

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. *Quarter Life Crisis*

#### 1. **Pengertian Quarter Life Crisis**

Ketidakstabilan yang intens, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan hidup, dan munculnya teror dan ketidakberdayaan adalah ciri-ciri dari apa yang biasa disebut sebagai *quarter life crisis* dan biasanya dialami oleh mereka yang berusia antara 18 - 29 tahun (Robbin & Wilner, 2001). Saat seseorang memasuki tahun-tahun awal dewasanya, mereka mungkin mengalami berbagai perubahan, termasuk tetapi tidak terbatas pada fase krisis seperempat kehidupan sebagai bagian dari proses transisi perkembangan. *Quarter life crisis* ditandai dengan munculnya kecemasan akan masa depan, ketakutan akan ketidakpastian hidup, kebingungan dalam membentuk identitas diri, serta kekecewaan terhadap pencapaian yang dirasa belum sesuai harapan, yang dapat memicu stress psikologi hingga gejala depresi.

Menurut Levinson, individu yang berada dalam rentang usia 17 hingga 33 tahun cenderung mengalami berbagai perubahan dan fase transisi yang signifikan dalam upaya membentuk struktur kehidupan yang stabil sebagai pondasi memasuki masa dewasa. Struktur kehidupan ini dipahami sebagai bentuk integrasi antara aspek internal diri seperti nilai-nilai, tujuan hidup, dan keyakinan dengan aspek eksternal yang meliputi peran sosial, komitmen, serta aktivitas yang dijalani (Sari, 2018).

Satu kemungkinan kesimpulan dari definisi yang diberikan sejauh ini adalah bahwa *quarter life crisis* adalah bentuk respons emosional yang muncul sebagai reaksi terhadap tekanan dalam fase perkembangan dewasa awal, yang ditandai oleh perasaan panik, ketakutan akan kegagalan, kecemasan, hingga munculnya frustrasi.

#### 2. **Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis***

Menurut Nash dan Murray (2010), *Quarter Life Crisis* dapat dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, serta faktor eksternal

yang berasal dari lingkungan luar individu. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi masa *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Diri individu sendiri dapat menjadi penyebab utama munculnya *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan karena individu sedang berada dalam fase *emerging adulthood* atau masa transisi menuju dewasa awal, yang memiliki sejumlah karakteristik khas dan berpotensi memicu terjadinya *quarter life crisis*. Faktor-faktor internal tersebut meliputi:

1) *Identity exploration*

Pada tahap ini, proses eksplorasi menuju kedewasaan mulai berlangsung. Individu mulai secara sungguh-sungguh mencari dan mengeksplorasi identitas diri sebagai bentuk persiapan dalam menghadapi fase kehidupan selanjutnya, seperti menjalin hubungan asmara maupun memasuki dunia kerja. Selain itu, individu juga mulai memikirkan dan merenungkan berbagai hal yang sebelumnya belum pernah menjadi perhatian sebelumnya. Mulai dari pertanyaan yang cukup filosofis seperti, “untuk apa seseorang tersebut hidup atau bagaimana perannya menjadi bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, juga apa jati diri seseorang tersebut dan akan menjadi apa nanti di masa depan”. Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami, kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi seperti ini membuat seseorang rentan akan *Quarter life Crisis*.

2) *Instability*

Pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya yakni perubahan gaya hidup. Pada tahun 1970, umumnya seseorang yang berusia 21 tahun sudah memiliki tahap menikah, disibukkan dengan kehamilan, sudah menyelesaikan sekolah, memiliki pekerjaan penuh, dan lain-lain. Namun pada hari ini usia 21 tahun merupakan waktu individu

disibukkan dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan, kegelisaan untuk mandiri, dan lain sebagainya. Perubahan perubahan tersebut kemudian membuat individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.

3) *Being Self Focused*

Individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai dari belajar untuk membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut, sampai juga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus di ambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya, seperti memilih perguruan tinggi, bekerja, mencoba kuliah dan bekerja, tetap kuliah atau drop out, apakah jurusan yang diambil sesuai dengan keinginannya, dan sebagainya. Meskipun dalam proses pengambilan keputusan, orang lain masih turut berperan tetapi pada akhirnya keputusan akhir ada ditangan individu tersebut. Karena orang lain tidak benar-benar memahami apa yang diinginkan.

4) *Feeling in between*

Feeling in between adalah tahap seseorang berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa. Terkadang individu akan merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun diwaktu lain dirinya juga merasa belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusannya sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.

5) *The Age of Possibilities*

Baik dalam hal karier, minat romantis, maupun filosofi secara keseluruhan, ini adalah periode yang penuh peluang besar. Aspirasi dan ambisi seseorang memainkan peran penting dalam hidup mereka. Langkah selanjutnya adalah seseorang mulai meragukan aspirasi masa depannya, bertanya-tanya apa yang akan terjadi jika tujuan mereka saat ini tidak sejalan dengan keinginan masa depan mereka. Hal ini akan membuat mereka

khawatir bahwa impian mereka tidak akan pernah terwujud.

b. Faktor Eksternal

“*Quarter life crisis* dapat juga dipicu oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan eksternal individu” (Nash & Murray, 2010). Beberapa faktor tersebut meliputi:

1) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Pertemanan

Pada masa ini, individu kerap mengalami kebingungan dalam menjalin hubungan romantis. Maka mungkin menghadapi kesulitan dalam mempertahankan relasi, namun juga merasa takut untuk menjalani hidup secara sendiri. Keraguan atas perasaan pribadi juga sering muncul karena adanya kekhawatiran terbelenggu oleh hubungan yang tidak sehat. Orang-orang menghadapi kesulitan untuk menjadi semakin mandiri saat tinggal dalam lingkungan keluarga juga lepas dari ketergantungan terhadap orangtua. Sementara itu, dalam lingkup pertemanan, individu kadang merasa kesulitan menemukan teman yang dapat dipercaya dan diandalkan secara emosional.

2) Tantangan Akademis

Orang-orang di dunia akademis mulai bertanya-tanya apakah mereka membuat pilihan yang tepat saat menentukan jurusan mereka, apakah materi yang dipelajari cukup, serta apakah jurusan tersebut mendukung rencana kariernya. Pertanyaan ini kerap kali muncul seiring dengan meningkatnya tekanan terkait masa depan dan pekerjaan.

3) Pekerjaan dan karier

Dalam aspek pekerjaan dan karier, individu mulai dihadapkan pada dilemma antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat pribadi atau pekerjaan yang memberikan keuntungan finansial lebih besar. Beberapa individu merasa memiliki potensi tertentu, namun masih diliputi keraguan untuk mengembangkan dan mewujudkannya. Umumnya, pada masa ini individu menginginkan pekerjaan yang tidak terlalu memberikan tekanan, di sisi lain ketika beban kerja bertambah, orang

mulai bertanya-tanya apakah mereka dapat berganti karier dan bagaimana mereka dapat mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan, terdapat 2 kategori utama yang memengaruhi timbulnya *quarter life crisis* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada diantara 2 fase kehidupan, serta munculnya berbagai kemungkinan dalam hidup. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dinamika dalam hubungan romantis, keluarga dan pertemanan, serta persoalan pekerjaan dan karier semua hal dapat menjadi pemicu munculnya krisis pada masa ini.

Penjelasan mengenai faktor-faktor tersebut juga diperkuat oleh temuan Blank Allison (2010), yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan perubahan dalam hubungan interpersonal, pergeseran dalam ranah pekerjaan dan kondisi finansial, pencarian identitas diri, serta tantangan dalam dunia akademik.

### **3. Fase dalam Quarter Life Crisis**

Menurut Robinson (2001), terdapat 5 tahapan yang umumnya dialami individu dalam menghadapi *quarter life crisis*. Adapun 5 tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Tahap pertama, individu mulai merasakan kebingungan dan seolah terjebak di antara berbagai pilihan hidup, serta mengalami kesulitan dalam menentukan arah atau keputusan yang harus diambil.
- b. Tahap kedua, muncul dorongan kuat dari dalam diri untuk melakukan perubahan terhadap situasi yang sedang dihadapi.
- c. Tahap ketiga, individu mulai mengambil langkah-langkah yang bersifat penting dan menentukan, seperti mengundurkan diri dari pekerjaan atau mengakhiri suatu hubungan, demi mengeksplorasi pengalaman baru.
- d. Tahap keempat, individu mulai menyusun landasan baru yang lebih kokoh untuk kehidupan, dimana ia merasa mampu mengarahkan dan mengendalikan tujuan secara lebih terarah.

- e. Tahap kelima, individu membentuk kehidupan yang lebih stabil dan selaras dengan minat pribadi serta nilai-nilai yang diyakininya, sehingga kehidupan yang dijalani menjadi lebih bermakna.

Fase *Quarter Life Crisis* terdapat 5 fase atau tahap yang terjadi dalam diri individu mulai dari kesulitan menentukan tujuan hidup, adanya dorongan kuat untuk mengubah situasi, mempunyai tantangan mencoba suatu hal yang baru, membangun dan mengendalikan arah tujuan hidup, membangun kehidupan sesuai dengan bakat dan minat yang ada dalam diri.

#### 4. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan respon emosional yang umum terjadi pada individu berusia sekitar dua puluh tahun, yang ditandai dengan perasaan panic, tidak berdaya, ketidakstabilan, kebimbangan karena banyaknya pilihan hidup, serta kecemasan hingga frustrasi. Situasi ini umumnya terjadi ketika seseorang berada pada fase transisi dari kehidupan perkuliahan menuju dunia nyata yang dipenuhi dengan ekspektasi, tuntutan, serta berbagai tantangan. Menurut Robbin dan Wilner (2001), terdapat tujuh aspek yang dapat menunjukkan bahwa seseorang dalam mengalami *quarter life crisis*, yaitu:

- a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Individu pada masa *emerging adulthood* mulai dihadapkan pada berbagai keputusan penting terkait arah hidupnya. Banyaknya pilihan hidup memunculkan ekspektasi baru tentang masa depan, namun sekaligus menimbulkan kebingungan dan rasa takut. Ketakutan ini sering kali bersumber dari kekhawatiran akan membuat keputusan yang keliru dan berdampak dalam jangka panjang. Selain itu, kurangnya pengalaman membuat individu masih merasa ragu dan tidak percaya diri dalam menentukan pilihan.

- b. Putus asa

Perasaan putus asa muncul sebagai akibat dari kegagalan atau ketidakpuasan terhadap hasil yang telah dicapai, disertai anggapan bahwa segala usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil. Akibatnya, impian dan cita-cita yang

sebelumnya ingin diraih perlahan diabaikan karena rasa tidak mampu. Perasaan ini akan semakin kuat ketika individu mulai membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses dalam bidang akademik atau karier.

c. Penilaian diri yang negatif

Sikap negatif terhadap diri sendiri dapat memunculkan kecemasan dan rasa takut akan kegagalan. Individu dengan penilaian diri yang rendah cenderung meragukan kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka juga sering merasa kesepian dan menganggap diri lebih rendah dibandingkan orang lain, terutama karena merasa belum mencapai standar kehidupan ideal seperti yang telah diraih oleh teman-temannya.

d. Terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan sosial dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku individu, bahkan membawa mereka ke dalam situasi yang rumit. Dalam menghadapi berbagai pilihan, individu sering kali merasa terbebani untuk memilih, tetapi juga tidak dapat meninggalkan alternatif lainnya. Situasi seperti ini membuat individu merasa semakin bingung dan takut. Meskipun mereka mengetahui apa yang perlu dilakukan, sering kali muncul keraguan untuk memulai tindakan.

e. Cemas

Pada tahap ini, individu memiliki banyak harapan yang ingin diwujudkan, namun sering kali dibayangi oleh rasa khawatir dan ketakutan akan kegagalan. Mereka berusaha melakukan segala sesuatu dengan sempurna dan menghindari kesalahan sebisa mungkin. Rasa cemas ini menciptakan ketidaknyamanan dan ketidakamanan, bahkan sebelum kegagalan itu benar-benar terjadi.

f. Tertekan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* umumnya merasa tekanan yang intens dari berbagai permasalahan yang dihadapi. Mereka merasa bahwa masalah yang datang terus bertambah berat dan membebani. Akibatnya, aktivitas

sehari-hari menjadi terganggu dan tidak dapat dijalani secara optimal.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Hubungan dengan lawan jenis menjadi perhatian utama pada masa ini, terutama karena norma sosial di Indonesia yang mendorong pernikahan sebelum usia 30 tahun. Tekanan ini dapat memunculkan kecemasan baru. Selain itu, individu juga mulai mempertanyakan kemampuannya dalam menyeimbangkan hubungan dengan pasangan, teman, keluarga, serta kariernya.

Selain aspek-aspek tersebut, Wibowo dalam bukunya *Matra Kehidupan: Refleksi Melewati Fress Graduate Syndrome* (2017) yang dikutip oleh Sari & Meilia (2021), juga mengidentifikasi beberapa masalah umum yang dihadapi individu dalam masa *quarter life crisis*, yaitu:

1. Khawatir terhadap kehidupan
2. Keraguan
3. Ketidakpuasan terhadap hidup yang dijalani
4. Hubungan sosial yang tidak berjalan baik
5. Terjebak dalam situasi sulit
6. Kesulitan dalam pengambilan keputusan
7. Rendahnya kepercayaan diri
8. Kesulitan dalam menentukan pilihan dan prioritas

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek *Quarter life crisis* Robbin & Wilner (2001) sebagai acuan dalam menyusun skala penelitian. Ketujuh aspek yang dapat menjadikan pertanda mengalami *Quarter life crisis* yaitu antara lain kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, serta kekhawatir terhadap hubungan interpersonal.

## **B. Dukungan Sosial Orang Tua**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua**

Lebih lanjut, individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung merasa lebih tenang secara emosional karena merasa diperhatikan, mendapat saran, dan menerima perlakuan positif dari orang di sekitarnya. Marni dan Yuniawati (2015) juga menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk umpan

balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai, disayangi, dan diperhatikan. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima, semakin sehat pula pola kondisi psikologis dan sosial seseorang.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan respon atau umpan balik positif berupa perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima seseorang dari lingkungan sekitarnya, yang pada akhirnya memberikan rasa nyaman serta perasaan dihargai dan didukung.

## **2. Aspek Dukungan Sosial Orang Tua**

Menurut Sarafino (2002), dukungan sosial orangtua terdiri dari 4 aspek utama yang dapat dirasakan oleh individu, yaitu:

### **a. Dukungan Emosional**

Merupakan bentuk dukungan berupa empati, perhatian, dan kepedulian terhadap individu yang membuat merasa dicintai dan diperhatikan, bentuk dukungan ini dapat berupa kesediaan untuk mendengarkan, menunjukkan kasih sayang, atau memberikan rasa aman dalam hubungan emosional.

### **b. Dukungan Penghargaan**

Bentuk dukungan ini ditunjukkan melalui penghormatan, penguatan positif, dan dorongan terhadap individu agar tetap maju. Dukungan ini membantu individu melihat sisi positif dalam dirinya, membangun kepercayaan diri, serta memberikan rasa dihargai, terutama saat menghadapi tekanan atau tantangan hidup.

### **c. Dukungan Instrumental**

Merujuk pada bantuan langsung yang diberikan kepada individu sesuai kebutuhannya, seperti memberikan bantuan materi, tenaga, atau menyelesaikan tugas tertentu ketika individu mengalami stress atau kesulitan.

### **d. Dukungan Informatif**

Meliputi pemberian nasihat, saran, atau informasi yang dapat membantu individu memahami situasi yang dihadapi dan merumuskan solusi yang tepat. Dukungan ini membantu individu untuk mengurangi ketidakpastian dan membuat keputusan secara lebih terarah.

Menurut Weiss (1974) dalam Silvana (2019) menyatakan ada enam aspek dukungan sosial yang disebut dengan “*the social provision scale*” yaitu:

a. *Attachment (kedekatan)*

Aspek dukungan berupa kasih sayang memberikan dampak positif berupa perasaan keterkaitan emosional, rasa aman, tenteram, serta ketenangan batin bagi individu yang menerimanya. Sumber utama dari bentuk dukungan ini berasal dari orang-orang terdekat, seperti orangtua, anggota keluarga, pasangan, sahabat, maupun individu lain yang menjalin hubungan yang harmonis dengan penerima dukungan.

b. *Sosial Integration (sosial integrasi)*

Merujuk pada perasaan memiliki keterikatan dengan suatu kelompok, dimana individu dapat berbagi minat, mendapatkan perhatian, serta menjalani aktivitas atau kebiasaan yang menyenangkan secara bersama-sama.

c. *Reassurance Worth (penghargaan)*

Orang dan organisasi mengakui keterampilan dan minat seseorang. Ini mencakup fakta bahwa orang tua mereka dengan tepat dan cerdas mengakui semua ide, pandangan, hobi, dan bakat mereka.

d. *Reliable Alliance (ikatan atau hubungan yang dapat diandalkan)*

Dalam aspek dukungan sosial *reliable alliance* individu memperoleh keyakinan atau jaminan bahwa mereka dapat mengandalkan orang lain untuk memberikan bantuan dalam berbagai situasi. Bagi individu, hal ini berarti adanya kepastian bahwa orangtua akan selalu siap memberikan dukungan dalam kondisi apa pun.

e. *Guidance (bimbingan)*

Dukungan sosial ini adalah adanya hubungan sosial atau juga hubungan kerja yang memungkinkan individu mendapatkan nasehat, saran dan pemberian informasi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Remaja sangat membutuhkan bimbingan atau nasihat terutama dari orang

dewasa untuk dapat memilih jalan keluar terbaik untuk permasalahan yang sedang dihadapi.

f. *Opportunity for Naturance* (kesempatan untuk membantu)

Merupakan salah satu aspek penting dalam hubungan interpersonal, dimana individu merasa bahwa dirinya dibutuhkan oleh orang lain. Melalui tindakan membantu, seseorang memperoleh perasaan dihargai dan merasa memiliki nilai. Dengan demikian pula, ketika seorang anak dapat memberikan bantuan kepada orangtuanya, hal tersebut dapat menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga dan memiliki arti bagi orang lain.

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi aspek dukungan sosial orang tua sebagaimana dikemukakan oleh Sarafino (2002), yang terdiri atas empat aspek dimensi utama, yaitu: Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, Dukungan Informatif. Keempat aspek ini digunakan sebagai dasar dalam penyusunan skala penelitian.

### **C. Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

*Quarter life crisis* merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi pada usia dua puluhan, ditandai dengan munculnya emosi negatif seperti kebingungan, keraguan, dan perasaan putus asa yang dapat berkembang menjadi tekanan emosional yang berkelanjutan (Murphy, 2011). Salah satu faktor intenal yang dapat memengaruhi kondisi ini adalah harapan individu terhadap masa depan.

Fischer (2008) mendeskripsikan *quarter life crisis* sebagai kondisi emosional yang muncul saat seseorang memasuki usia pertengahan dua puluhan, ketika individu mulai merasakan kekhawatiran tentang arah hidup ke deoan, mencakup persoalan karir, relasi sosial, dan kehidupan pribadi. Berbagai penyebab dapat memicu krisis ini, seperti ketidakjelasan identitas diri, ketidakpuasan dalam hubungan interpersonal, kesulitan mendapatkan pekerjaan yang sesuai, kecemasan terhadap masa depan, rasa kecewa, tekanan dari keluarga, serta perbandingan sosial dengan teman sebaya. Akibatnya individu dapat mengalami konflik emosional yang muncul dalam berbagai bentuk, termasuk

perasaan panic yang timbul akibat ketidakpastian dan kehilangan arah.

Kondisi ini juga berdampak pada berbagai tekanan psikologis lainnya, seperti kecemasan terhadap pencapaian karir, stabilitas finansial, kompetisi sosial dalam kelompok, serta meningkatnya isu-isu mental seperti depresi, kecemasan, dan ketakutan dalam menjalin relasi, baik dengan pasangan maupun lingkungan sosial. Faktor eksternal yang turut memengaruhi *quarter life crisis* meliputi aspek dukungan sosial dari lingkungan seperti teman, pasangan, keluarga, pekerjaan, serta tantangan akademik (Allison dalam Mutiara, 2018).

Pada mahasiswa tingkat akhir *Quarter life crisis* umumnya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, dimana salah satunya dukungan sosial dari orang tua, keluarga, dan pertemanan, sedangkan dalam lingkungan pertemanan individu kesulitan untuk menemukan teman yang tepat dan dekat yang bisa dipercayai baik dalam situasi apapun. Faktor akademis atau perkuliahan yang dimana individu sudah berada ditahap akhir perkuliahan yang dimana disibukkan dengan tugas akhir atau skripsi sehingga dapat membuat stress dan menimbulkan banyak pertanyaan apakah saya mampu dan siap untuk menyelesaikan tugas akhir saya ini (Nash & Murray, 2010).

Arnett (2004) juga mengungkapkan bahwa salah satu penyebab utama masalah psikologis pada mahasiswa tingkat akhir adalah tekanan dari orangtua terkait masa depan, ditambah dengan kebingungan akan harapan hidup yang belum jelas. jika tekanan sosial, ekspektasi masa depan, dan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan tidak dapat diatasi dengan baik, maka hal ini dapat menghambat perkembangan individu, mengganggu kemandirian, dan memicu perasaan frustrasi hingga potensi gangguan psikologis lainnya seperti depresi.

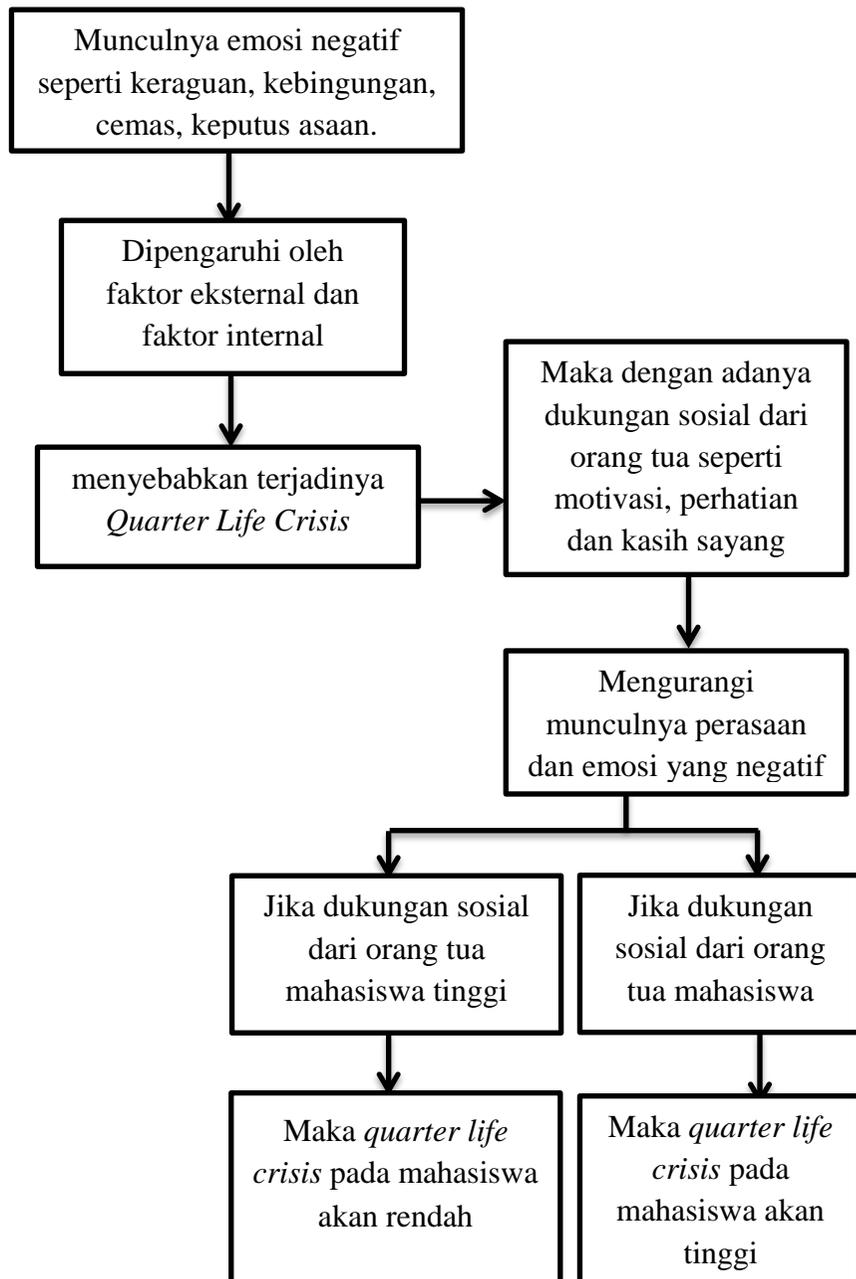
Tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologi individu. Rasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh lingkungan sekitar akan mendorong munculnya perilaku positif, meningkatkan rasa bahagia, dan memperkuat hubungan sosial. Sarafino (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, serta persepsi positif terhadap diri

sendiri. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai dan diabaikan, yang berujung pada perilaku negatif.

Beberapa penelitian terkait persepsi individu terhadap dukungan sosial dan *quarter life crisis* telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Ameliya (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian tersebut memperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,367 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami *quarter life crisis*. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan.

Berdasarkan penjabaran tersebut, dukungan sosial orang tua sangat penting bagi anak untuk mengembangkan rasa harga diri, kasih sayang, dan motivasi diri. Faktanya, keberlangsungan hidup bergantung pada dukungan sosial. Sehingga, memiliki jaringan sosial yang kuat sangat penting untuk mencegah *quarter-life crisis*.

#### D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

**E. Hipotesis**

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan arah hubungan yang negatif. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, apabila dukungan sosial orangtua semakin rendah maka *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin tinggi.