

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Permasalahan

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan individu, yang ditandai oleh berbagai tuntutan dan perubahan signifikan. Pada fase ini, seseorang mulai memasuki dunia kerja, menjalin hubungan romantis, serta berupaya menyeimbangkan tanggung jawab pribadi dengan kehidupan sosial. Individu juga mulai menunjukkan kemandirian dengan mampu mengambil keputusan sendiri, bertanggung jawab terhadap pilihannya, serta mandiri secara finansial (Arnett & Padilla-Walker, 2015; Santrock, 2017). Selain itu, kemampuan untuk mengatur emosi dan mengelola diri menjadi tugas perkembangan penting yang menunjukkan kematangan psikologis pada masa ini (Nelson, dkk., 2007; Santrock, 2017; dalam Khairunnisa & Wulandari, 2023). Namun, tidak semua individu mampu menavigasi masa transisi ini dengan baik. Sebagian masih berada dalam proses pencarian arah hidup, eksplorasi karier, dan pembentukan identitas diri, baik dalam konteks hubungan maupun kehidupan pribadi. Akibatnya, tidak sedikit individu dewasa awal yang mengalami kebingungan dalam menentukan pekerjaan yang bermakna, mengatur keuangan, dan menjalani kehidupan secara mandiri (Allen, 2009; Santrock, 2017; dalam Khairunnisa & Wulandari, 2023). Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, salah satunya berupa stres karier yang muncul karena tuntutan pekerjaan, ekspektasi pencapaian, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Lebih jauh lagi, masa dewasa awal juga merupakan periode eksplorasi makna hidup yang kerap diwarnai oleh tantangan psikologis. Salah satu fenomena yang umum terjadi pada tahap ini adalah quarter-life crisis (selanjutnya disingkat QLC), yaitu kondisi psikologis yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, serta kehilangan arah dalam memandang masa depan, terutama yang berkaitan dengan karier, hubungan sosial, dan identitas diri (Virgiawan, Rohayati, & Ibad, 2025; Hakim, dkk., 2025). Fenomena QLC umumnya muncul pada usia 18–25 tahun, ketika individu sedang berada dalam proses eksplorasi identitas dan menghadapi ketidakstabilan emosional serta tekanan sosial untuk segera menemukan arah hidup (Mantovani, dkk., 2024). Prevalensi QLC di Indonesia tergolong tinggi, mencapai antara 43% hingga 86%, tergantung pada konteks budaya dan lingkungan (Robinson, dkk., 2025; Sallata & Huwae, 2023).

QLC umumnya menimbulkan stres, keputusasaan, serta berbagai masalah psikologis lainnya. Gejala seperti rasa cemas dan tekanan berlebih dapat memengaruhi kesejahteraan individu. Penelitian dari American Psychological Association menunjukkan bahwa individu yang mengalami QLC lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan bahkan gangguan stres pascatrauma. Kondisi ini sering muncul karena individu dewasa awal dihadapkan pada ketidakpastian dalam pilihan karier, hubungan asmara, serta pencapaian hidup, yang dapat menimbulkan kebingungan identitas. Dalam konteks ini, resiliensi menjadi faktor psikologis yang krusial karena memungkinkan individu untuk tetap bertahan dan beradaptasi di tengah tekanan yang menyertai QLC. Kemampuan resiliensi yang memadai

membantu individu tidak sekadar melewati masa sulit, tetapi juga menemukan makna dan peluang pertumbuhan dari pengalaman krisis yang dialami (Hasyim, dkk., 2024). Oleh karena itu, dalam konteks ini, resiliensi menjadi kemampuan penting untuk membantu individu menghadapi tekanan dan bangkit dari krisis tersebut (Hasyim, dkk., 2024).

Kaitan antara QLC dan resiliensi terletak pada fungsi resiliensi sebagai kapasitas adaptif yang memungkinkan individu mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi ketidakpastian dan tekanan khas masa dewasa awal. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola kecemasan terkait masa depan, mempertahankan optimisme meskipun menghadapi kegagalan, serta mencari solusi konstruktif atas kebingungan identitas dan karier yang menjadi ciri QLC. Dengan kata lain, resiliensi berperan sebagai "pelindung" psikologis yang membantu individu menavigasi masa transisi menuju kedewasaan tanpa terjebak dalam keputusan atau kehilangan arah (Rahmah, Sukiatni, & Kusumandari, 2023; Khairunnisa & Wulandari, 2023).

Selanjutnya, menurut Sallata dan Huwae (2023), rendahnya tingkat resiliensi menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya QLC. Individu yang tidak mampu membentuk ketahanan diri dan menyesuaikan diri dengan berbagai kesulitan hidup cenderung lebih mudah terjebak dalam perasaan bingung serta tekanan yang menyertai masa krisis tersebut. Dengan kata lain, kurangnya kemampuan untuk bertahan terhadap stres dan perubahan dapat memperparah kondisi psikologis individu pada masa dewasa awal. Selain itu, rendahnya resiliensi

juga dapat membuat seseorang kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup dan mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas emosi individu selama menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

Lebih lanjut, menurut Ratih dan Winta (2024), generasi Z tidak terlepas dari berbagai tantangan seperti tekanan dari lingkungan dan keluarga untuk memenuhi ekspektasi yang tinggi, potensi mengalami krisis seperempat abad, serta kesulitan dalam mengatur berbagai tugas sekaligus. Namun demikian, generasi ini juga memiliki peluang besar melalui kemampuan mereka dalam mengakses informasi secara global, berpikir kreatif dan inovatif, serta beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan. Dengan demikian, meskipun generasi ini memiliki potensi yang kuat, mereka tetap berada dalam tekanan sosial yang tinggi yang dapat meningkatkan risiko munculnya QLC.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap individu mengalami QLC dengan cara yang unik sesuai dengan karakteristik dan latar belakang masing-masing. Sebagai contoh, subjek RT dan PR menghadapi konflik dengan orang tua akibat hubungan yang kurang hangat. Sementara itu, subjek dengan latar belakang pendidikan SMA yang sedang menyelesaikan tugas akhir cenderung mengalami krisis terkait aspek akademik, seperti kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dan kebingungan dalam menentukan arah karier setelah lulus. Adapun subjek yang sudah menyelesaikan pendidikan S1 menghadapi QLC yang lebih berkaitan dengan dunia kerja, seperti proses penyesuaian diri, tekanan pekerjaan, dan pencapaian

karier yang sesuai dengan harapan. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk krisis yang dialami oleh individu sangat bergantung pada situasi hidup dan fase perkembangan masing-masing (Rianawati, dkk., 2022).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami permasalahan dalam aspek emosional, seperti ketidakimbangan dalam mengambil keputusan, mudah merasa putus asa, munculnya perasaan negatif terhadap diri sendiri, kesulitan menemukan solusi atas masalah, kecemasan, tekanan psikologis, serta kekhawatiran dalam menjalin hubungan interpersonal. Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya QLC yang dialami oleh para informan (Fazira, dkk., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, individu yang mengalami QLC umumnya merasakan ketidakamanan, kebingungan, serta kehilangan arah baik dalam kehidupan pribadi maupun karier. Mutiara dan Yeni (dalam Masluchah, dkk., 2022) menjelaskan bahwa sebagian dari mereka menghadapi fase penuh ketidakpastian dan kebingungan mengenai masa depan, disertai krisis emosional seperti rasa tidak berdaya, kesepian, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, dan ketakutan akan kegagalan. Selain itu, gejala yang muncul biasanya meliputi kecemasan, kepanikan, depresi, emosi yang tidak stabil, serta kebingungan mendalam terhadap tujuan hidup dan jati diri (Virgiawan, Rohayati, & Ibad, 2025).

Lebih spesifik lagi, individu pada masa dewasa awal, khususnya mahasiswa tingkat akhir, sering menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyusunan tugas akhir, seperti kesulitan menentukan topik, mencari referensi, hingga

berhadapan dengan jadwal bimbingan yang tidak menentu dan proses revisi yang berulang. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres, frustrasi, bahkan depresi apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki sikap pantang menyerah dan mampu mengenali potensi diri agar terbentuk resiliensi yang membantu mereka bertahan serta beradaptasi menghadapi berbagai kesulitan selama proses akademik (Tadjuddin, 2025). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa rendahnya resiliensi pada individu dewasa awal berpotensi memperburuk dampak QLC dan menghambat proses adaptasi psikologis yang sehat.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari berbagai bentuk kesulitan, kekecewaan, maupun kemalangan. Kemampuan ini mencakup seperangkat keterampilan yang memungkinkan seseorang tidak hanya mampu melewati masa-masa sulit, tetapi juga dapat berkembang dan mencapai kemajuan selama maupun setelah menghadapi tantangan tersebut (Reivich & Shatté, 2002). Selaras dengan hal tersebut, Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi menggambarkan kapasitas seseorang dalam mengatasi stres serta kemampuan untuk tetap berkembang di tengah kesulitan. Selain itu, resiliensi juga dipandang sebagai seperangkat kualitas personal yang membantu individu menyesuaikan diri secara positif terhadap situasi yang menekan atau merugikan.

Lebih lanjut, menurut Grotberg (2003), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan hidup, serta belajar

dan berkembang melalui pengalaman tersebut sehingga mampu beradaptasi bahkan mengalami perubahan positif setelah melewati tantangan. Sejalan dengan pandangan tersebut, Schäfer, dkk. (2023) menyatakan bahwa resiliensi dapat dipahami sebagai kondisi di mana individu mampu mempertahankan stabilitas kesehatan mentalnya atau pulih dengan cepat setelah mengalami tekanan atau situasi yang menimbulkan stres.

Menurut Reivich dan Shatté (dalam Kim, dkk., 2015), resiliensi terdiri atas tujuh aspek utama, yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *realistic optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Ketujuh aspek ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengendalikan dorongan, berpikir positif secara realistis, menganalisis penyebab masalah, berempati terhadap orang lain, meyakini kemampuan diri, serta membuka diri terhadap pengalaman baru.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa 0,93% individu pada tahap dewasa awal memiliki tingkat resiliensi rendah, 79,43% berada pada kategori sedang, dan 19,62% tergolong tinggi (Khairunnisa & Wulandari, 2023). Rendahnya tingkat resiliensi pada sebagian individu dapat berkaitan dengan berbagai tantangan khas masa dewasa awal, salah satunya adalah fenomena QLC. Riyanto dan Arini (2021) menemukan bahwa 86% lulusan Universitas Katolik Musi Charitas periode 2019–2020 mengalami QLC, yang ditandai dengan kecemasan terhadap karier dan kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan identitas diri. Bahkan, sebagian individu yang telah bekerja merasakan ketidakpuasan karena pekerjaan

yang dialami tidak sejalan dengan harapan pribadi (Hafarinto, dkk., 2024). Penelitian Virgiawan, Rohayati, dan Ibad (2025) terhadap 127 responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta (43% usia 18-23 tahun dan 34% usia 24-29 tahun) berada pada tahap dewasa awal, dengan sebagian besar merupakan karyawan (39%) dan mahasiswa (38%), kelompok yang rentan terhadap tekanan pencapaian dan kestabilan karier.

Wawancara dan observasi pendahuluan dilakukan pada bulan Januari hingga Maret 2026 terhadap 10 dewasa awal yang sedang menghadapi fase QLC. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka yang mencakup: (1) pengalaman individu dalam menghadapi kebingungan arah hidup dan karier; (2) strategi yang digunakan untuk mengatasi tekanan psikologis; (3) sumber-sumber dukungan yang dirasakan; serta (4) persepsi individu mengenai kemampuannya untuk bangkit dari kesulitan. Observasi dilakukan dengan mengamati respons emosional, perilaku, dan cara individu mendeskripsikan pengalamannya selama wawancara berlangsung. Hasil wawancara dan observasi pendahuluan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat resiliensi sedang hingga rendah, dengan hanya sebagian kecil yang menampilkan resiliensi relatif kuat. Secara umum, para responden masih berproses menyesuaikan diri terhadap tekanan emosional, ketidakpastian karier, dan tuntutan sosial, namun tetap tampak adanya upaya untuk bertahan, bangkit, serta menata kembali arah hidup.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa responden menghadapi berbagai tantangan psikologis yang bervariasi, mulai dari kesulitan mengelola kecemasan dan emosi, ketidakmampuan menahan dorongan impulsif di bawah tekanan, hingga keraguan terhadap masa depan dan kemampuan diri. Sebagian besar responden masih berproses dalam mengembangkan resiliensi, namun terlihat adanya upaya untuk bertahan dan mencari strategi adaptif seperti berbagi cerita dengan orang terdekat, mengikuti kegiatan sosial, dan mulai mengevaluasi kembali arah hidupnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi merupakan faktor yang masih perlu dikembangkan pada individu dewasa awal yang mengalami QLC, dan salah satu faktor yang diduga berperan dalam pengembangannya adalah dukungan sosial.

Seharusnya individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mampu menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik, pengaturan emosi yang lebih efektif, serta pengalaman emosi positif yang lebih banyak disertai dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah. Selain itu, tingkat resiliensi yang tinggi juga diharapkan dapat membantu individu beradaptasi lebih baik terhadap peran dan tanggung jawab yang dijalani, serta mengurangi beban psikologis akibat tekanan yang dihadapi (Wilson, Onwumere, & Hirsch, 2022). Dalam kondisi ideal, individu yang resilien tidak hanya mampu beradaptasi dengan situasi yang familiar, tetapi juga dapat menghadapi kondisi baru atau menantang yang menimbulkan rasa kehilangan kendali. Dalam keadaan seperti itu, individu diharapkan mampu

mengembangkan kemampuan untuk menjangkau dan meminta bantuan dari orang lain sebagai bentuk adaptasi positif terhadap kesulitan hidup (Grotberg, 2003).

Individu dengan resiliensi tinggi mampu menghadapi tekanan secara adaptif, memanfaatkan strategi pemecahan masalah, serta menjaga emosi positif, sehingga dapat pulih dari kesulitan dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat (de la Fuente, dkk., 2021). Reivich dan Shatté (2002) menambahkan bahwa resiliensi tidak hanya tentang bangkit dari kegagalan, tetapi juga membangun kehidupan yang lebih bermakna, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memandang hidup sebagai proses yang terus berkembang.

Sebaliknya, rendahnya resiliensi pada dewasa awal dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi dapat memprediksi kecemasan dan depresi (Parlikar, dkk., 2025), meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis (Wong, dkk., 2023), serta menyebabkan kesulitan dalam mengatur emosi, mengendalikan dorongan, dan menumbuhkan optimisme (Afifah & Trimulyaningsih, 2025). Kondisi ini semakin kompleks ketika individu juga menghadapi QLC, yang sudah penuh dengan tekanan dan kebingungan arah hidup.

Dalam konteks ini, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang signifikan menjadi faktor penting yang dapat memperkuat resiliensi. Lekatompessy (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 49,1% terhadap resiliensi pada emerging adulthood. Selanjutnya, Rahmah, Sukiati, dan Kusumandari (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat

antara resiliensi dan kecenderungan QLC; semakin tinggi resiliensi, semakin rendah kemungkinan individu mengalami QLC, dan sebaliknya.

Resiliensi pada masa dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Shen, dkk. (2021) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi terdiri atas faktor jauh (*remote predictors*) dan faktor dekat (*adjacent predictors*). Faktor jauh mencakup pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak yang dapat meningkatkan kerentanan psikologis individu di masa dewasa, sehingga menyulitkan individu dalam menghadapi stres. Sementara itu, faktor dekat meliputi karakteristik kepribadian, peristiwa kehidupan, kondisi psikologis, serta dukungan sosial yang secara langsung memengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap tekanan.

Lebih lanjut, Shen, dkk. (2021) menyebutkan bahwa kepribadian ekstrasversi dan dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan resiliensi, sedangkan depresi dan peristiwa hidup yang penuh tekanan berkorelasi negatif dengan resiliensi. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal terkuat yang membantu individu menghadapi kesulitan dan pulih dari tekanan emosional. Sejalan dengan hal tersebut, Poloni, dkk. (2018) menegaskan bahwa faktor intrapersonal seperti persepsi diri yang positif, harapan terhadap masa depan, serta gaya berpikir yang terstruktur berperan sebagai pelindung terhadap tekanan psikologis. Dengan demikian, resiliensi pada masa dewasa awal terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dukungan sosial berperan penting sebagai pelindung terhadap stres, membantu individu terhindar dari dampak negatif tekanan tinggi, serta memperkuat resiliensi melalui peningkatan fungsi emosional dan kemampuan coping, sekaligus menumbuhkan rasa memiliki dan aman yang menjadi dasar ketahanan psikologis (Sarafino & Smith, 2012). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan resiliensi; semakin tinggi dukungan yang diperoleh, semakin besar kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dan bangkit dari kesulitan, karena dukungan sosial memberikan rasa aman, kepercayaan diri, dan keyakinan bahwa individu tidak sendirian (Ali & Kaushik, 2024). Ulfa dan Kusumaningrum (2024) juga menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terbesar terhadap pembentukan resiliensi dibandingkan faktor lainnya, karena dukungan dari keluarga, teman, maupun pasangan memunculkan kekuatan internal yang menumbuhkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi. Oleh karena itu, dukungan sosial dipilih sebagai variabel dalam penelitian ini karena peranannya yang signifikan dalam membentuk ketangguhan psikologis individu dewasa awal untuk pulih dari tekanan hidup.

Dukungan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan besar dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), dukungan sosial merupakan persepsi subjektif individu mengenai ketersediaan dukungan yang bersumber dari tiga lingkungan sosial utama, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan individu lain yang signifikan di luar keluarga (*significant others*). Dukungan yang

dipersepsikan tersebut meliputi keyakinan bahwa individu dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jejaring sosial yang dapat memberikan bantuan saat diperlukan. Dengan mencakup tiga sumber tersebut, dukungan sosial memberikan gambaran menyeluruh tentang sejauh mana lingkungan sosial dipandang mampu menjadi sandaran dalam menghadapi tekanan.

Dukungan sosial juga berperan dalam membantu individu mengurangi dampak negatif dari stres. Kehadiran sistem dukungan yang memadai memungkinkan individu menilai situasi yang dihadapi secara lebih positif serta mendorong penggunaan strategi koping yang lebih adaptif. Selain itu, dukungan sosial dapat memberikan efek perlindungan terhadap stres (*buffering effect*), sehingga individu lebih mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan yang muncul. Pada konteks individu dewasa awal yang sedang menghadapi QLC, keberadaan dukungan sosial menjadi semakin penting karena mereka sedang berada pada masa transisi yang penuh ketidakpastian, sehingga membutuhkan dukungan dari berbagai sumber untuk memperkuat kemampuan adaptif mereka.

Peneliti memilih dukungan sosial sebagai variabel bebas karena secara empiris terbukti berkontribusi terhadap resiliensi individu dewasa awal. Mecha, Martin-Romero, dan Sanchez-Lopez (2023) terhadap 500 dewasa awal di Spanyol menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang signifikan berkorelasi positif dengan resiliensi, dengan dukungan keluarga sebagai dimensi terkuat. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Saw Nan Aye (2020) dan Nasution, Dewi, dan Fadilah (2024) yang menunjukkan bahwa ketiga sumber dukungan sosial

tersebut berkontribusi terhadap resiliensi, baik secara langsung maupun melalui mediasi efikasi diri. Dengan demikian, dukungan sosial dipandang relevan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi pada individu dewasa awal yang sedang mengalami QLC.

Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang penuh tekanan psikologis, terutama terkait karier, hubungan sosial, dan identitas diri. Fenomena QLC yang dialami sebagian besar individu usia 18–30 tahun menjadi tantangan serius karena dapat memicu kecemasan, depresi, hingga kehilangan arah hidup (Hasyim, dkk., 2024; Virgiawan, Rohayati, & Ibad, 2025). Dalam konteks ini, resiliensi berperan sebagai kapasitas psikologis untuk bertahan dan bangkit dari tekanan (Reivich & Shatté, 2002). Namun, data empiris menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal yang mengalami QLC masih berada pada tingkat resiliensi sedang hingga rendah (Khairunnisa & Wulandari, 2023). Salah satu faktor eksternal yang diduga kuat berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi adalah dukungan sosial (Lekatompessy, 2023; Mecha, Martin-Romero, & Sanchez-Lopez, 2023). Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan secara konsisten bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan resiliensi pada populasi umum dewasa awal, penelitian yang secara spesifik menguji hubungan ini pada populasi dewasa awal yang sedang mengalami QLC masih sangat terbatas di Indonesia. Kekhasan kondisi QLC yang ditandai dengan tekanan psikologis multidimensional—meliputi ketidakpastian karier, kebingungan identitas, dan tekanan sosial—membuat penting untuk menguji apakah hubungan dukungan

sosial dan resiliensi tetap berlaku dalam konteks krisis perkembangan tersebut. Dengan tingginya prevalensi QLC di Indonesia (43--86%) (Robinson, dkk., 2025; Sallata & Huwae, 2023), rendahnya resiliensi pada kelompok tersebut (Khairunnisa & Wulandari, 2023), serta terbatasnya penelitian tentang peran dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam konteks QLC, maka penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan empiris dan memberikan kontribusi bagi upaya promotif dan preventif kesehatan mental generasi muda Indonesia.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, penelitian ini secara spesifik menyasar populasi dewasa awal yang sedang mengalami QLC sebagai kriteria inklusi subjek. Hal ini memungkinkan pengujian hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dalam konteks krisis perkembangan yang khas, yang belum banyak dieksplorasi secara empiris di Indonesia. Kedua, penelitian ini mengukur secara simultan tiga sumber dukungan sosial—yaitu dari keluarga, teman, dan orang-orang signifikan lainnya (*significant others*) berdasarkan teori Zimet dkk. (1988). Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kontribusi relatif masing-masing sumber dukungan terhadap resiliensi individu yang sedang menghadapi QLC. Ketiga, penelitian ini mengkontekstualisasikan fenomena tersebut dalam *setting* budaya Indonesia yang memiliki nilai kolektivisme tinggi dan prevalensi QLC yang cukup signifikan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi orisinal bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi

perkembangan dan psikologi klinis, serta menjadi landasan bagi intervensi berbasis dukungan sosial di masa mendatang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami QLC?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami QLC.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis, dengan memperkaya pemahaman mengenai peran dukungan sosial terhadap pembentukan resiliensi individu pada masa dewasa awal yang sedang mengalami QLC. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan dalam menjelaskan mekanisme adaptasi psikologis seseorang ketika menghadapi QLC, serta memperkuat teori-teori mengenai hubungan antara faktor lingkungan (dukungan sosial) dan faktor intrapersonal (resiliensi) dalam menjaga kesehatan mental

individu. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian teoritis tentang faktor-faktor protektif yang berperan dalam menghadapi krisis perkembangan pada masa dewasa awal, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki nilai kolektivisme tinggi.

b. Manfaat Praktis Penelitian

Adapun manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi individu dewasa awal, Hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa resiliensi tidak hanya bersumber dari kekuatan internal, tetapi juga dapat diperkuat melalui dukungan dari lingkungan sosial. Individu dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar untuk secara aktif membangun dan memelihara hubungan dengan keluarga, teman, dan orang-orang terdekat sebagai strategi menghadapi tekanan psikologis. Individu juga didorong untuk tidak ragu mencari bantuan atau berbagi keluhan ketika menghadapi kebingungan arah hidup, karena dukungan yang diterima terbukti berkontribusi terhadap kemampuan adaptif mereka.
- 2) Bagi praktisi psikologi dan lembaga layanan konseling, Penelitian ini memberikan landasan empiris bagi psikolog, konselor, dan lembaga layanan kesehatan mental dalam merancang intervensi peningkatan resiliensi. Program psikoedukasi dan pelatihan keterampilan sosial dapat dikembangkan dengan menekankan pentingnya tiga sumber dukungan sosial—keluarga, teman, dan figur signifikan—sebagai

bagian dari strategi koping adaptif. Lembaga konseling juga dapat menggunakan hasil ini sebagai bahan penyusunan modul pendampingan bagi klien dewasa awal yang mengalami QLC.

- 3) Bagi Institusi Pendidikan (Perguruan Tinggi) Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam menyusun program layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Institusi dapat menyelenggarakan program pengembangan resiliensi dan pelatihan keterampilan sosial yang melibatkan dukungan teman sebaya (peer support) sebagai upaya preventif dan promotif kesehatan mental mahasiswa, mengingat teman merupakan salah satu sumber dukungan yang signifikan bagi mahasiswa.
- 4) Bagi Keluarga dan Lingkungan Terdekat, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa dukungan dari keluarga—baik berupa dukungan emosional (mendengarkan dan memberi perhatian), informasional (memberi arahan), maupun instrumental (bantuan nyata)—berperan penting dalam membantu anggota keluarga yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Keluarga didorong untuk menciptakan komunikasi yang terbuka dan menjadi tempat yang aman (safe space) bagi anggota keluarga dalam mengekspresikan kegelisahan terkait masa depan, sehingga mampu mendampingi mereka melewati masa QLC dengan lebih adaptif.