**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGADENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL YANG BEKERJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT* *AND QUARTER LIFE CRISIS OF EMPLOYED EMERGING ADULTHOOD***

**Azmia Lusianosa Rahajeng1, Muhammad Wahyu Kuncoro2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[117081861@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:1azmiarahajeng@gmail.com)

085156265364

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 150 orang yang memiliki karakteristik dewasa awal yang bekerja. Metode pemilihan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan keluarga dan skala *quarter life crisis*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,691 (p ≤ 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata Kunci**: dukungan keluarga, quarter life crisis, dewasa awal yang bekerja

*Abstract*

*This study aims to determine the relationship between problem family support with quarter life crisis on employed emerging adulthood. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between family support with quarter life crisis on employed emerging adulthood. The subjects in this study were 150 people who had the characteristics of employed emerging adulthood. Subject selection method using purposive sampling method. The data collection method in this study uses the family support scale and the quarter life crisis scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (*rxy*) of -0,691 (p ≤ 0,050). These results indicate that there is a significant negative relationship between family support with quarter life crisis on employed early-adulthoods so that the hypothesis in this study is accepted.*

***Keywords****: family support, quarter life crisis, employed emerging adulthood*

**PENDAHULUHUAN**

Dewasa awal merupakan masa transisi di mana individu yang awalnya berada pada tahapan perkembangan remaja memasuki tahapan perkembangan usia dewasa, yang berlangsung di antara usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2012). Sedangkan Mappiare (1983) menjelaskan masa dewasa awal adalah periode penyesuaian individu terhadap cara hidup yang baru, dan upaya untuk menjadi mandiri. Individu pada tahap perkembangan ini menghadapi tantangan yang berbeda, jika dibandingkan dengan individu pada tahap perkembangan lainnya. Mereka belajar mengenal diri sendiri, memahami orang lain, dan juga belajar bagaimana beradaptasi dengan banyak hal baru. Individu dewasa awal tersebut diharapkan memiliki kematangan psikologis, psikomotorik, kesiapan kognitif, dan efektif. Serta individu diharapkan dapat menjalankan perannya dengan orang lain dalam masyarakat.

Pada masa eksplorasi ini disebut sebagai tahap *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* yakni tahap tersendiri atau terpisah, yang dilewati oleh semua individu di antara usia 18 hingga 29 tahun sampai di penghujung akhir masa remaja mereka (Arnett, 2001). Selama masa transisi dari masa remaja menuju dewasa tersebut, individu mulai hidup mandiri jauh dari orang tua, mulai mengeksplorasi diri, memecahkan masalahnya sendiri, dan membentuk suatu hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Menurut Arnett (2015) tahap awal perkembangan dewasa awal ini ditandai dengan eksplorasi identitas oleh individu, mulai merasa berada di antara remaja dan orang dewasa atau disebut dengan *feeling in-between*, ada rasa ketidakstabilan, individu merasa terlalu fokus pada dirinya sendiri, mulai muncul banyak kemungkinan, dan meningkatnya rasa optimisme. Dalam hal ini individu memang sudah tidak lagi bergantung sepenuhnya pada orang tua, tetapi mereka masih belum memiliki kewajiban atau komitmen orang dewasa seperti pekerjaan jangka panjang dan hidup berkeluarga.

Hurlock (2009) menjelaskan tugas perkembangan individu dewasa awal yakni mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Bagi sebagian besar individu, mencapai usia dewasa membutuhkan masa transisi yang panjang. Pada masa ini banyak individu yang sedang mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka dapatkan, dan mereka masih bingung ingin menjadi individu yang seperti apa, bagaimana gaya hidup yang akan mereka jalani, apakah mereka ingin hidup melajang, atau ingin menikah dan hidup bersama pasangan.

Berdasarkan data BPS (2020) menunjukan bahwa lebih dari separuh individu dewasa awal di Indonesia aktivitas utamanya adalah bekerja sebanyak (51,98 %), sedangkan sisanya aktif di sekolah, sibuk mengurus rumah tangga, sedang mencari dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Dari segi jenis kelamin, dapat dilihat bahwa persentase individu dewasa awal laki-laki yang sedang bekerja jauh lebih tinggi daripada perempuan sebanyak (62,50% berbanding 41,23%). Kemudian lebih dari separuh orang dewasa yang bekerja berada pada kelompok usia 19 hingga 24 tahun dan 25 hingga 30 tahun. Selain itu, sekitar 21,08% terdapat anak usia 16 hingga 18 tahun yang bekerja. Sedangkan menurut data ILO (2020) di seluruh dunia, ada sekitar 1,3 miliar remaja dan individu dewasa awal yang berusia antara 15 dan 24 tahun. Sekitar 497 juta individu dewasa awal, atau sekitar 41 persen dari populasi individu dewasa awal global, berada di angkatan kerja. Dari jumlah tersebut, 429 juta dipekerjakan, sementara hampir 68 juta mencari, dan masih belum bekerja (didefinisikan sebagai pengangguran). Lebih dari separuh individu dewasa awal, sekitar 776 juta berada di luar angkatan kerja yang artinya mereka tidak bekerja dan tidak mencari pekerjaan. Berdasarkan angka di atas yang cukup tinggi, mencerminkan bahwa individu pada perkembangan dewasa awal baik di Indonesia maupun yang ada di seluruh dunia, saat ini berkontribusi dalam pengembangan diri dan pembangunan nasional dengan memperoleh keterampilan atau terlibat dalam suatu pekerjaan.

Arnett (2006) menjelaskan dampak luasnya proses eksplorasi pada tahap perkembangan dewasa awal ini, menyebabkan ketidakstabilan emosional pada individu. Karena banyaknya tantangan dan perubahan yang dilakukan, saat individu melakukan eksplorasi diri selama masa transisinya dari remaja menuju dewasa. Kemudian dengan banyaknya pilihan yang ditawarkan oleh lingkungan eksternal, individu dewasa awal merasa bingung dan cemas dalam memutuskan apa yang dirasa tepat bagi dirinya (*the right choice*). Individu dewasa awal bahkan dituntut bersaing lebih baik agar bisa bertahan hidup, baik persaingan yang terjadi di tempat kerja maupun dalam hubungan interpersonal. Sehingga karena hal tersebut membuat individu dewasa awal banyak yang merasa stres, cemas, dan terbebani (Atwood & Scholtz, 2008). Individu yang tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi selama masa perkembangan dewasa awal ini, akan memunculkan krisis emosional atau reaksi negatif dalam diri individu. Krisis yang terjadi pada individu dewasa awal inilah yang disebut sebagai *quarter life crisis* atau krisis hidup seperempat abad (Robbins & Wilner, 2001).

Padahal menurut Hurlock (2009) selama perkembangan dewasa awal, semestinya individu mampu mempersiapkan diri menuju masa selanjutnya. Masa di mana individu menjadi seseorang yang lebih produktif, dapat beradaptasi dengan pola hidup baru, dan juga harapan sosial yang baru pula. Harapan sosial selama masa perkembangan ini misalnya, mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, membentuk keluarga bersama pasangan, mengelola rumah tangga, merawat anak, menerima tanggung jawab kewarganegaraan, dan bergabung dengan kelompok sosial. Berdasarkan beberapa hal tersebut individu diharapkan tidak harus mengalami *quarter life crisis* di masa perkembangan dewasa awal.

Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai fenomena yang dialami individu pada masa transisi dari masa remaja menuju dewasa pada rentang usia 20 hingga 28 tahun. Hal tersebut merupakan respons yang disebabkan oleh ketidakstabilan diri, ketakutan pada kegagalan, keraguan akan dirinya sendiri, perasaan terisolasi, perubahan yang terus-menerus terjadi, munculnya banyak pilihan, dan perasaan panik atas ketidakberdayaan dirinya. Robbins dan Wilner (2001) juga menjelaskan tujuh aspek dari *quarter life crisis*, beberapa aspek tersebut di antaranya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil survei terhadap 236 individu yang berada di tahap perkembangan dewasa awal usia 20 hingga 30 tahun di Pekanbaru, yang didominasi sebanyak 170 orang wanita dan 76 orang pria. Pada survei ini didapati tingkat *quarter life crisis* pada kategori sedang dengan persentase paling tinggi yakni (43,22%) sebanyak 102 responden, kemudian pada kategori tinggi (27,97%) sebanyak 66 responden, selanjutnya pada kategori rendah yakni (14,83%) sebanyak 35 responden, lalu pada kategori sangat tinggi yakni (10,17%) sebanyak 34 responden, dan terakhir pada kategori sangat rendah yakni (3,82%) sebanyak 9 responden. Berdasarkan survey tersebut, sebagian besar individu pada masa dewasa awal di Pekanbaru mengalami *quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020).

Dalam survei awal yang dilakukan oleh peneliti, dengan mewawancarai sebanyak 10 orang yang berada di usia perkembangan dewasa awal antara 20 hingga 28 tahun yang bekerja pada tanggal 9 Juni 2021 di kota Banjarnegara, Jawa Tengah ditemukan bahwa 7 dari 10 orang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini terlihat pada responden yang mengungkapkan kecemasannya ketika memikirkan masa depan karena dihantui kegagalan, responden juga mengaku sulit menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain khususnya hubungan keluarga, percintaan, dan pertemanan karena lingkungan pertemanan menjadi menyempit semakin subjek beranjak dewasa. Sehingga responden dapat merasakan bahwa semakin dia bertumbuh dewasa, semakin rendah dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga dan teman kerja. Kemudian terkait pekerjaan, responden merasa putus asa dan *insecure* ketika melihat karier teman-temanya lebih baik daripada dirinya. Responden juga mengaku bahwa memandang diri sendiri menjadi negatif, karena mereka cenderung merasa bahwa dirinya ini lebih rendah daripada orang lain. Responden juga merasa terjebak dalam situasi yang sulit karena susah menentukan jalan pikirannya sendiri, dan responden merasa tertekan akan tuntutan dari keluarga ataupun dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menambahkan daftar bukti bahwa *quarter life crisis* sering terjadi pada individu yang berada pada tahapan perkambangan dewasa awal. Sebagian besar responden mengalami masalah psikologis ketika berada di masa perkembangan dewasa awal. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Santrock, 2004) mengenai persoalan psikologis yang terjadi saat individu berada pada masa transisi dari remaja menuju ke dewasa, hal ini mengakibatkan depresi, stres, kehilangan arah tujuan hidup, memunculkan rasa *insecure* dengan kariernya karena membandingkan dirinya dengan teman yang kariernya lebih baik, dan adanya kesulitan menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain.

Penelitian mengenai *quarter life crisis* penting untuk diteliti karena dapat berdampak buruk pada perkembangan individu dewasa awal. Nash dan Murray (2010) menjelaskan dampak dari *quarter life crisis* yakni menyebabkan individu menjadi tertekan, memunculkan rasa *insecure* dan tidak bermakna. Individu yang mengalami krisis dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka, salah satunya adalah stres dan depresi. Stres yang menumpuk dapat menyebabkan banyak masalah baru, yang berkaitan dengan emosi dan perilaku (Jackson & Warren, 2000). Sebelumnya, Robbins dan Wilner (2001) juga menyatakan bahwa krisis yang dialami bisa menyebabkan individu mengalami depresi dan gangguan psikis lainnya. Sehingga dari beberapa dampak tersebut dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, dan jangka panjang berpotensi mengganggu kesehatan mental.

Arnett (2004) juga menjelaskan bahwa ada faktor internal yang berasal dari dalam individu dan juga faktor eksternal yang berasal di luar individu, dan kedua faktor tersebut dapat memengaruhi *quarter life crisis.* Faktor internal yang memengaruhi yakni *being self-focused, feeling in between*, *instability, identity exploration,* dan *the age of possibilities.* Sedangkan untuk faktor eksternalnya yakni, hubungan interpersonal (keluarga, teman, pasangan ), kehidupan kerja dan juga karier, serta tantangan dalam bidang akademis. Dukungan keluarga atau dukungan keluarga, merupakan bentuk dari hubungan interpersonal yang dapat melindungi individu dari berbagai macam efek stres yang buruk (Kaplan & Sadock, 2002).

Berdasarkan beberapa faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* di atas, peneliti memilih satu faktor dukungan sosial dari keluarga, menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*. Karena dukungan sosial dari keluarga ditetapkan sebagai faktor penting dalam *quarter life crisis*, karena dukungan keluarga berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis* (Amelya, 2020). Wijaya dan Saprowi (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam *quarter life crisis* pada tahapan perkembangan dewasa awal. Kontribusi dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* paling besar ada pada aspek dukungan sosial dari keluarga. Pilihan ini juga didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, didapati bahwa sebagian besar responden merasa bahwa penyebab *quarter life crisis* karena kurangnya dukungan sosial terutama dukungan keluarga. Hal tersebut sesuai dengan beberapa aspek dalam dukungan keluarga atau dukungan keluarga.

Sarafino (1998) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk individu karena terdapat dorongan yang dapat dirasakan, terdapat suatu penghargaan, dan terdapat kepedulian yang diberikan oleh beberapa orang di sekitar individu. Young (2006) membagi dukungan sosial menjadi dua jenis yakni dukungan sosial yang sebenarnya diterima oleh individu, disebut sebagai *received social support*. Kemudian dukungan sosial yang dirasakan atau dipercaya tersedia oleh individu, disebut sebagai *perceived social support*. Keluarga, kolega, teman, komunitas ataupun organisasi yang diikuti, merupakan beberapa sumber dari dukungan keluarga yang diterima oleh individu (Sarafino, 1998).

Menurut Friedman (1998) dukungan keluarga adalah suatu bentuk dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga inti, yakni dari ayah, ibu, istri, anak, kakak atau anggota keluarga lainnya, dalam hal ini individu menerima dukungan dan bantuan dari keluarga ketika diperlukan. Dukungan yang diterima oleh individu melibatkan adanya dukungan emosional, dukungan penghargaan atau penilaian, dukungan instrumental, dan yang terakhir yakni dukungan informatif. Friedman (1998) juga menjelaskan bahwa ada beberapa aspek dukungan keluarga yakni dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), kemudian yang terakhir yakni dukungan informatif (*informational support*).

Dukungan emosional meliputi kepedulian, perhatian, dan kasih sayang yang diterima individu sehingga membuat ia nyaman, tentram dan dicintai sehingga meminimalkan individu mengalami krisis (Suciati & Prasetya, 2002). Dukungan penghargaan, meliputi penghargaan positif, dengan persetujuan menggunakan gagasan ataupun perasaan, dan perbandingan positif dengan orang lain yang diterima individu, atas dasar inilah yang membuat individu terhindar dari krisis (Suryabrata, 2006). Dukungan instrumental, dukungan dalam bentuk suatu materi seperti mendapatkan pinjaman uang, atau fasilitas yang diterima yang diterima individu dari lingkungannya. Membuat individu tersebut percaya bahwa dirinya tidak sendiri, menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Akhirnya individu tidak mencemaskan terkait adanya kekurangan fasilitas dalam hidupnya, sehingga meminimalkan individu tersebut mengalami krisis (Wlodkowski & Jaynes, 2004). Selanjutnya dukungan informatif, meliputi nasehat, saran, dan bimbingan, hal tersebut akan membuat individu mampu tetap tenang dan mampu untuk menganalisis penyebab permasalahan yang terjadi sehingga membuat individu terhindar dari krisis (Sarafino & Smith, 2011).

Dari dinamika tersebut menghubungkan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis*. Di mana dalam hal ini dukungan keluarga dapat memengaruhi *quarter life crisis*, dilihat dari salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* yakni hubungan interpersonal berupa dukungan sosial (keluarga, teman, pasangan), kehidupan pekerjaan dan karier, serta tantangan di bidang akademis. Seperti yang dijelaskan oleh Sarafino (1994) bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami individu. Sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh individu tersebut.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada hubungan yang negatif antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis*. Artinya semakin tinggi dukungan keluarga maka cenderung semakin rendah *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga maka cenderung semakin tinggi *quarter life crisis* pada dewasa awal di yang bekerja. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat merumuskan pertanyaan penelitian yakni, apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja?

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data ada dua yakni skala dukungan keluarga dan skala q*uarter life crisis.* Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *Likert.* skala *Likert* merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Skala dukungan keluarga disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Friedman (1998) yakni, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. Skala q*uarter life crisis* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yakni, kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Pengujian hipotesis yang digunakan untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga dan *quarter life crisis*, menggunakan metode analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Jumlah subjek dalam penelitian ini sejumlah 150 orang yang merupakan dewasa awal yang bekerja, dengan pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Para subjek berusia 20-28 tahun dengan jumlah subjek perempuan (N=79; 53%) lebih banyak dibandingkan dengan jumlah partisipan laki-laki (N=71; 47%). Kemudian jumlah subjek berdasarkan usia, jumlah paling tinggi ada pada kelompok usia 22-23 tahun yang berjumlah 52 orang (35%) dan rentang usia 28 tahun menjadi kelompok usia dengan jumlah partisipan paling rendah, yaitu sebanyak 7 orang (5%). Sementara jika berdasarkan lamanya subjek bekerja, jumlah paling tinggi yakni subjek yang bekerja selama 0-2 tahun, dengan jumlah 99 orang (66%) dan subjek yang bekerja selama lebih dari 8 tahun menjadi jumlah subjek paling rendah berdasarkan lamanya subjek bekerja, sebanyak 1 orang (1%).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian, diperoleh deskripsi statistic pada masing-masing variabel. Pada skala dukungan keluarga, data hipotetik yang diperoleh yaitu, skor minimum sebanyak 23, skor maksimum 92, mean 57,5 dan standar deviasi 11,5. Sedangkan untuk data empirik, skor minimum sebanyak 36, maksimum 92, mean 66,41 dan standar deviasi 11,928. Pada skala q*uarter life crisis*, data hipotetik yang diperoleh yaitu, skor minimum sebanyak 26, skor maksimum 104, mean 65 dan standar deviasi 13. Sedangkan untuk data empirik, skor minimum sebanyak 36, maksimum 95, mean 65,30 dan standar deviasi 11,293.

Data deskriptif yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi skor terhadap dukungan keluarga dan *quarter life crisis*. Pertama, pada kategorisasi skor dukungan keluarga didapatkan bahwa hasil kategori berdasarkan mean/rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 44% (66 subjek), kategori sedang sebesar 51% (76 subjek) dan kategori rendah sebesar 5% (8 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan keluarga dengan kategori yang sedang. Kedua, pada kategorisasi skor *quarter life crisis* didapati bahwa hasil kategori berdasarkan mean/rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebesar 15% (22 subjek), kategori sedang sebesar 75% (112 subjek) dan kategori rendah sebesar 11% (16 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *quarter life crisis* dengan kategori yang sedang.

Dari hasil uji normalitas dengan teknik *one sample* Kolmogorov- Smirnov (KS-Z) untuk variabel *quarter life crisis* diperoleh skor KS-Z = 0,048 dengan skor p = 0,200. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil uji normalitas untuk variabel dukungan keluarga diperoleh skor KS-Z = 0,048 dengan p = 0,200. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa skor variabel Dukungan keluarga pada dewasa awal yang bekerja juga berdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut maka variabel *quarter life crisis* dan variabel dukungan keluarga dapat digunakan dalam langkah selanjutnya yaitu uji linearitas dan uji hipotesis.

Uji linearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung bersifat linier atau tidak linier dengan menguji signifikansi F. Dari hasil uji linearitas diperoleh F = 133,250 dengan p = 0,000. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *quarter life crisis* dan variabel dukungan keluarga merupakan hubungan yang linier.

Dari analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,691 dengan p = 0,000 (p < 0,050) maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *quarter life crisis* dengan dukungan keluarga pada dewasa awal yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai R = -0,691 berarti antara variabel *quarter life crisis* dan variabel dukungan keluarga memang terdapat korelasi. Menurut Sugiyono (2016) rentang nilai korelasi dari 0,600 – 0,799 dikategorikan sebagai korelasi yang kuat. Berdasarkan hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,478 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan keluarga menunjukkan kontribusi 47,8% terhadap *quarter life crisis* dan sisanya sebesar 52,2% dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kehidupan pekerjaan, kemampuan intelektual, moral, emosi, afeksi, tradisi, dan budaya.

Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa dukungan keluarga memiliki peranan cukup penting terhadap dewasa awal yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi dukungan keluarga maka cenderung semakin rendah *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka cenderung semakin tinggi *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Dukungan keluarga sendiri merupakan suatu variabel yang memiliki sumbangan negatif terhadap *quarter life crisis,* pernyataan inididukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ameliya (2020) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosialdengan *quarter life crisis* . Semakin tinggi dukungan sosialmaka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosialmaka semakin tinggi *quarter life crisis.* Adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* berarti setiap dimensi dukungan keluarga memberikan sumbangan terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja.

Pada variabel *quarter life crisis* ini dikategorisasikan menjadi tiga yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategori berdasarkan rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil paling banyak pada kategori sedang sebesar 75% sebanyak (112 subjek). Kategori sedang dalam *quarter life crisis* ini dapat diartikan bahwa individu dewasa awal yang bekerja, hampir sebagian besar pernah mengalami *quarter life crisis*. Hal ini terlihat dari 112 subjek yang memiliki kategorisasi sedang, sebanyak 71 subjek masih baru memasuki tahap pengenalan di dunia kerja karena sebagian besar dari mereka baru bekerja selama 1 hingga 2 tahun. Hal ini membuat individu dewasa awal yang bekerja, kebingungan beradaptasi dengan dunia kerja. Individu merasa dirinya mempunyai potensi yang besar, tapi terkadang juga masih ragu untuk mengaktualisasikannya (Arnett, 2004). Sehingga rekomendasi yang diberikan oleh penulis untuk individu dewasa awal yang bekerja dan berada pada kategori *quarter life crisis* sedang, harus ada dukungan informatif yang diterima dari keluarga meliputi nasehat, arahan, dan bimbingan. Dukungan ini dapat membantu individu memahami situasi, dan menemukan alternatif lain untuk memecahkan suatu masalah atau kebingungan (Friedman, 1998).

Hasil kategori berdasarkan rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil pada kategori tinggi sebesar 15% sebanyak (22 subjek). Kategori tinggi dalam *quarter life crisis* ini dapat diartikan bahwa individu dewasa awal yang bekerja, memiliki kecenderungan mengalami *quarter life crisis* dalam tingkatan yang cukup memprihatinkan. Hal ini terlihat dari 22 subjek yang memiliki kategorisasi tinggi, sebanyak 14 subjek adalah perempuan. Hal ini membuat individu dewasa awal yang bekerja merasa isu gender bagi perempuan masih banyak ditemui di dunia kerja, apalagi di Indonesia banyak perusahaan masih meremehkan kualitas pekerjaan yang dilakukan perempuan. Sehingga Individu dipaksa untuk harus selalu menyesuaikan dirinya dalam setiap proses kehidupan. Padahal hal ini dapat mengganggu keseimbangan dalam diri individu (Maramis, 2009). Sehingga rekomendasi yang diberikan oleh penulis untuk individu dewasa awal yang bekerja dan berada pada kategori *quarter life crisis* tinggi, harus ada dukungan emosional yang diterima dari keluarga mencakup kepedulian, empati, dan perhatian. Dukungan ini dapat membuat individu menumbuhkan perasaan nyaman dan dicintai (Friedman, 1998).

Hasil kategori berdasarkan rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil pada kategori rendah sebesar 11% sebanyak (16 subjek). Kategori rendah dalam *quarter life crisis* ini dapat diartikan bahwa individu dewasa awal yang bekerja, tidak mengalami *quarter life crisis*. Hal ini terlihat dari 16 subjek yang memiliki kategorisasi rendah, sebanyak 11 subjek ini adalah lulusan S1/S2/S3. Hal ini membuat individu dewasa awal yang bekerja merasa kemampuan intelektual mereka dapat untuk menunjang karier dan kehidupannya saat ini. Mereka cenderung sangat minim merasa cemas akan tuntutan yang ada di dunia kerja, karena kemampuan intelektual ini sendiri diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas mental seperti berpikir, memecahkan masalah, dan penalaran (Robbins, 2003). Sehingga rekomendasi yang diberikan oleh penulis untuk individu dewasa awal yang bekerja dan berada pada kategori *quarter life crisis* rendah, harus menjaga dan mempertahankan semua dukungan yang diterima dari keluarga baik dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, agar individu terhindar dari krisis (Wlodkowski & Jaynes, 2004).

Sedangkan pada variabel dukungan keluarga ini dikategorisasikan menjadi tiga yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategori berdasarkan rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil paling banyak pada kategori sedang sebesar 51% sebanyak (76 subjek). Kategori sedang dalam dukungan keluarga ini dapat diartikan bahwa individu dewasa awal yang bekerja, hampir sebagian besar mendapatkan dukungan dari keluarganya. Hal ini terlihat dari 76 subjek yang memiliki kategorisasi sedang, sebanyak 48 subjek adalah lulusan S1/S2/S3. Hal ini membuat individu dewasa awal yang bekerja merasa mendapatkan dukungan instrumental dari orang tuanya, karena dibiayai dan diberikan fasilitas penunjang dalam pendidikannya. Dukungan ini melibatkan peran langsung dari orang tua secara fisik dan materiil. Di mana keluarga menjadi tempat penyelesaian masalah yang lebih kompleks, dalam hal ini seperti permasalahan keuangan (Sarafino & Smith, 2011). Sehingga rekomendasi yang diberikan oleh penulis untuk individu dewasa awal yang bekerja dan berada pada kategori dukungan keluarga sedang, tidak hanya dukungan instrumental saja dalam tetapi individu juga harus menerima dukungan lain seperti dukungan penghargan dari keluarga meliputi penghargaan positif, dengan dan perbandingan positif dengan orang lain agar mengurangi penilaian diri negatif individu (Suryabrata, 2006).

Hasil kategori berdasarkan rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil pada kategori tinggi sebesar 44% sebanyak (66 subjek). Kategori tinggi dalam dukungan keluarga ini dapat diartikan bahwa individu dewasa awal yang bekerja, memiliki dukungan keluarga dalam tingkatan yang sangat mencukupi. Hal ini terlihat dari 66 subjek yang memiliki kategorisasi tinggi, sebanyak 51 subjek masih baru memasuki tahap pengenalan di dunia, kerja karena sebagian besar dari mereka baru bekerja selama 1 hingga 2 tahun. Hal ini membuat individu dewasa awal yang bekerja merasa mendapatkan dukungan informatif dari keluarganya, karena mereka masih baru di dalam dunia kerja dan masih sangat membutuhkan arahan , nasihat, dan saran dari keluarga. Hal ini berkaitan ketika individu ingin melakukan sesuatu atau mengevaluasi sesuatu yang berhubungan dengan proses pengambilan keputusan dan juga pemecahan masalah (Sarafino & Smith, 2011). Sehingga rekomendasi yang diberikan oleh penulis untuk individu dewasa awal yang bekerja dan berada pada kategori dukungan keluarga tinggi, yakni harus selalu menjaga dan mempertahankan semua dukungan yang diterima dari keluarga baik dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, agar membuat individu terhindar dari krisis (Wlodkowski & Jaynes, 2004).

Hasil kategori berdasarkan rerata, dan standar deviasi hipotetik diperoleh hasil pada kategori rendah sebesar 5% sebanyak (8 subjek). Kategori rendah dalam dukungan keluarga ini dapat diartikan bahwa individu dewasa awal yang bekerja, tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya. Hal ini terlihat dari 8 subjek yang memiliki kategorisasi rendah, sebanyak 5 subjek adalah perempuan. Hal ini membuat individu dewasa awal yang bekerja merasa ada tuntutan dari keluarga untuk tidak usah menempuh pendidikan tinggi, apalagi di Indonesia jika wanita memiliki pendidikan yang tinggi dianggap membuang-buang waktu. Keluarga tidak memberikan empati, perhatian, ungkapan kepedulian, dan rasa simpati. Padahal jika individu didukung maka mereka akan merasa dicintai, menjadi lebih nyaman, damai, meningkatkan semangat, dan menumbuhkan rasa cinta kasih kepada keluarganya (Sarafino & Smith, 2011). Sehingga rekomendasi yang diberikan oleh penulis untuk individu dewasa awal yang bekerja dan berada pada kategori dukungan keluarga rendah, harus ada dukungan emosional yang diterima mencakup kepedulian, empati, dan perhatian. Individu harus menerima dukungan penghargaan meliputi penghargaan positif. Individu harus menerima dukungan instrumental seperti menerima suatu fasilitas. Individu juga harus menerima dukungan informatif meliputi nasehat, saran, dan bimbingan sehingga meminimalkan individu mengalami krisis (Suciati & Prasetya, 2002).

Menurut Friedman (1998) dukungan keluarga mengacu pada dukungan yang diterima individu meliputi suatu sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga. Dukungan yang diterima individu berupa pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Rossi dan Mebert (2011) menjelaskan jika individu menerima dukungan kelarga secara maksimal, maka akan membuat individu tersebut semakin kecil kemungkinannya mengalami depresi ketika *emerging adulthood*. Dukungan sosial dapat membantu menurunkan tekanan psikologis, menumbuhkan kesehatan emosional, dan mengendalikan emosi negatif (Donenberg, 2005). Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Robinson (2013) yang mengatakan bahwa dengan adanya dukungan sosial berupa dukungan keluarga dapat mengurangi stres individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* yang merupakan titik balik penting dalam kehidupan seseorang. Hal serupa juga diungkap berdasarkan hasil penelitian Wijaya & Saprowi (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi terhadap *quarter life crisis* dengan aspek tertinggi adalah dukungan keluarga. Dengan demikian, dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki peran lebih besar dibandingkan dukungan yang diberikan oleh teman dan *significant other*.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat pada koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,691 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p < 0,050). Yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Semakin tinggi dukungan keluarga maka cenderung semakin rendah tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga maka cenderung semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja. Sedangkan pada hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar dewasa awal yang bekerja memiliki tingkat dukungan keluarga yang cenderung sedang dengan persentase subjek sebesar 51% dan tingkat *quarter life crisis* yang cenderung sedang juga dengan persentase 75%. Hasil penelitian ini juga memperoleh nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,478 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan keluarga menunjukkan kontribusi 47,8% terhadap *Quarter life crisis* dan sisanya sebesar 52,2% dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kehidupan pekerjaan, kemampuan intelektual, moral, emosi, afeksi, tradisi, dan budaya.

**SARAN**

Saran yang dapat diberikan oleh penulis berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi dewasa awal yang bekerja, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengatasi beragam permasalahan dalam masa perkembangan dewasa awal/*emerging adulthood* yang sering dialami oleh individu dewasa awal yang bekerja, terutama dalam kaitan dengan aspek-aspek psikologis yang mampu memicu terjadinya *quarter life crisis*, dengan cara mengoptimalkan beberapa dukungan keluarga seperti dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan informatif. Sehingga mampu menurunkan *quarter life crisis* pada dewasa yang bekerja. Dengan demikian, diharapkan individu dewasa awal yang bekerja tidak ragu meminta dukungan dari keluarga dan bantuan-bantuan tersebut yang nantinya akan membantu individu-individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

1. Bagi Keluarga

Bagi keluarga, sebagai unit terkecil yang mempunyai andil yang besar dalam mengurangi *quarter life crisis* pada individu dewasa awal yang bekerja agar tidak sungkan untuk memberikan bantuan pada individu-individu yang sedang berada pada masa perkembangan dewasa awal/*emerging adulthood.* Individu berada pada tahap perkembangan dewasa awal butuh untuk mengadakan diskusi, tukar pikiran, dan bercerita dengan anggota keluarga lainya untuk mengurangi kecemasan yang sedang dialami. Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat dibutuhkan bagi individu-individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood*.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti, hasil penelitian ini juga memperoleh nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,478 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan keluarga menunjukkan kontribusi 47,8% terhadap *Quarter life crisis* dan sisanya sebesar 52,2% dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kehidupan pekerjaan, kemampuan intelektual, moral, emosi, afeksi, tradisi, dan budaya. Sehingga peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali lebih dalam tentang teori dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *quarter life crisis* dikalangan dewasa awal yang bekerja, seperti kehidupan pekerjaan, kemampuan intelektual, moral, emosi, afeksi, tradisi, dan budaya.

Kemudian saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menyorot secara utuh aspek-aspek *quarter life crisis* supaya lebih sesuai dengan konsep dan konteknya, sehingga terlihat adanya simpangan-simpangan secara jelas. Dengan meniti beratkan titik fokus permasalahan krisis seperempat abad, lalu dikatikan dengan tugas perkembangannya. Selanjutnya ketika menggali permasalahan temuan dari data awal wawancara, diharapkan tidak mengarahkan pertanyaan kepada responden. Biarkan apa adanya data saja, tanpa adanya tendensi memperdalam di sebuah sisi. Terakhir saat penyusunan skala, diharapkan konten aitem lebih difokuskan pada subjek penelitian. Kemudian juga menghindari pertanyaan yang umum, karena akan menjadi peluang atau maksud respon yang dimaknai berbeda oleh responden.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir.* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung]. Repository. http://repository.radenintan.ac.id/12581

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood : Perspective from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* New York: Oxford University Press, Inc.

Arnett, J. J. (2006). *Emerging adults in america, coming of age in 21st century.* Washington DC: American Psychological Association.

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood second edition: The winding road from the late teens through the twenties.* New York: Oxford University Press, Inc.

Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Journal of Contemporary Family Therapy, 30*(1), 233-250.

BPS. (2020). *Statistik pemuda indonesia 2020.* Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Donenberg, G. R. (2005). Youths and hiv/aids: Psychiatry’s role in a changing epidemic. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 44(1), 728–747.

Friedman, M. M. (1998). *Keperawatan keluarga: Teori dan praktik*. Jakarta: EGC.

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi,* 5(2),145-156.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

ILO. (2020). *Global employment trends for youth 2020*. Geneva: International Labour Office.

Jackson, Y., & Warren, J.S. (2000). Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in school age children. *Child Development,* 71(5), 1441-1457.

Kaplan, H. L., & Sadock, B. J. (2003). *Sinopsis psikiatri, ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis.* Jakarta: Binarupa Aksara.

Mappiare, A. (1983). *Psikologi orang dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.

Maramis. (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2.* Surabaya: Airlangga

Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia (edisi kedua).* Jakarta: Salemba Humanika.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis : The unique challenges of life in your twenties.* New York: Tarcher Penguin.

Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development, 20*(2), 27–37.

Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist*?. The Journal of Genetic Psychology,* 2(172), 141–161.

Santrock, J. W. (2002). *Life span development (perkembangan masa hidup, jilid 2, penerjemah: chusairi dan damanik)*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2004). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biosychosocial interactions*. USA: John Wiley & Sons.

Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2011). *health psychology*. Jakarta: Erlangga

Sugiyono (2015). *Metode penelitian kombinasi (mix methods).* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, r&d.* Bandung: Alfabeta.

Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea,* 20(1), 41–149.

Young, M.J.D. (2006). Social support and life satisfaction. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2), 155-164.