

## DUKUNGAN SOSIAL DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA FRESH GRADUATE

Putri Mega Oktaviani<sup>1</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Jl. Diponegoro No.52-60, Salatiga, Jawa Tengah

**Diterima:** Juni 2023

**Disetujui:** Agustus 2023

**Diterbitkan:** Oktober 2023

(\*) Penulis korespondensi: [putrimegaoktv@gmail.com](mailto:putrimegaoktv@gmail.com)

### Abstrak

Persaingan ketat yang semakin tinggi membuat para *fresh graduate* merasa khawatir akan masa depannya. Keadaan ini membuat generasi milenial merasa *insecure*, kecewa, kesepian sampai depresi yang akhirnya menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*. Individu yang ingin mencapai kesejahteraan psikologis sangat memerlukan hubungan yang positif dengan orang lain dan lingkungan yang baik agar dukungan sosial didapatkan secara maksimal. Peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* dengan total partisipan sebanyak 136. Penelitian ini menggunakan metode analisis data korelasi *product moment* dari Pearson dengan tujuan untuk menentukan hubungan dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sebesar  $r = -0.189$  dengan nilai signifikansi = 0,014 ( $p > 0.05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Hal tersebut berarti bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh *fresh graduate* dari Universitas Kristen Satya Wacana yang mana para partisipan termasuk dalam kategori dukungan sosial yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan sudah memenuhi salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu adanya dukungan sosial.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial; Quarter Life Crisis; Fresh Graduate

## SOCIAL SUPPORT AND QUARTER-LIFE CRISIS IN FRESH GRADUATE

### Abstract

The increasingly intense competition makes fresh graduates feel worried about their future. This situation makes millennials feel insecure, disappointed, and lonely, which eventually causes a quarter-life crisis. Individuals who want to achieve psychological wellbeing need positive relationships with other people and a good environment to maximize social support. This study uses the product-moment correlation data analysis method from Pearson. There are two scales used in this study. The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12) and Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (MSPSS). The results showed a correlation of  $r = -0,189$  with  $p = 0,014$  ( $p > 0.05$ ), which means there is a correlation between social support and a quarter-life crisis. This means that social support affects the quarter-life crisis experienced by fresh graduates from Satya Wacana Christian University, in which the participants are included in the high social support category. Thus, the participants have fulfilled one of the external factors influencing the quarter-life crisis: social support.

**Keywords:** Social Support; Quarter Life Crisis; Fresh Graduate

## Pendahuluan

Gelar sarjana merupakan suatu pencapaian bagi para mahasiswa sebagai tanda bahwa ia telah mampu menuntaskan studinya dengan baik. Setelah menyelesaikan studinya mereka tidak lagi disebut sebagai mahasiswa melainkan *fresh graduate*. Pada umumnya, yang dianggap sebagai *fresh graduate* merupakan lulusan perguruan tinggi (diploma atau sarjana) yang baru lulus dalam periode kurang dari 6 bulan sejak diwisuda dan resmi mendapatkan ijazah (Jobplanet, 2017). Namun ada juga yang merasa bahwa *fresh graduate* berlaku satu sampai dua tahun ketika masih dalam proses mencari pekerjaan. Istilah *fresh graduate* sudah tidak asing lagi bagi kalangan dewasa awal karena sering menjadi topik pembicaraan dan umumnya rentan usia *fresh graduate* sama dengan usia dewasa awal. Ada banyak hal yang sudah direncanakan oleh setiap *fresh graduate* ataupun mahasiswa pasca wisuda, seperti melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi, berwirausaha, membantu orang tua ataupun mencari pekerjaan (Firmansyah dkk., 2022). Pada data BPS di bulan Februari 2021 pengangguran yang merupakan *fresh graduate* atau sarjana hampir menyentuh angka 800.000 orang. Ketatnya persaingan yang semakin tinggi membuat para *fresh graduate* merasa khawatir akan masa depannya. (Ray V, 2015) menyatakan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami *quarter life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Keadaan ini membuat milenial merasa insecure, kecewa, kesepian sampai depresi yang akhirnya menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh (Robbins & Wilner, 2001) berdasarkan penelitian pada individu muda di Amerika, menjelaskan bahwa individu tersebut sebagai “twenty somethings”, yakni individu yang baru saja meninggalkan zona kenyamanan kehidupan sebagai mahasiswa dan mulai memasuki fase *real-life* dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Individu yang merasa belum mampu menghadapi tugas perkembangan dan perubahan yang terjadi di masa dewasa akan memunculkan krisis emosional yang disebut *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan (Atwood & Scholtz, 2008) yang menyatakan bahwa respon yang negatif serta krisis emosional yang terjadi pada individu di usia dua puluhan tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan disebut *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* menggambarkan kesulitan transisi dan tantangan emosional secara bersamaan yang dialami orang dewasa muda (O. Robinson, 2016). Namun ada pula pernyataan mengenai *quarter life crisis* dari sisi lain yang dikemukakan oleh (Sindo, 2020), bahwa *quarter life crisis* dapat menjadi titik balik kehidupan manusia. Krisis ini dapat mengakibatkan perkembangan diri dan menantang individu untuk lebih baik lagi dalam menjalani kehidupan. Banyak terjadi perubahan identitas ego bagi yang mengalami masa krisis.

Krisis bukanlah peristiwa bencana yang mengerikan melainkan peluang untuk menjadi lebih bisa menyesuaikan diri (Alwisol, 2007).

Pernyataan yang memberi kesan bertolak belakang tersebut, tidak menutup kemungkinan munculnya perasaan depresi dan rendah diri jika upaya untuk mengatasi *quarter life crisis* gagal dilakukan (O. C. Robinson dkk., 2013). Dilansir dari detikhealth (2022) adanya perilaku menyakiti diri bahkan upaya untuk mengakhiri hidup menjadi resiko ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* jika tidak dikontrol. Berdasarkan data dari PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2021) pemikiran bunuh diri paling banyak dilakukan oleh penduduk usia produktif. Penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto & Arini, 2021) menyatakan bahwa 86% *fresh graduate* mengalami *quarter life crisis* yang pada umumnya disebabkan oleh kekhawatiran akan sulitnya mendapat pekerjaan, kecemasan tentang masa depan dan ketidaknyamanan realitas dunia kerja dengan apa yang dibayangkan.

Rahmania FA & Tasaufi (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa pasca wisuda atau *fresh graduate* mengalami kebingungan tentang apa yang harus dipilih untuk masa depannya dan tuntutan dari lingkungannya mengindikasikan terjadinya *quarter life crisis*. Hal tersebut sama dengan temuan peneliti saat mewawancarai 15 wisudawan di Universitas Kristen Satya Wacana periode satu tahun 2022/2023. Sebanyak 8 orang merasa cemas dan khawatir akan karir serta hubungan asmaranya, 3 orang merasa tertekan karena harus menanggung biaya pendidikan adik-adiknya, dan 4 lainnya merasa sangat membutuhkan adanya dukungan serta pendampingan dari orang-orang terdekatnya selama orang tersebut sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Menurut (Purnamasari, 2018) ketika terjadi peristiwa dalam kehidupan kemudian dukungan sosial dari lingkungan tersebut kurang, maka akan memicu depresi dan kehilangan makna dalam hidup. Maka individu yang ingin mencapai kesejahteraan psikologis sangat memerlukan hubungan yang positif dengan orang lain dan lingkungan yang baik agar dukungan sosial didapatkan secara maksimal. Karena individu sering tidak mampu mengatasi tekanan atau permasalahan hidupnya sendirian maka membutuhkan adanya bantuan dan dukungan sosial dari orang lain seperti keluarga, teman ataupun pasangan (Wibowo & Susanto, 2014).

*Quarter life crisis* sendiri adalah suatu fase dimana individu mulai mengkhawatirkan tentang masa depannya karena adanya tuntutan dan tanggung jawab yang semakin besar sehingga seringkali menimbulkan rasa takut, cemas dan kebingungan. (Kristen, 2008) menjelaskan *quarter life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat seorang individu mencapai usia pertengahan 20 tahun. Dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. (Atwood & Scholtz, 2008) mengartikan *quarter life crisis* sebagai kondisi krisis secara emosional yang umumnya

dialami oleh individu di usia dua puluh tahunan, kondisi krisis tersebut meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak berdaya, terisolasi, serta takut akan kegagalan. Menurut (Robbins & Wilner, 2001) *quarter life crisis* merupakan respon terhadap perubahan yang konstan pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun akibat terlalu banyaknya pilihan-pilihan dalam hidup, rasa panik, dan tidak berdaya sehingga menjadikan kehidupannya mencapai puncak ketidakstabilan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Petrov dkk., 2022) mengenai *developmental crisis* atau krisis perkembangan yang mengacu pada teori Erikson dan Levison menyebutkan terdapat tiga model krisis. Model model tersebut diantaranya *early adult crisis*, *midlife crisis* dan *later life crisis* yang memiliki perbedaan dari beberapa hal. Berdasarkan asal usul teori Erikson dan Levison ketiga model tersebut semua bertemu pada beberapa fitur atau aspek umum dari krisis perkembangan. (Agarwal dkk., 2020) menyebutkan aspek aspek *quarter life crisis* meliputi (1) *Disconnection & Distress* (2) *Lack of Clarity & Control* (3) *Transition & Turning Point*. Pada aspek *Disconnection & Distress* (Petrov dkk., 2022) menekankan adanya pengalaman stress yang luar biasa dari luar karena koping mekanisme yang sebelumnya sudah tidak efektif lagi. Selama episode krisis terjadi seseorang akan mengalami berbagai keadaan termasuk kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan, perasaan depresi dan berbagai perasaan diluar kendali. Ketidakmampuan yang dirasakan untuk mengatasi kehidupan serta penilaian orang lain yang menimbulkan rasa frustrasi bisa menjadi penyebab terjadinya krisis. Pada aspek *Lack of Clarity & Control* individu yang merasa dirinya sedang berada dalam fase krisis cenderung akan membaca buku buku *self help* dan buku mengenai spiritualitas sebagai pembanding golongan yang tidak sedang mengalami fase krisis. *Transition & Turning Point* pada aspek ini berfokus pada perubahan informatif dalam hubungan serta peran eksternal. *Turning point* yang sering temukan yaitu adanya pergeseran karir dan perubahan dalam hubungan interpersonal. Saat mengalami fase krisis banyak hal yang belum diterima individu tersebut, diantaranya perbedaan pandangan dengan orangtua, cara penyesuaian individu dengan keadaan baru. Dukungan yang diberikan kepada seseorang dalam fase krisis menjadi pengaruh perubahan di masa transisinya. Selama episode krisis terjadi, seseorang cenderung tertarik untuk menilai kembali identitas diri mereka dengan informasi dan wawasan baru yang didapatkan selama proses perkembangan. Proses refleksi diri yang intens serta keingintahuan intrapersonal menjadi ciri krisis munculnya identitas yang diubah atau muncul identitas baru (Ellis-Hill dkk., 2015)

Faktor faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut (Robbins, 2004) dibagi dua macam, yaitu faktor internal yang meliputi (1) *Dream and Hope* (2) *Religion and Spirituality*. *Dream and hope* (Mimpi dan Harapan) mempunyai cita cita dan impian merupakan hal yang wajar dilakukan semua orang. Pada individu dewasa yang telah menyelesaikan pendidikannya pasti memiliki goals untuk masa depannya yang ingin diwujudkan sesegera mungkin baik

mengenai perjalanan karirnya, keuangan maupun hubungan yang sedang atau akan dijalankan. keinginan keinginan tersebut bisa menimbulkan ketakutan karena mencemaskan tentang kapan dan bagaimana caranya agar impiannya dapat terwujud. *Religion and Spirituality* (agama dan spiritualitas) individu dewasa mulai mencari kebenaran mengenai agama atau suatu kepercayaan yang sesuai dengan nilai dirinya sebagai akibat dari belum cukup memahami hakikat dari ajaran agama masing-masing. Mereka mulai mempertanyakan apakah spiritualitas dan religiusitas mempunyai pengaruh terhadap perilaku dan moral seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Faktor eksternal meliputi (1) *Relationship* (Menjalin Hubungan) sebab pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang mempunyai kebutuhan pokok bersosialisasi membangun hubungan dengan orang lain. Pada individu yang mengalami *quarter life crisis* keadaan hubungan yang sedang terjalin memberikan pengaruh apakah akan berhasil melewati fase tersebut atau tidak. Dengan adanya hubungan yang terjalin baik antara individu dengan keluarga, teman serta pasangan secara otomatis akan muncul adanya dukungan secara langsung maupun tidak langsung yang menumbuhkan kasih sayang, perhatian serta kesemangatan dalam menjalani realita kehidupan. Dukungan tersebut yang kemudian disebut sebagai *social support* (dukungan sosial). Sebaliknya jika terjadi hubungan yang tidak terjaga akan mempengaruhi pikiran dan memberi tekanan lebih kepada individu tersebut. (2) *Education Challenge* (tantangan akademik), semua individu pasti menginginkan pendidikan yang baik. Namun ada beberapa orang yang merasa kurang percaya diri dengan pilihan jurusannya ketika memasuki dunia perkuliahan. Apakah pilihan jurusannya sudah tepat, apakah setelah lulus lanjut pascasarjana atau bekerja, semua itu bisa menimbulkan kekhawatiran dalam diri kita untuk mengambil keputusan. (3) *Work Life* (Dunia Kerja), seseorang akan seperti hilang arah dan merasa kebingungan ketika melihat teman-temannya telah mencapai sesuatu yang diinginkan sementara ia masih berada diposisi yang sama tanpa ada perubahan. Adapun kecemasan lain yaitu antara memilih pekerjaan yang diminati atau pekerjaan dengan gaji besar. Rasa ketidakpastian yang dialami inilah yang semakin membuat kita merasa takut dan cemas. Faktor eksternal lainnya yang mempengaruhi *quarter life crisis* juga disebutkan oleh (Praherso dkk., 2017) yaitu *social support* (dukungan sosial) Dukungan sosial disebut sebagai penyangga stressor pada individu termasuk yang sedang mengalami masa transisi.

Dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan psikologis dan fisik yang diberikan oleh keluarga serta teman teman individu tersebut (Baron dkk., 2006). Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi dua jenis. Dukungan sosial yang berfokus pada kuantitas dan kualitas dari dukungan yang diberikan disebut *received social support*, sementara dukungan sosial yang mengacu pada ketersediaan dan kecukupan koneksi sosial yang dirasakan disebut *perceived social* (Eagle dkk., 2019). Menurut (Zimet dkk., 1988) dukungan sosial adalah sebuah keyakinan

seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat ketika ia membutuhkannya. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman atau pasangan dapat mempengaruhi persepsi individu dalam menghadapi tantangan perkembangan sehingga individu dapat memiliki sudut pandang baru dan emosi yang lebih positif (Lianovanda, 2021). Menurut (Luyckx dkk., 2007) dukungan secara seimbang dan orang tua yang memberikan kemandirian dapat menstimulasi individu dalam hal pencarian dan pengembangan identitas. Orang tua yang memberikan dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosi akan memberikan keamanan kepada individu ketika melangkah ke dunia luar dan membangun hubungan baru (Collins & Laursen, 2004). Dukungan sosial dari teman dan pasangan juga menjadi sumber dukungan selama fase *quarter life crisis* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan perasaan tidak berdaya menjadi lebih bisa mengendalikan emosi negatif (Dumilah dkk., 2019). Dapat diketahui bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau hubungan timbal balik berupa hal positif antara dua individu atau lebih yang menunjukkan rasa kepedulian, perhatian, dihormati, dihargai, dan dicintai antar individu. Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut (Zimet dkk., 1988) diantaranya *Family* (Keluarga), *Friend* (Teman) serta *Significant other* (orang spesial). Keluarga secara emosional membantu untuk membuat keputusan dalam kehidupannya. Dukungan yang diberikan oleh teman kepada individu untuk memberikan bantuan dan meringankan permasalahan yang sedang dialami individu tersebut. Kelompok teman memiliki hubungan yang lebih luas daripada keluarga karena lebih menyediakan dukungan yang nyata dalam permasalahan sehari-hari. Orang lain diluar keluarga dan teman yang dapat memberikan adanya rasa penghargaan dan dihargai.

Hasil penelitian-penelitian sebelumnya telah memperkuat bukti yang bersifat umum tentang dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya & Fadliyah, 2022) membuktikan bahwa dukungan sosial dari keluarga memiliki peran sebagai coping stress terhadap *quarter life crisis* di masa dewasa. Hasil penelitian dari (Audina, 2020) menyatakan bahwa terdapat faktor pendukung berupa dukungan diri sendiri dan dukungan sosial seperti dari orang tua, keluarga, teman sebaya, pasangan atau dosen pembimbing dalam meminimalisir *quarter life crisis* pada fresh graduate. Semakin baik hubungan interpersonal dengan sosialnya maka tingginya dukungan sosial yang diterima akan membuat semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, begitupun sebaliknya (Putri, 2020). Penelitian diatas sejalan dengan pernyataan (Robbins & Wilner, 2001) bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tekanan psikologis negatif yang sangat dibutuhkan individu dalam menghadapi masa *quarter life crisis*.

Fase *quarter life crisis* yang sedang dialami, menunjukkan bahwa dukungan sosial dari relasi terdekat seperti keluarga, pasangan atau teman dapat mengurangi kecemasan, membantu meringankan apa yang dikhawatirkan, lebih menerima apa yang telah dicapai, dan

merupakan suatu proses psikologis untuk menjaga perilaku sehat seseorang, sehingga lebih percaya diri dan kompeten (Putri, 2020). Sebab Pada hakekatnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam menjalani kehidupannya termasuk dalam melewati masa krisisnya dengan dukungan dari orang lain. Dukungan sosial yang diperoleh akan dapat membantu individu mengatasi kondisi yang penuh tekanan (Marhamah & binti Hamzah, 2016). Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami (Sabila, 2022). Dukungan sosial yang diperoleh akan dapat membantu individu mengatasi kondisi yang penuh tekanan (Marhamah & binti Hamzah, 2016). Maka untuk dapat melewati fase *quarter life crisis* dapat dibantu dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan secara maksimal dari keluarga, teman dan orang spesial kepada *fresh graduate*.

Pernyataan yang telah dipaparkan sebelumnya memberikan ulasan bahwa mahasiswa semester akhir hingga fresh graduate merupakan golongan individu dewasa yang sedang berada pada masa transisi dan tantangan emosional sehingga memiliki kecenderungan mengalami fase *quarter life crisis*. Hal tersebut menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* juga dialami oleh para fresh graduate UKSW. Penelitian kali ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Adapun hipotesis yang dinyatakan adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh fresh graduate, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* mereka. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan fresh graduate, maka tingkat *quarter life crisis* mereka akan semakin tinggi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan dapat meningkatkan pemahaman mengenai penanganan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* melalui pemberian dukungan sosial.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan tujuan untuk menentukan hubungan dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 136 yang merupakan *fresh graduate* dari Universitas Kristen Satya Wacana periode kelulusan tahun 2021/2022 – 2022/2023 yang belum bekerja. Partisipan diperoleh dengan teknik convenience sampling yaitu jumlah partisipan sesuai jumlah mahasiswa yang mengisi google form. Pada penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak 136 *fresh graduate*. Metode pengumpulan data menggunakan skala Linkert dengan lima alternatif pilihan jawaban. Hasil dari pengumpulan data secara online melalui pengisian kuesioner di google form kemudian dianalisis menggunakan program SPSS versi 17.

Penelitian ini menggunakan variabel *quarter life crisis* diukur dengan *The Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12) oleh (Petrov dkk., 2022) yang telah diterjemahkan oleh peneliti dengan aspek *disconnection & distress, lack of clarity & control* dan *transition & turning point*. Total item pada skala DCQ-12 yaitu 12 item yang terdiri dari 8 item favorabel dan 4 item unfavorabel. Skala ini menggunakan metode penskalaan Likert dengan 5 alternatif pilihan jawaban. Pemberian skor pada item favorabel yaitu untuk Sangat Sesuai (SS) = 5, Sesuai (S) = 4, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Skor untuk item unfavorabel yaitu untuk Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 5. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan *quarter life crisis* yang tinggi, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan *quarter life crisis* yang rendah pula. Pada variabel *quarter life crisis* terdapat 9 item yang memiliki daya diskriminasi yang baik dengan rentang skor  $r$  it dari 0,331 – 0,551. Variabel dukungan sosial diukur dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet dkk. (1988) yang mencakup tiga aspek yaitu keluarga (family), teman (friends) dan orang spesial (significant others). Jumlah item terdiri dari item favorabel berjumlah 12. Skala ini menggunakan metode penskalaan Likert dengan 5 alternatif pilihan jawaban. Pemberian skor pada item favorabel yaitu untuk Sangat Sesuai (SS) = 5, Sesuai (S) = 4, Netral (N) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan *quarter life crisis* yang tinggi, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan *quarter life crisis* yang rendah pula. Pada variabel dukungan sosial memiliki daya diskriminasi baik dengan rentang skor  $r$  it dari 0,409 – 0,671.

Hasil hitungan tersebut dapat diketahui koefisien reliabilitas sebesar 0,865 untuk skala dukungan sosial dan koefisien reliabilitas sebesar 0,750 untuk skala *quarter life crisis* yang berarti kedua skala memenuhi syarat reliabilitas.

## Hasil Penelitian

Partisipan pada penelitian ini sebagian besar merupakan wisudawan dari periode 2022/2023 dengan rentang usia 21 tahun sampai 22 tahun.

**Tabel 1. Data demografis**

		Jumlah Partisipan	Presentase
Periode Kelulusan	2021/2022	36	27%
	2022/2023	100	73%
Usia	19-20 tahun	6	5%
	21-22 tahun	64	47%
	23-24 tahun	52	38%
	25-26 tahun	9	7%
	27-28 tahun	5	3%

Statistik deskriptif diketahui bahwa Mean variabel dukungan sosial adalah 36 (SD = 8), Mean dari variabel *quarter life crisis* adalah 27 (SD = 6). Selanjutnya skor minimal variabel dukungan sosial adalah 12 dan maksimal adalah 60 serta skor minimal variabel *quarter life crisis* adalah 9 dan skor maksimal adalah 45.

**Tabel 2. Hasil analisis deskriptif**

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Dukungan sosial	136	12	60	36	8
<i>Quarter life crisis</i>	136	9	45	27	6

Berdasarkan tabel kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar (55,88%) partisipan memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi

**Tabel 3. Kategorisasi dukungan sosial**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	3	2,21%
Sedang	57	41,91%
Tinggi	76	55,88%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (84,55%) partisipan mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang.

**Tabel 4. Kategorisasi *quarter life crisis***

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	5	3,67%
Sedang	115	84,55%
Tinggi	16	11,78%

Hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwa data yang diperoleh untuk variabel dukungan sosial menunjukkan KS-Z sebesar 0,751 dengan nilai sign = 0,625 ( $p > 0.05$ ), pada variabel *quarter life crisis* sebesar 1,338 dengan nilai sign = 0,056 ( $p > 0.05$ ). Maka dapat disimpulkan data kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

	KS-Z	Sig.	Keterangan
Dukungan sosial	0,751	0,625	normal
<i>Quarter life crisis</i>	1,338	0,056	normal

Hasil F beda = 0,893 dan nilai signifikansi sebesar 0.628 ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* memiliki hubungan linear.

**Tabel 6. Hasil uji linearitas**

	F beda	Sig.	Keterangan
Deviation from linearity	0,893	0,628	linear

Hasil uji korelasi antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* diperoleh (r) sebesar -0,189 dengan nilai signifikansi = 0,014 ( $p > 0.05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Tabel 7. Uji hipotesis**

Variabel	Rxy	Sig.	Keterangan
X-Y	-0,189	0,014	$p > 0,05$

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* UKSW. Pada perhitungan analisis uji hipotesis korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0.189 dengan nilai signifikansi = 0,014 ( $p > 0.05$ ) yang menandakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang spesial yang diterima oleh *fresh graduate* maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sedangkan semakin rendah tingkat dukungannya maka tingkat *quarter life crisis* pada *fresh graduate* akan semakin meningkat.

Partisipan pada penelitian ini sebagian besar merupakan wisudawan periode 2022/2023 dengan rentang usia 21 – 22 tahun. Atwood dan Scholiz (2008) menyebutkan bahwa bahwa rentang usia tersebut merupakan masa terjadinya krisis emosional dan muncul keragu raguan dalam diri sendiri. Pada penelitian ini sebagian besar partisipan mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang dengan dukungan sosial pada kategori tinggi dengan kata lain partisipan sudah cukup mampu mengatasi krisisnya dengan baik dengan adanya dukungan sosial. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Alliso (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* berasal dari faktor eksternal berupa dukungan sosial yang meliputi teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademik. Individu yang mendapat dukungan sosial baik dari keluarga, teman, atau lingkungannya akan lebih mampu menghadapi kesusahan atau kesulitan dibandingkan individu yang kurang menerima dukungan tersebut (Jannah dkk, 2018). Adanya dukungan sosial dari relasi terdekat

seperti keluarga, pasangan atau teman kepada fresh graduate yang sedang mengalami quarter life crisis dapat mengurangi kecemasan, membantu meringankan apa yang dikhawatirkan, lebih menerima apa yang telah dicapai, dan merupakan suatu proses psikologis untuk menjaga perilaku sehat seseorang, sehingga lebih percaya diri dan kompeten (Ameliya, 2020).

### Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Hal tersebut berarti bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap fase *quarter life crisis* yang dialami oleh *fresh graduate* dari Universitas Kristen Satya Wacana. Ketika dukungan sosialnya tinggi maka tingkat *quarter life crisis*nya akan semakin rendah, sebaliknya jika dukungan sosialnya rendah maka tingkat *quarter life crisis* yang dialami akan semakin tinggi. Jika ditinjau dari kategori dukungan sosial bahwa pada *fresh graduate* Universitas Kristen Satya Wacana periode 2021/2022-2022/2023 sebagian besar berada pada kategori tinggi, dengan kata lain partisipan sudah cukup memenuhi salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu adanya dukungan sosial. Namun masih terdapat beberapa mahasiswa dengan kategori dukungan sosial yang rendah & sedang sehingga masih memerlukan peningkatan pemberian dukungan sosial.

Penelitian yang dilakukan ini memiliki keterbatasan yaitu penyebaran skala dilakukan dengan teknik convenience melalui pengisian google form melalui link yang di sebar luaskan secara online sehingga membatasi peluang peneliti untuk mengobservasi responden secara langsung. Penyebaran skala di dominasi oleh fresh graduate dari beberapa fakultas saja sehingga pada penelitian ini belum bisa menggeneralisasikan seluruh kelompok partisipan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi *fresh graduate* yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* baik yang dalam kategori sedang maupun tinggi agar dapat berada di lingkungan yang positif salah satunya di lingkup yang suportif baik yang dari keluarga, teman maupun orang spesial lainnya. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan dukungan sosial kepada individu yang diketahui sedang mengalami quarter life crisis sehingga dapat menjadi sebuah pembelajaran ketika berada di fase yang sama.

### Referensi

Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>

Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi* (Revisi). Universitas Muhammadiyah Malang.

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>

Audina, R. (2020). *Upaya mahasiswa tingkat akhir di iai muhammadiyah sinjai dalam meminimalisir quarterlife crisis.*

Baron, R. A., Byrne, D. Erwin., & Branscombe, N. R. (2006). *Social Psychology*. Pearson/Allyn & Bacon.

Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Changing Relationships, Changing Youth: Interpersonal Contexts of Adolescent Development. Dalam *Journal of Early Adolescence* (Vol. 24, Nomor 1, hlm. 55–62). <https://doi.org/10.1177/0272431603260882>

Dumilah, R., Fariji, A., & Petralina, B. (2019). Pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga dan budaya terhadap persepsi remaja tentang perkawinan dibawah umur. *Jurnal Ilmiah Bidan*, IV(1), 28–35.

Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055–2073. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>

Ellis-Hill, C., Gracey, F., Thomas, S., Lamont-Robinson, C., & ... (2015). “HeART of Stroke (HoS)”, a community-based Arts for Health group intervention to support self-confidence and psychological well-being following a stroke: protocol for .... *BMJ open*. <https://bmjopen.bmj.com/content/5/8/e008888.short>

Firmansyah, R. M., Dwi, A. T., & Saifudin, A. G. (2022). Persaingan Jobseeker Bagi Freshgraduate di Era Milenial. *Jurnal Sahmiyya*, 1(1), 150–156.

Jobplanet. (2017, September 5). *Siapa saja yang dimaksud dengan fresh graduate.* <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/siapa-saja-yang-dimaksud-dengan-fresh-graduate>

Kristen, F. (2008). Ramen noodles, rent, and resumes: An after-college guide to life. *SuperCollege LLC*.

Lianovanda, D. (2021, April 15). *Mengalami Quarter Life Crisis? Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya.* Lifestyle. <https://blog.skillacademy.com/quarter-life-crisis>

Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Berzonsky, M. D. (2007). Parental Psychological Control and Dimensions of Identity Formation in Emerging Adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 546–550. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.546>

- Marhamah, F., & binti Hamzah, H. (2016). The Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students at Syiah Kuala University. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 149–172.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265–278. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- 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, 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*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Rahmania FA, & Tasaufi, M. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1–16.
- Ray V, J. P. (2015). Development and Validation of Quarter life Crisis for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, 447–459. [www.iafor.org](http://www.iafor.org)
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarter Life Crisis: Advice From Twenty Somethings Who Have Been There and Survived*. USA: Penguins Group.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. (2016). *How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst introduction*. 1–10.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>

Sabila, C. N. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.*

Sindo, K. (2020, Mei 2). *Tak Selalu Terasa Horor, Ini Manfaat Saat Alami Quarter Life Crisis.* Gen News. <https://gensindo.sindonews.com/read/14451/700/tak-selalu-terasa-horor-ini-manfaat-saat-alami-quarter-life-crisis-1588374333>

Wibowo, M. W., & Susanto, D. Y. (2014). *Dinamika Dukungan Sosial pada Prestasi Siswa Sekolah Dasar Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology.* *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 30–36.

Wijaya, D. A. P., & Fadliyah, S. N. S. (2022). *Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood.* *Psycho Idea*, 20(1), 42–49.

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.