

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area*

diajukan oleh :

**RIA MARIANA SINAGA**  
18.860.0256



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2023**

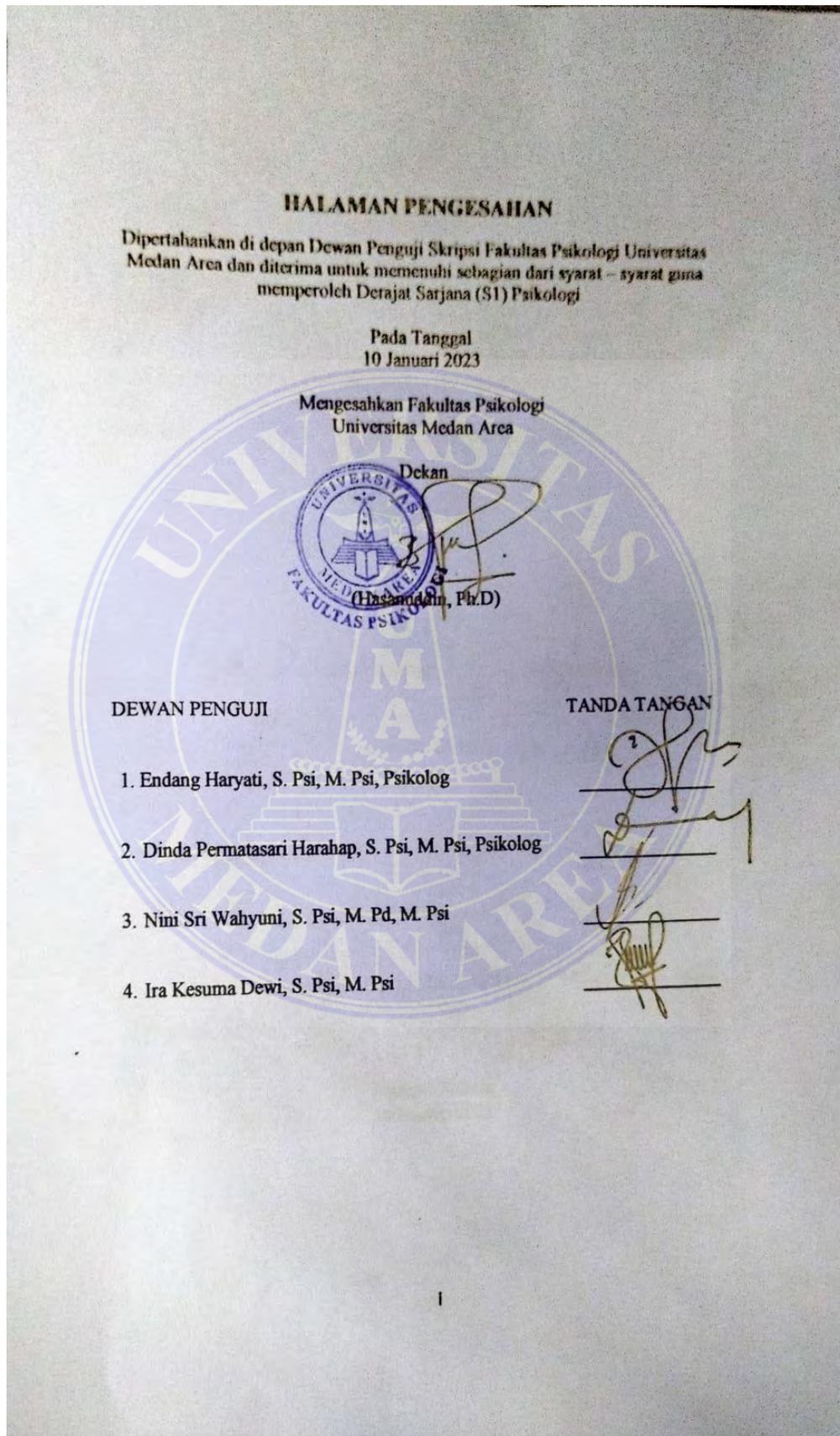
**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/3/23



## LEMBAR PERRSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

NAMA MAHASISWA : RIA MARIANA SINAGA  
NPM : 18.8600.256  
BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

### MENYETUJUI

Dosen Pembimbing :

  
(Dinda Permatasari Harahap, S. Psi, M. Psi, Psikolog)

### MENGETAHUI

Kepala Bagian



(Dinda Permatasari Harahap, S. Psi, M. Psi, Psikolog)



(Hasanuddin, Ph.D)

Tanggal Sidang  
10 Januari 2023

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ria Mariana Sinaga

NIM : 188600256

Tahun Terdaftar : 2018

Program Studi : Psikologi

Fakultas/Sekolah : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur – unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 10 Januari 2023



Ria Mariana Sinaga  
18.8600.256

iii

### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ria Mariana Sinaga  
NPM : 188600256  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan. Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul **Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk perangkat data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 10 Januari 2023

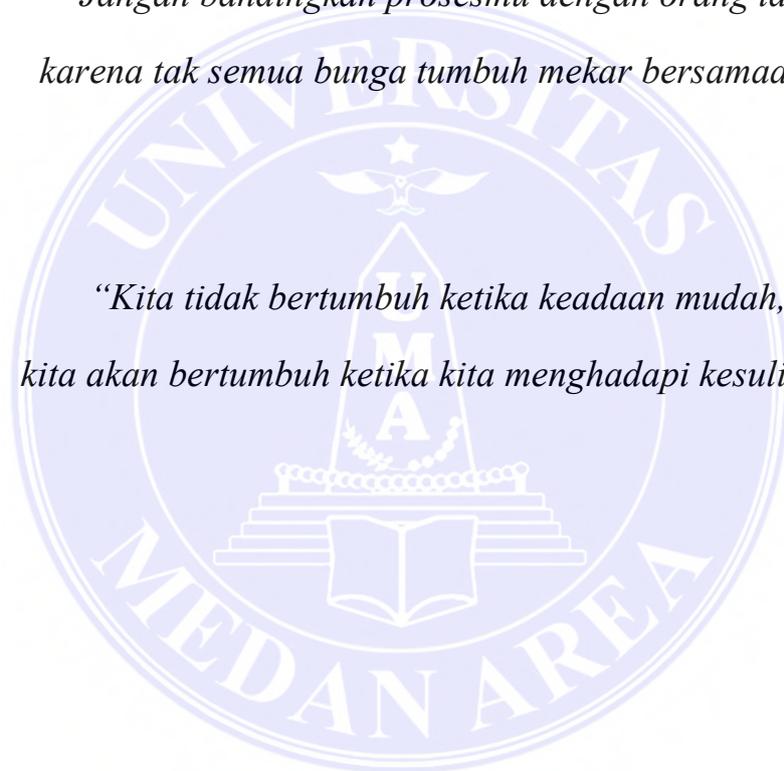


(Ria Mariana Sinaga)

## HALAMAN PRAKATA/MOTTO

*“Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain  
karena tak semua bunga tumbuh mekar bersamaan.”*

*“Kita tidak bertumbuh ketika keadaan mudah,  
kita akan bertumbuh ketika kita menghadapi kesulitan”*



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, ilmu, dan kemampuan hingga peneliti bisa berada di posisi ini. Saya persembahkan karya ini kepada orang-orang yang peneliti kasihi dan sayangi

### Ayah dan Ibu Tersayang

Sebagai tanda sayang, hormat dan terimakasih yang tak terhingga kupersembahkan karya ini kepada Ayah (Sakti Sinaga) dan Ibu (Mutiara Pohan) yang telah memberikan cinta dan kasih sayang selama hidup kepada peneliti. Meskipun Ayah dan Ibu telah tiada, kalian tetaplah menjadi motivasi peneliti untuk terus maju.

### Saudara dan Orang Terdekat

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Abang Panondong Sinaga dan Kakak Ipar yang selalu memberikan dukungan baik finansial maupun material. Terimakasih juga kepada semua Abang, kakak, keponakan, serta semua saudara terdekat peneliti yang selalu memberikan semangat dan dukungan penuh kepada peneliti.

### Teman – teman

Terimakasih atas kehadiran kalian teman-teman terbaikku, yang selalu ada menemani disaat senang maupun susah.. Terimakasih karena selalu menjadi tempat keluh kesah selama ini.

### Dosen Pembimbing Tugas Akhir

Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing peneliti yang selalu sabar dan meluangkan waktu, terimakasih atas arahan, bimbingan, ilmu dan dukungan yang ibu berikan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ria Mariana Sinaga

Nomor Pokok Mahasiswa : 18.860.0256

Jurusan : Psikologi

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Sipirok, 25 Mei 2000

Agama : Kristen Protestan

Anak ke- : 8 dari 8 bersaudara

Status Dalam keluarga : Anak Kandung

Alamat : Jl. Sei Silau No 89a, Medan

Hobi : Memasak

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

No. Telp/Hp : 083199272308

Nama Orangtua

1. Ayah : Sakti Sinaga
2. Ibu : Mutiara Pohan

Pendidikan

1. SD : SDN 7 Sipirok
2. SMP : SMPN 1 Sipirok
3. SMA : SMAN 1 Sipirok
4. Perguruan Tinggi : Universitas Medan Area

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat agar dapat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kesalahan yang terdapat dalam karya tulis ini dan mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia pendidikan. Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis diantaranya :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M. Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing dan kepala jurusan psikologi perkembangan yang selalu menyempatkan waktu memberikan bimbingan dan arahan dengan

penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih peneliti ucapkan semoga diberi kesehatan selalu

5. Ibu Endang Haryati, S. Psi, M. Psi, Psikolog selaku ketua sidang skripsi yang sudah memberikan saran dan masukan bagi skripsi peneliti
6. Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi selaku penguji yang telah memberikan masukan kepada peneliti dari seminar proposal sampai seminar hasil sehingga skripsi ini menjadi lebih baik
7. Ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi, M.Psi selaku Sekretaris yang telah memberikan saran serta masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
8. Terimakasih kepada para responden penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2018 yang telah bersedia berkontribusi dalam penelitian ini, semoga segala urusan kalian dipermudah Amin.
9. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terimakasih telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan dan memberikan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan
10. Segenap pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan dalam proses pengadministrasian yang sudah diberikan sangat bermanfaat bagi peneliti

11. Kedua orangtua peneliti Bapak Alm. Sakti Sinaga dan Ibu Alm. Mutiara Pohan yang telah menjadi motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi
12. Terimakasih kepada Abang Panondang Sinaga yang selalu membantu dan mendukung segala kebutuhan peneliti dari awal hingga akhir perkuliahan
13. Terimakasih kepada semua keluarga, kakak, abang, keponakan peneliti yang memberikan semangat dan motivasi sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini
14. Arahandson Napitupulu, Ester Atalia Ginting, Sonni Panji Monardo Sinaga, Christina Manalu, Suhaila Farhanin, Adella Sipayung selaku sahabat peneliti yang selalu menemani, tempat berkeluh kesah, memberi dukungan dan hiburan selama proses perkuliahan dan proses skripsi
15. Terima kasih untuk semua pembaca, semoga dengan membaca karya tulis ini dapat menambah wawasan dan inspirasi untuk karya tulis serta dapat mengembangkan karya tulis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini terdapat kekurangan, semoga bantuan, dorongan, keikhlasan dan kebaikan hati yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari TYM, Amin. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran khususnya di bidang Psikologi Perkembangan

Medan, 10 Januari 2023



Ria Mariana Sinaga

18.860.0256

## DAFTAR ISI

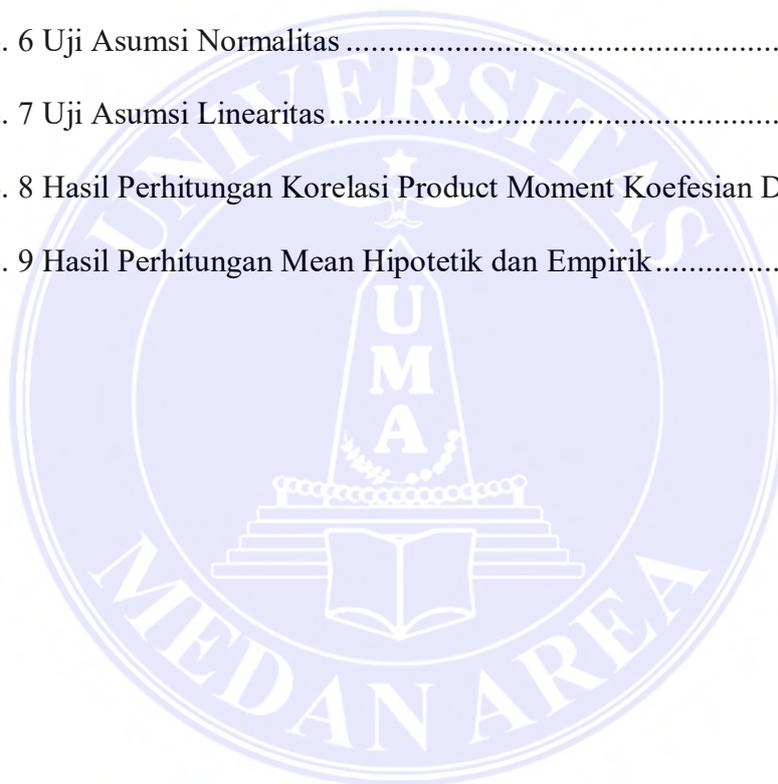
HALAMAN DEPAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERRSETUJUAN .....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
HALAMAN PRAKATA/MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK .....	xix
<i>ABSTRACT</i> .....	xx
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II</b> .....	<b>14</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	20
4. Ciri – ciri <i>quarter life crisis</i> .....	24
B. Dukungan Sosial .....	25
1. Definisi Dukungan Sosial.....	25
2. Aspek Dukungan Sosial .....	27
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial.....	28
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	29
D. Kerangka Konseptual .....	32
E. Hipotesis .....	33
<b>BAB III.....</b>	<b>34</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Tipe penelitian.....	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel.....	35
1) Populasi.....	35
2) Sampel.....	36
E. Metode pengumpulan data.....	36
1. Skala Dukungan Sosial .....	37
2. Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	37
F. Validitas dan Reliabilitas .....	38
1) Validitas .....	38
2) Reliabilitas.....	39
G. Metode Analisis Data .....	40

<b>BAB IV .....</b>	<b>41</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	41
B. Persiapan Penelitian .....	43
1. Persiapan Administrasi .....	43
2. Persiapan Alat Ukur.....	44
C. Uji Valididitas dan Reliabilitas .....	47
D. Pelaksanaan Penelitian .....	49
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	50
1. Validitas dan Reliabilitas .....	50
2. Analisis Data .....	50
3. Hasil Penelitian.....	53
a. Analisis korelasional.....	53
F. Pembahasan .....	56
<b>BAB V.....</b>	<b>61</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>

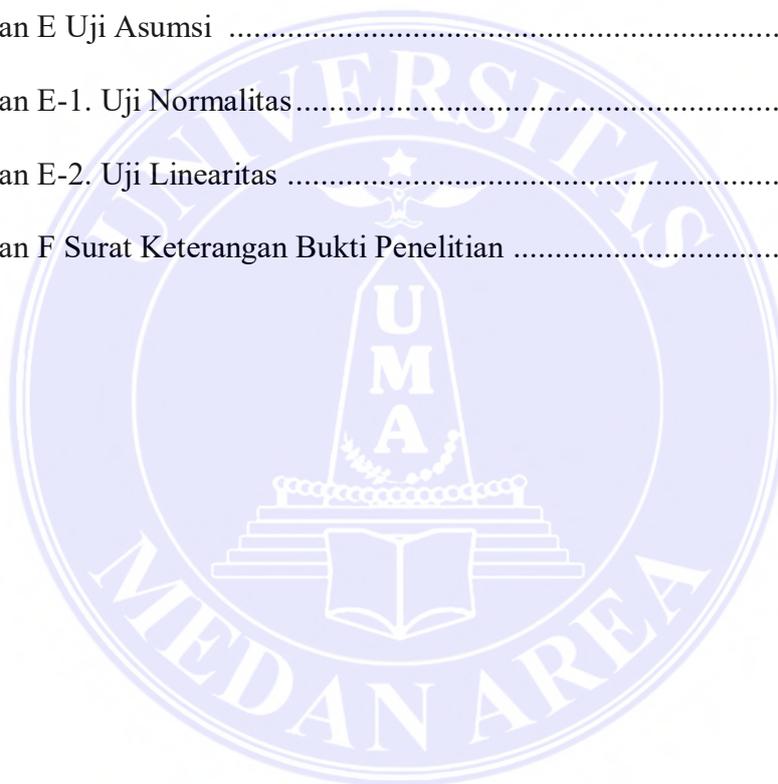
## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	45
Tabel 4. 2 Skala Dukungan Sosial .....	46
Tabel 4. 3 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba.....	48
Tabel 4. 4 Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	49
Tabel 4. 5 Uji reliabilitas .....	50
Tabel 4. 6 Uji Asumsi Normalitas .....	51
Tabel 4. 7 Uji Asumsi Linearitas .....	52
Tabel 4. 8 Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefesian Determinan..	53
Tabel 4. 9 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik.....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Screening Awal .....	69
Lampiran B Skala Penelitian .....	69
Lampiran C Data Penelitian .....	75
Lampiran D Uji Validitas dan Reliabilitas .....	78
Lampiran E Uji Asumsi .....	82
Lampiran E-1. Uji Normalitas .....	83
Lampiran E-2. Uji Linearitas .....	83
Lampiran F Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	85



## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

**RIA MARIANA SINAGA**  
**18.860.0256**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian adalah mahasiswa psikologi stambuk 2018. Sampel yang digunakan yaitu 80 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini dari Sarafino dan Smith (2012), dan skala *quarter life crisis* yang digunakan penelitian ini yang dibuat oleh Robbins dan Wilner (2001). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*, dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *quarter life crisis* begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Hal ini diketahui dengan melihat mean hipotetik dukungan sosial 57,5 dan *quarter life crisis* 90, kemudian mean empirik untuk dukungan sosial 50,13 dan *quarter life crisis* 105,55. Nilai atau koefisien dimana nilai atau koefisien yaitu - 0,724 dengan signifikansi sebesar  $p = 0.000 < 0.05$  dengan bobot sumbangan 52,4%. Artinya hipotesis yang diajukan diterima semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *quarter life crisis* dinyatakan diterima.

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

## **ABSTRACT**

### ***THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND QUARTER LIFE CRISIS OF FINAL YEAR STUDENTS AT FACULTY OF PSYCHOLOGY MEDAN AREA UNIVERSITY***

**RIA MARIANA SINAGA**

**18.860.0256**

*The purpose of this research was to find correlation between Social Support and Quarter Life Crisis of Final Year Students at Faculty of Psychology Medan Area University. This study uses the quantitative method, the subjects of this research all 2018 classes of Psychology Students at Medan Area University. The number of sample in this research were 80 students. The sampling techniques in this study used a Purposive Sampling Technique. The data collection method was Likert Scale. Social support scale used in this research was mad by Sarafino dan Smith (2012) and Quarter Life Crisis scale used in this research was made by Robbins and Wilner (2001). Data analysis technique used was Correlation Product Moment. The hypothesis propodes in this research were negative correlation between Social Support and Quarter Life Crisis assumption the higher Social Support was the lower Quarter life Crisis became and vice versa. Based on the result of the analysis, there indeed were negative correlation between Sosial Support and Quarter Life Crisis. The result were proved by hypothetical mean of Social Support on 57,5 and Quarter Life Crisis on 90, then empirical mean of social support on 50,13 and Quarter life Crisis 105,55. Value of coefficient which the coefficient was  $-0,724$  with  $p$ -value significance  $=0.000 < 0,05$  with a contribution weight of 52,4%. Therefore the hypothesis that the higher Social Support was the lower Quarter Life Crisis was accepted.*

*Keywords : Final Year Student; Quarter Life Crisis; Social Support*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia akan mengalami siklus kehidupan, yaitu proses perkembangan baik secara fisik maupun psikologis. Masa perkembangan yang akan dilalui oleh seorang individu adalah dimulai dari masa kanak – kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Di setiap masa perkembangan tersebut akan ada tugas – tugas perkembangan yang dilalui setiap individu, misalnya dalam proses peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Masa dewasa awal adalah usia seseorang yang menjalani perkembangan yang erat dengan proses perkembangan bagi orang dewasa (Shulman, dkk., 2005). Usia dewasa awal ini dimulai dari usia 20 hingga 30 tahun dimana diusia ini individu memegang tanggung jawab lebih besar akan hidupnya dibanding dengan usianya sebelumnya (Erikson, 2001). Usia dewasa awal juga biasa disebut masa peralihan atau masa transisi dari usia remaja menuju masa dewasa untuk menjadi pribadi yang lebih matang (Papalia & Olds, 2001), sehingga diusia ini individu tersebut dituntut agar memiliki pemikiran yang lebih kritis dan berorientasi pada masa depan.

Di masa peralihan dari usia remaja hingga dewasa biasanya seseorang itu sudah mampu untuk mengenal diri sendiri, mampu menangani permasalahan, memiliki kehidupan yang mandiri, serta membangun hubungan dengan orang lain (Papalia & Feldman, 2014). Proses peralihan ini disebut tahap *emerging adulthood*. Sebutan ini

diperkenalkan oleh (Arnett, 2014) yang mengatakan bahwa *emerging adulthood* adalah suatu proses perkembangan individu dari masa remaja akhir sampai usia dua puluh tahun akhir dengan karakteristik usia 18 – 25 tahun. Pada masa tersebut pada umumnya sudah melakukan pernikahan, memiliki anak, memiliki pekerjaan. Di usia 20 tahunan biasanya juga individu tersebut sudah memiliki kemandirian secara finansial, mempunyai pekerjaan yang tetap, sudah tidak tinggal lagi dengan orangtua atau memiliki keluarga sendiri (Robinson, 2019). Jika individu tersebut mampu menjalani masa – masa *emerging adulthood* maka akan mempengaruhi arah perkembangannya dalam mencapai aspek penting dalam kehidupannya seperti hidup mandiri, membangun hubungan, pencapaian dalam pendidikan dan pekerjaan. Namun seiring menjalani masa ini tak jarang bahwa ditemui individu yang menjalani usia akhir remaja hingga pertengahan dua puluh tahun merasa mereka belum mencapai kedewasaan.

Berdasarkan istilah *emerging adulthood* yang diperkenalkan oleh (Arnett, 2000) maka munculah sebutan *quarter life crisis* yang dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Willner (2001). Situasi *quarter life crisis* ini kerap kali dialami oleh individu yang memasuki usia dewasa awal atau usia dua puluh tahun yaitu di usia 20-30 tahun (Santrock, 2012). Di sekitaran usia dua puluhan ini individu tersebut banyak mengalami kebingungan dalam memutuskan pilihan yang benar sesuai dengan dirinya. Banyak pilihan – pilihan yang dihadapkan yang membuat individu

tersebut memiliki tingkat stress yang tinggi. Mereka dituntut untuk memiliki pencapaian yang baik seperti orang lain untuk bisa bertahan hidup, hal tersebut membuat individu tersebut merasa terbebani. (Atwood & Scholtz, 2008).

Ketika membahas mengenai *quarter life crisis* tidak akan lepas dari manusia yang disebut sebagai makhluk individu. Saat individu tersebut mampu menangani permasalahannya dengan baik, ia akan mampu menjalani kehidupan yang baik juga di kemudian hari. Individu yang mampu berdamai dengan dirinya sendiri disaat situasi krisis sedang terjadi dalam dirinya, di hari depan akan lebih kuat dalam menghadapi persoalan – persoalan yang lebih rumit lagi. Namun jika individu tidak mampu mengatasi krisis yang dialami maka ia akan menjalani hidup dengan rasa khawatir, stress dan rasa cemas. Hal tersebut disebabkan karena di masa *quarter life crisis* ini individu banyak mengalami banyak tantangan dalam kehidupan dimana individu akan mengalami berbagai emosi dan pikiran yang rumit (Muttaqien & Hidayati, 2020)

Ada beberapa fase *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robinson dkk. (2015), fase pertama adalah dimana individu tersebut memiliki banyak keraguan di dalam diri dan pada komitmennya, fase kedua individu tersebut memilih untuk keluar dari komitmen yang sebelumnya, fase ketiga individu mulai belajar mencoba hal baru, beradaptasi dan mengeksplorasi diri, fase keempat yaitu fase dimana

individu mampu berkomitmen dengan peran ia pilih dan di fase ini juga individu tersebut mulai memiliki kehidupan yang membaik.

Dalam fenomena *quarter life crisis* di temukan penelitian yang berkaitan dengan fenomena tersebut. Dalam survey yang dilakukan GenSindo tentang *quarter life crisis* secara daring pada responden usia 18 – 25 tahun yang diadakan pada april 2020 dengan 31 responden . Dimana 95% berstatus mahasiswa dan selebihnya pekerja. Hasi dari survey bahwa terdapat beberapa hal yang dicemaskan saat memasuki usia dewasa awal diantaranya seperti karier, jodoh, pendidikan, persaingan global dan kesehatan (Nurdifa, 2020). Dalam Mindbodygreen.com didapati 6 dari 10 milenial mengalami *quarter life crisis* (Diakses pada 2 february 2022). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Herawati & Hidayat, 2020) di Pekanbaru terkait fenomena *quarter life crisis* menunjukkan bahwa individu yang berada dalam usia dewasa awal berada ditahap sedang yaitu 43,22 % dan tahap tertinggi yaitu 27,97 %. Dalam penelitian tersebut menunjukkan hal – hal yang berkaitan dengan fenomena *quarter life crisis* yaitu seperti pekerjaan, status dan jenis kelamin.

Dalam *quarter life crisis*, mahasiswa tingkat akhir sangat cenderung mengalami situasi seperti ini. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada semester delapan atau lebih yang sedang menyelesaikan tugas akhir dari perkuliahan di perguruan tinggi. Banyak yang sangat antusias dalam memasuki tahap hidup baru (Nash & Murray, 2010). *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir ditandai

dengan stress karena tantangan dalam mengerjakan tugas akhir, mulai kebingungan dengan tujuan dan arah hidup, mulai membandingkan pencapaiannya dengan teman, merasa takut akan kegagalan, ketakutan dalam mengambil keputusan, merasa cemas akan pekerjaan setelah lulus, cemas saat menghadapi pembimbing bahkan depresi dan hampa karena di masa – masa ini adalah masa yang dipenuhi oleh ketidakstabilan (Arnett dalam King, 2014).

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa apalagi yang sudah berada pada tingkat akhir perkuliahan, salah satu nya adalah harapan. Harapan yang dimaksud adalah tuntutan orang tua kepada anaknya terkait akademik dan masa depannya (Arnett, 2014). Mahasiswa yang mengambil keputusan untuk memasuki dunia perguruan tinggi yang di harapkan adalah dapat mencapai kesuksesan terhadap bidang yang sedang ia jalankan. Namun sejalan dengan perkembangan zaman, mahasiswa dituntut mampu menguasai suatu bidang diluar dari keahlian yang dimiliki. Oleh karena itu banyak mahasiswa bekerja diluar dari pendidikan formalnya (Olivia, 2015). Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Dalam perkembangannya mahasiswa akan mengalami dampak dari *quarter life crisis* karena berada diusia dewasa awal. Mahasiswa yang berada di posisi ini harusnya sudah mampu memulai kehidupan yang mandiri baik secara finansial serta keilmuannya . Proses peralihan yang dialami mulai dari masa sekolah menuju jenjang perkuliahan melibatkan banyaknya

perubahan yang terjadi yang menjadikan stres meningkat dikarenakan beban diperguruan lebih berat.

Fenomena *quarter life crisis* ini pun dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Medan Area stambuk 2018. Hal tersebut diketahui melalui observasi yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa yang menunjukkan gejala *quarter life crisis* seperti kesulitan menghadapi perkuliahan, kebingungan mengerjakan tugas, kecemasan menyelesaikan tugas apalagi tugas akhir yaitu skripsi, keresahan dengan dosen pembimbing, revisi yang terus – menerus, tuntutan untuk lulus tepat waktu. Kebanyakan mahasiswa yang mengalami krisis ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang dimana sedang proses mengerjakan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan sebagai sarjana.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terkait Dukungan Sosial serta *quarter life crisis* yang mereka alami, berikut kutipan wawancaranya :

*“aku merasa sangat tertekan karena tuntutan keluarga lah, cita – cita, takut menghadapi hal yang belum terjadi, terkadang ortu tidak support, trus aku bingung sama dunia pekerjaan nanti setelah lulus, stress karna skripsilah,”. (15 februari 2022)*

*“diusia sekarang mikirin masa depan yang pertama dan utama, mikirin apa tujuan hidupku, setelah tamat kerja dimana, cemas, takut gagal, apalagi liat kawan duluan sukses ”. (13 februari 2022)*

“Yaa takut kalo selesai wisuda nanti gimana yaa bisa gak ya dapat kerja diperusahaan yang buat aku takut merasa gak mampu atau bisa dibilang bodoh” (14 februari 2022)

Beberapa mahasiswa Universitas Medan Area yang pernah diwawancarai itu mengatakan bahwa mereka merasa khawatir akan masa depan, tidak mengetahui arah dan tujuan, bingung setelah lulus kuliah mendapatkan pekerjaan dimana tuntutan dan harapan dari orangtua agar menyelesaikan perkuliahan tepat waktu. Keadaan seperti itu membuat mahasiswa tingkat akhir merasakan tekanan yang membuat stress atau depresi.

Hal yang diungkapkan para mahasiswa tersebut adalah ciri – ciri yang sedang mengalami krisis dalam hidupnya. Menurut Robinson (dalam Herawati & Hidayat, 2020) ciri – ciri *quarter life crisis* yang dialami individu biasanya adalah merasa tidak mengetahui tujuan hidup, takut akan kegagalan, membandingkan dengan teman – teman, pencapaian tidak sesuai harapan, merasa tidak mampu dan tidak berguna. Mahasiswa tingkat akhir sering merasa perasaan negatif seperti kebingungan, kesedihan, hilang harapan, merasa tertekan dan masih banyak lagi. Jika perasaan – perasaan negatif tersebut tidak segera diatasi maka semakin lama akan memburuk dan mengalami stress, depresi atau gangguan psikologis lainnya (Atwood & Scholtz, 2008).

Terdapat faktor - faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* menurut Arnett (2014), Allison (dalam Mutiara, 2018) yaitu ada faktor internal dan eksternal individu. Faktor internal nya yaitu *identity*

*exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities.* Faktor eksternal yaitu teman, percintaan, relasi, dan keluarga, pekerjaan dan karir serta tantangan dibidang akademis. Setiap individu pastinya memiliki hubungan interpersonal dengan individu lainnya dan juga setiap individu membutuhkan bantuan ataupun dukungan sosial satu sama lain. Dukungan dapat berupa tindakan tingkah laku, informasi, atau materi yang membuat individu tersebut merasa berharga dan diperhatikan.

Mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan ini bisa berasal dari teman, pasangan atau orang tua. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan tersebut seperti diberi semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, kasih sayang yang mampu membuat mahasiswa merasa dihargai. Orang – orang yang berada disekeliling mahasiswa seperti keluarga, teman seperjuangan, dan lingkungan sekitar yang memberikan kasih sayang dan perhatian tersebut merupakan dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah bentuk rasa nyaman, diperhatikan dan dihargai, serta bantuan yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial datang dari berbagai pihak seperti orangtua, keluarga, sahabat, pasangan atau komunitas Uchino dalam (Santo & Alfian, 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah teman, percintaan, relasi dan keluarga dalam hal ini merupakan dukungan sosial. Dalam melewati masa krisis mahasiswa sangat membutuhkan dukungan, apalagi saat sedang menyelesaikan tugas akhir yang membuat mahasiswa sering merasa

cemas, takut dan stress. Menurut Taylor (2011) dukungan yang diberikan dapat mengurangi kecemasan pada individu.

Oleh karena itu mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dalam menghadapi masa – masa krisis emosional yang dialami saat menjalani proses perkuliahan. Dukungan dari orang terdekat membuat mahasiswa tingkat akhir lebih semangat dan optimis dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan dari orang terdekat bisa berupa mendengarkan keluhan – keluhan akan kesulitan yang dialami, dengan mencurahkan keluhan tersebut dapat melepaskan emosi cemas yang dihadapi mahasiswa tersebut. Dalam penelitian Smith dan Renk dalam menunjukkan bahwa tekanan yang dihadapi ketika menyelesaikan skripsi berkurang ketika orang disekitar mahasiswa tersebut memberikan dukungan dan semangat, dengan adanya dukungan dari orang terdekat membantu dalam kelancaran menyelesaikan skripsi

Dukungan sosial sangat berhubungan dengan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir sering merasa cemas, takut, rasa ingin menyerah, takut akan kegagalan dalam mengerjakan skripsi, ketakutan saat berhadapan dengan dosen pembimbing. Saat seperti itu mahasiswa membutuhkan dukungan dari orang terdekat untuk memberikan semangat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh pada *quarter life crisis*. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul

“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

## B. Identifikasi Masalah

Seseorang yang menjalani masa dewasa awal banyak memperoleh tantangan dalam kehidupannya, baik dalam lingkungan, keluarga, hubungan pertemanan, pendidikan. Tidak semua orang mampu melalui masa – masa sulit yang penuh tantangan di usia 20 an tahun, kebanyakan merasa bingung, belum mencapai kesuksesan, melihat teman sebaya sudah lebih maju dan mempunyai masa depan cerah. *Quarter life crisis* ini berkaitan dengan kehidupan manusia sebagai individu. Ketika individu tersebut mampu mengatasi krisis emosional yang sedang dialami, maka dapat dipastikan bahwa ia akan memiliki kehidupan yang lebih baik di masa depan.

Namun sebaliknya, apabila individu tersebut gagal dan menyerah dalam situasi sulitnya maka ia menjalani hidup dengan merasa tidak puas akan pencapaiannya, stress berkepanjangan, depresi, selalu dilanda kebingungan, mempertanyakan tujuan dan arah hidup, membandingkan pencapaiannya dengan orang lain dan tidak mampu melakukan berbagai hal.

Sesuai dengan kondisi yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas Medan Area yang diwawancarai beberapa waktu lalu, mereka merasakan gejala – gejala *quarter life crisis* tersebut.

Dimana ketika menjalani perkuliahan mereka sering merasa lelah, kebingungan, stress, kepercayaan diri yang rendah. Apalagi dihadapkan dengan situasi pandemi yang mengharuskan kuliah secara daring, mereka merasa tidak berkembang. Terutama pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun tugas akhir, sering mempertanyakan keresahan pada diri sendiri kelak akan menjadi apa setelah lulus kuliah. Melihat teman – teman sebaya sudah bekerja dan bisa membantu perekonomian orangtua.

Permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam dunia perkuliahan yang memberikan dampak emosi negatif dalam dirinya membutuhkan dukungan sosial dari orang – orang terdekat individu tersebut. Dukungan sosial dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi keluhan, kesulitan, kecemasan dan rasa takut yang dihadapinya dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu dukungan sosial sangat berpengaruh pada masa *quarter life crisis* mahasiswa dalam kelancaran dalam proses pengerjaan tugas akhir tersebut.

Berdasarkan dari penjelasan tentang *quarter life crisis* dapat diidentifikasi masalah “Hubungan Antara Dukungan sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

### C. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi masalah yang berkaitan dengan Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yaitu stambuk 2018 dengan rentang usia 20-30 tahun.

### D. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

### E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

### F. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menyumbangkan informasi dan mengembangkan bidang ilmu Psikologi Perkembangan.
- 2) Memperluas wawasan serta informasi bagi pembaca terkait konsep dukungan sosial dan *quarter life crisis*

#### b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pembaca diharapkan dapat memberikan dukungan kepada rekan yang mengalami *quarter life crisis*
- 2) Bagi mahasiswa tingkat akhir agar lebih mengenal serta memahami penanganan ketika mengalami *quarter life crisis*
- 3) Bagi peneliti bermanfaat sebagai sumber acuan untuk penelitian selanjutnya



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Quarter Life Crisis*

##### 1. Definisi *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, dimana Wilner sendiri mengalami suatu kebingungan akan masa depannya setelah lulus perguruan tinggi. Pada masa itu mengalami kekhawatiran mengenai karir dan hubungan sosial. Mereka memberi label dengan “*twentysomethings*”, yang mana individu yang beranjak dari remaja menuju dewasa dan akan merasakan kehidupan nyata (*real life*). Di dasari oleh teori perkembangan dari Erik Erikson, masih sedikit ditemukan penelitian yang fokusnya pada remaja yang mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa awal sebagai masa yang penting (Black, 2010) Pada masa tersebut individu mengalami perubahan tingkah laku dan emosi yang sangat beragam.

*Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (Robbins dan Wilner, 2001). Pada fase remaja individu akan mengalami fenomena krisis seperempat

kehidupan disebut *quarter life crisis* sebagai peralihan menuju masa dewasa. *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang muncul pada saat individu mencapai usia 20 tahun dimana individu tersebut menghadapi ketidakpastian kehidupan masa depan, kebingungan identitas, kekecewaan, stress, depresi termasuk seperti urusan karier, relasi dan kehidupan sosial (Fischer, 2008).

Menurut Melisa seorang lulusan Universitas Ohio dalam buku “*Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life*” mengungkapkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan periode ketika individu merasa takut akan karir, hubungan, dan lainnya ketika di umur 20 tahunan. Olson-Madden (2007) mendefinisikan masalah pada individu yang mengalami krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis (QLC)*. Secara khusus individu pada fase ini ingin mencapai dan mewujudkan keinginan, mimpi orang tua, membangun karier, membentuk identitas yang disukai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri dilingkungan sosial, mengembangkan stabilitas emosi.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan situasi dimana individu mengalami kebingungan, kecemasan, dan kegelisahan akan arah dan tujuan hidup, dimana ia mempertanyakan kehidupan dimasa depan seperti karier, relasi, pencapaian, pasangan hidup. Adanya *quarter life crisis* menyebabkan individu merasa cemas akan

pencapaian yang diperolehnya, stress, depresi, ketakutan serta kebingungan atas banyaknya pilihan – pilihan dalam hidup.

## 2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Adapun aspek – aspek dalam *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) adalah :

### a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Di usia remaja menuju individu yang dewasa banyak dihadapkan pada pilihan – pilihan yang membuat kebingungan dalam mengambil suatu keputusan. Pilihan – pilihan hidup akan memunculkan harapan – harapan yang ingin dicapai yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal tersebut disebabkan karena pilihan tersebut akan merubah kehidupan perjalanan hidupnya, sehingga seseorang harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan saat mengambil keputusan adalah kurangnya pengalaman sebelumnya.

### b. Putus asa

Individu yang mengalami kegagalan ataupun kurang memuaskan dalam suatu hal menyebabkan individu tersebut mudah menyerah dan tidak menerima dirinya. Menganggap dirinya tidak mampu dan merasa sia – sia atas apa yang telah ia lakukan. Apalagi melihat pencapaian teman – temannya yang lebih berbeda.

c. Penilaian diri yang negatif

Dalam proses menjadi dewasa kerap ditemukan perasaan cemas, ketakutan, kebingungan dalam membuat keputusan, masalah identitas adalah suatu yang sangat tidak diharapkan karena menimbulkan rasa tertekan. Banyaknya tantangan yang dihadapi membuat individu tersebut mempertanyakan kemampuannya apakah mampu dalam melewati tantangan – tantangan tersebut. Perasaan ragu timbul dalam diri dan merasa hanya dirinya yang mengalami hal tersebut, padahal banyak orang seusianya mengalami hal yang sama pula. Sehingga individu yang mengalami situasi *quarter life crisis* sering membandingkan dirinya dengan oranglain dan kurang menerima kelemahan maupun kelebihan dalam dirinya.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas merupakan tempat yang memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut

namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

e. Perasaan cemas

Bertambahnya usia dan dihadapan dengan tuntutan yang ada sering membuat individu merasa cemas atau khawatir jika semua yang dilakukan tidak berhasil. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Rasa khawatir ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukan tidak nyaman karena bayang – bayang kegagalan selalu menghantui.

f. Tertekan

Masalah yang dihadapi individu merasa semakin berat dikarekan ketakutan – ketakutan dari berbagai hal membuat hidupnya merasa tertekan. Apa yang dilakukan pun terganggu dan tidak maksimal. Selalu berpikir bahwa masalah selalu hadir dimana saja. Membebani dirinya dengan banyak hal yang seharusnya dilakukan secara efektif. Terlebih lagi pandangan lingkungan pada mahasiswa harus lebih mencapai target atau lebih sukses.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun. Kekhawatiran yang dialami individu dalam hidup adalah hubungannya dengan lawan jenis. Hal tersebut dikarekan budaya yang pada umumnya mengatakan usia untuk menikah adalah tiga tahun kebawah. Sehingga individu akan bertanya pada

dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya adalah orang yang tepat atau tidak. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya bisa menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

Menurut Hassler, terdapat 7 aspek *quarter life crisis*:

- a. Bimbang dalam mengambil keputusan, individu yang berada pada kondisi ini dianggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil.
- b. Putus asa, kondisi individu yang menganggap bahwa dirinya tidak ada pencapaian atau gagal dalam melaksanakan tugas.
- c. Penilaian negatif, individu melihat dirinya secara negatif karena tidak adanya pencapaian dan usaha yang telah dilakukan tidak sesuai dengan harapan.
- d. Terjebak dalam situasi sulit, individu menganggap bahwa tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terjebak dalam pilihan hidup yang sudah dipilih.
- e. Cemas, mengkhawatirkan kondisi yang belum terjadi dimasa depan.
- f. Tertekan, situasi yang dirasakan individu tentang pengharapan dan tekanan sosial mengenai tuntutan untuk mandiri

Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas maka terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis* meliputi kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, serta khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang atau akan dibangun.

### 3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* tidak datang begitu saja, ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya situasi tersebut. Seperti yang dikemukakan Arnett (2004), Allison (dalam Mutiara, 2018) terdapat faktor internal dan faktor eksternal, yaitu :

#### a. Faktor internal

- 1) *Identity exploration*, yaitu proses dimulainya tahap kedewasaan individu, dimana ia mulai mencari serta mengeksplorasi identitas diri. Selain itu individu tersebut akan mulai memikirkan hal – hal yang sebelumnya tidak pernah terpikirkan. Mulai fokus dan serius untuk mempersiapkan diri untuk kehidupan selanjutnya. Muncul pertanyaan filosofis seperti “hidup itu untuk apa, bagaimana agar bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, nanti dimasa depan akan seperti apa?”. Melalui pertanyaan – pertanyaan seperti itu proses pencarian identitas diri dimulai, merasa kebingungan dan cemas yang pada akhirnya akan membawa pada kesadaran

pada pilihan – pilihan dalam hidup. Kondisi seperti inilah yang dapat membuat seseorang rawan akan *quarter life crisis*.

2) *Instability*, dalam tahap *emerging adulthood* individu mengalami perubahan yang secara terus menerus. Banyak hal yang dapat menyebabkan perubahan tersebut, seperti memasuki dunia pekerjaan, menikah, lulus perkuliahan. Perubahan yang ada menjadikan individu harus siap menghadapi perubahan termasuk apabila keadaan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

3) *Being self focused*, seseorang mulai berusaha menjadi pribadi yang mandiri, belajar membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas apa yang telah dipilihnya serta mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Akan banyak keputusan – keputusan yang sulit untuk diambil yang nantinya sangat berpengaruh terhadap masa depannya, seperti memilih perguruan tinggi, bekerja, kuliah sambil bekerja, tentang jurusan apa yang akan diambil dan sebagainya. Dalam pengambilan keputusan orang lain bisa saja ikut serta, namun keputusan akhir ada pada individu tersebut, karena orang lain belum tentu paham akan keinginannya.

4) *Feeling in between*, dimana seseorang berada dalam fase antara dewasa dan remaja yang mana individu harus memiliki kriteria yang dapat dikatakan sebagai dewasa yang sebenarnya.

Tak jarang individu tersebut merasa bukan lagi remaja, namun juga merasa memenuhi syarat menjadi dewasa, seperti mampu mengambil keputusan sendiri, bertanggung jawab, ataupun mandiri secara finansial.

- 5) *The age of possibilities*, yaitu individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan maupun pasangan hidup. Dalam proses ini dipenuhi mimpi dan harapan yang besar akan masa depannya, lalu individu tersebut mulai merasakan kecemasan bagaimana jika apa yang diharapkan tidak terwujud sesuai dengan harapan dan rencana.

b. Faktor Eksternal

Faktor *quarter life crisis* yang berasal dari luar individu adalah :

- 1) Teman, percintaan, relasi dan keluarga

Dukungan sosial seperti teman, pasangan, dan keluarga sangat mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang, Dalam situasi saat ini individu mulai memikirkan tentang masa depan nya seperti pernikahan, apakah pasangannya merupakan orang yang tepat untuk mendampingi. Mulai mempertanyakan apakah mampu mandiri tanpa membebani orangtua sehingga muncul keinginan untuk mandiri, meskipun belum mandiri secara finansial. Dalam hubungan pertemanan individu juga mempertanyakan bagaimana menemukan teman sejati.

## 2) Pekerjaan dan karir

Sebagian orang berpikrit bahwa perkuliahan saja tidak cukup untuk mempersiapkan seseorang memasuki dunia kerja. Banyaknya persaingan sering kali ditemukan di dunia pekerjaan yang menuntut seseorang harus mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan tidak sedikit orang stress ketika dihadapkan pada situasi tersebut. Sehingga seseorang merasa kebingungan memilih pekerjaan yang sesuai dengan dirinya.

## 3) Tantangan di bidang akademis

Di dalam perjalanan akademik seseorang terkadang merasa tidak sesuai dengan bidang atau jurusan yang telah diambilnya. Pada tahap *quarter life crisis* individu semakin bertanya tentang hal yang “menantang” sehingga memiliki banyak keraguan tentang akademik yang ditempuh. Selain itu individu juga mempertanyakan apakah bidang yang digeluti mampu menjamin kehidupannya dimasa depan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* (Dickerson dalam Robbins, 2004)

- a. Lingkungan interpersonal, yaitu terjadinya hubungan antara keluarga, teman dan pasangan hidup
- b. Pekerjaan, seseorang diharuskan memiliki pekerjaan dan mapan dalam hidupnya

- c. Akademik, seseorang harus menyelesaikan pendidikannya karena itu harapan orangtua yang tidak boleh dikecewakan
- d. Identitas diri, mengetahui tentang dirinya sendiri sehingga tidak menyulitkan diri sendiri

Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah faktor internal yang meliputi *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities* dan faktor eksternal yaitu teman, percintaan, relasi, dan keluarga (dukungan sosial), pekerjaan dan karir serta tantangan dibidang akademis.

#### 4. Ciri – ciri *quarter life crisis*

Ada beberapa ciri – ciri *quarter life crisis* menurut Robinson dkk dalam Herawati & Hidayat (2020).

- (1) individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya;
- (2) pencapaian pada usia 20 -an tidak sesuai dengan harapan;
- (3) takut akan kegagalan;
- (4) tidak ingin merelakan masa kecil dan mas a remaja berakhir;
- (5) takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan, dan
- (6) cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna

## B. Dukungan Sosial

### 1. Definisi Dukungan Sosial

Setiap orang dalam keidupannya pasti membutuhkan bantuan dari orang sekitar atau lingkungannya dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Dukungan sosial atau *social support* dapat diartikan sebagai dukungan yang diterima individu dari individu lain menurut (Sarafino dalam H. M. Putri & Febriyanti, 2020). Dukungan yang dirasakan individu seperti perhatian, bantuan, penghargaan, kepedulian, bantuan dari keluarga, teman, maupun dari lingkungan terdekatnya. Dukungan sosial merupakan adanya keberadaan, kesediaan, perhatian, kepedulian dari orang – orang sekitar

Manusia sebagai makhluk sosial yang hidupnya tidak terlepas atau akan selalu bergantung pada orang lain. Dukungan sosial menurut (House dalam Widiantoro et al., 2019) adalah komunikasi antara individu yang melibatkan dukungan emosioal seperti empati dan perhatian, dukungan berupa bantuan alat atau benda, waktu, nasehat, saran, arahan dan penilaian atas hasil kerja atau prestasi yang dapat membangun semangat. Dukungan dari orang sekitar menunjukkan hubungan interpersonal yang positif dapat mengurangi rasa cemas dalam hidupnya. Dukungan sosial merupakan dukungan emosional dari keluarga atau teman ketika individu mengalami permasalahan. Orang yang mendapatkan dukungan sosial lebih sehat dibanding yang kurang mendapatkan dukungan. Hubungan sosial membuat

kesejahteraan individu lebih baik sehingga mampu menurunkan tingkat emosi negatif seperti stress, cemas dan depresi (Dini & Iswanto, 2019).

Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya percaya bahwa dirinya merasa diperhatikan, disayangi, dihargai. Semakin tinggi dukungan yang diterima maka semakin rendah pula kecemasan yang dihadapi individu tersebut. Ketika mahasiswa dihadapkan dalam situasi sulit dalam mengerjakan tugas akhir sering respon negatif muncul. Salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa mengurangi respon negatif tersebut adalah dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Johnson dan Johnson dalam (Nurhindazah & Kustanti, 2016) mengungkapkan bahwa dukungan sosial erat kaitannya dengan mengurangi kecemasan, stress, dan gangguan psikologis lainnya.

Dari beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan kepada individu ketika menghadapi kesulitan, bantuan dapat berupa perhatian, kasih sayang, materi, nasihat, mendengarkan keluhan yang diberikan oleh lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, pasangan, dan komunitas.

## 2. Aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek Dukungan Sosial menurut Sarafino & Smith (2011) yakni sebagai berikut :

a) Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan dalam bentuk perhatian, kasih sayang, dipedulikan dan dukungan berupa tempat untuk mencurahkan keluh kesah.

b) Dukungan peralatan (instrumental)

Dukungan peralatan yang dimaksudkan adalah bantuan secara langsung berupa barang sesuai dengan kebutuhan individu, misalnya individu membutuhkan buku ketika mengerjakan skripsi.

c) Dukungan informasi

Dukungan informasi yaitu dukungan seperti memberikan nasihat, saran, atau *feedback* atas permasalahan yang dihadapi sehingga individu tersebut merasa baik.

d) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan dapat berupa dorongan atau ungkapan positif untuk maju sehingga individu merasa dihargai dan kepercayaan dirinya meningkat.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat aspek dalam dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

Sedangkan Cohen dan Mc Kay (Sarafino, 1998) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek dukungan sosial :

- a. Dukungan emosional
- b. Dukungan penghargaan
- c. Dukungan instrumental
- d. Dukungan informasi
- e. Dukungan jaringan sosial

### 3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial

Berbagai faktor mempengaruhi dukungan sosial, berikut ini faktor-faktor menurut (Myers dalam Maslihah, 2011) yaitu:

#### a) Empati

Empati yaitu turut merasakan kesulitan yang dialami oleh orang lain.

#### b) Norma dan nilai sosial

Norma sosial yaitu membimbing individu dalam menjalankan kewajibannya.

#### c) Pertukaran sosial

Pertukaran sosial yaitu hubungan timbal balik antara cinta, pelayanan, dan informasi. Hal tersebut dapat menghasilkan hubungan interpersonal, sehingga individu dapat lebih percaya bahwa orang lain akan memberikannya bantuan.

Menurut Reis (Suparni & Astutik, 2016) ada tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu :

a. Keintiman

Diperoleh dari keintiman dalam interaksi sosial semakin individu maka dukungan sosial yang diperoleh semakin besar

b. Harga diri

Memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk turunya harga diri karena diartinya seseorang tersebut tidak memiliki usaha dalam dirinya

c. Keterampilan sosial

Seseorang dengan pergaulan yang luas maka akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga seseorang tersebut memiliki jaringan yang luas pula.

Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah empati, norma dan nilai sosial, dan pertukaran sosial.

### C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis*

Masa *quarter life crisis* merupakan masa transisi yang dialami pada usia awal 20 an tahun. Masa seperti ini sering pula dialami oleh mahasiswa yang sedang berada di semester tingkat akhir. Dimasa ini individu mulai mempertanyakan tujuan hidup, bagaimana menghadapi masa depan setelah lulus perguruan tinggi (Robbins dan Wilner, 2001).

Selain itu, kondisi krisis emosional banyak terjadi ketika individu berada di perguruan tinggi, hal ini terjadi karena setelah menjadi

mahasiswa dan tamat dari perguruan tinggi individu biasanya akan bingung setelah lulus akan melanjutkan kemana dan pekerjaan apa yang cocok dengan dirinya. Menurut Santrock (2012) pergeseran peran masa peralihan dari kehidupan universitas dapat mengakibatkan perasaan cemas sampai dengan masa krisis, kondisi tersebut dapat diakibatkan oleh merasa tidak memiliki harapan, lelah secara mental, merasa sedih hingga depresi. Ketika individu mengalami *quarter life crisis*, ia akan meragukan diri sendiri, merasa tidak berdaya, stres, memiliki emosi yang tidak stabil, takut mengalami kegagalan, serta mudah merasa terasingkan (Atwood & Scholtz, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Maziyah (2015) pada mahasiswa tingkat akhir STIKES mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa. Dukungan sosial yang diberikan dapat menumbuhkan rasa aman, diperhatikan dan dicintai orang terdekat. Dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang besar terhadap *quarter life crisis*. Dukungan sosial merupakan bantuan, perhatian, kasih sayang yang diberikan oleh keluarga, teman maupun pasangan ketika mengalami permasalahan. Dukungan sosial membantu memberikan kenyamanan serta mampu mengurangi stress yang dirasakan (Sarafino, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh (A. R. Putri, 2020) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara

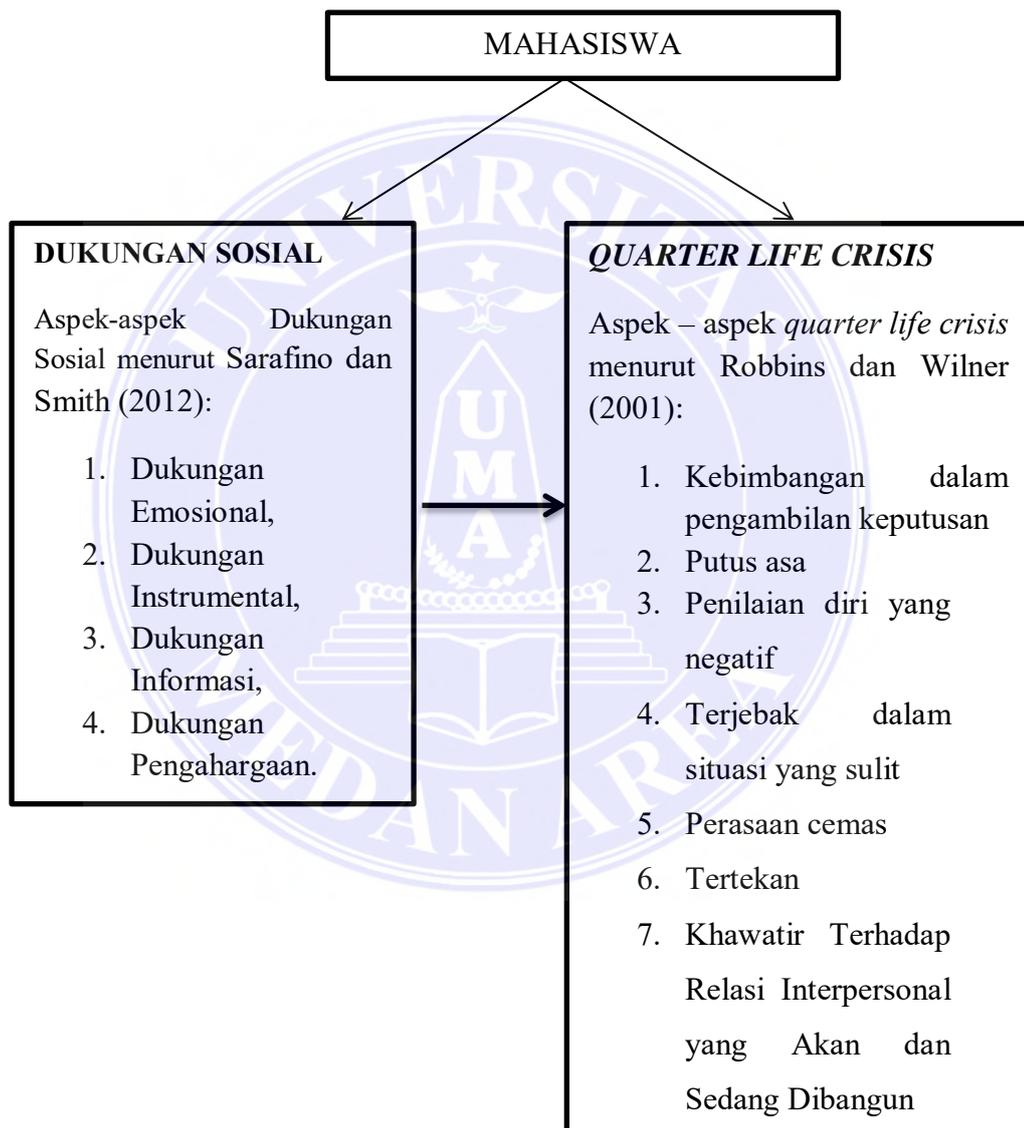
dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. Semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tersebut. Dengan adanya dukungan sosial mampu memulihkan keadaan fisik maupun psikis individu. Individu yang menjalani masa *quarter life crisis* membutuhkan dukungan sosial dari orang terdekat.

Dukungan sosial yang diterima ketika dalam krisis emosional sangat penting. Ketika dalam masa *quarter life crisis* individu sering merasa banyak tekanan, tuntutan, rasa ingin menyerah, kebingungan akan masa depan, merasa stress dan cemas serta emosi negatif lainnya. Dukungan sosial baik dari orang tua, keluarga, teman, pasangan atau komunitas mampu menumbuhkan rasa semangat, merasa diperhatikan, disayangi, dan perasaan berharga, sehingga emosi negatif berkurang dan permasalahan dapat dihadapi dengan optimis.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa ketika dalam keadaan *quarter life crisis* yang dialami seseorang sangat penting untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat. Ketika individu tersebut mendapatkan dukungan sosial maka emosi negatif dari dalam individu tersebut dapat berkurang dan individu mampu melewati masa *quarter life crisis* yang dialaminya.

#### D. Kerangka Konseptual

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

### E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial maka *quarter life crisis* nya rendah maka sebaliknya semakin rendah dukungan sosialnya maka *quarter life crisis* nya tinggi.



## BAB III

### Metode Penelitian

#### A. Tipe penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dimana dalam proses pengerjaannya menggunakan pengukuran, penghitungan, rumus, dan kepastian. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Pendekatan ini berupa angka dan menggunakan analisis statistik (Sugiyono,2016). Penelitian menggunakan jenis korelasional yang bertujuan untuk menguji keeratan hubungan pada variabel bebas dan variabel terikat. Tipe penelitian tersebut dianggap cocok karena peneliti ingin melihat hubungan Dukungan Sosial dengan *quarter life crisis*.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (X) Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah Dukungan Sosial
2. Variabel terikat (Y) Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah *Quarter Life Crisis*

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu :

#### 1. Variabel bebas

Dukungan Sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang – orang sekitar berupa rasa aman, penghargaan, kepedulian dan nasihat

#### 2. Variabel terikat

*Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang muncul pada saat individu mencapai usia 20 an tahun dimana individu tersebut menghadapi ketidakpastian kehidupan masa depan, kebingungan identitas, kekecewaan, stress, depresi termasuk seperti urusan karier, relasi dan kehidupan sosial

### D. Populasi dan teknik pengambilan sampel

#### 1) Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah 80 mahasiswa psikologi Universitas Medan Area stambuk 2018.

## 2) Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik non probability sampling. Non probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Salah satu teknik dalam non probability sampling adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh populasi menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2018), sehingga pada penelitian ini menggunakan 80 sampel.

:

## E. Metode pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala. Skala ini disusun mengacu pada skala Likert. Skala likert memiliki 2 sifat, yaitu *Favorabel* (mendukung) dan *Unfavorabel* (tidak mendukung). Sample diminta untuk menyatakan tanggapan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan-pernyataan yang telah disusun oleh peneliti. Data dalam penelitian ini akan diperoleh dengan menggunakan skala Dukungan Sosial dan skala *Quarter Life Crisis*.

## 1. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek Dukungan Sosial yang dibuat oleh Sarafino dan Smith (2012) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

Nilai skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*Unfavourable*) terhadap semua pernyataan dalam empat kategori jawaban, masing-masing pernyataan terdiri atas 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

## 2. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun.

Nilai skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau tidak mendukung (*Unfavourable*) terhadap semua pernyataan dalam empat kategori jawaban, masing-masing pernyataan terdiri atas 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) Sarwono (2006).

## F. Validitas dan Reliabilitas

Suatu alat ukur diharapkan dapat memberikan informasi sesuai yang diinginkan. Oleh karena itu, harus memenuhi persyaratan tertentu, terutama syarat validitas dan reabilitas alat ukur. Alasannya adalah kualitas alat ukur tersebut akan sangat menentukan baik tidaknya suatu penelitian. Dengan demikian, suatu alat ukur sebelum digunakan dalam suatu penelitian, haruslah memiliki syarat validitas dan reliabilitas sehingga alat ukur tersebut tidak menyesatkan hasil pengukuran dari kesimpulan yang dicapai.

### 1) Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2010). Teknik yang digunakan untuk menguji validitas dan alat ukur adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*, yakni dengan mendeklamasikan antara skor yang diperoleh pada

masing - masing aitem korelasi antara skor aitem dengan skor total ialah nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor aitem korelasi antara skor aitem dengan skor total haruslah signifikan berdasarkan ukuran statistik tertentu, maka derajat korelasi dapat dicari dengan menggunakan koefisien dari pearson. Dalam uji validitas ini yaitu menggunakan batasan r tabel dengan signifikansi 0,05. Apabila nilai korelasi diatas 0,30 maka sampel dalam penelitian dianggap sudah mencukupi dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

## 2) Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpul data karena instrument ini sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat di andalkan (Arikunto, 2010). Analisis reliabilitas skala Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* dapat dipakai metode *Alpha Cronbanch's*. Suatu aitem bisa dikatakan reliable yaitu jika nilai alpha  $> 0,60$ , berarti pernyataan reliabel, dan sebaliknya jika nilai alpha  $\leq 0,60$ , berarti pernyataan tidak reliabel

## G. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Statistikal Package for the Social Sciens* (SPSS) versi 25 dengan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakanya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas (dukungan sosial) dengan variabel terikat (*quarter life crisis*).

Sebelum dilakukan analisis data menggunakan *product moment* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian yaitu:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji Linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel tergantung

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

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

1. Dukungan sosial dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan negatif dan signifikan yang ditunjukkan berdasarkan hasil nilai koefisien ( $r_{xy}$ ) = - 0,724 dengan  $p = 0.000 < 0.005$ , dengan asumsi semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UMA dinilai rendah dengan rata – rata empiris yang diperoleh 50,13 lebih rendah dari nilai hipotetik 57,5. Pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UMA dapat dilihat tingkat *quarter life crisis* tergolong tinggi dengan nilai rata – rata empiric 105,55 lebih tinggi dari nilai rata – rata hipotetik 90.
3. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X (Dukungan Sosial) dengan variabel terikat Y (*Quarter Life Crisis*) yaitu dengan nilai = 0,524. Sehingga dapat diartikan bahwa dukungan sosial mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 52,4% , sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor *quarter life crisis* yang lain

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*, fase ini merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap individu yang menjalani usia dewasa awal. Namun untuk memudahkan individu melewati *quarter life crisis* mulai untuk mempersiapkan diri untuk kehidupan selanjutnya, mulai memikirkan masa depan dan keputusan yang diambil karena akan berpengaruh pada masa depan serta mampu beradaptasi dengan lingkungan

### 2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebagai wadah dalam menuntut ilmu dapat berperan dalam *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa yaitu dengan memberikan dukungan dan motivasi seperti mengadakan seminar terkait *quarter life crisis* dan untuk para dosen dapat memberikan sesi konseling agar mampu melewati masa – masa tersebut.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar mengembangkan penelitian tentang *quarter life crisis* melibatkan variabel yang berbeda, mempertimbangkan untuk menggunakan sampel yang lebih luas, memperdalam fenomena, dan dapat meneliti lebih dalam lagi faktor – faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu pekerjaan, tantangan di bidang akademis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood; the winding road from the late teens through the twenties (II)*. Oxford University Press.
- Asri, D. N. (2022, August). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. In *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 1149-1156).
- 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>
- Black, A. S. (2010). “Halfway Between Somewhere and Nothing:” an Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. *Thesis for Master Education, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631*, 1–11.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–148.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015*, 05(01), 75–84.
- Nurdifa, A. R. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis*. GenSINDO. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747?showpage=all>
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Adversity Intelligence Pada Mahasiswa Yang Menjalani Mata Kuliah Tugas Akhir Di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(4), 645–652.
- Olivia, S. 2015. *Deteksi Dini Psikologi Balita Hingga Manula*. Jakarta: Gramedia
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. 2014. *Menyelami Perkembangan Manusia*.

Jakarta: Salemba Humanika.

- Papalia, D E., Olds, S. W., & Feldman, Ruth D. (2001). *Human development* (8th ed.). Boston: McGraw-Hill
- Pramantari, N. A. (2021). *Peran Komparasi Sosial dan Self-Efficacy terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. 9(Nomor 5), 375–381.
- Robinson, O.C. (2019). A Longitudinal Mixed Method Case Study of Quarterlife Crisis during the Past University Transition: Locked Out and Locked In Forms Cobination. *Emerging Adulthood* 7 (3), 167-179
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating erikson for the 21st Century*. New York: Routledge
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarter Life Crisis: Advice From Twentysomethings Who Have Been There and Survived* (1<sup>st</sup> Ed.). A Perigee Book
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis : The Unique Challenge of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa-Hidup)* (Jilid I). Jakarta: Erlangga.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370–378. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). *Healthy Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New Jearrsey : John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E.P, (1998). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Third Edition*. United States Of American: John Wiley & Sons Inc
- Shulman, S., Feldman, B., Blatt, S., Cohen, O., & Mahler, A. (2005). Emerging adulthood: Age-related tasks and underlying self processes. *Journal of Adolescent Research*, 20(5), 577–603. DOI: <https://doi.org/10.1177/0743558405274913>

Sugiyono., (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Suparni & Astutik, (2016). *Menopause masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish

Steplon, A., & Gardens, Q. C. (2012). *Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works? Evidence Based Coaching and Mentoring*(6), 130.

Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*

Widiantoro, D., Nugroho, S., Arief, Y., & Riau, U. I. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs*, 4(1), 1–14.





Perkenalkan saya Ria Mariana Sinaga, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2018. Saat ini saya sedang melakukan screening untuk mendapatkan jumlah mahasiswa psikologi dalam kepentingan penelitian saya. Saya memohon bantuan teman - teman mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2018 untuk berpartisipasi dengan mengisi dibawahini. Di harapkan agar memberikan jawaban yang benar - benar sesuai dengan keadaan diri teman - teman, semua data dan respon yang teman - teman berikan akan dijaga kerahasiaannya. Saya mengucapkan terimakasih atas bantuan dan kesediaan teman - teman untuk survey ini, semoga sehat selalu.

### Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Apakah Anda bersedia menjadi partisipan dari penelitian saya apabila nantinya memenuhi kriteria ?

Apabila bersedia, mohon mencantumkan kontak yang bisa saya hubungi untuk mengirimkan link survey untuk penelitian berikutnya

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya pernah merasa bimbang dalam mengambil keputusan		
2.	Di usia sekarang ini dihadapkan dengan banyak pilihan		
3.	Ketika ada suatu hal yang kurang memuaskan membuat saya ingin menyerah		
4.	Ketika mengerjakan skripsi saya pernah merasa putus asa		
5.	Saya pernah membandingkan pencapaian diri saya dengan pencapaian teman		
6.	Saya semakin dewasa namun belum menghasilkan apa – apa		
7.	Saya tahu apa yang harus saya lakukan, tapi tidak tahu bagaimana cara memulainya		
8.	Saya akhir – akhir ini mengkhawatirkan banyak hal terkait pendidikan, karir, dan pasangan. atau cemas akan masa depan saya setelah lulus kuliah		
9.	Ada sebuah tekanan dalam diri saya agar menyelesaikan skripsi tepat waktu		
10.	Saya dituntut oleh keluarga agar menyelesaikan perkuliahan dengan cepat		
11.	Diusia yang semakin dewasa saya merasa takut membebani orang tua		
12.	Saya masih bingung apa yang menjadi tujuan hidup saya		

13.	Dalam diri saya muncul keinginan untuk mandiri karena takut membebani orang tua		
14.	Saya merasa cemas saat menghadapi dosen pembimbing.		





## SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

### Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah setiap pernyataan secara seksama
2. Berilah tanda ceklis ( ✓ ) pada jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.
  - SS : Sangat Setuju
  - S : Setuju
  - TS : Tidak Setuju
  - STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Di umur yang cukup dewasa saya belum menghasilkan apa – apa dalam hidup				
2.	Saya merasa mampu melewati berbagai tantangan dalam hidup saya				
3.	Saya bingung dengan keputusan yang telah saya buat				
4.	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya.				
5.	Saya merasa malu dan tidak berguna karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya.				
6.	Apa yang saya lakukan saat ini, saya yakin pada nantinya akan membawa manfaat				
7.	Saya akhir-akhir Ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah				
8.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini.				
9.	Saya perlu bertanya berulang kali kepada keluarga atau teman ketika mengambil keputusan				
10.	Saya merasa tidak khawatir dengan segala keputusan yang saya ambil				
11.	Waktu berjalan begitu cepat dan saya masih belum mampu memutuskan karir yang tepat setelah lulus kuliah.				

- 
12. Saya tetap tenang ketika teman lebih dulu
  13. Saya merasa tantangan pengerjaan skripsi saya lebih berat dibandingkan teman saya.
  14. Saya tidak Mengkhawatirkan masa depan saya.
  15. Saya sudah memiliki tujuan akan bekerja dimanasetelah lulus kuliah.
  16. Belum mendapatkan pasangan hidup hingga saat ini bukanlah masalah yang serius bagisaya.
  17. Saya bingung harus mengikuti keinginan orang tua atau keinginan sendiri
  18. Saya ingin melakukan semua hal dengan sebisa mungkin menghindari kegagalan.
  19. Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik.
  20. saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya.
  21. Saya tidak *insecure* melihat kelebihan orang lain.
  22. Saya merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan
  23. Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil
  24. Saya membutuhkan waktu lama dalam memutuskan suatu hal
  25. Saya sudah mandiri secara finansial, sehingga saya merasa tidak terlalu membebani orangtua saya.
  26. Tuntutan target untuk lulus tepat waktu membuat saya tertekan
  27. Saya mengetahui yang terbaik bagi diri saya
  28. Saya merasa mendapat tekanan melihat banyak kawan saya yang sukses dan berhasil
  29. Saya masih tergantung pada orangtua bukan masalah serius bagi saya
  30. Saya merasa cemas terhadap kelanjutan hidup di masa depan
  31. Saya merasa tidak perlu khawatir mengenai skripsi
  32. Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan.
  33. Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya.
  34. Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier
-

---

yang tepat

35. Saya yakin dan siap menghadapi resiko dari pilihan yang saya buat
  36. Saya takut dalam mengambil pilihan yang berkaitan dengan masa depan
  37. Saya percaya bahwa keputusan yang saya ambil adalah yang terbaik
  38. Hidup saya saat ini sebagain besar berjalan tidak seperti yang dulu saya pikirkan.
  39. Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana
  40. Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya.
  41. Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya
  42. saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis.
  43. saya merasa mampu mengatasi kesulitan mengerjakan skripsi
  44. Saya merasa cemas ketika menunda mengerjakan revisi
  45. Ketika bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, saya merasa santai dan tidak cemas
  46. Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan
  47. Keberhasilan teman-teman saya justru membuat saya termotivasi.
  48. Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya.
  49. Saya khawatir setelah kuliah tidak mendapatkan pasangan yang sesuai
  50. Saya tidak ragu dalam mengambil keputusan
-

## SKALA DUKUNGAN SOSIAL

### Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian Skala

1. Bacalah setiap pernyataan secara seksama
2. Berilah tanda ceklis ( ✓ ) pada jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Dosen pembimbing mendorong saya untuk selalu rajin bimbingan.				
2.	Teman-teman kurang peduli terhadap saya				
3.	Keluarga maupun teman bersedia mendengar keluhan saya				
4.	Dosen pembimbing tidak mau tahu terhadap kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi				
5.	Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk tidak menunda merevisi skripsi setelah bimbingan.				
6.	Keluarga saya mengabaikan perasaan saya				
7.	Teman-teman selalu memberikan semangat ketika saya mulai merasa menyerah untuk menemui dosen pembimbing yang sulit ditemui.				
8.	Teman – teman saya tidak membantu dalam kesulitan mengerjakan revisi skripsi				
9.	Saya selalu di fasilitasi oleh orangtua dalam mengerjakan skripsi				
10.	Teman – teman jarang menanyakan <i>progress</i> saya				
11.	Teman – teman meminjamkan barang yang saya butuhkan dalam mengerjakan skripsi				
12.	Saya merasa tidak diperhatikan keluarga				
13.	Teman – teman saya membantu ketika mengerjakan revisi skripsi				
14.	Saya kurang mendapatkan fasilitas yang dibutuhkan dalam mengerjakan skripsi				
15.	Keluarga selalu menasehati agar tidak putus asa dalam mengerjakan skripsi				

- 
16. Teman teman kurang peduli terhadap saya
  17. Dosen pembimbing memberikan informasi yang diperlukan untuk skripsi saya
  18. Orang tua sering membanding-bandingkan saya dengan anggota keluarga yang lain.
  19. Teman – teman mengajak membahas mengenai pengerjaan skripsi
  20. Dosen pembimbing selalu menyalahkan hasil perbaikan revisi skripsi saya.
  21. Orang tua selalu menasehati apabila ingin mencapai sesuatu butuh kerja keras untukmewujudkannya
  22. Saya memiliki teman namun tidak bisa diajak bertukar pikiran
  23. Saya diberi pujian karena sudah mampu melalui tahap demi tahap
  24. Teman – teman saya bersikap acuh
  25. Orangtua saya menghargai setiap keputusan saya
  26. Teman-teman memberi masukan yang berkaitan dengan tata cara penulisan skripsi.
  27. Saya dianggap remeh oleh orangtua saya
  28. Keluarga selalu menyalahkan saya karena saya belum bisa menyelesaikan skripsi.
  29. Keluarga saya tidak memberikan respon meskipun saya memiliki kemajuan
  30. Saudara-saudara saya tidak membantu saya dalam mencapai kesuksesan
-









**LAMPIRAN D**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

## 1. Skala Dukungan Sosial

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	30

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	101,93	107,387	,374	,848
DS2	101,68	109,513	,376	,848
DS3	101,29	109,980	,420	,847
DS4	101,98	109,063	,371	,848
DS5	101,54	109,948	,333	,849
DS6	102,27	103,037	,651	,839
DS7	101,84	107,075	,562	,843
DS8	101,56	109,161	,440	,846
DS9	101,70	109,782	,382	,848
DS10	101,43	109,285	,489	,846
DS11	102,05	108,225	,594	,844
DS12	102,05	110,504	,234	,852
DS13	103,16	110,492	,239	,852
DS14	101,93	103,564	,632	,839
DS15	102,75	107,785	,351	,849
DS16	102,27	107,949	,384	,847
DS17	101,76	114,234	,048	,858
DS18	102,44	103,920	,627	,840
DS19	102,51	108,911	,349	,849
DS20	102,93	114,197	,048	,858
DS21	102,82	114,602	,011	,861
DS22	102,27	110,430	,346	,849
DS23	102,16	111,252	,241	,851
DS24	102,84	110,264	,245	,852
DS25	102,39	105,025	,648	,840
DS26	101,41	110,169	,350	,848
DS27	102,29	106,081	,500	,844

DS28	102,16	106,821	,367	,848
DS29	101,44	109,211	,451	,846
DS30	101,56	108,148	,530	,844

## 2. Skala *Quarter Life Crisis*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	50

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
QLC1	115,89	259,645	,532	,891
QLC2	115,32	264,931	,303	,895
QLC3	116,16	261,581	,518	,892
QLC4	115,94	262,009	,361	,893
QLC5	115,98	259,847	,535	,891
QLC6	115,09	260,916	,356	,893
QLC7	115,94	260,439	,464	,892
QLC8	115,81	263,572	,373	,894
QLC9	115,93	260,779	,482	,892
QLC10	114,79	275,030	-,119	,900
QLC11	115,55	256,327	,537	,890
QLC12	114,76	273,778	-,092	,898
QLC13	115,76	265,956	,322	,894
QLC14	116,07	255,488	,608	,890
QLC15	115,85	265,623	,380	,894
QLC16	115,70	264,137	,396	,894
QLC17	115,61	253,759	,612	,889
QLC18	115,99	261,937	,444	,892
QLC19	115,80	270,213	,059	,896
QLC20	115,54	252,581	,570	,890
QLC21	116,16	262,037	,514	,892
QLC22	116,26	263,563	,439	,892
QLC23	115,34	271,366	-,004	,898

QLC24	115,31	255,939	,562	,890
QLC25	115,01	270,063	,039	,897
QLC26	115,57	263,159	,388	,894
QLC27	115,88	262,668	,222	,893
QLC28	115,65	256,028	,524	,891
QLC29	116,13	257,225	,567	,890
QLC30	115,71	253,980	,626	,889
QLC31	115,84	263,657	,385	,894
QLC32	115,16	257,404	,453	,892
QLC33	115,77	263,999	,316	,895
QLC34	115,34	253,467	,524	,890
QLC35	115,35	256,180	,557	,890
QLC36	116,16	258,543	,595	,890
QLC37	115,73	264,480	,243	,894
QLC38	116,01	265,683	,261	,894
QLC39	115,55	258,681	,510	,891
QLC40	115,36	255,297	,547	,890
QLC41	115,76	255,525	,612	,890
QLC42	115,61	266,797	,171	,895
QLC43	115,13	273,123	-,067	,898
QLC44	116,01	261,304	,472	,892
QLC45	115,60	266,142	,190	,895
QLC46	116,13	257,047	,616	,890
QLC47	116,00	255,797	,562	,890
QLC48	116,01	259,506	,437	,892
QLC49	116,20	259,352	,556	,891
QLC50	114,61	275,911	-,148	,900



**LAMPIRAN E**  
**UJI ASUMSI**

## LAMPIRAN E-1 UJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		DukunganSosial	QuarterLifeCrisis
			s
N		80	80
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	50,13	105,55
	Std. Deviation	6,541	11,679
	Absolute	,080	,074
Most Extreme Differences	Positive	,080	,058
	Negative	-,059	-,074
Kolmogorov-Smirnov Z		,713	,664
Asymp. Sig. (2-tailed)		,689	,771

- a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

## LAMPIRAN E-2 UJI LINEARITAS

### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)		12377,167	27	458,414	3,384	,000
QuarterLifeCrisis *	Between Groups	10169,753	1	10169,753	75,068	,000
	Deviation from Linearity	2207,414	26	84,901	,627	,901
Within Groups		7044,633	52	135,474		
Total		19421,800	79			

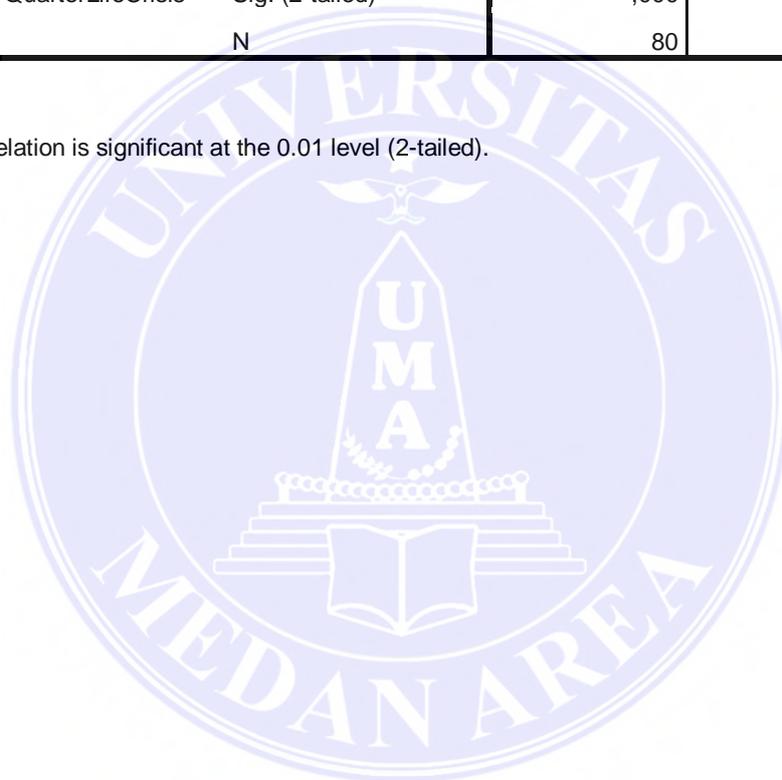
### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
QuarterLifeCrisis * DukunganSosial	-,724	,524	,798	,637

**LAMPIRAN E-3 UJI KORELASI**

<b>Correlations</b>			
		DukunganSosial	QuarterLifeCrisis
			s
DukunganSosial	Pearson Correlation	1	-,724**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	80	80
QuarterLifeCrisis	Pearson Correlation	-,724**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





**LAMPIRAN F**

**SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

---

Nomor : 879/FPSI/01.10/VII/2022 06 Juli 2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan  
 Administrasi Keuangan  
 Universitas Medan Area  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Ria Mariana Sinaga**  
 NPM : **188600256**  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
 Pengabdian Kepada Masyarakat



**Wita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip
- 







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ.medanarea@uma.ac.id](mailto:univ.medanarea@uma.ac.id)

## SURAT KETERANGAN Nomor : 1512/UMA/B/01.7/IX/2022

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ria Mariana Sinaga  
 No. Pokok Mahasiswa : 188600256  
 Fakultas : Psikologi  
 Program Studi : Psikologi

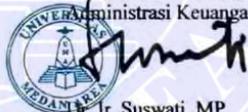
Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 06 Juli sd 20 Agustus 2022 dengan Judul skripsi “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.”

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 09 September 2022

An Rektor,  
 Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan  
 Administrasi Keuangan,

  
 Ir. Suswati, MP

Tembusan :

1. Fakultas Psikologi
2. Arsip

