

## **Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal**

**Dandi Putra Hariyanto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Amherstia Pasca Rina**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Dwi Sarwindah Sukiatni**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [dandyputrahariyanto@gmail.com](mailto:dandyputrahariyanto@gmail.com)

### **Abstract**

*This research aims to determine the relationship between peer social support and the level of quarter life crisis in early adult individuals. The subjects of this research were vulnerable individuals aged 19-29 years in the city of Surabaya with a total of 100 respondents. Based on analytical calculations using Spearman Rho, a correlation score of 0.225 was obtained with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ), meaning that there was no negative relationship between social support and the quarter life crisis. The result is that the higher the social support an individual has, it has no effect on the level of quarter life crisis experienced by that individual.*

**Keywords:** social support, Quarter life crisis, adult individuals

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat quarter life crisis pada individu dewasa awal. Subjek penelitian ini adalah individu di rentan usia 19-29 tahun yang ada di kota Surabaya dengan jumlah responden 100 orang. Berdasarkan perhitungan analisis menggunakan Spearman Rho diperoleh skor korelasi sebesar 0.225 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) artinya tidak terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan quarter life crisis. Hasilnya semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu tidak berpengaruh terhadap tingkat quarter life crisis yang dialami oleh individu tersebut.*

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, Quarter life crisis, Remaja Awal

## **Pendahuluan**

Setiap individu pasti memiliki tugas perkembangan yang harus terpenuhi di setiap tahapannya. Dalam tahap perkembangan manusia akan mengalami proses perkembangan baik secara fisik maupun psikologis, berawal dari masa kanak-kanak hingga masa lanjut usia. Manusia adalah individu yang terlahir dengan segala keunikannya serta mampu merasakan setiap detil perasaan yang ada. Setiap manusia tumbuh dan berkembang dengan cara yang berbeda-beda.

Seiring berjalannya waktu individu berkembang selaras pula tahapan-tahapan yang dialaminya, dan perubahan-perubahan fase yang secara tidak disadari akan dilalui. Individu yang memasuki fase dewasa, terlebih dahulu akan memasuki masa transisi yaitu dari fase remaja ke fase dewasa awal. Sehingga, terjadilah sebuah bentuk akibat yang tidak memiliki prediktabilitas sehingga mendorong individu untuk melakukan hal-hal yang tidak terduga itulah disebut dengan *Quarter Life Crisis*. *Quarter life crisis* adalah tahap ketidakstabilan secara emosional dan ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami perubahan dari masa remaja atau berkisar dari umur dua puluh satu hingga dua puluh sembilan. Biasanya muncul karakteristik pada masa tersebut yaitu frustrasi yang sangat erat kaitannya dengan dunia pekerjaan, kebingungan identitas, serta kekhawatiran terhadap tujuan yang sedang dijalani sekarang, tujuan jangka menengah dan tujuan jangka Panjang, terdapat 5 faktor yang muncul dari dalam diri individu salah satunya yaitu teman.

Hubungan antara individu satu dengan individu lainnya memiliki hubungan interpersonal yang membutuhkan bantuan atau dukungan sosial. Dukungan sosial yang dapat diberikan berupa informasi, tingkah laku tertentu, dan materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi. Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu bentuk empati, ungkapan kepedulian, bantuan yang diberikan oleh orang lain yang berada dalam rentang usia yang sama dan memiliki kedekatan antara satu dengan lainnya sebagai bentuk timbal balik atas apa yang dilakukan atau yang dialami oleh individu baik itu ungkapan verbal atau non-verbal. Dukungan sosial teman sebaya akan membuat individu akan merasa diterima didalam suatu perkumpulan, misalnya melalui hubungan akrab yang dijalin bersama teman sebaya melalui suatu perkumpulan dan opini atau nasehat yang diberikan teman sebaya membantu mahasiswa melihat dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, sehingga remaja memiliki beberapa alternatif pilihan dalam menentukan kehidupan di masa depan. Kelompok teman sebaya dapat memiliki pengaruh dalam keberhasilan mahasiswa dalam mencapai kemandirian. Terutama kemandirian dalam melakukan hubungan sosial dengan kelompok teman sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu disaat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar. Seseorang individu yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan merasa bahwa dirinya diperdulikan oleh banyak orang dan tidak boleh mengecewakan mereka. Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan membuat individu memiliki motivasi dan lebih semangat dalam belajar agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan pertama kali yang

diberikan oleh individu yang memiliki kemungkinan untuk memberikan bantuan dari segi psikologis di dunia perkuliahan. Individu membutuhkan dukungan sosial teman sebaya berupa dukungan emosional berupa ungkapan empat, kepedulian, perhatian dan dorongan agar mahasiswa tersebut mampu untuk melaksanakan dan mengatur pembelajaran secara mandiri maupun atas bimbingan pengajar. Orang-orang yang berada di lingkungan sebaiknya memberikan semangat pada individu agar mampu menyelesaikan pembelajaran baik secara mandiri maupun bimbingan dosen sehingga memperoleh prestasi akademik yang baik. Setiap individu pasti memiliki tugas perkembangan yang harus terpenuhi di setiap tahapannya. dalam tahap perkembangan manusia akan mengalami proses perkembangan baik secara fisik maupun psikologis, berawal dari masa kanak-kanak hingga masa lanjut usia.

Berbagai permasalahan banyak di alami oleh individu di masa transisi remaja menuju dewasa awal, tuntutan harapan orang tua dan tidak dapat menentukan tujuan hidup akan menyebabkan individu menjadi tidak bersemangat, cemas, takut, tidak percaya diri, stress bahkan depresi. kemampuan mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial berhubungan dengan kebermaknaan hidup. Ketika terjadi peristiwa dalam kehidupan kemudian dukungan sosial dari lingkungan tersebut kurang, maka akan memicu depresi dan kehilangan kebermaknaan dalam hidup. Melihat akan pentingnya dukungan sosial, dalam penelitian ini mengkhususkan pada dukungan sosial teman sebaya yang akan berdampak pada pentingnya individu menghadapi fase quarter life crisis pada masa dewasa awal mengalami tingkatan Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Quarter Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical yang diolah dengan metode statistika. Desain pada penelitian ini mengumpulkan data berupa kuisisioner yang berisi pertanyaan positif (*favorable*) dan item pertanyaan yang negative (*unfavourable*) dengan mengharuskan responden untuk memilih satu jawaban yang telah disediakan. Pengolahan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan pendekatan kuantitatif yaitu dengan menggunakan metode korelasional. Variabel didapatkan dari hasil kuisisioner yang telah diisi dalam skala responden. Skala disusun dengan pertanyaan yang meliputi pertanyaan *favourable* dan pertanyaan *unfavourable* yang mendukung konsep penelitian. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mengungkapkan indikator variabel secara positif. Sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang mengungkap indikator variabel secara negatif. Masing-masing pertanyaan mempunyai bobot masing-masing dengan memuat empat alternatif 33 jawaban. Berikut ini daftar alternatif jawaban yang telah disediakan: sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala ini dimodifikasi oleh Sumartha (2020) berdasarkan aspek-aspek dari teori quarter life crisis dari Robbins & Wilner (2001). Kemudian untuk skala dukungan sosial teman sebaya menggunakan skala Sarafino (2011) dengan aspek *emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support,*

esteem support. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala psikologis yang terdiri dari skala dukungan sosial dan skala Quarter-life crisis. Untuk model skala, peneliti menggunakan model skala berbentuk kuesioner yang berbentuk skala likert.

Penelitian ini dianalisis dengan metode non parametrik menggunakan teknik Spearman Rho untuk mengetahui apakah terdapat dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis. Keseluruhan data penelitian diuji asumsi terlebih dahulu, meliputi uji normalitas dan uji linieritas yang dianalisis dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 26.0 for Windows.

## Hasil

Uji normalitas sebaran variabel Quarter Life Crisis dengan Dukungan Sosial menggunakan smirnov test dengan dipoleh signifikansi Sig (2-tailed) sebesar 0,01 lebih kecil dari 0,05. Artinya data menghasilkan distribusi yang tidak normal.

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas Sebaran

One-Sample Kolmogrov Smirnov Test		
df	Sig.	Keterangan
100	0,01	Tidak Normal

Uji linieritas merupakan uji prasyarat untuk mengetahui pola data, apakah data berpola linier atau tidak. Uji ini berkaitan dengan penggunaan regresi linier, maka datanya harus menunjukkan pola yang berbentuk linier. Peneliti menggunakan program SPSS 26.0 for windows dengan dasar jika nilai signifikansi  $p > 0.05$  maka kesimpulannya terdapat hubungan linier secara signifikan antara kontrol diri dengan kepatuhan, begitu juga sebaliknya.

Tabel 2  
Hasil Uji Linieritas

F	Sig	Keterangan
0,950	0,567	Linier

Hasil uji linieitas hubungan Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis diperoleh signifikansi sebesar 0,567 dimana nilai signifikansi  $> 0,05$ . Artinya ada hubungan linier antara variabel Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis.

Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan variabel dukungan sosial dengan quarter life crisis adalah teknik korelasi Spermman Rho, karena saat uji prasyarat untuk skala dukungan sosial dengan quarter life crisis tidak terdistribusi normal.

Tabel 3  
 Hasil Uji Korelasi Spermman Rho

Correlation		
	Dukungan Sosial	Quarter Life Crisis
	Pearson Correlation	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,225**
Dukungan Sosial		0,024
	N	100
	Pearson Correlation	0,225**
	Sig. (2-tailed)	0,024
Quarter Life Crisis		1,000
	N	100

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil analisis data menggunakan spearman rho diperoleh korelasi sebesar 0.225 dengan signifikansi  $p=0.024$  yang artinya terdapat hubungan yang berbeda arah antara dukungan sosial dengan tingkat quarter life crisis. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya 44 dengan quarter life crisis pada penelitian ini ditolak. Hal itu berbanding terbalik dengan teori Purnamasari (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa kemampuan mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial berhubungan dengan kebermaknaan hidup. Dapat disimpulkan, individu yang menginginkan kesejahteraan psikologis sangat memerlukan hubungan yang positif dengan orang lain dan lingkungan yang baik. Ketika terjadi peristiwa dalam kehidupan kemudian dukungan sosial dari lingkungan tersebut kurang, maka akan memicu depresi dan kehilangan kebermaknaan dalam hidup. Dukungan sosial teman sebaya merupakan sikap yang dimiliki individu untuk mempertahankan kehidupan dan mengontrol setiap peristiwa yang menekankan usaha untuk mengubah setiap permasalahan dalam hidup sebagai rintangan yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran serta tanggung jawab.

Dukungan sosial diperlukan pada tahap setiap manusia agar dapat berkembang secara optimal. Maka disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dinyatakan ditolak.

Dukungan sosial tidak mempengaruhi quarter life crisis, ada variable lain yang lebih kuat dalam mempengaruhi quarter life crisis, seperti family support, orientasi masa depan serta dukungan sosial keluarga. Belum ada teori maupun penelitian sebelumnya yang menyatakan secara eksplisit bahwa dukungan sosial tidak berhubungan dengan quarter life crisis, sehingga peneliti menduga ada beberapa faktor yang menyebabkan penelitian ini ditolak, diantaranya yaitu: Penyusunan Skala Peneliti berasumsi bahwa terdapat kekurangan dalam penyusunan skala, variabel yang bersifat bias dan kesalahan dalam menyusun kategori antara aitem dan skor skala

Pengambilan Data Peneliti merasa bahwa proses pengambilan data kurang efektif. Penyebaran data menggunakan google form dapat dinilai praktis namun kelemahannya peneliti tidak bisa mengawasi secara langsung proses pengisian angket yang dilakukan oleh subjek

## **Kesimpulan**

Penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat quarter life crisis pada individu dewasa awal, dari penelitian ini dapat mengungkapkan hubungan antara hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat quarter life crisis. Penelitian yang telah dilakukan melibatkan individu di rentan usia 19-29 tahun yang ada di kota Surabaya dengan jumlah responden 100 orang. Uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan tetap mengalami tingkat quarter life crisis pada individu dewasa awal. Maka disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dinyatakan ditolak

## **Referensi**

- Afandi, N. ., & Afandi, M. (2021). Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego Di Masa Dewasa Awal. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(2).
- Allison, B. (2010). "Halfway Between Somewhere and Nothing": An Exploration of The Quarter Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. University of Arkansas USA.
- Arikunto. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Arnet, J. j. (2001). Conceptions of The Transition to Adulthood: Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2).
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas* (edisi 3). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). *Attraction and close relationships*. McGraw- Hill.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Cohen, S. (2004). *Social Relationship and Health*. Carnegie Mellon University. Corsini,

- R. J. (2002). Dictionary of Psychology. Great Britain.
- Doneberg, G. R., & Maryland. (2005). Youths and HIV/AIDS: Psychiatry's Role in J. Am Acad. Child. Adol. Psychiatry, 44.
- Faqih, M. . (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stress Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja.
- Fahyuni, A. F. (2019). Psikologi Perkembangan. UMSIDA PRESS
- Fischer, K. (2008). Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life. Super College LLC.
- Ghozali, I. (2016). aplikasi analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23. Universitas Diponegoro.
- Habibie, A., & Syakarofath, N. . (2019). Peran Religiulitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. E-Journal Gamajop, 5(2).
- House, J. S., & Khan, R. L. (1985). Measures and Concepts of Social Support, In Social Support and Health.
- Hurlock, E. B. (2009). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.
- Karpika, I. ., & Segel, N. W. . (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Jurnal Pendidikan, 22(2).
- King, A. . (2010). Psikologi Umum. Salemba Humanika.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. Jurnal Psikologi Pitutur, 21(3).
- La Rocco, J. M. (1987). Coworker and Leader Support as a Moderators of Stress-Strain Relationship in Work Situation. Journal of Applied Psychology, 63(5).
- LinkedIn. (2017). New LinkedIn research shows 75% of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter Life Crisis. LinkedIn.
- Monika, A. R., & Anata, I. (2022). Fenomena Quarter Life Crisis di Kalanagan Milenial. Kompas.Com.
- Myers, D. . (2012). Psikologi Sosial. Salemba Humanika.
- Nash, R. ., & Murray, M. . (2010). Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide To Meaning-Making. CA : Jossey-Bass.
- Olson, M., & Jennifer, H. (2007). Jennifer Herold,"Correlates and Predictors Life Satisfactions Among 15 to 35-Years Olds: An Exploration of The "Quarterlife Crisis"Phenomenom', ProQuest Dissertation And Theses.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2007). Human Develoment : Tenth Edition. McGraw-Hil Inc.
- Purnamasari, I. (2018). Hubungan Kemampuan Mengatasi Krisis Paruh Baya Dan Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Dewasa Madya Yang Bekerja.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties. Tarcher Penguin.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis. Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 8(1).

- Rossi, N. ., & Mebert, C. . (2011). Does a Quarter Life Crisis Exist? *Genetic Psychology*.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup* (Edisi Ketigabelas, Jilid 1). Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology : Biopsychological Interactions* (4rd ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G. (1996). *Handbook of Social Support and The Family* (G. R. Pierce (ed.)). Sarason Plenum Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Tarakanita, I. (2001). Hubungan Status Identitas Etnik Dengan Konsep Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Taylor. (2012). *Psikologi Sosial* (Jakarta). Prenada Media Grup.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi* (Terjemahan). Grafindo Persada.
- Weiss, R. S. (1974). *The Provisions of Social Relationship*. Englewoods Cliffs.