampel dewasa awal yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Instrumen Penelitian

Metode dalam melakukan pengumpulan data penelitian ini memanfaatkan skala tipe *likert*. Penelitian ini memanfaatkan dua sarana ukur, yaitu: *pertama*, skala kebahagiaan yang diadaptasi dengan mangacu tiga aspek yang dikatakan oleh Seligman (dalam Sabila & Rosellawati, 2023) yaitu kehidupan yang menggembirakan, kehidupan yang memiliki makna, serta keterlibatan diri. Skala kebahagiaan berisi 14 aitem. Hasil analisis menunjukkan valid jika nilai koefisiensi korelasi (*r*) hitung > 0.300 (Saifuddin, 2020). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 14 aitem dinyatakan valid.

Kaidah pada uji reliabilitas yaitu sarana ukur dikatakan reliabel jika point alpha > 0.700 (Azwar, 2015). Adapun penjabaran hasil uji reliabilitas skala kebahagiaan berikut:

Tabel 1.Keandalan Skala Kebahagiaan (N=209)

Nilai Alpha
0.712

Berdasar pada tabel di atas, terlihat bahwa skala kebahagiaan menghasilkan point alpha > 0.700 yaitu dengan besaran 0.712 Hal ini menunjukkan bahwa skala kebahagiaan dalam penelitian ini dinyatakan *reliabel*.

Kedua, skala dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dalam (Lestari dkk., 2017) yang berisi empat indikator yaitu dukungan emosional, penghargaan, informasional, serta instrumental yang kemudian diadaptasi oleh Hidayati (2022) skala dukungan sosial berisi 25 aitem. Hasil analisis menunjukkan valid jika nilai koefisiensi korelasi (*r*) hitung > 0.300 (Saifuddin, 2020)Haasil uji validitas menunjukkan bahwa 25 aitem dinyatakan valid. Kaidah yang dimanfaatkan pada uji reliabilitas yaitu sarana ukur dikatakan reliabel bila point alpha > 0.700 (Azwar, 2015). Adapun penjabaran hasil uji reliabilitas skala kebahagiaan ialah:

Tabel 2.Keandalan Skala Dukungan Sosial (N=209)

Nilai Alpha
0.899

Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan teknik analisis korelasi sebagai pengolahan data untuk menilai besarnya hubungan dan memperkirakan dukungan sosial dan kebahagiaan sebagai varaibel pada penelitian ini. Sugiyono (2015) menyatakan analisis korelasi sebagai teknik statistik dilakukan guna mengevaluasi arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel ataupun lebih. Analisis data dalam penelitian ini lengkap dengan suatu bantuan program komputer *SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 23.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini bertotalkan 209 dewasa muda yang telah memenuhi kriteria dewasa awal dengan menjawab minimal "Ya" sebanyak 5 poin. Selain itu, berdasarkan karakteristik mayoritas subjek pada penelitian ini ialah perempuan berumur 21 tahun, berdomisili di Kalimantan Timur, dan masih berstatus mahasiswa. Adapun sebaran frekuensi data untuk skrining quarter life crisis ialah: mengalami *quarter life crisis*.

Tabel 3. Kategorisasi Skor *Skrining Quarter Life Crisis*

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq 4 + 1.5(1.3)$	> 7	Sangat Tinggi	83	24.7%
$4 + 0.5(1.3) < X < 4 + 1.5(1.3)$	5 - 6	Tinggi	126	37.5%
$4 - 0.5(1.3) < X < 4 + 0.5(1.3)$	3 - 4	Sedang	86	25.6%
$4 - 1.5(1.3) < X < 4 - 0.5(1.3)$	1 - 2	Rendah	31	9.2%
$X \leq 4 - 1.5(1.3)$	< 1	Sangat Rendah	10	3%
Total			336	100%

Berdasarkan penggolongan dalam tabel 3, dapat diperhatikan hasil skor dari skrining *quarter life crisis* dalam populasi penelitian secara keseluruhan. Terlihat bahwa dewasa muda yang sedang ditahap *quarter life crisis* serta memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian terletak digolongan sangat tinggi dengan persentase yang besarnya 24.7% dan kategori tinggi yang menunjukkan persentase sebesar 37.5%. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 117 orang (56%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 174 (83.3%), berstatus mahasiswa/i sebanyak 147 orang (70.3%), serta berdomisili di Kalimantan Timur sebanyak 95 orang (45.5%).

Sebelum melaksanakan analisis hipotesis, peneliti terlebih dahulu menjalankan uji deskriptif untuk mengamati pola distribusi data pada golongan dewasa muda yang sedang ditahap *quarter life crisis*. Baik *mean empirik* maupun *mean hipotetik* didapatkan dari jawaban-jawaban yang subjek penelitian berikan melalui instrument skala dukungan sosial dan skala kebahagiaan. Perhitungan mean empirik dan standar deviasi empirik dilakukan dengan bantuan program SPSS, sementara untuk penghitungan mean hipotetik digunakan rumus tersendiri:

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min})\sum k$$

Keterangan:

μ : Mean hipotetik
 i_{max} : Skor paling banyak aitem
 i_{min} : Skor paling sedikit aitem
 $\sum$: Total aitem valid

Standar deviasi hipotetik memakai rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6}(X_{max} + X_{min})$$

Keterangan:

σ : Mean hipotetik
Xmax : Skor paling banyak subjek
Xmin : Skor paling sedikit subjek

Penggolongan dilaksanakan dengan membandingkan deskriptif data penelitian berdasarkan nilai *mean hipotetik* dan *mean empirik*. Perhitungan digunakan sebagai indikator untuk menentukan apakah kondisi kelompok subjek pada variabel yang diteliti tergolong tinggi-rendah. Jika *mean empirik* secara signifikan lebih tinggi daripada *mean hipotetik*, maka dapat diinterpretasikan bahwa variabel tersebut berada pada tingkat yang lebih tinggi. Mean empirik serta mean hipotetik peneliti dapat diperhatikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kebahagiaan	37.04	4.637	35	7	Sedang
Dukungan Sosial	71.07	10.221	62.5	16.67	Tinggi

Berdasar pada tabel 4 di atas, dapat terlihat keseluruhan sebaran data dalam subjek penelitian dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan pengukuran menggunakan skala kebahagiaan, ditemukan bahwa nilai rata-rata empirik mencapai 37,04, yang melebihi nilai rata-rata hipotetik sebesar 35 dengan status sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa para partisipan yang ikut serta pada penelitian ini memperlihatkan tingkat kebahagiaan yang besar. Mengacu pada penggolongan di atas terlihat bahwa skor dari skala kebahagiaan secara keseluruhan diketahui bahwa kategorisasi sangat tinggi sebesar 3.8%, tinggi sebesar 33%, sedang sebesar 53.1%, dan rendah sebesar 10%. Berdasarkan hasil kategorisasi di atas terlihat bahwa skor skala dukungan sosial secara keseluruhan kategori sangat tinggi adalah 13.4%, kategori tinggi 51.7%, kategori sedang 28.7%, kategori rendah 5.7%, dan kategori sangat rendah 5%.

Selain itu uji normalitas diberlakukan pada penelitian guna untuk melihat penyimpangan frekuensi sebaran data yang normal. Pengujian normalitas dilaksanakan melalui perbandingan antara probabilitas kolmogorov-smirnov dengan nilai 0.05 (5%). Aturan yang ditetapkan yaitu bila point Sig atau $p > 0.05$, maka pendistribusian data dinyatakan normal, sebaliknya bila point $p < 0.05$, maka distribusi data disebut tidak normal (Quraissy, 2020). Adapun hasil uji normalitas data penelitian ini bisa diperhatikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	P	Keterangan
Kebahagiaan	0.060	0.065	Normal
Dukungan Sosial	0.076	0.005	Tidak Normal

Berdasar pada tabel 5 hasil uji asumsi normalitas dapat diambil kesimpulan bahwa variabel kebahagiaan mempunyai sebaran data normal sebab mempunyai nilai $p > 0.05$ dan dukungan sosial memiliki sebaran data tidak normal karena memiliki nilai $p < 0.05$. Lalu analisis data selanjutnya adalah uji linearitas. Berikut hasil analisis tabel:

Tabel 6. Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	F hitung	F tabel	P	Keterangan
Kebahagiaan-Dukungan Sosial	1.198	2.73	0.212	Linear

Berdasar pada tabel 6, kesimpulannya ialah hasil uji linearitas antara kebahagiaan dan dukungan sosial memperlihatkan deviant from linearity F hitung besarnya 1.198 > point F tabel dengan besar 2.73 serta point p 0.212 > 0.05 yang bermakna memiliki pengaruh linear.

Uji hipotesis tambahan dalam penelitian ini adalah uji analisis dengan memanfaatkan korelasi *Kendall's Tau* untuk memperhatikan terdapat ataupun tidaknya keterkaitan antara variabel kebahagiaan dan dukungan sosial dengan teknik non-parametrik yang datanya berbentuk ordinal atau rangking. Kaidah dalam uji korelasi diperlukan untuk menentukan seberapa kuat tingkat hubungan antar variabel penelitian dengan menggunakan koefisien korelasi (Sugiyono, 2015)

Teknik analisis korelasi *kendall's Tau* merupakan analisis untuk mengolah data penelitian yang berdistribusi tidak normal. Adapun kaidah yang dioperasikan bila point p < 0.05, maka disebutkan, bila point p > 0.05 maka disebut tidak signifikan (Purnamasari, 2020). Berikut hasil analisis kendall's tau antara kedua variabel didapatkan hasil berikut ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Kendall's Tau

Variabel	r hitung	r tabel	P	Keterangan
Dukungan Sosial - Kebahagiaan	0.359	0.114	0.000	Berkorelasi Sedang

Tabel 7 menunjukkan bahwa point r hitung 0.359 melebihi r tabel 0.114 dengan point p = 0.000 (p < 0.05), menandakan adanya korelasi sedang antara dukungan sosial serta kebahagiaan dalam dewasa muda yang berada ditahap quarter life crisis, dimana hipotesis penelitian ini diterima. Nilai r hitung 0.359 yang positif mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial berhubungan dengan peningkatan kebahagiaan pada dewasa muda yang sedang ditahap quarter life crisis, demikian pula sebaliknya. Hasil uji hipotesis dengan analisis korelasi *Kendall's Tau* mengkonfirmasi adanya keterkaitan signifikan antara dukungan sosial serta kebahagiaan, yang bermakna H1 diterima serta H0 ditolak pada penelitian ini.

Selain itu, individu membutuhkan dukungan sosial untuk menghadapi tantangan pada masa *quarter life crisis*, terutama pada dukungan informasional dan dukungan instrumental karena memiliki korelasi sedang terhadap kehidupan yang bermakna pada kebahagiaan. Mayoritas mahasiswa ingin bekerja setelah lulus dan membutuhkan informasi serta bantuan finansial untuk pengembangan diri atau pekerjaan agar tidak merasa sendirian dan tertekan. Dukungan dari orang terdekat, teman, orang tua, dan lingkungan membantu mereka merasa dicintai, dihargai, dan tidak sendiri (Asrar & Taufani, 2022). Sejalan dengan pernyataan Ernawati dan Windy (2023) informasi mengenai lowongan pekerjaan, saran dari orang terdekat mengenai bidang pekerjaan yang diminati akan membuat individu merasa lebih optimis.

Selain itu, Zakaria dkk. (2019) juga menyatakan bantuan nyata dari orang lain dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan. Bantuan nyata membuat individu tidak merasa sendirian dan mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Didukung oleh pernyataan Erniati dkk. (2018) bantuan nyata yang diberikan dapat

membantu individu mengelola permasalahan dengan baik dan bermanfaat bagi dirinya juga orang lain. Akan tetapi, dukungan sosial yang diterima tidak selamanya memberikan makna dalam kehidupan individu karena adanya perbedaan pandangan dari cara memaknai dukungan yang diberikan oleh orang lain.

Hal ini didukung oleh Ibda (2023) dukungan sosial yang diterima terpengaruh oleh cara pandang suatu orang terhadap bantuan dan dukungan, individu akan menganggap dukungan dan bantuan sebagai persepsi positif karena bantuan dan dukungan sesuai dengan kebutuhan, sebaliknya individu akan menganggap dukungan dan bantuan sebagai persepsi negatif karena bantuan dan dukungan yang diberikan kurang sesuai dengan kebutuhannya.

Dukungan sosial juga bisa dipengaruhi dari segi budaya dan perkembangan teknologi, terutama untuk mahasiswa generasi Z. Berdasarkan pernyataan Hasyim dkk. (2024) bahwa budaya di Indonesia sering mengakibatkan adanya tuntutan dari keluarga, seperti membandingkan diri dengan pencapaian orang lainnya sehingga individu harus lebih sukses. Ratih dan Winta (2024) menambahkan bahwa adanya intensitas penggunaan media sosial juga membuat individu membandingkan kesuksesan dengan orang lain dan merasa tidak puas akan pencapaiannya. Oleh karena itu, dukungan sosial berupa informasi dan bantuan nyata diperlukan sehingga mahasiswa mampu untuk menghadapi kehidupannya sebagai orang dewasa dengan baik dan dapat mencapai kebahagiaannya dari dukungan sosial yang didapatkan tersebut.

Berdasar pada beberapa pernyataan di atas dapat diambil suatu simpulan bahwa dukungan sosial yang dimiliki dewasa awal dilihat dari aspek dukungan emosional dan dukungan penghargaan berkorelasi rendah terhadap berbagai aspek kebahagiaan, yaitu kehidupan yang menggembirakan, kehidupan yang memiliki makna, serta keterlibatan diri karena adanya pengaruh dari budaya dan perkembangan teknologi pada mahasiswa di masa *quarter life crisis*.

Penelitian terkait korelasi dukungan sosial dengan kebahagiaan dalam dewasa muda yang berada ditahap *quarter life crisis* ini juga tidak terlepas dari keterbatasan, seperti kurang beragamnya responden terutama pada domisili dan hanya berfokus pada usia *locked out* saja sehingga kurang bervariasi dan tidak mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada usia *locked in*. Selain itu, keterbatasan literatur yang berkaitan dengan kebahagiaan yang dimiliki individu dewasa awal pada masa *quarter life crisis*.

Selain itu, dalam penelitian ini terdapat outliers pada perolehan data variabel dukungan sosial sehingga data dinyatakan tidak terdistribusi dengan normal. Outliers yaitu data yang mempunyai skor ekstrem, baik tinggi atau rendah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sari dkk. (2017) bahwa data ekstrem dapat muncul akibat adanya asumsi normalitas yang tidak terpenuhi. Distribusi data yang tidak mengikuti pola normal dapat menghasilkan outliers, skewness, atau ketidakteraturan lain yang berpengaruh pada distribusi nilai (Sayekti dkk., 2023). Upaya menghapus outliers dan transformasi data telah dilakukan, namun distribusi data masih tetap tidak normal.

SIMPULAN

Berdasar pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka didapatkan hasil yang mengungkapkan bahwa ada suatu keterkaitan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan dalam suatu orang dewasa muda yang berada ditahap quarter life crisis. Jika individu mempunyai dukungan sosial yang bagus maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang individu rasakan. Begitupun sebaliknya, jika individu kurang mendapatkan dukungan sosial, maka akan semakin sedikit pula tingkat kebahagiaan yang individu rasakan tersebut. Selain itu, para dewasa awal dapat memahami pentingnya kesehatan mental dan beradaptasi dengan baik pada masa krisisnya dan menjalin hubungan yang positif, lingkungan sosial juga dapat membantu individu dalam fase krisisnya dengan memberikan motivasi dan mengajak individu untuk terlibat dalam kegiatan positif. Peneliti berikutnya juga dapat melakukan pengembangan penelitian ini dengan meneliti variabel lainnya, seperti pemafaan, kebersyukuran, dan kontrol diri sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas terkait faktoer apa saja yang memengaruhi kebahagiaan,

REFERENSI

- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan dengan sabar. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 5(1), 32–46.
- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Journal of Psychology*, 5(2), 185–196. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15711>
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter life Crisis ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 40–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v3i2.51714>
- Artiningsih, R. A., & Savira, I. S. (2021). Hubungan loneliness quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi (edisi 2)*. Pustaka Pelajar.
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Ernawati, L., & Windy, A. (2023). Peran bimbingan dan dukungan keluarga terhadap optimisme dalam memperoleh pekerjaan pada fresh graduate. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(3), 92–98. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.4154>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Gawas, A. G. . (2024). The effect of optimism, happiness and self-esteem on quality of life among Yemeni University students. *Indonesian Psychological Research*, 1640(1), 17–28. <https://doi.org/10.29080/ipr.v6i1.1168>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2),

129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review*. 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.
- Hidayati, M. (2022). *Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19*.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial : Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–172.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). Gambaran quarter life crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Issom, F. L., & Aprilia, F. (2019). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja pada pengajar muda di gerakan indonesia mengajar. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.01>
- Jamain, R. R., Sari, P. N., & Ningrum, M. S. (2023). Benarkah terjadi Fase Quarterlife Crisis pada Mahasiswa? *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 133–137.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Khalif, A., & Abdurrohman, A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 240–253. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7717>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27.
- Lestari, E., Arlizon, R., & Yakub, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri (self esteem) siswa kelas Viii Smp Negeri 8. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, 4(2), 1–10.
- LinkedIn. (2017). *New linkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter life crisis*. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedIn-research-shows-75-percent%0Aof-25-33-year-olds-have-e>
- 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>
- Melati, I. S. (2024). Quarter life crisis: apa penyebab dan solusinya dilihat dari perspektif psikologi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 4(1), 52–57.
- Muthmainah. (2022). Dukungan sosial dan resiliensi pada anak di wilayah perbukitan gunung kidul Yogyakarta. *DIKLUS: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1 (6), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Purnamasari, L. (2018). Hubungan kemampuan mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada dewasa madya yang bekerja.

- Universitas Muhammdiyah Malang.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Quraisy, A. (2020). Normalitas data menggunakan uji kolmogorov-smirnov dan saphiro-wilk. *J-HEST: Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi z : Tantangan dan peluang. 5(September), 8186–8193. <https://doi.org/doi.org/10.31004/jkt.v5i3.28221>
- Rifayanti, R., Sofia, L., Maisyah, S., Nurrahmah, N., & Insani, N. (2022). Mindfulness based cognitive therapy: lowering the quarter life crisis in achieving happiness. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 889–894. <https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1262>
- 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.
- Sabila, L. N., & Rosellawati, V. M. (2023). Uji validitas dan uji normalitas skala kebahagiaan (happiness) sebagai alat ukur psikologis. December, 0–26.
- Saifuddin. A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Kencana.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Silaen, S. (2018). Metode penelitian sosial untuk penulisan skripsi dan tesis. In Media.
- Soetikno, N., Yesia, M., Youpiter, Y. C., Lyana, H., Aprilia, S. D., Harahap, R. S., Santoso, N. M., Psikologi, F., Tarumanagara, U., Parman, L. S., & Barat, J. (2023). The happiness of farmers in Tegal Bedug Village, Indramayu District. Sodality. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 11(01), 1–12.
- Sugiarto, J. A., & Soetjiningsih, C. . (2021). Dukungan sosial orang tua dan psychological well being pasca putus cinta pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1).
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Alfabeta.
- Sutopo, Y., & Slamet, A. (2017). *Statistik Inferensial* (Andi. (ed.)
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. *Aura Publishing*, 1–260.
- Zakaria, M. A., Yusof, F., & Deraman, S. (2019). Hubungan sokongan sosial dan pengertian hidup dalam the relationship between social support and meaning in life among students in kolej kemahiran tinggi mara ,masjid tanah. *Jurnal Sains Sosial*, 4(1), 44–53.