

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
*QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR DI UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten**



**Disusun Oleh :**

**INDRY DWINA LESTARIENI**

NIM. 20611000037

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE***  
***CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS WIDYA**  
**DHARMA KLATEN**

Diajukan Oleh :

**INDRY DWINA LESTARIENI**

NIM. 2061100037

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi untuk mengikuti Sidang Ujian Skripsi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : **SENIN**  
Tanggal : **24 JUNI 2024**

Pembimbing I



Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si.

NIK. 690 208 291

Pembimbing II



Anna Febrianty Setianingtyas, S.Psi.,

M.Si., M.Psi., Psikolog

NIK. 690 811 319



Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi

Hartanto, S.Psi., M.A

NIK. 690 313 334

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE***  
***CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS WIDYA**  
**DHARMA KLATEN**

Diajukan Oleh :  
**INDRY DWINA LESTARIENI**  
NIM. 2061100037

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan dewan penguji pada hari **SENIN**  
tanggal ~~24~~ Tahun ~~2014~~ dengan susunan Dewan Penguji

Ketua

  
Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIK. 690 811 318

Sekretaris

  
Hartanto, S.Psi., M.A  
NIK. 690 313 334

Penguji I

  
Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si.  
NIK. 690 208 291

Penguji II

  
Anna Febrianty Setianingtyas, S.Psi.,  
M.Si., M.Psi., Psikolog  
NIK. 690 811 319

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi



Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, S.E., M.Si  
NIK. 690 301 250

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang saya tulis dalam ilmiah atau skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian haru ditemukan adanya plagiasi, maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.



2061100037

## MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhan mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah 6-8)

“Hidup adalah perjalanan yang penuh dengan liku-liku dan tantangan. Jangan pernah takut untuk bermimpi besar dan bekerja keras untuk mewujudkannya. Setiap langkah yang kamu ambil, setiap keputusan yang kamu buat, membentuk siapa dirimu dan menentukan arah hidupmu. Jangan pernah menyerah, bahkan ketika menghadapi kegagalan, karena kegagalan adalah guru terbaik yang akan mengajarkanmu ketangguhan dan kebijaksanaan. Ingatlah untuk selalu bersikap rendah hati, menghargai setiap momen, dan bersyukur atas segala yang kamu miliki. Jadilah pribadi yang membawa kebaikan, inspirasi, dan harapan bagi orang lain, karena dalam memberi, kamu akan menemukan kebahagiaan yang sejati. Hidup ini singkat, jadi jalani dengan penuh semangat, integritas, dan cinta.”

(IdleSknh)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-nya yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta ketekunan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini, dengan segenap kerendahan hati karya sederhana ini penulis dedikasikan sebagai bentuk rasa terimakasih kepada :

1. Kedua orangtua saya yang menjadi sebuah alasan utama saya untuk dapat bertahan dalam setiap proses yang saya jalani selama perkuliahan untuk cinta pertama dan panutan saya Ayah Budi Raharjo dan pintu surga saya Bunda Osrena, sebagai wujud jawaban dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepada saya serta atas cinta dan kasih sayang, kesabaran yang tulus ikhlas membesarkan, merawat dan memberikan dukungan moral dan material serta selalu mendoakan saya selama menempuh pendidikan sehingga saya dapat menyelesaikan studi S1 Psikologi. Kebahagiaan dan rasa bangga kalian menjadi tujuan utama hidup saya. Semoga Allah senantiasa memuliakan kalian baik didunia maupun diakhirat, Aamiin.
2. Untuk Kakak saya Intan Agustina S.Kom dan kakak ipar saya Muslim Ali Mustofa yang menjadi salah satu sumber motivasi, dan selalu memberikan dukungan, serta mengajarkan untuk terus berusaha tiada henti untuk menjadi seseorang yang sukses, memberikan semangat, terimakasih sudah menjadi kakak yang bisa dibanggakan.
3. Yang tersayang ponakan saya Muhammad Dzaki Ali Mustofa terimakasih atas keceriaan dan cinta yang telah diberikan.
4. Terakhir tidak kalah penting, saya ingin berterimakasih kepada diri saya sendiri yang merupakan bagian kebahagiaan sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, terimakasih telah percaya pada diri sendiri bahwa saya bisa melalui semua ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat, berkah, inayah-Nya berupa kesehatan, kesempatan serta kebahagiaan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana Strata Satu (S-1) Jurusan Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, dengan Judul “ Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Widya Dharma Klaten”.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu, terutama kepada :

1. Prof. Dr. H. Triyono, M.Pd selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Dr. H. Arif Julianto Sri Nugroho, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah memberikan dukungan dan pengesahan pada skripsi ini.
3. Hartanto, S.Psi., MA. Selaku ketua program studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah memberikan dukungan pada sidang skripsi saya.
4. Yulinda Erma Suryani, S.Pd., M.Si. selaku pembimbing I yang telah memberikan dukungan dan bimbingannya selama peneliti menyusun skripsi ini.
5. Anna Febrianty Setianingtyas, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psi selaku pembimbing II dari peneliti yang telah mendukung dan membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepada semua dosen beserta staff di Fakultas Ekonomi dan Psikologi, yang telah membimbing saya selama masa perkuliahan, saya ucapkan terimakasih.
7. Untuk orangtua saya (Ayah Budi Raharjo & Ibu Osrenna) karena telah membiayai perkuliahan saya dan mendoakan kesuksesan saya, dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk Kakak saya Intan Agustina & Muslim Ali Mustofa dan Keponakan saya Muhammad Dzaki Ali Mustofa yang telah membantu dan memberikan bimbingannya selama skripsi.
9. Untuk pemilik nim 2022100019 yang sudah menemani dan menjadi support system penulis selama proses pengerjaan skripsi.
10. Untuk sahabat saya Alif Candra, Syafira Nisfa, Shintania yang telah membantu dan mendengarkan cerita saya selama skripsi.
11. Teman-teman psikologi 2020. Yang telah menemani saya selama menajalani pendidikan di Universitas Widya Dharma Klaten ini, dan telah memberikan suka dan duka, dan membantu saya selama dimasa perkuliahan selama 4 tahun ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang sudah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang lebih dari Allah SWT, dan penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Klaten, 27 Mei 2023

Penulis

Indry Dwina Lestarieni

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut: .....	8
2. Manfaat Praktis .....	8
BAB II .....	9
KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	9
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	9
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	11
3. Bentuk-bentuk <i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16

5.	Ciri-ciri <i>quarter life crisis</i> .....	20
B.	Dukungan Sosial .....	20
1.	Pengertian Dukungan Sosial.....	20
2.	Aspek- Aspek Dukungan Sosial.....	22
3.	Faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial.....	25
C.	Hubungan Dukungan Sosial Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	26
D.	Kerangka Berpikir .....	29
E.	Hipotesis .....	31
<b>BAB III.....</b>		<b>32</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>		<b>32</b>
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
1.	Populasi.....	33
2.	Sampel.....	35
D.	Rancangan Penelitian.....	35
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	36
1.	Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	37
2.	Skala Dukungan Sosial.....	39
3.	Validitas, Estimasi Reliabilitas Alat Ukur dan Uji Daya Beda Aitem...40	
a.	Validitas .....	40
b.	Reliabilitas .....	41
F.	Analisis Data .....	42
1.	Uji Normalitas .....	42
2.	Uji Linieritas .....	42

3. Uji Hipotesis .....	42
<b>BAB IV .....</b>	<b>43</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
<b>A. Gambaran Subjek Penelitian .....</b>	<b>43</b>
1. Lokasi Penelitian.....	43
2. Visi, Misi dan Tujuan Universitas Widya Dharma .....	43
<b>B. Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>45</b>
1. Persiapan Perizinan.....	45
2. Penyusunan Alat Ukur .....	45
3. Uji Coba Alat Ukur.....	45
4. Hasil uji coba alat ukur .....	46
<b>C. Hasil Penelitian .....</b>	<b>56</b>
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>59</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>63</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
<b>A. KESIMPULAN .....</b>	<b>63</b>
<b>B. SARAN .....</b>	<b>63</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Populasi.....	34
Tabel 3. 2 Instrument Skala Likert.....	37
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Quarter Life Crisis .....	38
Tabel 3. 4 Blueprint Dukungan Sosial .....	39
Tabel 4. 1 Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah Pada Skala Quarter Life Crisis .....	47
Tabel 4. 2 Aitem Berdaya Tinggi Dan Rendah Pada Skala Dukungan Sosial.....	48
Tabel 4. 3 Sebaran Aitem Setelag Tryout Skala Quarter Life Crisis .....	50
Tabel 4. 4 Sebaran Nomor Aitem Setelah Tryout Skala Dukungan Sosial .....	51
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis	51
Tabel 4. 6 Norma Kategorisasi Skor .....	52
Tabel 4. 7 Deskripsi Skor Pada Skala Dukungan Sosial.....	53
Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi Skala Dukungan Sosial .....	54
Tabel 4. 9 Deskripsi Skor Pada Skala Quarter Life Crisis .....	55
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis .....	56
Tabel 4. 11 Uji Asumsi Normalitas.....	57
Tabel 4. 12 Uji Asumsi Linieritas .....	58
Tabel 4. 13 Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefisien Determinan.	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	29
Gambar 4. 1 Persebaran Kategorisasi Skala Dukungan Sosial .....	54
Gambar 4. 2 Persebaran Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis .....	56

## ABSTRAK

**Indry Dwina Lestarieni, 2061100037, Judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Widya Dharma Klaten.**

**Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Dharma Klaten. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Dharma Angkatan 2020. Sampel yang digunakan yaitu 95 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *skala likert* atas dua skala yaitu Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini dari Sarafino & Smith (2011) 31 butir aitem ( $\alpha = 0.874$ ), dan skala *quarter life crisis* yang digunakan penelitian ini yang dibuat oleh Robbins dan Wilner (2001) 50 butir aitem ( $\alpha = 0.914$ ). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,389 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sehingga hipotesis diterima. Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Dharma Klaten.

**Kata Kunci : *Quarter Life Crisis*, Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap fase kehidupan manusia mengalami perubahan fisik dan psikologis yang berkelanjutan. Proses perkembangan ini dimulai sejak masa kanak-kanak hingga lanjut usia, dengan transisi perubahan dari remaja ke dewasa dikenal sebagai dewasa awal atau sering disebut dengan istilah *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* pertama kali dicetuskan oleh Arnett pada tahun 2001 yang merupakan fase dewasa awal. Usia dewasa awal ini dimulai dari usia 20 tahun hingga 30 tahun dimana individu memegang tanggung jawab lebih besar akan hidupnya dibanding dengan usia sebelumnya (Erikson, 1993). Transisi dari masa remaja ke dewasa membawa peningkatan peran dan tanggung jawab yang signifikan. Individu mulai melepaskan ketergantungan terhadap lingkungan keluarga dalam berbagai aspek seperti ekonomi, sosial, dan psikologis. Periode transisi ini sering kali menimbulkan kegelisahan dan ketidaknyamanan karena menghadapi perubahan besar dalam adaptasi diri dan penerimaan terhadap perubahan tersebut, yang memicu gejala emosional. Sebagai hasilnya, masa ini diwarnai oleh tantangan dan tekanan yang intens. Pada fase ini, individu akan menjalani eksplorasi diri, membangun kemandirian, mengembangkan nilai-nilai personal, serta membentuk hubungan sosial yang baru.

Jika seseorang merasa tidak mampu mengatasi perubahan yang terjadi pada masa dewasa ini, mereka akan mengalami krisis emosional atau respons yang negatif. *Quarter Life Crisis* adalah keadaan yang dialami oleh orang sebagai

tanggapan atas ketidakstabilan, kekhawatiran tentang kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, isolasi, perubahan yang terus menerus, banyak pilihan, dan rasa panik karena tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter Life Crisis* dapat menghasilkan tekanan dan kecemasan yang beragam, termasuk kekhawatiran akan pencapaian karier, peluang finansial, persaingan sosial di antara kelompok, serta masalah-masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan ketakutan terhadap hubungan baik dengan rekan maupun lawan jenis.. *Quarter Life Crisis* adalah pengalaman yang dialami oleh banyak individu, dan bagaimana seseorang menanggapi krisis ini dapat berdampak besar pada kehidupan mereka di masa depan. Jika seseorang dapat mengelola krisis dengan baik, mereka cenderung bisa menjalani kehidupan yang lebih baik dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Namun, jika tidak mampu mengatasi krisis tersebut, seseorang dapat menghadapi kehidupan yang penuh dengan kekhawatiran, stres, dan kecemasan. Jika *Quarter Life Crisis* terus berlanjut tanpa penanganan yang tepat, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang secara signifikan. Hal ini didukung penjelasan oleh Murphy (2011) dalam penelitiannya berjudul “*Emerging Adulthood: is the quarter life crisis a common experience? Thesis Dublin Institute of Technology*”. Bahwa masalah kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan seperti keinginan untuk mengubah kehidupan, terlalu banyak memikirkan keputusan, dan munculnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan, dan keputusan yang dapat menyebabkan stres emosional yang berkepanjangan. Hal ini disebabkan oleh fakta

bahwa selama Quarter Life Crisis, orang akan menghadapi banyak tantangan yang melibatkan berbagai emosi dan pikiran (Hidayati & Muttaqien, 2020).

Menurut (Robinson & Wright, 2013) menjelaskan *quarter life crisis* terdapat beberapa fase, fase pertama individu akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang akan dihadapinya seperti karir, sebuah hubungan, fase kedua individu akan memisahkan diri dari kegiatan aktivitas yang dilakukan setiap hari, fase ketiga individu akan mulai merenung dan mengeksplorasi kehidupan yang baru, fase keempat jika individu sudah menemukan apa yang diinginkan maka dapat membangun kembali kehidupan yang baru dan lebih stabil.

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang secara administratif terdaftar di universitas dan telah menyelesaikan studi teori dan tugas akhir skripsi, yang merupakan persyaratan utama untuk meraih gelar sarjana (Akhnaf et al., 2022). Krisis yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai masalah, seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan menghadapi dosen pembimbing, revisi skripsi, tuntutan waktu yang terbatas untuk menyelesaikan pendidikan, kekhawatiran tentang karier, dan tanggung jawab tambahan setelah lulus (Riewanto, 2003). Tidak Mampunya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengatasi transisi tersebut mampu menimbulkan depresi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengalami depresi jika mereka tidak dapat mengatasi transisi tersebut. Studi yang dilakukan oleh (Mutiara, 2018) menunjukkan bahwa 82% siswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis*.

Peneliti memilih mahasiswa tingkat akhir sebagai responden penelitian karena mereka berada di masa transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, di mana mereka sangat rentan terhadap krisis empat tahun. Peneliti juga memilih mahasiswa tingkat akhir sebagai responden penelitian karena mereka berada di masa transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, di mana mereka sangat rentan terhadap krisis empat tahun. Saat mahasiswa berada di tingkat akhir, mereka memiliki banyak pilihan. Misalnya, mereka dapat memilih untuk menikah setelah lulus dari sekolah menengah, melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan dan mengambil peran sosial. Dalam survei yang dilakukan pada 30 mahasiswa tingkat akhir usia 18-25 tahun di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, peneliti menemukan bahwa 53,3% mahasiswa cemas akan masa depan karir dan pekerjaan mereka, 56,7% cemas akan keuangannya, 93,3% cemas akan pendidikan, dan 36,7% cemas akan hubungan dengan pasangannya di masa depan. Hasil survei menunjukkan bahwa salah satu bentuk kekhawatiran yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan tentang bagaimana mereka akan hidup di masa depan. Kekhawatiran ini juga disertai dengan perasaan yang tidak menyenangkan seperti bingung, takut, tidak yakin, cemas, tertekan, dan tidak percaya diri. Selain itu, beberapa siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, dan beberapa lainnya tidak yakin dengan masa depan mereka saat mereka mengevaluasi diri.

Mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Dharma Klaten angkatan 2020 juga mengalami fenomena *quarter life crisis*. Hal ini diketahui melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang menunjukkan gejala krisis

empat puluh hari. Gejala-gejala ini termasuk kesulitan menghadapi tugas kuliah, kecemasan untuk menyelesaikan tugas, terutama tugas akhir, seperti skripsi, mempertanyakan keputusan yang diambil, merasa berada dalam situasi yang sulit, khawatir yang berlebihan, dan merasa sangat khawatir. Mereka yang mengalami krisis ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi mereka, yang diperlukan untuk mendapatkan gelar sarjana.

Hal ini diperkuat oleh gambaran perasaan subjek ketika di wawancarai oleh peneliti pada tanggal 23 Desember 2023, responden DWS mahasiswi prodi manajemen mengungkapkan merasa bimbang ketika dihadapkan dengan tugas akhir skripsi dan membandingkan diri sendiri dengan pencapaian teman. Responden TA mahasiswa teknik elektro merasakan kegelisahan dan kepanikan ketika teman-temannya sudah berada di tahap atas dan takut mengalami kegagalan, mengkhawatirkan banyak hal seperti pendidikan, karir, pasangan, dan kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi setelah lulus kuliah. Responden AY mahasiswa teknik informatika merasakan kebimbangannya dalam membagi waktu antara perkuliahan fase skripsi, organisasi, kerja, menganalisis diri secara berlebihan, dan merasakan kekhawatiran takut membebani kedua orangtuanya. Wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *quarter life crisis*. Individu yang diwawancarai merasa bingung akan masa depannya, merasa cemas, bingung setelah lulus kuliah mendapatkan pekerjaan sesuai dengan jurusan yang diambil di perkuliahan.

Faktor eksternal termasuk masalah *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial seperti teman, percintaan, dan hubungan dengan keluarga, kehidupan

pekerjaan dan karir, serta tantangan akademik yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau depresi (Black, 2010). Mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka. Teman, pasangan, atau orang tua dapat menjadi contoh dukungan ini. Mahasiswa dapat merasa dihargai dengan dukungan sosial yang dapat diterima, seperti diberi semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang. Jika seseorang diterima dan dihargai dengan baik, mereka cenderung mengembangkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan lebih menerima dan menghargai diri mereka sendiri (Kumalasari & Ahyani, 2012). Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial untuk mengatasi kesulitan emosional selama kuliah. Mahasiswa tingkat akhir dapat lebih percaya diri dan semangat saat menghadapi krisis *quarter life* dengan dukungan orang terdekat. Salah satu cara orang terdekat dapat memberikan dukungan adalah dengan mendengarkan keluhan siswa tentang masalah yang mereka hadapi. Berbicara tentang masalah ini dapat membantu siswa melepaskan emosi yang mereka alami.

Hasil penelitian yang dilakukan Rossi & Mebert (Afnan et al., 2020) memberikan penjelasan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima oleh seseorang, semakin rendah juga resiko mengalami depresi pada masa dewasa awal. Dukungan sosial yang mampu diterima individu dapat membantu mengurangi resiko mengalami depresi selama krisis *quarter life*.

Hurlock (Putri, 2020) Menjelaskan bagaimana siswa dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya atau lingkungan kampus. Sangat dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam fase *quarter life crisis*; dukungan

sosial akan berdampak positif bagi setiap individu yang menerimanya. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmad (Putri, 2020) mengatakan bahwa stres dan konflik yang dialami mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dikurangi dengan dukungan sosial sebagai mekanisme *coping*.

Menurut penjelasan fenomena, latar belakang masalah, dan penelitian sebelumnya tentang krisis *quarter life* yang dialami mahasiswa tingkat akhir, mereka mengalami depresi, stres, bingung, dan khawatir. Hal ini dapat dikurangi jika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari komunitas mereka. Penelitian ini juga akan menyelidiki masalah dukungan sosial yang sama seperti Krisis *Quarter Life*. Namun, berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini akan berfokus pada variabel bebas dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir dari teman sebaya dan keluarga. Penelitian ini juga akan melihat bagaimana teman sebaya dan keluarga memberikan dukungan sosial kepada mereka sebagai perbandingan. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Dharma Klaten Angkatan 2020.

Berdasarkan latar belakang tersebut Peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir karena latar belakang ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap *quarter life crisis*.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Widya Dharma Klaten Angkatan 2020?

### **C. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Dharma Klaten Angkatan 2020.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembaca lebih banyak informasi dan pemahaman tentang dukungan sosial dan krisis *quarter life* pada mahasiswa tingkat akhir.
- b. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi ilmiah untuk kemajuan ilmu psikologi.

#### **2. Manfaat Praktis**

Jika hipotesis penelitian ini terbukti benar, maka diharapkan :

- a. Bagi mahasiswa tingkat akhir akan belajar lebih banyak tentang fenomena dan bagaimana menangani *quarter life crisis*.
- b. Bagi keluarga, masyarakat dan pembaca diharapkan dapat memberikan dukungan, semangat, dan kasih sayang kepada anggota keluarga yang sedang mengalami *quarter life crisis*.
- c. Bagi Institusi Universitas Widya Dharma Klaten dan peneliti diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran bagi oranglain dan sekitarnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Menurut hasil analisis dan pembahasan, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Widya Dharma. Berdasarkan nilai korelasi ( $r$ ) = -0,389 dan signifikan  $p = 0,000$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial, semakin Jadi hipotesis penelitian ini diterima.

#### **B. SARAN**

1. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa yang berada di semester akhir dan sedang menghadapi masa-masa sulit dalam transisi menuju kedewasaan, disarankan untuk selalu menghabiskan waktu di lingkungan yang mendukung dan positif, fase ini merupakan hal yang wajar dan bisa menjadi kesempatan untuk pertumbuhan pribadi, mahasiswa diharapkan mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasinya dan tidak ragu mencari bantuan. Membangun dan

memanfaatkan dukungan sosial dapat memberikan kekuatan emosional dan mental yang diperlukan dalam *quarter life crisis* dengan lebih baik.

2. Bagi keluarga dan Lingkungan Sosial sekitarnya

Keluarga dan lingkungan sosial diharapkan mampu menjadi *support system* kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan tugas akhir/skripsi seperti menanyakan kabar, memberikan semangat dan memberikan bantuan. Dengan adanya perhatian tersebut akan memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk lebih giat dalam pengerjaan skripsinya dan juga mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk menautkan variabel lain seperti faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu pekerjaan dan karir, tantangan di bidang akademis, mencari sampel yang lebih luas, meluaskan fenomena, dan dapat meneliti lebih dalam lagi. Diharapkan untuk menggambarkan dengan komprehensif berbagai aspek dari *quarter life crisis* agar lebih sesuai dengan konsep dan konteksnya, dengan menyoroti secara jelas perbedaan-perbedaan yang ada. Perhatian utama diberikan pada masalah-masalah yang muncul dalam krisis seperempat abad, dan kemudian menghubungkannya dengan tantangan-tantangan perkembangan yang dihadapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17.  
<https://doi.org/10.26555/Humanitas.V8i1.448>
- Afnan, Fauzia, R., & Tauna, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3.  
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1569/1252>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107.  
<https://doi.org/10.24912/Jmishumsen.V6i1.13201.2022>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta 2010.
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi. . . *Character*, 8.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035.  
<https://doi.org/10.24114/Konseling.V19i2.31121>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. Apa PsycInfo.
- 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).  
<https://doi.org/10.30984/Jiva.V3i1.2002>
- Asri, D. N. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*.

<https://Prosiding.Unipma.Ac.Id/Index.Php/Senassdra/Article/View/2690/2386>

- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas Dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Black, A. S. (2010). *Halfway Between Somewhere And Nothing: A Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students*. Thesis For Master Of Education.
- Carver, C. S., & Jennifer, C.-S. (2010). Personality And Coping. *Annual Review Of Psychology*, 61(1), 679–704.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Erikson, H. E. (1993). *Childhood And Society*. New York : W.W. Norton & Company.
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Spss*. Universitas Diponegoro.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Ejournal*. <https://doi.org/10.33367/Psi.V5i2.1036>
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 75. <https://doi.org/10.22373/Psikoislamedia.V5i1.6302>
- Idlal, S. (2022). *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. 1*.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir*. Repository.

- Noor, J. (2011). *Metode Penelitian*. Kencana Prenada Group.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Priyanto, D. (2011). *Buku Saku Analisis Statistik Data Spss*. Mediakom.
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. [http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/Skripsi\\_Perpus.Pdf](http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/Skripsi_Perpus.Pdf)
- Rahmadian, K. R. (2022). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2022. *Etheses Uin Malang*.
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa*. Suara Merdeka.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin Publishing Group.
- Robinson, O. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood, And Quarter-Life Crisis: Updating Erikson For The Twenty-First Century*. Routledge.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The Prevalence, Types And Perceived Outcomes Of Crisis Episodes In Early Adulthood And Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study. *International Journal Of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Uin Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/28132/9/16410137.Pdf>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition*.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Graha Ilmu.
- Sinaga, R. M. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Repository.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Pt Alfabet.

Suparmi, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah Dan Penanganannya*. Deepublis.

Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/Psi.V4i1.649>