



Orbit: Jurnal Ilmu Multidisplin Nusantara

| ISSN (Online) 3064-5883 |

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

DOI: <https://doi.org/10.63217/orbit.v2i4>



Hubungan *Social Support* dengan *Quarter Life Crisis* pada Perempuan dalam Fase *Emerging Adulthood*

Nursyaniah Siregar¹, Lenny Utama Afriyenti², Rizma Afian Azhiim³

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: nursyaniahsiregar54@gmail.com¹

Abstract: *Quarter-life crisis is a psychological condition commonly experienced during the emerging adulthood phase, characterized by confusion in determining life direction, anxiety about the future, and pressure to meet developmental demands. One factor assumed to help individuals cope with this condition is social support. This study aimed to examine the relationship between social support and quarter-life crisis among women in the emerging adulthood phase. A quantitative correlational research design was employed using a convenience sampling technique involving 116 women aged 18–25 years. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Quarter Life Crisis Scale. The data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The findings revealed no significant relationship between social support and quarter-life crisis ($r = -0.108$; $p = 0.249$). Furthermore, participants demonstrated a high level of perceived social support and a moderate level of quarter-life crisis. These findings indicate that social support is not the only factor influencing quarter-life crisis among women in the emerging adulthood phase. Other factors, including individual characteristics, psychological conditions, life experiences, and environmental influences, may also contribute to the development of quarter-life crisis. Future studies are recommended to investigate additional variables associated with quarter-life crisis to provide a more comprehensive understanding of the factors affecting psychological adjustment during the transition to adulthood.*

Keywords: *Social Support, Quarter Life Crisis, Women, Emerging Adulthood*

Abstrak: *Quarter life crisis* merupakan kondisi psikologis yang umum dialami individu pada fase *emerging adulthood*, ditandai dengan kebingungan dalam menentukan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan dalam memenuhi tuntutan perkembangan. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membantu individu menghadapi kondisi tersebut adalah *social support*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dengan *quarter life crisis* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* dengan melibatkan 116 perempuan berusia 18–25 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

(MSPSS) dan *Quarter Life Crisis Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dengan *quarter life crisis* ($r = -0,108$; $p = 0,249$). Selain itu, tingkat *social support* responden berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat *quarter life crisis* berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa *social support* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Faktor-faktor lain, seperti karakteristik individu, kondisi psikologis, pengalaman hidup, maupun faktor lingkungan, diduga turut berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis* sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam proses transisi menuju dewasa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Krisis Seperempat Abad, Perempuan, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan fase perkembangan yang berlangsung pada rentang usia 18–25 tahun dan ditandai oleh proses eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta transisi menuju peran sebagai orang dewasa Arnett, (2000). Pada fase ini individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, menentukan karier, mencapai kemandirian finansial, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih serius. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan sehingga meningkatkan kerentanan individu mengalami *quarter life crisis*.

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang umumnya dialami individu pada usia dua puluhan, ditandai dengan kebingungan dalam menentukan arah hidup, keraguan terhadap keputusan yang diambil, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan dalam memenuhi tuntutan perkembangan Robbins, (2001). Kondisi ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk meningkatnya stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengambil keputusan, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis. Apabila berlangsung secara berkepanjangan, *quarter life crisis* dapat menghambat proses penyesuaian individu terhadap kehidupan dewasa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian Febriati et al., (2026) menemukan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, serta kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Aryani, (2023) dan Siswanti et al., (2024) yang menunjukkan bahwa perempuan pada fase *emerging adulthood* rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi ekonomi, maupun ekspektasi sosial yang berkembang di masyarakat.

Salah satu faktor yang diduga berperan sebagai faktor protektif terhadap *quarter life crisis* adalah *social support*. Menurut Zimet, (1988), *social support* merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun *significant others*. Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan nyata, tetapi juga mencakup perhatian, penghargaan, rasa aman, serta kenyamanan emosional yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Individu yang memiliki persepsi *social support* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik sehingga lebih mampu mengelola stres dan menghadapi berbagai tantangan selama masa transisi menuju dewasa.

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan *social support* dengan *quarter life crisis* masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Beberapa penelitian melaporkan bahwa *social support* berhubungan negatif dengan *quarter life crisis*, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Selain itu, sebagian besar penelitian

sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, lulusan baru, atau kelompok tertentu, sehingga penelitian yang secara khusus mengkaji perempuan dalam fase *emerging adulthood* masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada populasi perempuan yang sedang menjalani masa transisi menuju dewasa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social support* dengan *quarter life crisis* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan, khususnya mengenai faktor-faktor yang berperan dalam menghadapi *quarter life crisis*, serta menjadi dasar bagi penyusunan intervensi psikologis yang berorientasi pada penguatan dukungan sosial bagi perempuan yang berada pada fase transisi menuju dewasa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *social support* sebagai variabel independen dan *quarter life crisis* sebagai variabel dependen. Pendekatan korelasional dipilih karena bertujuan mengidentifikasi arah serta kekuatan hubungan antara kedua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian.

a. Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah 116 perempuan yang berada pada fase *emerging adulthood* dengan rentang usia 18–25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kemudahan peneliti dalam memperoleh responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian dan bersedia berpartisipasi secara sukarela. Data dikumpulkan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form yang disebarakan melalui berbagai media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Berdasarkan karakteristik responden, seluruh partisipan berjenis kelamin perempuan (100%). Sebanyak 32,76% berusia 18–21 tahun dan 67,24% berusia 22–25 tahun. Mayoritas responden berstatus sebagai mahasiswa (79,31%), diikuti responden yang bekerja (13,79%) dan belum bekerja (6,90%). Sebagian besar responden berasal dari Pulau Jawa (81,90%), sedangkan sisanya berasal dari Sumatera, Sulawesi, dan Kalimantan.

Instrumen Penelitian

a. Quarter Life Crisis Scale

Variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan Quarter Life Crisis Scale yang dikembangkan oleh Afandi et al., (2023) berdasarkan konsep Robbins, (2001). Instrumen terdiri atas 26 item dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Skala ini mengukur tujuh indikator, yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam kehidupan, kecemasan terhadap masa depan, tekanan terhadap tuntutan kehidupan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal.

b. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

Variabel *social support* diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet, (1988) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sulistiani & Kristiana, (2022). Instrumen terdiri atas 12 item yang mengukur persepsi individu terhadap dukungan yang berasal dari keluarga (*family*), teman (*friends*), dan *significant others*. Seluruh item menggunakan skala Likert tujuh poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen dianalisis menggunakan uji validitas berdasarkan indeks daya beda item (*item discrimination index*) serta uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item yang digunakan memenuhi kriteria validitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Nilai reliabilitas juga menunjukkan konsistensi internal yang baik sehingga kedua instrumen dinilai reliabel dalam mengukur konstruk yang diteliti.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP dan IBM SPSS. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Taraf signifikansi penelitian ditetapkan sebesar 0,05. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai $p < 0,05$ dan ditolak apabila nilai $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 116 responden yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu perempuan berusia 18–25 tahun (*emerging adulthood*). Berdasarkan karakteristik demografis, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 22–25 tahun (67,2%), memiliki saudara kandung (98,3%), berstatus sebagai mahasiswa (79,3%), dan berasal dari Pulau Jawa (81,9%). Analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *quarter life crisis* maupun *social support* berdasarkan usia, status bersaudara, kesibukan, maupun asal pulau (seluruh nilai $p > 0,05$).

Tabel 1. Karakteristik Responden

	<i>Profile</i>	<i>N</i>	<i>Presentase</i>
Gender	Perempuan	116	100%
Usia	18 – 21	38	32,76%
	22 - 25	78	67,24%
	Total	116	100%
Status Bersaudara	Bersaudara	114	98,28%
	Tunggal	2	1,72%
	Total	116	100%
Kesibukan	Kerja	16	13,79%
	Kuliah	92	79,31%
	Nganggur	8	6,90%
	Total	116	100%
Asal Pulau	Jawa	95	81,90%
	Kalimantan	4	3,45%
	Sulawesi	6	5,17%
	Sumatera	11	9,48%
	Total	116	100%

Sumber: Data primer yang diolah menggunakan JASP

Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* memiliki nilai rata-rata ($M = 48,74$; $SD = 8,39$) dengan median sebesar 49. Sementara itu, variabel *social support* memiliki nilai rata-rata ($M = 63,00$; $SD = 10,20$) dengan median sebesar 64. Nilai rata-rata yang mendekati median pada kedua variabel menunjukkan bahwa distribusi data relatif seimbang.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	Median	Mean	SD
<i>Quarter Life Crisis</i>	49	48,74	8,39
<i>Social Support</i>	64	63,00	10,20

Sumber: Hasil analisis JASP.

Uji Asumsi

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data diuji menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov. Nilai signifikansi pada variabel *quarter life crisis* sebesar 0,211, sedangkan pada variabel *social support* sebesar 0,074. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas <i>Kolmogorov-smirnov</i>	
Sig. <i>Quarter life crisis</i>	0.211
Sig. <i>Social Support</i>	0.074
Keterangan	Uji normalitas terpenuhi

Sumber: Hasil analisis JASP

Kategorisasi Variabel

Berdasarkan kategorisasi hipotetik, sebagian besar responden memiliki tingkat *social support* pada kategori tinggi (63,8%), sedangkan tingkat *quarter life crisis* mayoritas berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa responden umumnya merasakan dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya, meskipun masih mengalami *quarter life crisis* pada tingkat moderat.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel *Quarter Life Crisis*

Kategori	Skor	Frekuensi	presentase
Rendah	< 40	19	16,4%
Sedang	40-60	88	75,9%
Tinggi	>60	9	7,8%
Total		116	100%

Sumber: Hasil analisis IBM SPSS

Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Social Support*

Kategori	Skor	Frekuensi	presentase
Rendah	< 36	1	0,9%
Sedang	36-60	41	35,3%
Tinggi	>60	74	63,8%
Total		116	100%

Sumber: Hasil analisis IBM SPSS

Uji Hipotesis dan Uji Dimensi

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis*. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,108$ dengan nilai signifikansi $p = 0,249$. Karena nilai p lebih besar dari 0,05, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis* ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Meskipun arah korelasi negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi *social support* cenderung diikuti oleh semakin rendah *quarter life crisis*, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Tabel 5. Uji Hipotesis

	Pearson's r	p
Skor <i>quarter life crisis</i> - Skor <i>social support</i>	-0.108	0.249

Sumber: Hasil analisis JASP

Kemudian pada hasil analisis terhadap dimensi *social support* menunjukkan bahwa hanya dimensi dukungan keluarga yang memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *quarter life crisis* ($r = -0,265$; $p = 0,004$). Sebaliknya, dimensi dukungan teman ($r = 0,004$; $p = 0,969$) dan dukungan significant others ($r = 0,058$; $p = 0,537$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga lebih berkaitan dengan tingkat *quarter life crisis* dibandingkan sumber dukungan sosial lainnya.

Tabel 6. Uji Dimensi

Variable	Skor Quarter Life Crisis	
1. skor <i>quarter life crisis</i>	Pearson's	
	r	—
	p-value	—
2. Dukungan Keluarga	Pearson's	
	r	-0.265
	p-value	.004
3. Dukungan Teman	Pearson's	
	r	0.004
	p-value	.969
4. Dukungan Significant Others	Pearson's	
	r	0.058
	p-value	.537

Sumber: Hasil Analisis JASP

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social support* dengan *quarter life crisis* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,108$ dengan nilai signifikansi $p = 0,249$, sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis* tidak didukung oleh data penelitian. Walaupun koefisien korelasi menunjukkan arah negatif, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa peningkatan *social support* secara langsung berkaitan dengan penurunan tingkat *quarter life crisis* pada responden penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya *quarter life crisis* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Fase ini merupakan masa transisi yang kompleks karena individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, mencapai kemandirian ekonomi, membangun hubungan romantis, serta menentukan arah kehidupan jangka panjang. Menurut Arnett, (2000), periode *emerging adulthood* ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta banyaknya perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, meskipun seseorang memperoleh dukungan sosial yang baik, tekanan perkembangan yang dihadapi tetap dapat memunculkan pengalaman *quarter life crisis*.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui karakteristik responden penelitian. Mayoritas responden memiliki tingkat *social support* yang tinggi, tetapi tingkat *quarter life crisis*

tetap berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan sosial belum tentu mampu menghilangkan kecemasan maupun kebingungan yang muncul selama masa transisi menuju dewasa. Dukungan sosial mungkin membantu individu merasa lebih diterima dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman, tetapi tidak selalu mampu menyelesaikan persoalan yang berkaitan dengan ketidakpastian karier, kondisi ekonomi, pencarian identitas, maupun ekspektasi sosial yang menjadi karakteristik utama *quarter life crisis*.

Robbins, (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai tekanan yang muncul secara bersamaan, seperti tuntutan pekerjaan, hubungan interpersonal, kondisi finansial, hingga harapan keluarga dan masyarakat. Tekanan tersebut bersifat multidimensional sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu variabel psikologis. Dengan demikian, tidak signifikannya hubungan antara *social support* dan *quarter life crisis* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap pengalaman *quarter life crisis* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Temuan penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang melaporkan adanya hubungan negatif antara *social support* dan *quarter life crisis*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan persepsi dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan perkembangan sehingga tingkat *quarter life crisis* menjadi lebih rendah. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, perbedaan budaya, instrumen yang digunakan, maupun kondisi sosial yang melatarbelakangi penelitian. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa atau lulusan baru, sedangkan penelitian ini melibatkan perempuan dengan latar belakang yang lebih beragam, baik dari segi usia, aktivitas, maupun domisili. Perbedaan karakteristik tersebut dapat menyebabkan variasi dalam pengalaman *quarter life crisis*.

Meskipun hubungan antara skor total *social support* dan *quarter life crisis* tidak signifikan, analisis lanjutan menunjukkan bahwa dimensi dukungan keluarga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis*, sedangkan dimensi dukungan teman dan dukungan dari significant others tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa sumber dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang sama terhadap kondisi psikologis individu.

Hubungan signifikan pada dimensi dukungan keluarga menunjukkan bahwa keluarga masih menjadi sumber dukungan utama bagi perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Pada budaya kolektivistik seperti Indonesia, keluarga sering kali menjadi tempat pertama bagi individu untuk memperoleh dukungan emosional, bantuan praktis, maupun rasa aman ketika menghadapi tekanan kehidupan. Kehadiran keluarga yang memberikan perhatian, penerimaan, dan bantuan dapat membantu individu mengurangi rasa cemas serta meningkatkan keyakinan dalam menghadapi tantangan perkembangan. Oleh karena itu, semakin tinggi dukungan keluarga yang dirasakan, semakin rendah kecenderungan individu mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, tidak signifikannya hubungan pada dimensi dukungan teman dan *significant others* menunjukkan bahwa kedua sumber dukungan tersebut belum tentu mampu memberikan pengaruh yang sama terhadap kondisi psikologis responden. Pada fase *emerging adulthood*, hubungan dengan teman maupun pasangan cenderung lebih dinamis dan mengalami banyak perubahan seiring dengan perpindahan lingkungan pendidikan, pekerjaan, maupun tempat tinggal. Kondisi tersebut memungkinkan individu tetap memperoleh dukungan dari teman atau pasangan, tetapi dukungan tersebut belum cukup kuat untuk mengurangi berbagai tekanan perkembangan yang berkaitan dengan masa depan.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa intervensi untuk membantu perempuan menghadapi *quarter life crisis* tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan dukungan sosial secara umum, tetapi juga perlu mempertimbangkan kualitas hubungan dalam keluarga. Program psikoedukasi maupun konseling keluarga dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan komunikasi, kelekatan emosional, serta kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan perempuan pada fase *emerging adulthood*. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan

faktor psikologis lain, seperti efikasi diri, resiliensi, strategi koping, regulasi emosi, maupun kematangan karier sebagai variabel yang berpotensi lebih kuat dalam menjelaskan *quarter life crisis*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan teknik convenience sampling, sehingga karakteristik responden belum sepenuhnya merepresentasikan populasi perempuan dalam fase *emerging adulthood* di Indonesia. Kedua, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden dalam memberikan jawaban. Ketiga, penelitian hanya menguji satu variabel independen, sehingga belum mampu menjelaskan faktor-faktor lain yang kemungkinan memiliki kontribusi lebih besar terhadap munculnya *quarter life crisis*. Keterbatasan tersebut membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, serta memasukkan variabel psikologis lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan *quarter life crisis*.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social support* dengan *quarter life crisis* pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dan *quarter life crisis*. Meskipun koefisien korelasi menunjukkan arah negatif, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga *social support* tidak dapat dinyatakan sebagai faktor yang berhubungan langsung dengan tingkat *quarter life crisis* pada responden penelitian.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *social support* yang tinggi, sedangkan tingkat *quarter life crisis* berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa perempuan dalam fase *emerging adulthood* tetap dapat mengalami kebingungan, kecemasan, dan tekanan terkait masa depan meskipun mereka mempersepsikan adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya.

Analisis lanjutan memperlihatkan bahwa hanya dimensi dukungan keluarga yang memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *quarter life crisis*, sedangkan dimensi dukungan teman dan *significant others* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa keluarga merupakan sumber dukungan yang lebih berkaitan dengan pengalaman *quarter life crisis* dibandingkan sumber dukungan sosial lainnya pada perempuan dalam fase *emerging adulthood*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga tidak cukup dijelaskan hanya melalui persepsi terhadap *social support*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor psikologis lain yang berpotensi memiliki kontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*.

REFERENSI

- Adlu, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2023). *Menggali Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Emerging Adulthood di Indonesia*. 9623, 779–790.
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). *Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale*. 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afifah, D., Wijaya, P., Sofiyana, F., & Saprowi, N. (2022). *Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood*. 20, 41–49.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood*. 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Aryani, D. S. (2023). *Quarterlife Crisis in Batak Women Entering the Emerging Adulthood Period : and What is the Role of Self-Concept and Social Support in It ? Quarterlife Crisis Pada Wanita Suku Batak yang Menginjak Masa Emerging Adulthood : Serta Bagaimana Peranan Konsep Diri dan Dukungan Sosial Didalamnya ?* 12(4), 563–572.

- Asrar, A. M. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. 3(1), 1–11.
- BPS (Badan Pusat Statistik). (2026). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2026*.
- Fadhilah, W. R., & Hartini, N. (2025). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Quarter-Life Crisis pada Emerging Adulthood*.
- Fadillah, U., & Rozi, F. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis*. 1996, 373–379.
- Farah Fadilah Hasyim¹, Hari Setyowibowo², F. D. P. (2024). *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review*. December 2023.
- Febriati, E., Dewi, D. K., & Khoirunnisa, R. N. (2026). *Gender Differences in Quarter-Life Crisis among Migrant Generation Z*. 01(01), 13–22.
- Iqomah. (2021). *Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood*. 4(2), 93–101.
- Marsha, G. C. (2025). *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP) Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter-Life*.
- Nurjannah, D. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta The relationship between social support and quarter- life crisis among final- year students at UNISA Yogyakarta*. 2(September), 240–245.
- Nurul Adda Ilal Jannah, M. S. A. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi-Z*. 5(1), 449–460.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*.
- Periantalo, J. (2023). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah, dan Bermanfaat*.
- Permana, F. B. (2025). *Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood*. 14(2), 187–195.
- Robbins, A. (2001). *Quarterlife Crisis in Your Twenties*.
- Robinson, O. C. (2018). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Romauli, M., N, N. U. R. A. F., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2024). *Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Lulusan Baru Tahapan Usia Emerging Adulthood*. 1998.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.
- Siswanti, D. N., Ansar, W., Psikologi, F., Negeri, U., & Indonesia, M. (2024). *Gambaran Quarter Life Crisis pada Wanita di Fase Emerging Adulthood*. 3(4).
- Sulistiani, W., & Kristiana, I. F. (2022). *Validation Of The Indonesian Version Of The (MSPSS): A Rasch Model Approach*. 21(1), 89–103.
- Suprayogi, M. N. (2024). *Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis †*.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology*.
- Thoits, P. A. (2011). *Journal of Health and Social Behavior*. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Wahyuni, F., Adinda, S., Putri, P., & Permitasari, I. R. A. (2025). *The influence of social comparison on quarter life crisis mediated by psychological well-being in emerging adults Pengaruh perbandingan sosial terhadap krisis seperempat abad dengan dimediasi variabel kesejahteraan psikologis pada dewasa awal*. 20(October), 252–265.
- Widyastuti, D. P. (2025). *The Role of Social Support on Quarter Life Crisis in Thesis Preparation Students with Anxiety as a Mediator* (Issue Ticash 2024). Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-446-4>
- Zamzam, E. M. (2025). *The influence of peer social support on quarter life crisis with loneliness as a mediating variable in emerging adulthood*. <https://doi.org/10.22219/pjisp.v5i1.40507>
- Zimet, G. D. (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*.