

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



**Disusun Oleh:**

**Melty Yustilisia Asi  
17180277K**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SETIA BUDI  
SURAKARTA  
2025**



# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

### *SKRIPSI*

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai  
derajat Sarjana Strata-I (S.Psi)  
Program Studi S-1 Ilmu Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi*

Disusun Oleh:

Melty Yustilisia Asi  
17180277K

Pembimbing:

Patria Mukti, S.Psi, M.Si  
Dra. Endang Widyastuti, M.A

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SETIA BUDI  
SURAKARTA  
2025**

## **PENGESAHAN SKRIPSI**

**Berjudul**

### **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Oleh :

Melty Yustilisia Asi  
17180277K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi  
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh  
derajat gelar sarjana psikologi

Pada tanggal :

25 Agustus 2025

Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi



Drs. Isaac Jogues Kiyek Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

1. Patria Mukti, S.Psi, M.Si
2. Dra. Endang Widyastuti, M.A
3. Rosita Yuniati, S.Psi, M.Psi.,Psi

Tanda Tangan

## MOTTO

### *In the Name Of Jesus Christ*

“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan, *Prove Them Wrong*”

“Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh, tetapi Tuhan Menolong aku”  
(Mazmur 118:13)

“Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu dan tidak ada rencana-Mu yang gagal”  
(ayub 42:2)

“Jangan takut, percaya saja”  
(Markus 5:36)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

1. Untuk Papah dan Mamah

Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, nasihat yang tak pernah henti, dan perjuangan yang tak kenal lelah. Kesabaran dan cinta kalian adalah alasan terbesar mengapa langkah ini bisa sampai sejauh ini. Semoga kelak aku bisa menjadi kebanggaan kalian, seperti kalian yang selalu menjadi kebanggaanku.

2. Untuk Kakak dan Adikku

Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, penyemangat di kala lelah, dan penenang di saat bimbang. Semoga kita terus melangkah bersama dalam doa dan harapan yang sama untuk membanggakan kedua orang tua kita tercinta.

3. Untuk Diriku Sendiri

Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Di tengah lelah dan ragu, kamu memilih untuk tetap berjalan. Terima kasih telah percaya meski sering ingin menyerah. Semoga langkah-langkah kecil yang kamu tempuh hari ini, menjadi jalan menuju versi terbaik dirimu di masa depan.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Melty Yustilisia Asi

NIM : 17180277K

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL  
ORANG TUA DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 14 Agustus 2025



Melty Yustilisia Asi  
17180277K





## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan cinta kasih dan penyertaanNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada proses penyusunan skripsi ini ada kalanya penulis banyak menemukan kendala karena kemampuan penulis yang masih terbatas, namun karena penyertaan dari Tuhan Yesus yang tiada hentinya penulis mampu menyelesaikannya. Skripsi ini bukan hanya semata hasil kerja keras dari penulis sendiri, namun tidak lepas dari banyak bantuan, bimbingan, dan dorongan motivasi yang diberikan dari berbagai pihak di antaranya, yaitu pihak akademis, keluarga, dan sahabat. Untuk itu dengan kerendahan hati, peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi yang telah memberikan sarana dan prasarana yang memadai selama peneliti menempuh pendidikan di Universitas Setia Budi.
2. Bapak Dr. Ir. Djon Tarigan, MBA., selaku Rektor Universitas Setia Budi.
3. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi.
4. Bapak Yustinus Joko Dwi Nugroho, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Sekretaris Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi.
5. Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing I skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukan untuk memberikan bimbingan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA., selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi dan dosen pembimbing II yang memberikan masukan, bimbingan, serta arahan agar skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
7. Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen penguji skripsi yang selalu memberikan bimbingan dan saran lewat cerita dan nasihat yang bermanfaat.

8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi yang telah dengan sabar mengajar peneliti selama masa perkuliahan.
9. Bapak Suyoto, SE, yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Kepada kedua orang tua saya Babah Sayusdi, S.Pd, M.Pd dan Mamah Rutesi E. Naun yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti. Terima kasih sudah mau mengerti dan bersabar akan setiap proses studi yang telah peneliti jalani dari awal hingga selesai.
11. Kepada Kakak peneliti Rudy Helkia Yustevan Dehen, S.Kep, Ners dan Meiry Yustisia Shinta, S.Pd serta Adik saya Philip Yustevan Parentas dan Efraim Yustevan Panuhan yang selalu mendukung dan memberikan semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
12. Kepada Pratu Agusbetorius Subong Terima kasih telah hadir dalam segala rasa susah, sedih, dan senang. Atas kesetiaan, kesabaran, dan doa yang tak pernah berhenti, terima kasih telah menjadi bahu tempatku bersandar dan alasan untuk terus melangkah.
13. Kepada teman-teman peneliti Muthia, Angela, Anggra, Gavin yang selalu mendukung dan memberi masukan selama proses menyelesaikan skripsi.
14. Kepada teman-teman Mahasiwa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Setia Budi. Terima Kasih atas kebersamaan, memori dan pengalaman yang telah dilalui bersama.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan, yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini disadari oleh peneliti bahwa masih belum sempurna, oleh karena itu peneliti tetap mengharapkan saran dan masukan yang dapat membangun penelitian skripsi ini kedepannya. Akhir kata, peneliti berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun pembaca umumnya.

Surakarta, 14 Agustus 2025

Melty Yustilisia Asi

# HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Setia Budi Surakarta. *Quarter life crisis* merupakan kondisi krisis emosional yang umum terjadi pada individu usia dewasa awal, yang ditandai dengan perasaan kebimbangan, kecemasan, tekanan, hingga ketidakpastian terhadap masa depan. Salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam mengurangi dampak *quarter life crisis* adalah dukungan sosial dari orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 110 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Instrumen yang digunakan adalah skala *quarter life crisis* dan skala dukungan sosial orang tua, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,425$  dan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi fase transisi menuju kedewasaan secara lebih adaptif dan sehat secara psikologis.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial Orang Tua, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir, *Rank Spearman*

# ***THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL SOCIAL SUPPORT AND QUARTER LIFE CRISIS IN FINAL YEAR STUDENTS***

## **ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between parental social support and quarter life crisis among final-year students at Setia Budi University, Surakarta. Quarter life crisis is an emotional condition commonly experienced by individuals in early adulthood, marked by confusion, anxiety, psychological pressure, and uncertainty about the future. One of the external factors that plays an important role in reducing the impact of this crisis is parental social support. This research employed a correlational quantitative approach with purposive sampling technique. The study involved 110 final-year students currently working on their undergraduate thesis. The instruments used were the quarter life crisis scale and the parental social support scale, both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Spearman's Rank Correlation test due to the non-normal distribution of the data. The results showed a significant negative correlation between parental social support and quarter life crisis, with a correlation coefficient of  $r = -0.425$  and significance level  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). This indicates that higher parental social support is associated with lower levels of quarter life crisis. These findings emphasize the crucial role of parental support in helping students navigate the transition to adulthood in a more adaptive and psychologically healthy manner.*

**Keywords:** *Parental Social Support, Quarter Life Crisis, Final-Year Students, Spearman's Rank Correlation*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
MOTTO .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	10
1. Pengertian Quarter Life Crisis .....	10
2. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	10
3. Fase dalam Quarter Life Crisis .....	14
4. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
B. Dukungan Sosial Orang Tua.....	17
1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua.....	17
2. Aspek Dukungan Sosial Orang Tua.....	18
C. Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	20
D. Kerangka Berpikir.....	23
E. Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Identifikasi Variabel.....	25
1. Variabel Terikat .....	25
2. Variabel bebas.....	25
B. Defenisi Operasional.....	25

1.	<i>Quarter Life Crisis</i> .....	25
2.	Dukungan Sosial Orang Tua.....	26
C.	Populasi, Sampel, dan Tehnik Sampling .....	26
1.	Populasi.....	26
2.	Sampel .....	27
3.	Tehnik pengambilan sampel .....	28
4.	Metode Pengumpulan Data.....	28
5.	Instrument Penelitian .....	28
6.	Cara penilaian .....	30
7.	Validitas dan Reliabilitas .....	30
D.	Metode Analisis Data.....	31
1.	Uji normalitas .....	31
2.	Uji Linearitas .....	32
3.	Uji Hipotesis .....	32
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A.	Persiapan Penelitian .....	33
1.	Orientasi Kancan Penelitian.....	33
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	38
1.	Pengumpulan Data .....	38
2.	Deskripsi Subjek Penelitian .....	38
3.	Deskripsi Data Penelitian.....	39
C.	Analisis Data Penelitian .....	41
D.	Pembahasan.....	41
BAB V	PENUTUP.....	45
A.	Kesimpulan .....	45
B.	Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN .....		50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Populasi Penelitian .....	27
Tabel 3.2. Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	29
Tabel 3.3. Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	30
Tabel 4.1. Sebaran aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i> sesudah diuji coba.....	36
Tabel 4.2. Skala Dukungan Sosial Orangtua sesudah uji coba.....	37
Tabel 4.3. Data demografis subjek penelitian .....	38
Tabel 4.4. Deskripsi Statistik Data Penelitian .....	39
Tabel 4.5. Norma Kategorisasi Skor Subjek .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Diagram hasil survei awal <i>Quarter Life Crisis</i> .....	4
Gambar 1.2. Diagram hasil survei awal Dukungan Sosial Orang Tua....	6
Gambar 2.1. Kerangka Berpikir .....	23



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pra Survei Penelitian.....	51
Lampiran 2. <i>Inform Consent</i> .....	54
Lampiran 3. Kuisioner Penelitian.....	56
Lampiran 4. Tabulasi Data Hasil Tryout Skala <i>Quarter life crisis</i> ....	63
Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil Tryout Skala Dukungan Sosial Orangtua.....	67
Lampiran 6. Uji Reliabilitas & Validitas.....	71
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	75
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Dukungan Sosial Orangtua ....	80
Lampiran 9. Deskripsi Data Empirik dan Uji Asumsi .....	85
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian.....	88
Lampiran 11. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	89



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia mengalami perubahan fisik dan mental pada berbagai tahap kehidupan mereka, dimulai sejak bayi dan berlanjut hingga pubertas, dewasa, dan usia tua. Setiap tahap perkembangan ditandai oleh serangkaian tanggung jawab dan karakteristiknya sendiri. Teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson perjalanan hidup manusia ke dalam 8 tahapan. Masing-masing tahapan menggambarkan konflik psikososial yang perlu dihadapi untuk mencapai perkembangan yang optimal, mulai dari lahir hingga akhir kehidupan manusia. Tahapan ke 6 dalam teori ini dikenal dengan istilah intimitas vs isolasi, yang umumnya terjadi pada usia dewasa awal, yaitu sekitar usia 20 hingga 30 tahun. Pada tahap ini, individu ditantang untuk menjalin hubungan yang erat, saling percaya, dan bermakna dengan orang lain. Jika individu berhasil melewati tahap ini, mereka cenderung mampu membangun ikatan emosional yang kuat dan stabil. Namun, jika gagal, mereka berisiko mengalami kesendirian, penarikan diri, dan kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat secara sosial dan emosional.

Menurut Harlock (1980) dewasa awal merupakan “tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup”. Memasuki fase dewasa awal mempunyai karakteristik yang menonjol yang sering disebut dengan masa bermasalah. Pada periode masa tahun awal individu dihadapi oleh masalah baru yang menuntut tanggung jawab, sehingga terjadi perkembangan dalam berbagai bidang, termasuk fisik, kemampuan berpikir, serta kondisi emosional dan sosial.

Setiap individu merespon tahap-tahap perkembangan dalam hidupnya dengan cara yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan tugas perkembangan yang harus dihadapi disetiap fase kehidupan. Tidak semua orang mampu menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan baik, sehingga perlu kesiapan diri agar dapat melaluinya dengan lebih matang dan berkembang menjadi pribadi yang dewasa (Afnan, 2020). Atwood dan Scholz (2008)

menyatakan bahwa setiap individu akan menunjukkan reaksi emosional yang berbeda saat menghadapi krisis dalam hidupnya. Khususnya pada usia 20-an, banyak individu mengalami tekanan emosional yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, kesepian, ketidakpastian terhadap kemampuan diri, dan ketakutan terhadap kegagalan, fenomena ini dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Masa transisi menuju dewasa ditandai dengan krisis seperempat abad, terkadang disebut krisis dua puluhan. Periode antara usia 18 dan 29 tahun dikenal sebagai masa dewasa awal. Pada titik ini, kebanyakan orang merasa telah melewati masa pubertas, namun belum memasuki fase mengemban tanggung jawab yang umum ditemui pada fase dewasa (Arnett, 2000). Tahapan tersebut sering mulai mencari pengalaman baru, seperti menemukan minat dan bakat seseorang di tempat kerja, menjadi diri sendiri sebagai seorang individu, dan menentukan cara hidup, ditandai dengan munculnya rasa ingin tahu terhadap hal yang tidak diketahui, hingga mulai mempertimbangan hubungan dalam hidup pada masa depan baik itu menikah, melajang, atau hidup bersama (Santrock, 2012).

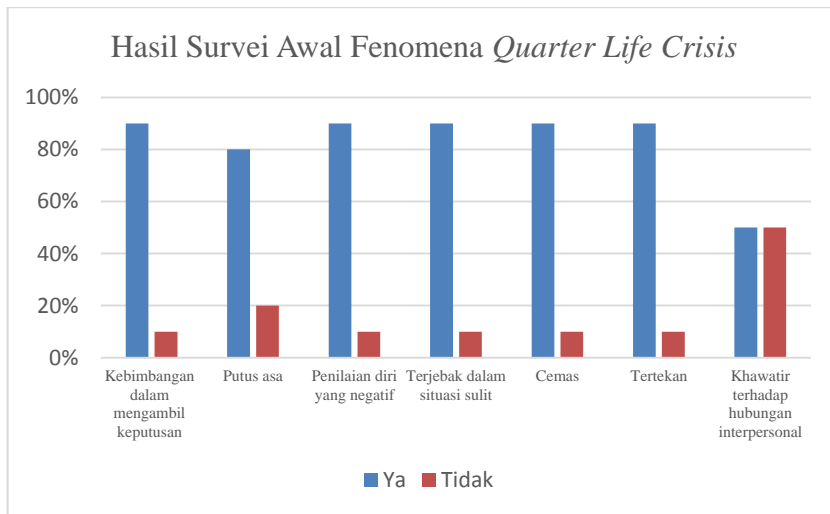
*Quarter life crisis* berfokus pada dinamika kehidupan sebagai pribadi yang sedang berada dalam fase transisi menuju dewasa. Jika individu mampu melewati masa ini dengan baik, maka ia akan memiliki peluang lebih besar untuk menjalani kehidupan yang lebih stabil, mampu menerima dirinya, serta dapat mengelola gejala emosional yang muncul. Keberhasilan ini juga akan membentuk pribadi yang lebih tangguh dan siap menghadapi tantangan hidup dimasa mendatang. Sebaliknya, jika individu tidak berhasil melewati masa krisis ini, ia berisiko mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri, stress yang berkepanjangan, bahkan depresi. Selain itu mungkin memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah serta merasa tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan (Rahmania, 2020).

Usia 18 – 25 tahun menandai dimulainya periode formatif bagi mahasiswa. Pada masa ini, terdapat transisi dari akhir masa remaja ke awal masa dewasa. Mahasiswa yang mendekati akhir karier akademisnya lebih mungkin mengalami krisis seperempat hidup. Mengalami stres merupakan hal yang umum pada periode

ini. Peneliti Black Allison (2010) menemukan hal yang sama mengatakan tentang adanya respon emosional yang terjadi pada mahasiswa. Respon yang muncul tersebut adalah bimbang, cemas, gelisah, dan takut pada mahasiswa (Rahmi, 2020). Mahasiswa pada jenjang akhir pendidikan kerap menghadapi berbagai emosi negatif, seperti perasaan bingung, sedih, bersalah, marah terhadap diri sendiri maupun situasi yang sedang dihadapi, serta merasa tertekan dan kehilangan optimism terhadap masa depan.

Fenomena *quarter life crisis* dapat dikaitkan dengan fenomena bunuh diri yang sering terjadi di Indonesia, salah satunya kasus gantung diri yang terjadi di kota Samarinda jalan pemuda, Kalimantan Timur pada hari sabtu 11 juli 2020 di sebuah rumah milik kakak angkat korban. Kasus ini terjadi pada mahasiswa semester akhir yang dimana berkuliah di sebuah Universitas Samarinda, dari keterangan para saksi adalah dimana korban sudah berkuliah selama 7 tahun tetapi tidak kunjung lulus karena skripsi sering terjadi penolakan dari dosen pembimbing. Faktor terjadinya kasus bunuh diri dalam *quarter life crisis* terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah mencari identitas atau jati diri, perubahan gaya hidup, belajar bertanggung jawab dengan keputusan yang diambil, adanya mimpi dan harapan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi antara lain hubungan dalam keluarga, pertemanan, percintaan, tantangan akademis yang sedang ditempuh (Zakarias, D, kompas.com.2020).

Peneliti telah menyebarkan angket pada tanggal 17-30 Juni 2025, yang disusun berdasarkan aspek *Quarter Life Crisis* pada 10 mahasiswa di Universitas Setia Budi Surakarta sebagai bentuk survey awal fenomena *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dan diperoleh mahasiswa di Universitas Setia Budi Surakarta mungkin mengalami gejala krisis seperempat hidup, menurut temuan tersebut. Berikut temuan dari survei pertama:



**Gambar 1.1. Diagram hasil survei awal *Quarter Life Crisis***

Berdasarkan hasil survei awal mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Setia Budi, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden mengalami gejala yang berkaitan dengan fenomena tersebut. Secara rata-rata, sebesar 82,86% responden menyatakan "Ya" mengalami gejala, sedangkan hanya 17,86% responden yang menjawab "Tidak". Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi yang cukup dominan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Gejala yang paling banyak dialami responden adalah penilaian diri yang negatif dengan persentase 90%, diikuti oleh perasaan terjebak dalam situasi sulit (90%), kebingungan dalam mengambil keputusan (90%), serta perasaan tertekan (90%). Selain itu, kecemasan juga cukup tinggi dengan persentase 90%, dan putus asa sebesar 80%. Sementara itu, aspek yang memiliki variasi paling besar adalah kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, dengan proporsi yang relatif seimbang antara responden yang mengalaminya (50%) dan yang tidak (50%). Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami berbagai gejala *Quarter Life Crisis*, terutama dalam hal penilaian diri yang negatif, kesulitan mengambil keputusan, dan perasaan tertekan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh tuntutan akademik, ketidakpastian masa depan, maupun tekanan sosial yang dihadapi mahasiswa pada masa transisi menuju kehidupan dewasa awal.

Berdasarkan studi yang telah dilakukan oleh Anjayani (2021) memperlihatkan hasil bahwa 48 mahasiswa (43%) memiliki *quarter life crisis* pada kategori tinggi sementara 63 mahasiswa (57%) berada pada posisi kategori sedang. *Quarter life crisis* paling banyak menyebabkan krisis pada mahasiswa adalah tekanan karena merasa pilihan hidup semakin berat. *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa dapat memberikan dampak buruk yang signifikan jika mahasiswa tidak mampu menghadapi hal tersebut dengan baik salah satunya adalah dapat menimbulkan kebingungan dan keresahan pada setiap orang jika terus berlanjut dan membebani pikiran serta menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang hal ini akan memicu seseorang menjadi pasif. Novendra dkk (2021) menyimpulkan bahwa seseorang yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan optimis terhadap hidup, mencapai tujuan seseorang, baik jangka pendek maupun jangka panjang, meningkatkan ketahanan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

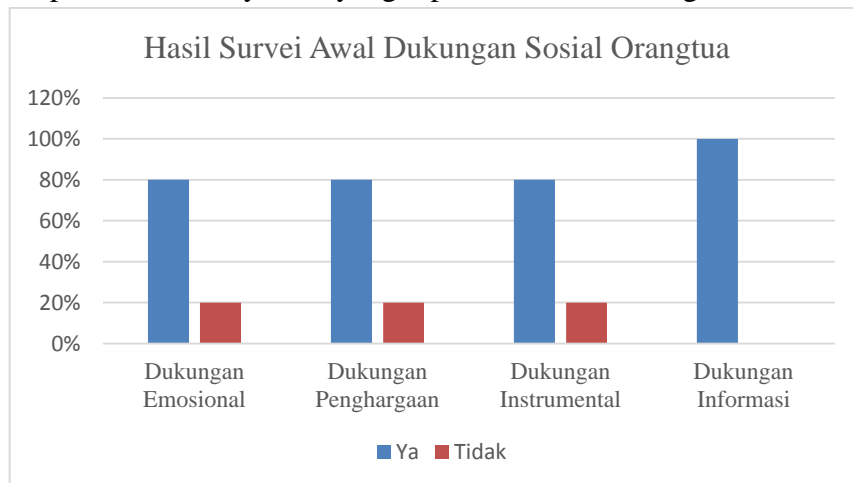
Pandangan seseorang terhadap suatu permasalahan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti normal sosial budaya, lingkungan keluarga, serta hubungan pertemanan. Ketika tekanan dari faktor-faktor tersebut semakin kuat, seseorang cenderung mengembangkan perasaan negatif dan mulai menilai dirinya secara pesimis. Padahal, ada banyak potensi dan sisi positif dalam dirinya yang tidak disadari. Akibat dari hal ini, kemampuan untuk berfungsi secara sosial maupun tingkat produktivitasnya bisa mengalami penurunan (Ameliya, 2020).

Bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua sebagai figur terdekat kepada mahasiswa tingkat akhir dapat mengurangi rasa cemas, mengurangi beban kekhawatiran, membantu individu lebih menerima pencapaian yang telah diraih, serta menjadi bagian dari proses psikologis dalam menjaga kestabilan perilaku yang sehat. Hal ini turut membentuk rasa percaya diri dalam meningkatkan rasa kompeten dalam diri. Dukungan sosial dari keluar, khususnya orangtua yang diwujudkan melalui pemberian motivasi, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang berperan dalam membentuk persepsi individu. Dalam hal ini individu akan merasa bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya (Ameliya, 2020).

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa kerap menghadapi tekanan, seperti kesulitan mengakses bahan, batas waktu yang ketat, keterbatasan bertemu dosen pembimbing, hingga perbandingan dengan teman dari seangkatan atau jurusan lain yang telah lebih dulu menyelesaikan tahapan akademik. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial khususnya dari orangtua menjadi sangat penting. Dukungan tersebut dapat membangkitkan motivasi, memberikan rasa aman, kedekatan emosional, serta membuat mahasiswa merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai oleh lingkungan sosialnya (Hartanti, 2013).

Dukungan sosial mencakup baik komunikasi verbal maupun nonverbal, pemberian bantuan secara langsung, serta kehadiran individu dalam lingkup sosial yang akrab dan memberikan manfaat secara emosional. Tingginya tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dapat meningkatkan rasa harga diri mereka. Sebaliknya, ketika dukungan sosial yang diterima rendah, mahasiswa cenderung memiliki penghargaan diri yang rendah pula, sehingga lebih rentan mengalami stress (Gottlieb dalam Karima, 2013).

Peneliti telah menyebarkan angket pada tanggal 17-30 Juni 2025, yang disusun berdasarkan aspek Dukungan Sosial Orang Tua pada 10 mahasiswa di Universitas Setia Budi Surakarta sebagai bentuk survey awal fenomena Dukungan Sosial dari orang tua. Adapun hasil survey awal yang diperoleh adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.2. Diagram hasil survei awal Dukungan Sosial Orang Tua**



Berdasarkan hasil survei awal mengenai dukungan sosial orangtua, diperoleh gambaran bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memperoleh dukungan yang cukup tinggi dari orangtuanya. Secara keseluruhan, 85% responden menyatakan "Ya" mendapatkan dukungan, sedangkan hanya 15% yang menyatakan "Tidak". Bentuk dukungan yang paling dominan adalah dukungan informasi, dengan persentase mencapai 100%, yang berarti seluruh responden merasa memperoleh arahan, nasihat, atau informasi dari orangtua terkait situasi yang dihadapi. Selanjutnya, dukungan emosional, penghargaan, dan instrumental masing-masing memiliki persentase sebesar 80%, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tetap merasakan perhatian emosional, pengakuan, serta bantuan praktis dari orangtua. Data ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial orangtua masih menjadi faktor penting yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam bentuk dukungan informasi. Hal ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan orangtua dapat menjadi sumber daya psikososial penting untuk membantu individu melewati masa transisi kehidupan menuju dewasa awal, sekaligus mengurangi risiko munculnya stres maupun *quarter life crisis*.

Ketika mahasiswa mengalami kesulitan atau permasalahan dalam hidup, teman sebaya bisa memberikan petunjuk, saran dan arahan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, lingkungan perkuliahan serta keluarga yang suportif dan saling membantu juga dapat membantu mahasiswa terhindar dari stress dan termotivasi untuk menyelesaikan pendidikannya (Dlivaal, 2024). Dalam Sarafino dan Smith (2010) mengungkapkan bahwa dukungan sosial itu merupakan pandangan atau persepsi seseorang terhadap kepedulian orang lain, perhatian, kenyamanan, dan bantuan kepada individu dalam mengatasi permasalahan. Sisi lainnya, apabila seseorang kurang mendapatkan dukungan sosial maka akan menimbulkan hubungan interpersonal yang tidak memuaskan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah; Apakah terdapat hubungan dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis :

1. Manfaat Teoritis:
  - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman serta memberikan tambahan informasi bagi pembaca mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
  - b. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi sosial dan psikologi perkembangan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi subyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dari orangtua dan fenomena *quarter life crisis*. Dengan demikian, mahasiswa dapat bekerjasama dalam mengantisipasi dan menanggulangi terjadinya *quarter life crisis*.
  - b. Bagi orangtua, penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan wawasan serta pemahaman mengenai pentingnya peran dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* sehingga dapat membangun hubungan bersama anak untuk mencegah dan mengurangi dampak dari kondisi tersebut.
  - c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai referensi tambahan dalam melakukan studi sejenisnya. Peneliti berikutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian lebih lanjut, baik dari sisi variabel yang diteliti, pendekatan metodologis, maupun karakteristik subjek yang digunakan.

## E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian tahun ini, namun terdapat perbedaan pada variabel, subjek, tempat penelitian, dan media komunikasi yang digunakan. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang meneliti terkait dengan dukungan sosial orang tua dan *quarter life crisis*, antara lain :

1. Penelitian Hanifa Sari (2022) berjudul “Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan *Quarter Life Crisis* Yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya”.
2. Penelitian Ameliya Rahmawati Putri (2020) berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat akhir”.
3. Penelitian Dwi Juliani (2022) berjudul “Pengaruh Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kabupaten Purwakarta”.
4. Penelitian Sumartha Aulia Rahma (2020) berjudul “Pengaruh Trait Kepribadian Neoroticism terhadap *Quarter Life Crisis* dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

Berdasarkan paparan beberapa penelitian terdahulu diatas, belum pernah ada penelitian terkait Dukungan Sosial Orang Tua dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Setia Budi. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa Universitas Setia Budi yang sedang mengerjakan skripsi atau KTI pada saat penelitian dilakukan.