

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL

Alisa Munaya Asrar, Taufani

Institut Agama Islam Negeri Manado

Email: alisa.asrar@iain-manado.ac.id; taufani@iain-manado.ac.id;

ABSTRACT

Quarter-life crisis is an emotional crisis that occurs in early adulthood in their 20s marked by worries about the future and pressure to face the realities of life. In this crisis, individuals experience anxiety related to work, career, finances, and interpersonal relationships. Social support from peers is considered quite effective in helping the problems in this crisis. Peer social support can reduce stress, depression, and mental health disorders. This study aims to determine whether there is an influence between peer social support on the quarter-life crisis in early adulthood. This study uses a quantitative approach with regression analysis. The respondents were 143 early adults around 21-35 years old. The purposive sampling technique was used to determine the sample. The data collection method used a Peer Social Support Scale based on Weiss's theory which was adapted and modified by Inayah in 2015 with 29 valid items ($\alpha = 0.888$). The Quarter-Life Crisis Scale was prepared by the researcher based on the theory of Robbins & Wilner by modifying the instrument made by Sumartha in 2020 with 47 valid items ($\alpha = 0.938$). The results of data analysis showed that peer social support had a significant effect on the Quarter-Life Crisis ($F=13.744$ and $p < 0.01$) with an effective contribution of 8,9%.

Keywords: Peer social support, Quarter-life crisis, Early adulthood

ABSTRAK

Quarter-life crisis adalah krisis emosional yang terjadi pada dewasa awal yang berusia 20an ditandai dengan kekhawatiran akan masa depan dan tekanan untuk menghadapi realita kehidupan. Pada krisis ini individu akan mengalami cemas berkaitan dengan pekerjaan, karier, finansial, dan hubungan interpersonal. Dukungan sosial dari teman sebaya dianggap cukup efektif untuk membantu permasalahan yang terjadi pada krisis ini. Dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap Quarter-Life Crisis pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi. Subjek penelitian adalah individu dewasa awal berjumlah 143 orang berusia 21-35 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya berdasarkan teori Weiss yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Inayah tahun 2015 sebanyak 29 item valid ($\alpha = 0,888$). Skala Quarter-Life Crisis disusun oleh peneliti berdasarkan teori Robbins & Wilner dengan memodifikasi instrumen yang dibuat oleh Sumartha tahun 2020 sebanyak 47 item valid ($\alpha = 0,938$). Hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Quarter-Life Crisis ($F= 13,744$ dan $p < 0,01$) dengan sumbangan efektif sebesar 8,9%.

Kata kunci: Dukungan sosial teman sebaya, Quarter-life crisis, Dewasa awal

PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan, setiap manusia pasti akan melewati berbagai tahapan perkembangan, baik perkembangan fisik maupun psikologis.

Dimulai dari masa bayi sampai dengan lanjut usia. Erikson (1968) memaparkan, ada delapan tahapan perkembangan yang pasti akan dilewati oleh setiap manusia, yaitu masa bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan kanak-kanak akhir, masa remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir (Habibie et al., 2019).

Setiap tahapan perkembangan tersebut memiliki karakteristik dan proses pembelajarannya masing-masing. Tidak terkecuali masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa, yang menjadi salah satu tahapan perkembangan yang penting dan menjadi perhatian orang banyak (Habibie et al., 2019).

Papalia dan Olds (2001) menyatakan, bahwa di masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa awal, individu akan belajar berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab (Sujudi, 2020). Individu mulai mengeksplorasi diri dalam bidang karier, hubungan dengan lawan jenis, dan relasi sosial. Arnett (2004) menyebut masa eksplorasi ini dengan istilah *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah suatu masa peralihan dari

remaja menuju dewasa (Amalia et al., 2021).

Tuntutan dan tekanan yang akan dihadapi oleh individu juga lebih kompleks dan akan menjadi tantangan tersendiri seiring dengan berakhirnya masa remaja. Individu sudah harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua, tetapi di sisi lain individu merasa belum cukup mampu untuk mengambil peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa (Arnett, 2000).

Nash dan Murray (2010) menyatakan, dalam menghadapi tantangan pada masa tersebut, beberapa orang akan merasa antusias karena pada masa ini individu memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai hal baru yang belum pernah dilakukan. Apabila menemukan kesulitan, mereka akan mencoba mencari jalan keluarnya sendiri sampai berhasil dan kembali meneruskan hidupnya. Namun, tidak semua individu merasa senang ketika berada pada masa peralihan ini. Beberapa lainnya akan melewati masa ini dengan tekanan yang sedikit lebih berat karena tidak memiliki persiapan untuk menjadi dewasa (Habibie et al., 2019).

Individu yang tidak mempersiapkan kehidupan dewasa awal dengan baik akan terkejut ketika diperhadapkan pada situasi-situasi yang sulit. Hal ini akan mengganggu kondisi psikologisnya. Nash dan Murray

(2010) menyatakan, individu akan merasa stress, mengalami kecemasan, dan merasa tidak bergairah menjalani hidup (Habibie et al., 2019). Perasaan-perasaan negatif akan terus bermunculan, nasib tidak menentu, merasa tidak berdaya, khawatir dengan kegagalan, dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri (Rosalinda & Michael, 2019).

Individu yang terus-menerus membiarkan kondisi tersebut dan tidak dapat menyelesaikannya dengan baik akan mengalami krisis emosional, seperti frustrasi sampai depresi dan gangguan psikologis lain (Rosalinda & Michael, 2019). Atwood dan Scholtz (2008) menyebut kondisi ini sebagai *quarter-life crisis* (Sujudi, 2020). Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Amalia et al., 2021). Buku tersebut menerangkan tentang penderitaan individu dalam membuat keputusan mengenai pekerjaan, finansial, cara hidup, dan hubungan sosial dengan sesame (Amalia et al., 2021).

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu fase yang dirasakan oleh individu setelah menyelesaikan pendidikan tinggi, dimana individu mengalami kegelisahan, tekanan untuk menghadapi realita

kehidupan yang terus menerus berubah, menemui banyaknya pilihan yang mengakibatkan individu menjadi ragu, merasa tidak berdaya, dan panik (Sujudi, 2020). *Quarter-life crisis* sering ditemui pada individu di usia yang sama dengan emerging adulthood, yaitu sekitar 20-an-30-an (Sujudi, 2020).

Fischer (2008) mengemukakan, *quarter-life crisis* merupakan fase hadirnya rasa khawatir terhadap hal yang tidak pasti di masa depan, seperti hubungan dengan orang lain, pekerjaan, dan kehidupan dengan masyarakat pada usia 20-an (Habibie et al., 2019). Noor H (2018) menambahkan bahwa individu pada masa krisis ini akan merasakan hilangnya motivasi hidup, merasa telah melakukan kegagalan, hilangnya rasa percaya diri dan makna hidup, hingga menarik diri dari pergaulan (Herawati & Hidayat, 2020).

One Poll dalam First Direct Bank (2017) melakukan survei terhadap 2.000 responden millennial di Inggris dengan hasil 56% responden mengalami *quarter-life crisis*. Hampir 60% menyampaikan bahwa mereka kebingungan dengan hidup mereka karena menghadapi tekanan sosial, merasa frustrasi, dan memandang diri sendiri jauh dari kata positif ketika terus-menerus ditekan. Mereka juga mengalami kesulitan dalam hal finansial, yaitu lebih dari 30% di antaranya lebih banyak

membelanjakan uangnya daripada menghasilkan uang (Putri, 2020).

Tidak jarang individu juga harus berhadapan dengan berbagai pertanyaan dari lingkungan sosial, yang menjadi tantangan tersendiri bagi individu untuk menjawabnya. Seperti pertanyaan-pertanyaan kapan menikah, kapan wisuda, kapan kerja, kapan punya anak, dan kapan-kapan lainnya yang sepertinya tidak akan ada habisnya ditanyakan pada orang dewasa (Herawati & Hidayat, 2020). Pertanyaan-pertanyaan tersebut secara tidak langsung menambah tekanan terhadap individu sehingga dapat memicu stres hingga depresi.

Sementara itu, kondisi dunia yang sedang dilanda pandemi COVID-19 semakin memicu *quarter-life crisis*. Individu tidak hanya merasa cemas akan terpapar virus ini, tetapi juga merasa tertekan dengan kondisi perekonomian yang semakin memburuk dan angka pengangguran yang semakin bertambah (Sujudi, 2020). Hal tersebut otomatis mempengaruhi pembiayaan hidup individu di perantaraan, meningkatnya angka kemiskinan (Sujudi & Ginting, 2020), dan lowongan kerja yang menyusut (Rahmania & Tasaufi, 2020). Berbagai permasalahan yang muncul mampu membuat stress dan mengganggu individu yang berada pada

usia 20an – 30an di masa pandemi ini (Moh, 2020).

Menurut Arnett (2004), Allison (dalam Putri, 2020), faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, dan the age of possibilities*. Faktor eksternal meliputi teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karier, serta tantangan di bidang akademik.

Manusia sebagai makhluk sosial pasti membutuhkan bantuan orang lain atau dalam hal ini berupa dukungan sosial. Weiss (dalam Sinaga & Kustanti, 2017) memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk dukungan dari individu lain yang dapat mengerti segala keluh kesah dan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Dalam penelitian ini, berfokus pada dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Menurut Santrock (2007), teman sebaya adalah sekelompok individu yang memiliki tingkat usia dan kematangan yang kurang lebih sama dengan individu seusianya (Faqih, 2020).

Menurut Gottlieb (1985) dan Zimet dkk (1988) dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi tingkat stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental (Dwi S, 2016). Dukungan sosial juga membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan merasa ikut

menjadi bagian dalam kelompok. Meeus dan Dekowi (1999) menyatakan, bahwa pengembangan identitas diri remaja di Belanda memperoleh pengaruh yang positif dari teman sebaya (Dwi S, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Faqih (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang tinggi dapat menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa (Faqih, 2020).

Indah Purnamasari (2018) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa kemampuan mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial berhubungan dengan kebermaknaan hidup (Purnamasari, 2018). Artinya, individu yang ingin mencapai kesejahteraan psikologis sangat memerlukan hubungan yang positif dengan orang lain dan lingkungan yang baik. Ketika terjadi peristiwa dalam kehidupan kemudian dukungan sosial dari lingkungan tersebut kurang, maka akan memicu depresi dan kehilangan kebermaknaan dalam hidup (Purnamasari, 2018).

Dari pemaparan diatas, peneliti mengidentifikasi adanya masalah yang akan digunakan sebagai bahan penelitian, yaitu hampir setiap individu mengalami krisis emosional di usia 20-an (Amalia et al., 2021), krisis emosional yang dialami semakin meningkat akibat dari pandemi COVID-19 (Rahmania & Tasauifi, 2020), kurangnya dukungan sosial saat dalam

masa krisis emosional akan memicu terjadinya depresi (Purnamasari, 2018).

Melihat akan pentingnya dukungan sosial, dalam hal ini peneliti mengkhususkan pada dukungan sosial teman sebaya, yang akan berdampak pada *quarter-life crisis* individu tersebut nantinya. Sehingga, peneliti merasa perlu adanya penelitian tentang faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* agar dapat diperhatikan oleh individu yang berada di usia 20an-30an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen, dan *quarter-life crisis* sebagai variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah Wisudawan/wisudawati IAIN Manado bulan November 2021 dengan sampel pada penelitian ini adalah wisudawan/wisudawati berusia 20-30an dan sedang mengalami *quarter-life crisis*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara *online* dalam bentuk *google form*.

Sampel penelitian diperoleh sebanyak 143 sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua instrumen, yaitu dukungan sosial teman sebaya menggunakan *The Social Provision Scale* yang dikembangkan oleh Cutrona & Russell (1987) berdasarkan keenam fungsi sosial yang dikemukakan oleh Weiss (Cutrona & Russell, 1987), kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Inayah (2015). Instrumen *quarter-life crisis* memodifikasi instrumen yang dibuat oleh Sumartha (2020) berdasarkan tujuh dimensi *quarter-life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001).

Instrumen kemudian dilakukan validasi dan uji coba instrumen dengan hasil, yaitu instrumen dukungan sosial teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 29 item valid dari yang sebelumnya berjumlah 30 item dan

instrumen *quarter-life crisis* terdiri dari 47 item valid dari yang sebelumnya berjumlah 49 item.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel terhadap variabel lainnya. Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu data diujikan dengan pengujian asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter-life crisis* dengan skor $r = -0,298$ dan $p < 0,01$. Artinya semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah skor *quarter-life crisis*.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi

<i>Correlations</i>		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Quarter Life Crisis
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	-.298**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	143	143
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.298**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	143	143

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

Besaran pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter-life crisis* sebesar 8,9%. Berdasarkan persentase

tersebut, diketahui bahwa masih terdapat prediktor lain sebesar 91,1% yang mampu mempengaruhi *QLC* pada dewasa awal.

Tabel 2 Analisis Regresi Output Model Summary

<i>Model Summary</i>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.298 ^a	.089	.082	11.392

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 3 Analisis Regresi Output Anova

<i>ANOVA^a</i>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1783.568	1	1783.568	13.744	.000 ^b
	Residual	18298.166	141	129.774		
	Total	20081.734	142			

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 4 Analisis Regresi Output Tabel Koefisien

<i>Coefficients^a</i>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	142.876	9.959		14.347	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	-.429	.116	-.298	-3.707	.000

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai constant (a) adalah 142,876 dan nilai dukungan sosial teman sebaya (b/koeffisien regresi) adalah -0,429. Persamaan regresi yang dapat ditulis adalah.

$$Y = a + bX$$

$$Y = 142,876 - 0,429X$$

Berdasarkan persamaan di atas, dapat disimpulkan jika variabel dukungan sosial teman sebaya naik satu-satuan, maka variabel *quarter-life crisis* dapat diprediksi akan menurun sebesar -0,429 (42,9%) pada

konstanta 142,876. Konstanta 142,876 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai dukungan sosial teman sebaya maka nilai *quarter-life crisis* sebesar 142,876.

Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$ mengandung arti bahwa ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter-life crisis*. Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan kesimpulan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap *quarter-life crisis*.

PEMBAHASAN

Quarter-life crisis adalah suatu fase krisis yang umumnya dialami oleh individu pada usia 20-an. Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter-life crisis* dialami saat individu mulai menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dan memasuki kehidupan dewasa awal yang penuh dengan berbagai tantangan (Herawati & Hidayat, 2020). Individu yang berada pada fase ini akan merasakan tekanan (Amalia et al., 2021), tuntutan tanggung jawab sebagai seorang yang sudah dianggap dewasa (Herawati & Hidayat, 2020), hingga mempertanyakan identitas diri (Putri, 2020). Tidak jarang individu juga membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Amalia et al., 2021).

Individu yang mengalami krisis ini diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan-tantangan yang terjadi di usia 20-an atau saat setelah menyelesaikan perguruan tinggi. Muncul berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, merasa tidak berdaya, dan takut menghadapi kegagalan. Apabila krisis ini terus berlanjut, maka akan berdampak pada permasalahan psikologis yang lebih serius, yaitu depresi (Rosalinda & Michael, 2019).

Dukungan sosial dari teman sebaya dapat mengatasi tekanan psikologis pada saat individu mengalami masa-masa sulit.

Teman sebaya dianggap memberikan pengaruh yang cukup kuat dalam kehidupan individu daripada keluarga. Sehingga dalam perkembangannya, individu lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan efek positif dalam menghadapi tingkat stress yang tinggi. Menurut Orford (1992), dukungan sosial yang diperoleh akan memperkecil pengaruh dari tekanan-tekanan atau stres yang dialami oleh individu. Selain itu, dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya bisa meringankan tekanan atau kesulitan yang dialami dan memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu (Faqih, 2020).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang menyatakan semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir (Putri, 2020). Adanya dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi cemas terhadap masa depan pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Hal ini diungkapkan oleh Johnson & Johnson (dalam Apollo & Cahyadi, 2012)

bahwa melalui kelompok dukungan sosial, maka kecemasan yang dialami oleh individu akan berkurang. Lebih lanjut disampaikan bahwa dukungan sosial merupakan cara yang paling efektif untuk mengatur stress (Apollo & Cahyadi, 2012).

Dukungan sosial teman sebaya dapat membuat individu dewasa awal pada fase *quarter-life crisis* ini diperhatikan. Adanya dukungan sosial teman sebaya dapat membantu individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan oleh individu membantu individu untuk bangkit dari keadaan stress. Pada akhirnya, dukungan sosial teman sebaya dapat membantu individu dewasa awal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, terlebih saat berada dalam masa krisis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Furman & Sibthorpe (2013) tentang dukungan sosial juga menemukan bahwa teman dekat mempunyai pengaruh yang besar bagi kesejahteraan remaja melebihi orang tua (Wijayanti et al., 2020). Pada saat remaja, individu lebih sering menceritakan permasalahannya dengan teman sebayanya. Hal ini disebabkan adanya anggapan bahwa hanyalah kelompoknya yang memahami permasalahannya. Interaksi yang tinggi dengan teman sebaya saat masa remaja membentuk ikatan emosional yang kuat

antara individu dengan teman sebayanya dan di saat yang bersamaan pula ikatan emosional dengan orang tua cenderung berkurang (Dumilah et al., 2019). Sehingga pada saat memasuki tahap dewasa awal, individu cenderung mencari dukungan sosial pada teman sebayanya karena manfaat positif yang dirasakannya saat bersama dengan teman sebayanya sewaktu remaja.

Hasil penelitian ini juga menguatkan teori-teori sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat menenangkan stres individu, membuat individu lebih mampu menangani stres yang dihadapi dengan keyakinan yang lebih besar (Kurniati & Rozali, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Kurniati (2020) juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kecemasan sebesar 31,7% (Kurniati & Rozali, 2020). LaRocco (dalam (Apollo & Cahyadi, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan simptom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress dalam pekerjaan.

Reaksi dari individu yang mengalami *quarter-life crisis* adalah timbulnya kegalauan dalam hidup yang terasa begitu-begitu saja, cemas terhadap masa depan, serta kembali mempertanyakan keputusan-keputusan di

masa lalu (Herawati & Hidayat, 2020). Adanya dukungan sosial teman sebaya membuat individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai., serta perasaan tenang karena ada teman yang dapat membantunya melewati masa sulit itu bersama-sama.

PENUTUP

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter-life crisis* dengan skor -0,298, dan $F = 13,744$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *quarter-life crisis*. Selanjutnya penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh pada *quarter-life crisis* sebesar 8,9%.

Penulis menyadari masih memiliki kekurangan dalam penelitian ini sehingga penelitian ini bisa dikatakan masih jauh dari sempurna. Namun penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi permasalahan *quarter-life crisis* yang bisa saja terjadi pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). *Psychological Well Being, Self Efficacy, dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*.
<http://repository.untag-sby.ac.id/8006/9/Jurnal.pdf>

- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*, 02, 254–271.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37–67.
- Dumilah, R., Fariji, A., & Petralina, B. (2019). Pengaruh Teman Sebaya, Lingkungan Keluarga Dan Budaya Terhadap Persepsi Remaja Tentang Perkawinan Dibawah Umur. *Jurnal Ilmiah Bidan*, IV(1), 29–35.
- Dwi S, B. V. A. (2016). Perbedaan Dukungan Sosial Teman Sebaya Antar Tahap Pencapaian Status Identitas Diri Pada Remaja Akhir. *Skripsi*.
<http://repository.usd.ac.id/6152/>
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja. *Skripsi*.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal Annafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Kurniati, A., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial

- Terhadap Kecemasan Untuk Menikah pada Wanita Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. *JCA Psikologi*, 1(2), 85–92.
- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Purnamasari, I. (2018). *Hubungan kemampuan mengatasi krisis paruh baya dan dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada dewasa madya yang bekerja* (Issue 201310500211006).
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 1–116.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 1–16. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Sinaga, D. H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Efikasi Diri Wirausaha pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(1), 74–79. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarter Life Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Wijayanti, R., Sunarti, S., & Krisnatuti, D. (2020). Peran Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>