

**PENGARUH *FAMILY SUPPORT* TERHADAP *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE***

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Dela Rahmatunnisa**

**NIM. 17410131**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**2022**

**PENGARUH *FAMILY SUPPORT* TERHADAP *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim  
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi (S. Psi)

Oleh:

Dela Rahmatunnisa

NIM. 17410131

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**2022**

**PENGARUH *FAMILY SUPPORT* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA SARJANA *FRESH GRADUATE***

**SKRIPSI**

Oleh:

Dela Rahmatunnisa

NIM. 17410131

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Rika Fu'aturrosida, MA.**

**NIP. 19830429201608012038**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**PENGARUH *FAMILY SUPPORT* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA SARJANA *FRESH GRADUATE***

**SKRIPSI**

**Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji**

**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing Skripsi



**Rika Fu'aturrosida, MA.**

**NIP. 19830429201608012038**

Anggota Penguji



**Selly Candra Ayu, M. Si**

**NIP. 19940217201911202269**

Ketua Penguji



**Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si**

**NIP. 197207181999032001**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada tanggal 26 Juli 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Rifa Hidayah, M. Si**

**NIP. 197611282002122001**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dela Rahmatunnisa

NIM : 17410131

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Family Support* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Sarjana *Fresh Graduate*”** adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipan dalam daftar pustaka. Saya bersedia mengikuti proses sebagaimana mestinya sesuai dengan Undang-Undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat. Jika dikemudian hari ditemukan klaim dari pihak lain, maka bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Malang, 26 Juli 2022

Penulis,



Dela Rahmatunnisa

NIM. 17410131

*God is good*

*Try your best and believe in your process*

*“Sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5)*

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua penulis, yaitu Bapak Tugimin dan Ibu Siti Wasiatun. Tidak lupa juga untuk adik penulis yaitu Isna Nur Rahmawati. Terima kasih karena senantiasa memberikan kepercayaan, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis.

Kepada keluarga besar yang menjadi *support system* penulis.

Kepada guru dan dosen yang senantiasa memberikan ilmu, bimbingan, serta pembelajaran.

Kepada teman-teman dan sahabat yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan kasih sayang kepada penulis.

Serta kepada seluruh orang-orang yang penulis sayangi dan cintai.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH *FAMILY SUPPORT* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE*”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan ketulusan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M Zainuddin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Retno Mangestuti, M. Si selaku Dosen Wali yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, arahan, dan bimbingan.
5. Ibu Rika Fu'aturrosida, M.A. dan Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dukungan, dan nasihat kepada penulis selama bimbingan skripsi.

6. Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si dan Ibu Selly Candra Ayu, M. Si selaku Dosen Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan saran dan masukan dalam proses sidang skripsi.
7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan pembelajaran keilmuan dan bimbingan kepada penulis.
8. Segenap Sivitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Bapak Tugimin, Ibu Siti Wasiatun, dan Adik Isna Nur Rahmawati yang senantiasa memberikan kasih sayang, semangat, do'a, motivasi, dan dukungan yang tak terhingga hingga detik ini.
10. Teman-teman Psikologi 2017 khususnya Kelas D, KKM 46, Ummu Salamah 27, dan SA 17 yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan studi. Terima kasih atas segala pengalaman dan kenangan yang sangat berharga.
11. LSO *Peer Counseling* OASIS khususnya Gen 11, Papprika 17, Ruang Teras, dan Divija yang telah menjadi tempat bagi penulis untuk belajar banyak hal.
12. Teman-teman dan sahabat-sahabat yang menjadi *support system* bagi penulis, yang menemani, menjadi tempat bertukar pikiran dan cerita, memberikan kasih sayang, dukungan, dan berbagai macam bantuan yang tidak dapat terhitung lagi jumlahnya.

13. ASTRO, salah satu sumber kekuatan dan kebahagiaan bagi penulis untuk melewati hari-hari yang sulit. Terima kasih telah membantu penulis untuk menerima diri dan segala realita yang seringkali tidak sesuai dengan harapan dan rencana.
14. Semua pihak yang terlibat yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil, namun tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas semua dukungan dan bantuan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tuntas.
15. Terakhir dan yang paling utama, terima kasih kepada diri saya Dela Rahmatunnisa yang telah kebersamai berjuang melewati *ups and down* kehidupan hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh penulis. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, dan seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 26 Juli 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian .....	13
D. Manfaat Penelitian .....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	15
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	18
3. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	25
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam.....	29

B. <i>Family Support</i> .....	36
1. Pengertian <i>Family Support</i> .....	36
2. Faktor-faktor <i>Family Support</i> .....	37
3. Aspek-aspek <i>Family Support</i> .....	40
4. Manfaat <i>Family Support</i> .....	44
5. <i>Family Support</i> dalam Perspektif Islam .....	44
C. Pengaruh antara <i>Family Support</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
D. Hipotesis.....	51
E. Kerangka Konseptual .....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>53</b>
A. Jenis Penelitian.....	53
B. Variabel Penelitian .....	53
C. Definisi Operasional.....	54
D. Subjek Penelitian.....	55
1. Populasi .....	55
2. Sampel.....	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	58
1. Instrumen Penelitian.....	58
2. Alat Ukur Penelitian .....	58
F. Validitas dan Reliabilitas .....	63
1. Validitas.....	63
2. Reliabilitas.....	66
G. Analisis Data .....	67
1. Uji Asumsi.....	67
2. Analisis Deskriptif.....	67

3. Uji Hipotesis.....	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	70
A. Pelaksanaan Penelitian .....	70
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	70
2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	72
3. Subjek Penelitian .....	73
4. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	75
B. Hasil Penelitian .....	79
1. Uji Validitas .....	79
2. Uji Reliabilitas.....	81
3. Uji Asumsi.....	82
4. Analisis Deskriptif.....	84
5. Uji Hipotesis.....	90
C. Pembahasan.....	93
1. Tingkat <i>Family Support</i> pada Sarjana <i>Fresh Graduate</i> .....	94
2. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> pada Sarjana <i>Fresh Graduate</i> .....	99
3. Pengaruh <i>Family Support</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> .....	104
BAB V PENUTUP.....	109
A. Kesimpulan .....	109
B. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA .....	113
LAMPIRAN.....	119

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual.....	52
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	56
Tabel 3.2 Rincian Nilai Jawaban Skala <i>Family Support</i> .....	60
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Family Support</i> .....	60
Tabel 3.4 Rincian Nilai Jawaban Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	61
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	62
Tabel 3.6 Validitas Skala Uji Coba ( <i>Family Support</i> ).....	64
Tabel 3.7 Validitas Skala Uji Coba ( <i>Quarter Life Crisis</i> ) .....	65
Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Uji Coba.....	66
Tabel 4.1 Validitas Skala <i>Family Support</i> .....	79
Tabel 4.2 Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	80
Tabel 4.3 Reliabilitas Skala <i>Family Support</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	81
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	82
Tabel 4.5 Uji Linieritas .....	83
Tabel 4.6 Deskripsi Skor Hipotetik.....	84
Tabel 4.7 Norma Kategorisasi.....	85
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Family Support</i> .....	85
Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek <i>Family Support</i> .....	87
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	88
Tabel 4.11 Kategorisasi Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	89
Tabel 4.12 Hasil Uji Pengaruh.....	91
Tabel 4.13 Hasil Uji Anova .....	91
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien.....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Hasil Survei .....	5
Gambar 4.1 Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	73
Gambar 4.2 Diagram Subjek Berdasarkan Usia .....	74
Gambar 4.3 Diagram Kategori <i>Family Support</i> .....	86
Gambar 4.4 Diagram Kategori <i>Quarter Life Crisis</i> .....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisoneer Survei Awal Penelitian .....	122
Lampiran 2 Skala <i>Family Support</i> Sebelum Uji Coba.....	125
Lampiran 3 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Uji Coba .....	128
Lampiran 4 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba .....	131
Lampiran 5 Hasil Validitas Uji Coba Skala <i>Family Support</i> .....	134
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Uji Coba Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	135
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Family Support</i> .....	136
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	137
Lampiran 9 Kategorisasi Data <i>Family Support</i> .....	138
Lampiran 10 Kategorisasi Data <i>Quarter Life Crisis</i> .....	140
Lampiran 11 Kategorisasi Aspek <i>Family Support</i> .....	142
Lampiran 12 Kategorisasi Apek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	143
Lampiran 13 Lembar Konsultasi.....	145
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	147
Lampiran 15 Surat Permohonan Data Populasi .....	148
Lampiran 16 Tabulasi Skor Uji Coba Skala <i>Family Support</i> .....	149
Lampiran 17 Tabulasi Skor Uji Coba Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	151
Lampiran 18 Tabulasi Skor Skala <i>Family Support</i> .....	153
Lampiran 19 Tabulasi Skor Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	157

## ABSTRAK

Dela Rahmatunnisa. 17410131. Pengaruh *Family Support* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Sarjana *Fresh Graduate*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2022.

Pembimbing: Rika Fuaturrosida, MA.

---

*Fresh graduate* berada pada masa transisi dari dunia akademisi yang nyaman menuju “dunia nyata”. Secara bersamaan *fresh graduate* juga berada di masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa (*emerging adulthood*). Pada masa ini individu dihadapkan dengan tantangan dan tuntutan baru salah satunya datang dari keluarga. Adanya tuntutan-tuntutan ini membuat *fresh graduate* merasa tertekan dan terbebani serta tidak jarang menyebabkan krisis emosional yang disebut dengan *quarter life crisis*. Merujuk pada penelitian terdahulu, survei lapangan, dan wawancara, salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *family support*. Banyak dijumpai keluarga kurang memberikan dukungan kepada *fresh graduate* dan justru memberikan tuntutan untuk segera bekerja serta hal-hal lain terkait rencana masa depan. Berbeda dengan tuntutan yang diterima, fakta di lapangan menunjukkan bahwa *fresh graduate* membutuhkan waktu untuk menemukan pekerjaan atau karir yang tepat. Individu juga membutuhkan lingkungan yang suportif, terutama keluarga untuk memberikan dukungan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 127 sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 yang telah memenuhi kriteria. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala *family support* yang mengacu pada teori milik Sarafino yang terdiri dari 24 item valid serta skala *quarter life crisis* yang mengacu pada teori milik Robbins yang terdiri dari 23 item valid. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS *for windows*.

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa tingkat *family support* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 59,8%. Sedangkan tingkat *quarter life crisis* mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 78,8%. Berdasarkan hasil uji regresi menunjukkan adanya pengaruh signifikan *family support* terhadap *quarter life crisis* dengan nilai  $r = 0,082$ ,  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), dan nilai koefisien  $-0,273$ . Hal ini dapat diartikan semakin tinggi *family support* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Selain itu hasil analisis juga menunjukkan bahwa *family support* berkontribusi terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 sebesar 8,2%.

**Kata Kunci:** *family support, quarter life crisis, fresh graduate*

## ABSTRACT

Dela Rahmatunnisa. 17410131. The Effect of Family Support on The Quarter Life Crisis in Fresh Graduates. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. 2022.

Supervisor: Rika Fuaturrosida, MA.

---

Fresh graduates are in a transition period from the comfortable world of academia to the "real world". Simultaneously, fresh graduates are also in a transition period from adolescence to adulthood (emerging adulthood). At this time, individuals are faced with new challenges and demands, one of which comes from the family. The existence of these demands makes fresh graduates feel pressured and burdened, and often causes an emotional crisis called a quarter life crisis. Referring to previous research, field surveys, and interviews, one of the factors that influencing the quarter life crisis is family support. Many families are found to lack support for fresh graduates and instead gave demands to work immediately and other things related to future plans. In contrast to the demands received, the facts on the ground show that fresh graduates need time to find the right job or career. Individuals also need a supportive environment, especially family to provide support. Therefore, this study aims to determine the effect of family support on the quarter life crisis in fresh graduate of psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in 2021-2022.

This research uses a quantitative type of approach. The sampling technique used is the purposive sampling technique. The number of subjects in this study was 127 fresh graduates of psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in 2021-2022 who had met the criteria. The measuring instruments used are the family support scale which refers to Sarafino's theory which consists of 24 valid items and the quarter life crisis scale which refers to Robbins' theory which consists of 23 valid items. The analysis technique used in this study is a simple linear regression analysis with the help of the SPSS for windows program.

This research found that the level of family support in fresh graduates of psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in 2021-2022 was mostly in the high category, which was 59.8%. Meanwhile, the quarter-life crisis levels are mostly in the moderate category, which is 78.8%. Based on the results of the regression test, it shows a significant effect of family support on the quarter life crisis with a value of  $r = 0.082$ ,  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), and a coefficient value of  $-0.273$ . This can be interpreted as the higher the family support, the lower the quarter life crisis. In addition, the results of the analysis also show that family support contributes to the quarter life crisis in fresh graduate of psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in 2021-2022 by 8.2%.

**Keywords:** *family support, quarter life crisis, fresh graduate*

## مستخلص البحث

ديلا رحمة النساء. ١٧٤١٠١٣١. تأثير دعم العائلة على أزمة ربع العمر لدى الخريجين الجدد. البحث الجامعي. كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. ٢٠٢٢ .  
المشرفة: ريكا فؤاد الرشيدة الماجستير

يمر الخريجون الجدد بطور التحول من العالم الأكاديمي المريح إلى "العالم الحقيقي". في نفس الوقت ، ينتقل الخريجون الجدد أيضاً من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ (مرحلة الرشد الناشئة). في هذا الوقت ، يواجه الأفراد تحديات ومطالب جديدة ومنها العائلة. إن وجود هذه المطالب يجعل الخريجين الجدد يشعرون بالضغط والأعباء وغالباً ما يتسبب في الأزمة العاطفية تسمى أزمة ربع العمر. بالإشارة إلى الدراسات السابقة والمسح الميداني والمقابلة ، فإن أحد العوامل التي تؤثر أزمة ربع العمر هو دعم العائلة. وجدت العديد من العائلات لم تعطى الدعم الكافي للخريجين الجدد بل على العكس تطالب بالعمل على الفور وأشياء أخرى تتعلق بالخطط للمستقبل. على عكس الطلبات المتقبلة ، تظهر الحقائق الميدانية أن الخريجين الجدد يحتاجون إلى وقت لإيجاد الوظيفة أو المهنة المناسبة. يحتاج الأفراد أيضاً إلى البيئة الداعمة ، وخاصة العائلة لإعطاء الدعم. لذلك ، يهدف هذا البحث إلى وصف تأثير دعم العائلة على أزمة ربع العمر لدى خريجين علم النفس الجدد بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج في عام ٢٠٢٢-٢٠٢١ .

يستخدم هذا البحث مدخلا كميًا. أسلوب أخذ العينة المستخدم هو أسلوب أخذ العينة الهادف. بلغ عدد المشاركين في هذا البحث ١٢٧ خريجاً جديداً في علم النفس من جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج في عام ٢٠٢٢-٢٠٢١ ممن استوفوا المعايير. أداة القياس المستخدمة هي مقياس دعم العائلة الذي يشير إلى نظرية سارافينو التي تتكون من ٢٤ عنصراً صالحاً ومقياس أزمة ربع العمر الذي يشير إلى نظرية روبنز التي تتكون من ٢٣ عنصراً صالحاً. أسلوب التحليل المستخدم في هذا البحث هو تحليل الانحدار الخطي البسيط بمساعدة برنامج المنتج الإحصائي وحل الخدمة لنظام التشغيل ونذس.

حصل هذا البحث على النتائج أن مستوى دعم العائلة لدى غالبية خريجين علم النفس الجدد في مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج في عام ٢٠٢٢-٢٠٢١ يقع في الفئة العالية ، وهي ٥٩,٨٪ وأما غالبية مستوى أزمة ربع العمر يقع في الفئة المتوسطة وهي ٧٨,٨٪. وبناءً على نتائج اختبار الانحدار ، فقد أظهر وجود التأثير المعنوي لدعم العائلة على أزمة ربع العمر بقيمة  $R = ٠,٠٨٢$  ،  $F = ٠,٠٠١$  (ف>>٠,٠٥) ،، وقيمة المعامل ٠,٢٧٣. هذا يعني أنه كلما زاد دعم العائلة ، انخفضت أزمة ربع العمر. بالإضافة ، تظهر نتائج التحليل أيضاً أن دعم العائلة يساهم في أزمة ربع العمر لخريجين علم النفس الجدد بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج في عام ٢٠٢٢-٢٠٢١ بنسبة ٨,٢٪.  
الكلمات الرئيسية: دعم العائلة ، أزمة ربع العمر ، خريج جديد

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia merupakan makhluk yang terus tumbuh dan berkembang sepanjang masa hidupnya baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun secara psikis atau mental. Pada proses pertumbuhan dan perkembangan ini, manusia memiliki beberapa macam tahapan perkembangan. Terdapat perbedaan pendapat terkait macam-macam tahap perkembangan manusia. Secara umum tahap perkembangan manusia terdiri dari tahap bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia (Habibie, 2019).

Setiap tahap perkembangan mempunyai tanggung jawab dan tugas yang harus dilalui dan dijalankan individu yang disebut dengan tugas perkembangan. Masing-masing tahap perkembangan mempunyai tugas perkembangan dan karakteristik yang berbeda (Anshory, 2016). Apabila tugas perkembangan pada suatu tahap tidak dijalankan dengan semestinya maka dapat menghambat tugas perkembangan tahap selanjutnya. Tidak hanya itu saja, hal ini juga dapat mempengaruhi berbagai macam aspek kehidupan individu yang lain (Rosalinda, 2019). Oleh sebab itu penting bagi individu untuk menjalankan tugas perkembangan sesuai dengan tahap perkembangan yang dilalui.

Salah satu tahap perkembangan yang penting bagi individu adalah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa atau disebut dengan *emerging adulthood*. Pada masa ini individu mulai belajar hidup mandiri, terpisah dari orang tua, mengeksplorasi diri, mengembangkan nilai-nilai yang sudah tertanam sebelumnya, serta membangun hubungan interpersonal (Papalia, 2014). Individu belajar untuk tidak bergantung pada orang tua dan mencari pekerjaan (Arnett, 2013). Hal ini bertujuan agar individu mendapat penghasilan dan mampu hidup mandiri secara finansial. Individu juga mulai mengeksplorasi diri dan lingkungan secara lebih mendalam.

Masa *emerging adulthood* biasa dialami individu pada rentang usia 18-29 tahun (Arnett, 2001). Pada masa *emerging adulthood* individu dianggap bukan lagi seorang remaja namun belum bisa disebut sebagai manusia dewasa secara utuh juga. Hal ini membuat individu belum diberi tanggung jawab sebagai manusia dewasa pada umumnya (Arnett, 2000). Memasuki masa *emerging adulthood* individu seringkali diliputi perasaan antusias, khususnya dalam menyusun rencana untuk menghadapi masa dewasa (Miller, 2011). Individu mulai mengeksplorasi diri lebih jauh terkait pendidikan, pekerjaan dan karir, serta hubungan interpersonal dengan lawan jenis (Rosalinda, 2019). Individu juga melakukan eksplorasi terhadap identitas diri (Tanner, 2008). Tidak hanya itu saja, pada masa ini terdapat pula berbagai macam tuntutan yang berasal dari lingkungan sosial, keluarga, dan teman yang seringkali berlawanan dengan keinginan individu (Sujudi, 2020).

Melihat banyaknya tuntutan dan hal-hal yang perlu dieksplorasi pada masa *emerging adulthood* menyebabkan beragam reaksi individu. Sebagian individu menganggap masa ini sebagai peluang untuk mengembangkan diri sehingga individu merasa antusias dan bersemangat. Di sisi lainnya sebagian individu merasa tidak siap karena banyak perubahan yang dirasakan dan dilakukan (Arnett, 2006). Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, emosional, kognitif, dan psikososial menuju pribadi yang lebih dewasa, bijaksana dan matang (Afnan, 2020).

Meskipun demikian tidak semua individu dapat menghadapi masa ini dengan baik. Sebagian besar individu merasa kesulitan, terbebani dan menjadi tidak stabil secara psikologis. Individu merasa belum siap untuk menghadapi perubahan tanggung jawab dan tugas perkembangan di masa dewasa. Hal ini menyebabkan timbulnya berbagai macam perasaan negatif pada diri individu. Perasaan negatif ini digambarkan sebagai ketidakberdayaan, bingung, takut akan kegagalan, dan kecemasan terhadap masa depan (Rosalinda, 2019). Apabila perasaan-perasaan negatif tersebut tidak ditangani dengan benar maka dapat menyebabkan krisis emosional pada individu. Krisis emosional tersebut meliputi perasaan frustrasi, berbagai macam gangguan psikologis, bahkan dapat menyebabkan depresi (Rosalinda, 2019).

Krisis emosional yang menyerang individu disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood, 2008). *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins and Wilner (2001). *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu perasaan intens meliputi rasa panik, frustrasi, tidak berdaya, tidak memiliki

tujuan hidup, hingga depresi dan gangguan psikologis lainnya. Hal ini akibat perubahan secara terus-menerus, adanya beragam alternatif pilihan, dan ketidakstabilan yang dirasakan individu. *Quarter life crisis* biasa dialami pada usia 20 tahunan (Robbins, 2001).

Masalah yang sering dihadapi individu saat mengalami *quarter life crisis* meliputi harapan dan mimpi, agama dan spiritualitas, karir dan pekerjaan, serta masalah akademis (Chesbrough, 2011). Selain itu terdapat permasalahan hubungan interpersonal dengan lawan jenis, karakteristik personal lainnya, dan masalah finansial (Tanner, 2008; Nash 2010). Individu juga seringkali memikirkan masa lalunya, mempertanyakan hal yang telah dilakukan sejauh ini, dan akan hidup seperti apa di masa depan (Revitasari, 2020). Tidak jarang individu merasa tertinggal dan membandingkan diri dengan pencapaian teman sebaya yang dianggap lebih baik darinya. Hal ini membuat individu merasa semakin frustrasi, tidak berguna, rendah diri, dan putus asa.

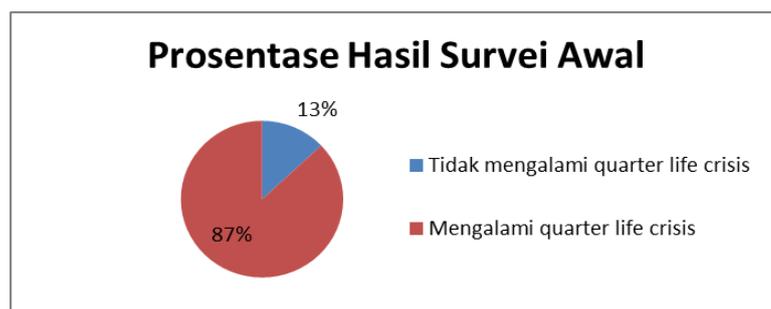
*Quarter life crisis* seringkali dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan masa studinya atau seorang lulusan sarjana (Afnan, 2020). Robbins (2001) menjelaskan bahwa pada masa transisi setelah lulus dari perguruan tinggi menuju kehidupan “dunia nyata” merupakan periode yang tidak stabil. Periode ini dapat memicu kecemasan, stres, panik, tidak berdaya, serta menyebabkan perasaan ragu-ragu dan tidak tenang. Hal ini terjadi karena individu mendapat tuntutan dari lingkungan sekitar untuk segera mandiri secara finansial maupun secara psikologis (Robinson, 2015). Peralihan dari dunia akademis menuju dunia kerja seringkali menimbulkan

ketidakstabilan emosi sehingga menyebabkan krisis emosional pada *fresh graduate* (Alifandi, 2016).

Pendapat tersebut didukung salah satu penelitian tentang *quarter life crisis* yang melibatkan empat kelompok dewasa awal termasuk mahasiswa atau sarjana. Hasil penelitian menunjukkan lulusan sarjana atau *fresh graduate* menempati posisi tertinggi kedua yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *quarter life crisis* (Nicole, 2011). Penelitian lainnya melibatkan 115 sarjana *fresh graduate* di Universitas Katolik Musi Charista diperoleh hasil sejumlah 86% partisipan mengalami *quarter life crisis* (Riyanto, 2021).

Serupa dengan penelitian tersebut, peneliti juga melakukan survei terhadap 85 sarjana *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa 87% partisipan mengalami *quarter life crisis*. Berikut adalah prosentase hasil survei awal yang dilakukan peneliti:

**Gambar 1.1 Diagram Hasil Survei**



Penelitian lain menggunakan metode kualitatif yang melibatkan empat orang sarjana *fresh graduate* diperoleh hasil bahwa seluruh subjek mengalami *quarter life crisis*. Kondisi yang dirasakan subjek berupa perasaan tertekan, tidak berdaya, dan bingung. Keempat subjek juga memperoleh tekanan dari

lingkungan karena belum mendapat pekerjaan tetap setelah lulus dari perguruan tinggi (Widiaratri, 2021). Tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang melibatkan lulusan Universitas di Kenya memperoleh hasil serupa. *Fresh graduate* mengalami *quarter life crisis* dengan kondisi takut tidak mendapat pekerjaan yang sesuai, tertekan untuk pindah dari rumah orang tua, khawatir tidak dapat menikah, khawatir teman-teman memiliki kehidupan yang lebih baik dari dirinya, serta khawatir tidak dapat mengembalikan pinjaman pendidikan (Murithi, 2012). Robinson (2018) juga melakukan penelitian menggunakan *a longitudinal mixed-methods* selama 12 bulan melibatkan 184 sarjana *fresh graduate*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fresh graduate* mengalami *quarter life crisis*. Kondisi yang ditunjukkan meliputi kurang percaya diri, kurang motivasi, cemas, merasa *stagnant* dan tertekan, terombang-ambing, serta sering menangis.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap segala tuntutan, baik tuntutan dari diri sendiri maupun keluarga, dan lingkungan sosial (Robbins, 2004). Pada umumnya individu belum mampu menyelesaikan berbagai masalah tersebut sehingga membuat individu ragu apakah dapat melewati fase sulit ini. Individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya belum mampu menerima kondisi diri dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki (Robinson, 2018). Ini terjadi karena individu lebih fokus pada kebimbangan, ketakutan, keraguan, dan kekhawatiran yang dirasakan.

*Fresh graduate* biasanya dihadapkan dengan tuntutan dari orang tua, keluarga maupun lingkungan untuk segera bekerja (Murphy, 2011). Hal ini karena adanya anggapan bahwa lulusan sarjana memiliki kemampuan yang lebih baik sehingga sudah mampu hidup mandiri dengan memperoleh penghasilan sendiri. Kenyataannya seringkali individu yang baru saja menyelesaikan kuliah belum mendapatkan pekerjaan (Nurullaili, 2019). Penyebab individu belum mendapat pekerjaan antara lain seperti penolakan saat melamar kerja, pekerjaan tidak sesuai minat individu, minim dan sulitnya lapangan pekerjaan, persaingan yang ketat antar pencari kerja, serta beragam alasan lain yang menyebabkan banyak *fresh graduate* menganggur. Mengutip data BPS (Badan Pusat Statistik) pada Februari 2021 terdapat 6,97% dari 8,75 juta pengangguran berasal dari lulusan universitas (CNBC Indonesia, 2021). Melihat data tersebut maka sangat wajar apabila individu khususnya *fresh graduate* merasa tertekan, khawatir, cemas, dan berbagai perasaan negatif lain akibat adanya tuntutan-tuntutan baru selepas lulus kuliah.

Apabila *quarter life crisis* berlangsung dalam rentang waktu yang lama dengan intensitas tinggi maka dapat berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan mental individu. *Quarter life crisis* dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan turunnya kepercayaan diri, timbulnya perasaan kesepian, dan demotivasi (Tambunan, 2021). *Quarter life crisis* juga dapat menyebabkan gangguan emosi, gangguan tidur dan makan, gangguan pengendalian impuls, ketergantungan obat-obatan terlarang dan alkohol, gangguan kecemasan, hingga gangguan kepribadian (Tanner, 2008). Sebuah penelitian

menunjukkan bahwa *quarter life crisis* juga berkorelasi dengan tingkat stres dan depresi (Cusack, 2013). Pada kasus yang lebih serius *quarter life crisis* dapat menyebabkan terjadinya kekerasan hingga bunuh diri (Robbins, 2001).

Peralihan dari perguruan tinggi menuju “dunia nyata” merupakan masa yang sulit dan kompleks. Masa ini mencakup kepuasan hidup, rencana masa depan, dukungan sosial keluarga dan teman, hubungan dengan lawan jenis, kecemasan, hingga depresi (Putri, 2020). Hal serupa juga diungkapkan oleh beberapa sarjana *fresh*. Berikut adalah gambaran situasi yang dialami oleh narasumber yang berstatus sebagai sarjana *fresh graduate* tahun 2021:

*“Keresahan yang aku rasain itu kekhawatiran tentang karir dan sebenere emang poin sing memberatkan banget sih. Kaya apa ya, itu kan udah di depan mata. Terus aku malah jadi insecure karena merasa ora duwe kelebihan opo-opo ngono lo. Kaya menghantui banget, ngerti gak sih? Kaya seakan tu ora duwe kompetensi apapun, padahal kan asline yo ono to. Cuma kadang nek pas lagi overthinking ngono ki muncul ‘alah aku ki isoh ngopo sih?’. Terus kaya impianku, mungkin pekerjaan impianku kaya malah jadi susah tak gapai akibat overthinking itu tadi sih. Itu sing tak khawatirkan tentang karir. Aku takut juga semisal pekerjaanku tu gak sesuai sama bidang studiku juga. Aku juga jadi minder kalo mau ketemu temen-temen soale ada kan sing mereka habis sidang terus dapet kerjaan. Ini ngebuat rasa insecureku nambah juga. Jadi setelah sidang aku agak membatasi diri dulu buat ketemu sama temen. Kalo tuntutan dari orang tua tu mungkin karena orang tua minta aku kerja dulu kali ya, padahal aku tu pengen juga kuliah lagi. Pengen ambil S2 juga karena emang aku pengen jadi dosen dan syaratnya kan harus S2. Sedangkan tuntutan orang tua itu harus kerja dulu dan itu yang memberatkan sih. Orang tuaku pengennya aku jadi PNS juga, itu beban juga buat aku.”* (SCD, sarjana *fresh graduate*, 23 tahun, wawancara langsung, 11 September 2021).

Berdasarkan wawancara, narasumber SCD mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap kehidupan masa depan khususnya dalam bidang karir. Muncul perasaan ragu terhadap kemampuan diri serta perasaan *insecure* dan *overthinking* dalam waktu yang cukup lama. Kondisi ini diperparah dengan adanya perbedaan pilihan karir antara narasumber dengan orang tua serta tuntutan dari pihak keluarga untuk segera berkerja. Hal ini membuat narasumber merasa semakin terbebani dan mulai membatasi interaksi sosial.

Selain narasumber SCD, hal serupa juga diungkapkan oleh narasumber ALC sebagai berikut:

*“Kemarin pas lulus terasa banget bedanya, overthinking, cemas, khawatir juga habis lulus bisa dapat kerja gak ya. Mungkin dari keluarga enggak begitu memperlakukan tapi aku sendiri merasa gak enak. Harusnya setelah lulus ya kerja tapi aku belum, kaya lagi di fase quarter life crisis aja rasanya. Kemarin itu sempet tiap malem overthinking jadi kaya stres gitu lo apalagi aku anak pertama gek punya adik-adik juga. Terus kaya pamanku tu nanyain terus aku udah dapet kerja belum. Jadi tu ya nambah beban di aku, padahal Abi ku biasa aja gak yang nanya-nanya tapi keluarga yang lain ngebuat aku tertekan. Kalo minder sama temen tu ya pasti ada, apalagi sirkelku pas itu ada yang langsung kerja jadi chef di kapal luar negeri, ada yang langsung kerja di hotel gitu jadi ya jelas kerasa banget. Aku ga sampe yang menarik diri dari temen-temen sih, cuma membatasi interaksi aja kaya ga lihat story mereka biar ga kettrigger. Sempet ga atif sosmes juga. Dulu kan kamu tau sendiri to aku seaktif apa di instagram, tapi habis lulus tu aku lebih diem di sosmed ga serame dulu”* (ALC, sarjana *fresh graduate*, 24 tahun, wawancara langsung, 12 September 2021).

Berbeda dengan narasumber SCD, narasumber ALC secara gamblang mengaku mengalami *quarter life crisis* setelah lulus kuliah. Kondisi yang dirasakan berupa munculnya perasaan cemas dan khawatir terhadap karir,

*overthinking* setiap malam, serta perasaan tertekan. Menurut narasumber ALC tidak ada tuntutan dari keluarga inti untuk segera berkerja, namun tekanan justru datang dari keluarga eksternal terutama paman yang membuat narasumber merasa semakin terbebani dan stress. Narasumber ALC juga mengungkapkan bahwa ia membatasi interaksi dengan teman-temannya dengan cara tidak terlalu aktif di media sosial.

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa kedua narasumber mengalami *quarter life crisis* setelah lulus kuliah. Kondisi yang dirasakan meliputi perasaan cemas dan khawatir terhadap masa depan, ragu terhadap kemampuan diri, *overthinking*, *insecure*, dan merasa tertekan. Hal yang menjadi kekhawatiran utama dan menimbulkan kecemasan yaitu terkait karir dan pekerjaan. Pada masa ini muncul pertanyaan-pertanyaan seperti apakah setelah lulus kuliah bisa mendapat pekerjaan yang sesuai dan apakah mampu mewujudkan impian di masa depan. Kondisi individu diperburuk oleh tuntutan dari orang tua bahkan keluarga eksternal. Tuntutan tersebut membuat individu semakin tertekan dan terbebani hingga mengalami stres. Kedua narasumber juga membatasi diri dari lingkungan sosial khususnya pertemanan sebaya untuk mengurangi rasa rendah diri yang dialami saat menghadapi *quarter life crisis* setelah lulus kuliah.

Merujuk pada penelitian terdahulu, survei lapangan, dan wawancara yang telah dipaparkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu dukungan keluarga atau *family support* (Sari, 2021). Banyak dijumpai keluarga kurang memberikan dukungan

kepada individu khususnya *fresh graduate*. Keluarga justru memberikan tuntutan kepada *fresh graduate* untuk segera bekerja dan berbagai hal terkait rencana masa depan (Arnett, 2004; Murphy, 2011). Adanya tuntutan-tuntutan dan besarnya pengharapan untuk hidup mandiri secara finansial membuat *fresh graduate* merasa semakin tertekan dan terbebani.

Berbanding terbalik dengan tuntutan keluarga, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa *fresh graduate* membutuhkan waktu untuk menemukan serta mengeksplorasi pekerjaan dan karir yang tepat. Hal ini sesuai dengan pendapat Arnett (2001) yang menjelaskan bahwa masa ini merupakan masa eksplorasi diri dan lingkungan bagi individu. Individu juga membutuhkan lingkungan yang suportif, terutama lingkungan terdekat untuk memberikan dukungan. Kekuatan dukungan dari lingkungan terdekat individu dalam hal ini adalah keluarga dapat mengurangi kecemasan, kekhawatiran akan masa depan, serta dapat membuat individu lebih mampu menerima pencapaian diri saat menghadapi *quarter life crisis* (Putri, 2020).

Oleh karena hal tersebut salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi *quarter life crisis* yaitu dengan melibatkan peran orang tua atau keluarga. Hal ini karena lingkungan terdekat individu adalah orang tua atau keluarga yang juga memiliki tanggung jawab atas fungsi sosial-ekonomi, psikologis, religiusitas dan pendidikan (Habibie, 2019). Orang tua memegang peran penting dalam memenuhi kebutuhan rasa aman serta memberikan kehangatan suasana di lingkungan keluarga yang didasarkan oleh kasih

sayang (Kartono, 2006). Hal tersebut berperan untuk mengoptimalkan fungsi perkembangan individu secara fisik, sosial, dan psikologis.

Keluarga diharapkan menjadi salah satu pemberi dukungan sosial kepada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* sehingga individu tidak merasa tertekan maupun merasa sendirian (Widiaratri, 2021). Dukungan keluarga yang diberikan dapat berupa dukungan keluarga internal seperti dukungan dari saudara kandung, orang tua, dan suami atau istri. Tidak hanya dari keluarga internal saja, dukungan keluarga juga dapat berasal dari keluarga eksternal (Friedman, 2010).

Keluarga juga memiliki berbagai fungsi dukungan yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasional (Friedman, 2010). Saat individu memiliki masalah termasuk *quarter life crisis* maka dukungan dari keluarga dapat memberikan penguatan secara emosional. Selain itu ketika individu tidak bisa menyelesaikan masalah maka individu dapat meminta saran, nasihat, maupun bantuan kepada orang-orang terdekat termasuk keluarga. Kasih sayang dan nasihat yang diperoleh dari keluarga dapat memberikan persepsi positif, optimisme, dan keyakinan yang berguna untuk mencapai impian masa depan (Slameto, 2005).

*Family support* dapat diartikan sebagai hubungan interpersonal berupa tindakan, penerimaan, dan sikap keluarga terhadap individu (Friedman, 2010). Individu yang memiliki keluarga suportif umumnya memiliki kondisi mental yang lebih baik dibanding dengan individu yang tidak memiliki

keluarga yang suportif. Hal ini karena dukungan dari keluarga dianggap dapat mendukung kesehatan mental individu (Desiningrum, 2010).

Berdasarkan fenomena di lapangan dan melihat pentingnya *family support* terhadap kesehatan mental individu yang mengalami *quarter life crisis*, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*. Hal ini juga didasari karena belum tersedianya penelitian terdahulu yang membahas pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *family support* pada sarjana *fresh graduate*?
2. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*?
3. Bagaimana pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *family support* pada sarjana *fresh graduate*
2. Mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*
3. Mengetahui pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan terkait pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu literatur bagi akademisi yang ingin meneliti fenomena *quarter life crisis* dengan *family support*.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung perkembangan ilmu psikologi.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi sarjana *fresh graduate* untuk mengatasi *quarter life crisis*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan serta pertimbangan bagi penelitian selanjutnya terkait *quarter life crisis* dan *family support*.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran bagi pembaca khususnya anggota keluarga terkait pentingnya *family support* bagi sarjana *fresh graduate* untuk melewati *quarter life crisis*.
- d. Penelitian ini diharapkan mampu memotivasi pembaca untuk memberikan dukungan moral, semangat, apresiasi, bantuan, perhatian, dan kasih sayang kepada salah satu rekan/anggota keluarga yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Quarter Life Crisis*

##### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) merupakan pencetus istilah *quarter life crisis* dalam bukunya yang berjudul “*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*”. Robbins (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* dialami oleh individu yang telah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Periode selepas lulus dari perguruan tinggi merupakan periode yang memicu kecemasan, menimbulkan stres, tidak tenang, panik, tidak berdaya, dan menyebabkan perasaan ragu-ragu.

*Quarter life crisis* diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan emosi, perubahan konstan, perasaan tidak berdaya (*sense of helplessness*), dan banyaknya pilihan. *Quarter life crisis* memiliki ciri khas emosi seperti stres, panik, khawatir terhadap masa depan, frustrasi, hilang arah, tidak berdaya, bahkan dapat menyebabkan depresi dan gangguan psikologis lain (Robbins dan Wilner, 2001; Olsen-Madsen, 2007). Stres dalam waktu lama dapat memunculkan dampak seperti kesejahteraan psikologis rendah, masalah perilaku dan emosi, menarik diri dari lingkungan, agresi, trauma, tindakan kekerasan, dan respon emosional individu (Lazarus, 1984; Attar, 1994; Jackson, 2000; Veenema, 2006; Zimmer, 2008).

Robbins dan Wilner (2001) memakai istilah “*twenty something*” untuk menggambarkan masa *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan *quarter life crisis* biasa dialami pada usia 20 tahunan ketika individu meninggalkan kehidupan yang nyaman sebagai mahasiswa dan mulai menjalani kehidupan “dunia nyata” dengan berbagai tuntutan baru seperti bekerja dan menikah. Lebih tepatnya *quarter life crisis* terjadi pada rentang usia 18-29 tahun (Robbins, 2001).

Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* merupakan periode krisis yang dipenuhi kekhawatiran akan ketidakpastian masa depan terkait karir, kehidupan sosial, relasi dan kebingungan identitas yang terjadi pada awal hingga pertengahan 20 tahun. Periode ini diiringi rasa cemas, takut, putus asa, stres, bahkan depresi. Pada masa transisi dari dunia akademis menuju “dunia nyata” sering muncul pertanyaan dalam diri individu terkait kehidupan masa depan dan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi masa depannya (Robbins, 2001). Permasalahan ketika mengalami *quarter life crisis* antara lain berupa harapan dan mimpi, agama dan spiritualitas, karir dan pekerjaan, masalah akademis, hubungan interpersonal dengan lawan jenis, serta masalah finansial (Tanner, 2008; Nash, 2010; Chesbrough, 2011). Individu juga ingin menjadi bagian kelompok sosial, menyesuaikan diri di lingkungan sosial, membentuk identitas diri yang disukai, serta mengembangkan stabilitas emosi (Olsen-Madden, 2007).

*Quarter life crisis* dapat menimbulkan perasaan *insecure*, tidak bermakna, panik, dan penuh tekanan (Nash, 2010). Masa *quarter life*

*crisis* umumnya dialami individu pada masa *emerging adulthood* atau transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa. Masa krisis ini dapat terjadi saat individu mengalami transisi dari struktur kehidupan terbuka, tidak stabil, terprediksi dan berperan produktif, serta eksplorasi kehidupan yang lebih mapan (Robinson, 2018). *Quarter life crisis* juga dimaknai sebagai hasil dari perbedaan antara realitas masa dewasa dengan motivasi untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif. Kondisi ini disertai adanya beragam pilihan seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan hubungan interpersonal (Byock, 2010).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah masa pergolakan emosional terhadap perubahan, ketidakstabilan, dan banyaknya pilihan yang dialami individu. *Quarter life crisis* biasa dialami pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa (*emerging adulthood*) atau pada rentang usia 18-29 tahun, dalam hal ini adalah transisi dari kehidupan akademisi menuju kehidupan “dunia nyata” setelah menyelesaikan perkuliahan. *Quarter life crisis* ditandai dengan perasaan cemas, khawatir dengan masa depan, meragukan diri sendiri, tidak berdaya, frustrasi, putus asa, bahkan dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis hingga depresi. Hal ini akibat adanya tekanan dan tuntutan baru terkait pekerjaan, karir, hubungan sosial, serta hubungan interpersonal dengan lawan jenis.

## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

### a. Faktor Internal

Menurut Robbins (2001) terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

#### 1) *Hopes and Dream*

Muncul pertanyaan-pertanyaan dalam diri individu terkait harapan dan mimpi di masa depan. Individu mempertanyakan cara menemukan minat yang sesuai, keinginan yang ingin diwujudkan, kemungkinan individu gagal mewujudkan impian, dan konsekuensi apabila individu gagal mewujudkan mimpi tersebut. Individu juga memiliki keraguan terhadap pilihan hidupnya sehingga individu berkeinginan untuk merancang ulang harapan dan mimpi dalam hidupnya.

Harapan dan mimpi yang belum tercapai juga dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*. Hal ini terjadi karena adanya tekanan dan tuntutan dalam diri individu untuk mewujudkan mimpi-mimpi dan harapan tersebut (Herawati, 2020). Pendapat ini didukung oleh penelitian milik Riyanto (2021) yang menunjukkan hasil bahwa salah satu partisipan yang baru saja lulus kuliah mengalami *quarter life crisis* dan mengeluhkan kondisi perekonomian yang tidak sesuai dengan harapan. Partisipan lainnya mengeluhkan jika pekerjaan dan pendapatan yang diperoleh tidak sesuai harapan awal. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung

memiliki harapan atau impian yang tinggi. Ketika harapan tersebut tidak terwujud dapat menyebabkan kekecewaan (Stapleton, 2012).

## 2) *Religion and Spirituality*

Individu mulai mempertanyakan agama dan spiritualitas yang dianut. Individu memiliki berbagai macam pertanyaan seperti apakah agama yang dianut merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua dan keluarga individu akan kecewa jika individu tidak taat beragama atau bahkan apabila individu pindah keyakinan, dan apakah individu harus beriman agar menjadi orang yang bermoral. Individu juga merasa kadangkala Tuhan terasa sangat dekat namun kadangkala Tuhan terasa jauh. Selain itu terdapat pula pertanyaan kepercayaan atau agama apa yang akan individu ajarkan kepada anak-anaknya di masa depan.

Religiusitas merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi individu untuk menghadapi *quarter life crisis* yang dipenuhi berbagai macam tekanan dan tantangan. Menurut penelitian Habibie (2019) yang melibatkan 219 mahasiswa di seluruh Indonesia, religiusitas berperan signifikan terhadap *quarter life crisis*. Religiusitas dapat mengurangi perasaan putus asa, tertekan, kebimbangan dalam mengambil keputusan, penilaian diri negatif, dan kecemasan (Habibie, 2019). Religiusitas juga berpengaruh terhadap resiliensi individu ketika menghadapi masa-masa sulit (Suryaman, 2014). Individu yang memiliki religiusitas

yang baik dianggap lebih stabil dan tangguh saat merasa tertekan atau menghadapi hal-hal di luar kendali (Wen, 2010). Religiusitas juga dapat menurunkan perasaan cemas serta dapat mengelola stres meskipun tidak begitu kuat (Maisaroh, 2011; Yudra, 2018).

### 3) Identitas Diri

Pada masa ini akan muncul pertanyaan terkait esensi masa dewasa pada diri individu. Pertanyaan tersebut seputar penyesalan, penerimaan, kepuasan, dan kebahagiaan diri. Individu menganggap masa dewasa sebagai masa yang penuh antusias namun juga banyak tekanan yang menimbulkan perasaan terancam. Individu juga mulai memperhatikan cara pembawaan diri, penampilan fisik, dan respon emosi yang diberikan terhadap lingkungan sosial. Kesadaran akan pilihan orientasi seksual dan pilihan politik akan lebih terbangun pada masa ini.

Menurut Arnett (2007) faktor internal merupakan faktor yang berkaitan dengan perkembangan psikologis manusia yang terdiri dari:

#### 1) *Instability*

Pada masa *emerging adulthood* individu akan mengalami berbagai macam perubahan kehidupan secara terus-menerus. Beberapa individu menyadari apa yang mereka jalani tidak sesuai dengan minat yang dimiliki, seperti menekuni pekerjaan yang kurang sesuai dengan minat. Kondisi ini menuntut individu untuk

selalu siap menghadapi berbagai macam keadaan yang tidak sesuai dengan rencana awal. Selain itu individu juga mengalami ketidakstabilan dalam bidang hubungan dengan lawan jenis seperti merasakan ketidakcocokan dengan pasangan.

## 2) *Feeling in-Between*

Pada masa *emerging adulthood* individu memiliki perasaan di antara seorang remaja dan orang dewasa serta terdapat keambiguan peran. Individu tidak ingin disebut remaja namun juga belum siap untuk hidup mandiri menjadi manusia dewasa secara penuh. Individu belum siap bertanggung jawab terhadap hidupnya, mandiri secara finansial, serta mengambil keputusan hidup secara mandiri. Individu juga belum memiliki pendirian yang tetap terhadap pekerjaan hingga kehidupan pribadi.

## 3) *Identity Exploration*

Individu pada masa *emerging adulthood* akan mengeksplorasi beragam kemungkinan, peluang, dan kesempatan yang ada khususnya terkait hubungan dengan lawan jenis dan pekerjaan. Individu juga akan fokus mengeksplorasi identitas diri dan merenungkan berbagai macam hal yang cukup filosofis. Individu merenungkan bagaimana jati dirinya, bagaimana menjadi individu yang bermanfaat bagi orang lain, serta apa tujuan hidup individu.

Proses eksplorasi ini tidak selalu menyenangkan dan seringkali membuat individu merasa bingung, cemas, serta memberikan

tekanan bagi individu terlebih ketika individu belum memiliki arah tujuan masa depan. Hal tersebut mengakibatkan munculnya beragam emosi positif maupun negatif seperti perasaan optimis hingga perasaan takut gagal dan frustrasi terhadap proses eksplorasi yang dilakukan. Kondisi ini membawa individu ke arah yang tidak jelas dan kebingungan hidup yang akhirnya membuat individu rentan mengalami *quarter life crisis* (Arnett J. , 2004).

#### 4) *Self-focused*

Pada masa ini individu mulai menggali lebih dalam terkait identitas diri, apa yang diinginkan dalam kehidupan, membangun kompetensi diri, serta mulai membangun rencana masa depan. Tidak hanya itu saja, individu juga dihadapkan dengan banyak keputusan besar yang harus diambil secara mandiri. Selain itu individu dituntut untuk mampu bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dipilih. Sebagian individu melibatkan peran orang lain dalam proses pengambilan keputusan, namun keputusan akhir tetap berada di tangan individu itu sendiri. Hal ini dikarenakan yang mengetahui dan memahami kondisi individu hanyalah dirinya sendiri (Nash, 2010).

#### 5) *The Age of Possibilities*

Pada masa *emerging adulthood* terdapat banyak kesempatan, peluang, dan kemungkinan terkait pekerjaan, hubungan dengan lawan jenis, serta falsafah hidup. Individu melihat peluang,

kesempatan, potensi, serta kemungkinan untuk sukses dan lebih maju pada masa *emerging adulthood*. Pada masa ini kesempatan dan peluang untuk berkembang terbuka lebar dibandingkan dengan tahapan perkembangan individu yang lain (Nash, 2010).

#### **b. Faktor Eksternal**

Menurut Robbins (2001) faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* antara lain yaitu sebagai berikut:

##### 1) Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan

Pertanyaan terkait hubungan percintaan salah satunya adalah apakah ada orang yang tepat yang akan menjadi pendamping hidup. Terdapat juga kebingungan ketika menjalani masa lajang dengan keinginan untuk menjalin hubungan romantis. Hubungan dengan keluarga disertai pertanyaan tentang hidup secara mandiri dan terlepas dari orang tua baik secara finansial maupun psikologis. Sedangkan pada hubungan pertemanan individu akan mempertanyakan bagaimana cara memperoleh teman sekaligus sosok yang dapat dipercaya dan diandalkan (Nash, 2010). Pertanyaan-pertanyaan ini seringkali menyebabkan kecemasan pada individu dan dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*.

##### 2) Tantangan Akademis

Beberapa pertanyaan terkait akademis bermunculan di dalam diri individu antara lain mengapa individu berkeinginan melanjutkan kuliah dan memiliki karir yang sukses sementara di

lain sisi individu memiliki minat yang lain. Individu juga mempertanyakan bagaimana cara menghadapi kondisi selepas lulus kuliah. Pertanyaan lainnya adalah bagaimana relevansi ilmu yang diperoleh selama kuliah dengan kebutuhan atau pekerjaan di masa depan. Individu khawatir jika pengalaman ketika kuliah tidak dapat mengakomodasi untuk mencapai impian individu.

### 3) Kehidupan Pekerjaan

Umumnya pertanyaan individu terkait pekerjaan atau karir adalah apakah individu harus menekuni pekerjaan yang sesuai dengan minat atau memilih bekerja dengan penghasilan yang besar sehingga individu dapat mandiri secara finansial. Individu juga mempertanyakan kesesuaian karir yang dipilih dengan nilai hidup yang diyakini, stres kerja, dan tekanan yang menghambat hidup. Selain itu terdapat ketakutan dan kekhawatiran individu karena tidak mampu melakukan aktualisasi diri. Terdapat pula keraguan untuk menunjukkan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *hopes and dream*, *religion and spirituality*, identitas diri, *instability*, *feeling in-between*, *identity exploration*, *self-focused*, serta *the age of possibilities*. Sedangkan faktor eksternal meliputi hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan.

### 3. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Berikut adalah aspek-aspek yang menjadi tanda bahwa individu mengalami *quarter life crisis* menurut Robbins (2001):

#### a. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Individu mulai belajar hidup mandiri dalam berbagai hal termasuk dalam mengambil keputusan hidup. Individu juga akan dihadapkan dengan pilihan hidup yang beragam. Pilihan yang beragam ini seringkali memunculkan kebingungan, ketakutan, dan kekhawatiran di dalam diri individu untuk mengambil keputusan yang tepat. Hal ini disebabkan karena keputusan yang diambil dipercaya dapat mengubah kehidupan individu sehingga individu merasa harus memikirkan secara matang agar diperoleh keputusan yang tepat. Apabila individu salah mengambil keputusan maka dapat memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Tidak hanya itu saja, pada masa ini individu umumnya belum memiliki pengalaman yang cukup sehingga membuat individu bimbang untuk mengambil keputusan yang tepat.

#### b. Cemas

Individu memiliki berbagai macam harapan dan keinginan yang ingin diwujudkan. Individu juga cenderung menuntut diri untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna dan berusaha keras menghindari kegagalan. Di sisi lain individu merasa kesulitan untuk mewujudkan harapan dan keinginannya. Hal ini disebabkan karena individu sering dibayang-bayangi perasaan takut, cemas, dan khawatir

apabila tidak bisa memberikan hasil yang maksimal atau bahkan menemui kegagalan yang bahkan belum tentu terjadi.

c. Tertekan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan perasaan tertekan akibat berbagai macam harapan, tuntutan dan permasalahan yang dihadapi. Individu merasa bahwa permasalahan yang dihadapi semakin lama semakin berat. Individu juga meyakini bahwa masalah akan selalu ada kapan pun dan di mana pun individu berada. Adanya perasaan tertekan dan keyakinan seperti ini menyebabkan terganggunya aktivitas individu sehingga tidak bisa optimal. Ketidakberhasilan dalam menghadapi permasalahan hidup membuat individu merasa semakin menderita dan tersiksa. Selain itu adanya pandangan masyarakat yang menganggap bahwa mahasiswa atau individu yang menempuh pendidikan perguruan tinggi harus mencapai target tertentu atau menjadi lebih sukses dapat memperparah perasaan tertekan yang dirasakan individu.

d. Terjebak di dalam Situasi Sulit

Lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku dan pikiran individu. Seringkali pengaruh lingkungan membawa individu pada situasi yang berat dan sulit terutama untuk mengambil keputusan. Hal ini membuat individu kesulitan untuk memilih keputusan satu dengan keputusan lain. Situasi yang sulit seperti ini tidak mudah dihadapi individu yang semakin

larut dalam kebingungan. Individu merasa terjebak dan sulit untuk keluar dari situasi yang dialami. Seringkali individu sudah mengetahui hal apa yang harus dilakukan namun di sisi lain individu tidak mengetahui cara untuk memulainya.

e. Putus Asa

Hasil yang tidak memuaskan bahkan kegagalan dalam pekerjaan atau kegagalan pada aspek lain membuat individu merasa putus asa dan semakin ragu serta tidak percaya terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut membuat individu merasa bahwa usaha yang telah dilakukan hanya sia-sia sehingga individu tidak memperoleh kepuasan diri. Harapan dan impian individu yang awalnya dapat berkembang justru terabaikan karena individu merasa tidak mampu mewujudkan harapan dan impian tersebut. Individu bahkan merasa apa yang akan dilakukan hanya menghasilkan kegagalan dan ketidakbermaknaan. Keputusan dapat meningkat ketika individu melihat dan membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap berhasil dan lebih sukses darinya secara karir maupun akademik. Keputusan juga dapat disebabkan kurangnya relasi yang dapat mendukung individu untuk berkembang.

f. Penilaian Diri Negatif

Ketika mengalami *quarter life crisis* individu memiliki berbagai macam perasaan negatif seperti takut gagal, bingung dalam membuat keputusan hidup, khawatir dan cemas terhadap masa depan, hampa, serta frustrasi. Individu juga memiliki kesulitan untuk menyelesaikan

permasalahan hidupnya. Akibatnya individu menjadi ragu dan mempertanyakan kemampuan yang dimiliki apakah bisa melewati berbagai tantangan hidup atau tidak. Individu merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kesulitan meskipun kenyataannya orang lain juga mengalami hal yang sama. Kondisi ini membuat individu merasa sendirian, membandingkan diri dengan teman sebaya, dan cenderung menilai rendah diri sendiri serta pencapaian yang diperoleh. Hal ini terjadi karena individu merasa belum mampu memiliki kehidupan dan pencapaian yang sukses seperti teman sebayanya.

g. Khawatir dengan Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan salah satu permasalahan yang sangat dikhawatirkan individu pada masa *emerging adulthood*. Hal ini berkaitan dengan budaya kolektif yang berkembang di negara Asia khususnya di Indonesia. Budaya tersebut adalah menikah sebelum usia 30 tahun terlebih bagi perempuan. Individu memperoleh tuntutan dari keluarga khususnya orang tua untuk menikah sebelum memasuki usia 30 tahun. Hal ini disebabkan adanya kebutuhan meneruskan keturunan, perbedaan peran gender, dan memperhatikan respon dari lingkungan (Arnett J. , 2004).

Kondisi tersebut membuat individu di masa *emerging adulthood* mulai mempertanyakan kesiapan menikah terhadap dirinya sendiri. Muncul pertanyaan lain seperti dengan siapa akan menikah dan kapan individu akan menikah. Selain itu individu yang sedang menjalin

hubungan dengan lawan jenis akan mempertanyakan beberapa hal. Pertanyaan tersebut antara lain apakah seseorang yang saat ini sedang menjalin hubungan dengannya merupakan orang yang tepat untuk menjadi pendamping hidup atau justru harus mencari orang lain yang dirasa lebih tepat. Selain pertanyaan-pertanyaan tersebut, individu juga dapat merasa khawatir apakah dirinya mampu menyeimbangkan hubungan keluarga, pasangan, teman, dan karirnya (Robbins, 2001).

Merujuk pada pernyataan Robbins (2001) maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* terdiri dari tujuh aspek yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, cemas, tertekan, terjebak di dalam situasi sulit, putus asa, penilaian diri negatif, serta khawatir dengan hubungan interpersonal.

#### 4. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Jauh sebelum konsep *quarter life crisis* dicetuskan para ahli, Islam telah lebih dulu menjelaskan *quarter life crisis* di dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,” (Q.S Al-Baqarah: 155)

Pada ayat tersebut telah dijelaskan bahwa Allah akan menguji hamba-Nya dengan ketakutan, kekurangan harta (finansial tidak stabil), dan jiwa (perasaan atau jiwa yang tidak stabil dan penuh pergolakan). Kondisi tersebut merupakan beberapa tanda *quarter life crisis* yang dijelaskan para ahli sebelumnya. Menurut ayat di atas, Islam memandang *quarter life crisis* sebagai bentuk ujian yang akan dihadapi seluruh umat manusia dan ujian tersebut bersifat sementara atau tidak menetap.

Selain konsep *quarter life crisis*, Islam juga menjelaskan aspek-aspek *quarter life crisis* yang tertera di dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

a. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “....tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (Q.S Al-Baqarah: 216)

Pada masa *emerging adulthood* individu akan dihadapkan pada kondisi yang sulit untuk mengambil keputusan hidup dengan beragam pilihan. Individu harus memikirkan dengan baik agar diperoleh keputusan yang tepat sehingga keputusan tersebut tidak berdampak negatif pada kehidupan individu. Di sisi lain individu belum memiliki

pengalaman yang cukup. Kondisi ini dapat menimbulkan kebingungan dan kekhawatiran dalam pengambilan keputusan.

Melihat keresahan tersebut telah dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah: 216 apabila manusia merasa bimbang dan bingung saat menghadapi keputusan yang sulit, maka hendaknya manusia melibatkan Allah. Sesungguhnya Allah mengetahui segala sesuatu yang tidak diketahui manusia dan Allah Maha Pemberi Petunjuk bagi hamba-Nya.

b. Cemas

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ  
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *“Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”* (Q.S Al-Baqarah: 112)

Merujuk pada Q.S Al-Baqarah: 112 telah dijelaskan bahwa kecemasan dapat dirasakan oleh setiap manusia. Meskipun demikian manusia dianjurkan untuk berusaha secara maksimal dengan menggunakan cara-cara yang baik. Selain berusaha yang terbaik, hendaknya diiringi do'a dan tetap berserah diri terhadap ketetapan Allah. Apabila manusia melakukan hal tersebut maka akan menjadi pahala baginya. Hal ini juga dapat memberikan ketenangan sehingga manusia dapat terhindar dari rasa cemas, takut, dan khawatir.

## c. Tertekan

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Q.S Al-Baqarah: 286)

Menurut perspektif Islam, *quarter life crisis* merupakan bentuk ujian bagi setiap manusia. Allah berfirman dalam potongan ayat di atas bahwa setiap ujian yang diberikan tidak akan melebihi batas kemampuan manusia atau telah disesuaikan dengan kapasitas masing-masing manusia. Sesungguhnya Allah mengetahui kemampuan setiap hamba-Nya. Potongan ayat di atas juga sebagai bentuk motivasi dan semangat yang diberikan Allah bahwa manusia yang mendapatkan ujian pasti dapat melewatinya. Hal ini dimaksudkan agar manusia tidak merasa terbebani bahkan menyerah dengan ujian yang dihadapi.

## d. Terjebak di dalam Situasi Sulit

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

Artinya: “Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan,” (Q.S Al-Insyirah: 5)

Ketika menghadapi *quarter life crisis* individu seringkali merasa *stagnant* dan terjebak dalam situasi yang sulit dan rumit. Hal ini disebabkan karena beragam tuntutan dan harapan yang diterima individu. Selain itu individu juga dihadapkan dengan situasi yang mengharuskan individu untuk mengambil keputusan penting dalam

hidupnya dengan beragam pilihan. Seringkali individu merasa kesulitan untuk menghadapi situasi tersebut.

Melihat kerumitan dan sulitnya situasi yang dihadapi manusia, Allah berfirman dalam Q.S Al-Insyirah: 5. Ayat ini menjelaskan bahwa sesungguhnya segala kesulitan dan permasalahan yang dihadapi manusia akan selalu ada solusi ataupun jalan keluarnya. Setiap masalah datang berdampingan dengan jalan keluar. Ayat ini merupakan janji dan motivasi yang diberikan Allah SWT kepada manusia yang sedang menghadapi permasalahan atau kesulitan.

e. Putus Asa

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: “...dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah hanyalah orang-orang kafir.” (Q.S Yusuf: 87)

Individu yang memperoleh hasil tidak memuaskan atau bahkan mengalami kegagalan akan merasa bahwa usaha yang dilakukan hanya sia-sia. Hal ini menyebabkan individu putus asa, semakin ragu dan tidak percaya terhadap kemampuan dirinya. Keputusan dapat semakin memburuk saat individu melihat dan membandingkan diri dengan teman-teman sebaya yang dianggap lebih sukses darinya.

Sementara itu berdasarkan Q.S Yusuf: 87 Islam melarang keras orang yang beriman untuk putus asa. Bagaimanapun kondisi dan

situasi yang dialami bahkan seburuk-buruknya keadaan, putus asa sangat tidak diperbolehkan. Hal ini dikarenakan Allah senantiasa memberikan rahmat dan pertolongan apabila manusia mau berusaha, bersabar, dan berserah diri kepada Allah. Berputus asa sama halnya dengan manusia tidak percaya terhadap pertolongan dan rahmat Allah.

f. Penilaian Diri Negatif

**وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ**

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.” (Q.S Ali-Imran: 139)

Ketika mengalami *quarter life crisis* individu memiliki berbagai macam perasaan negatif dan kesulitan menghadapi berbagai permasalahan hidupnya. Individu merasa hanya dirinya yang mengalami kesulitan hidup dan tidak bisa mengatasinya. Hal ini membuat individu mulai meragukan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak berguna, dan membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih baik. Akhirnya individu cenderung menilai rendah diri sendiri serta pencapaian yang diperoleh karena merasa belum bisa sukses seperti teman sebayanya.

Berbeda dengan perasaan rendah diri yang dirasakan individu, menurut Islam manusia merupakan makhluk yang paling tinggi derajatnya di antara makhluk yang lain. Manusia dibekali akal dan hati nurani yang tidak dimiliki makhluk lain. Kedua hal ini berguna

untuk menyelesaikan berbagai persoalan hidup. Oleh sebab itu dalam Q.S A li-Imran: 139 terdapat motivasi dari Allah agar manusia tidak berkecil hati, merasa lemah, rendah diri, dan bersedih sebab Allah telah menciptakan manusia secara sempurna dan lengkap.

g. Khawatir dengan Hubungan Interpersonal

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Artinya: “Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasang agar kamu mengingat (kebesaran Allah).” (Q.S Az-Zariyat: 49)

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan salah satu yang dikhawatirkan individu ketika mengalami *quarter life crisis*. Seringkali individu bertanya-tanya apakah memiliki jodoh serta kapan dan dengan siapa individu akan menikah. Individu yang menjalin hubungan juga memiliki kekhawatiran apakah orang yang saat ini bersamanya adalah orang yang tepat atau bukan.

Kekhawatiran, keresahan, dan berbagai macam pertanyaan individu terhadap hubungan lawan jenis telah dijelaskan dalam Q.S Az-Zariyat: 49. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia secara berpasang-pasangan sebagai bentuk kekuasaan-Nya. Hal ini menegaskan bahwa manusia tidak perlu khawatir perihal hubungan dengan lawan jenis atau jodoh sebab Allah telah menjamin jika setiap manusia diciptakan saling berpasangan.

## **B. *Family Support***

### **1. Pengertian *Family Support***

*Family support* atau dukungan keluarga ialah dukungan potensial yang berasal dari lingkungan terdekat individu. Dukungan ini mengacu pada kebahagiaan yang dirasakan sebagai bentuk perhatian, pemberian bantuan langsung, dan penghargaan (House, 1985). *Family support* merupakan kenyamanan, penerimaan, perhatian, dan pertolongan atau bantuan yang berasal dari keluarga yang dapat membuat individu merasa dicintai (Sarafino, 2011). *Family support* juga diartikan sebagai kesediaan, keberadaan, dan kepedulian dari orang-orang terdekat yang menyayangi dan menghargai individu (Sarason, 1983).

Pendapat lain mengungkapkan bahwa *family support* ialah hubungan interpersonal berupa tindakan, penerimaan, dan sikap keluarga terhadap individu (Friedman, 2010). *Family support* juga diartikan sebagai penguatan atau dorongan yang diberikan keluarga kepada anggota keluarga yang lain untuk mengambil suatu keputusan (Chaplin, 2011). *Family support* dapat berupa dukungan sosial internal seperti dukungan yang berasal dari saudara kandung, orang tua, dan suami atau istri. *Family support* juga dapat berupa dukungan yang berasal dari keluarga eksternal dan ditujukan untuk keluarga inti (Friedman, 2010).

*Family support* dapat memberikan kenyamanan psikologis dan kenyamanan fisik (Baron, 2003). Selain itu *family support* juga berpengaruh terhadap kondisi emosional dan perilaku individu (Smet,

1994). *Family support* dapat berupa nasihat verbal dan non-verbal, informasi, saran, bantuan, dan tindakan yang didapatkan dari keluarga (Mahmudah, 2010). Individu yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga akan meningkat rasa keberhargaan dirinya sebab individu merasa mendapat perhatian dan tidak diabaikan.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa *family support* merupakan dukungan potensial yang berupa kesediaan, keberadaan, dan kepedulian dari orang-orang terdekat individu dalam hal ini adalah keluarga. *Family support* dapat berbentuk bantuan secara nyata dan langsung seperti nasihat, saran baik verbal maupun non-verbal, penghargaan, penerimaan, penguatan atau dorongan, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan kepada individu. Bentuk-bentuk *family support* tersebut dapat membuat individu merasa nyaman, dicintai, diperhatikan, disayangi, dan dihargai. Dukungan yang diberikan keluarga diharapkan dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai masalah.

## **2. Faktor-faktor *Family Support***

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *family support*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Purnawan, 2008). Berikut adalah penjelasan faktor-faktor *family support*:

**a. Faktor Internal**

## 1) Tahap Perkembangan

Setiap tahap perkembangan mempunyai pemahaman dan respon yang berbeda-beda, sehingga dukungan yang diberikan keluarga juga menyesuaikan dengan tahap perkembangan individu. Sebagai contoh adalah keluarga akan memberikan dukungan yang berbeda antara individu berusia 5 tahun (balita) dengan individu yang berusia 25 tahun (dewasa). Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi individu pada tahap perkembangannya.

## 2) Pendidikan atau Tingkat Pengetahuan

*Family support* dapat terbentuk oleh beberapa macam variabel intelektual seperti latar belakang pendidikan, pengalaman di masa lalu, dan pengetahuan yang dimiliki. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berpikir untuk memahami bagaimana cara memberikan dukungan. Akan berbeda cara pemberian dukungan antara keluarga yang memiliki latar pendidikan tinggi dengan keluarga yang memiliki latar pendidikan rendah. Begitu pula dengan pengetahuan dan pengalaman. Keluarga yang memiliki pengetahuan dan pengalaman yang luas akan berbeda dalam memberikan dukungan dibandingkan dengan keluarga yang kurang memiliki pengalaman maupun pengetahuan.

### 3) Faktor Emosi

Faktor emosi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi dukungan keluarga kepada individu. Faktor emosi menggambarkan bagaimana pelaksanaan dukungan yang tepat dapat disalurkan.

### 4) Spiritual

Spiritual dapat mempengaruhi pelaksanaan *family support*. Hal ini dilihat dari keyakinan dan nilai yang dianut anggota keluarga, kemampuan mencari harapan sebuah kehidupan, serta hubungan dengan keluarga atau teman lainnya.

## **b. Faktor Eksternal**

### 1) Praktik di dalam Keluarga

Cara atau metode yang dilakukan keluarga dalam memberikan dukungan kepada individu dapat mempengaruhi pemahaman dan penanganan masalah yang dihadapi individu tersebut. Dengan kata lain praktik pemberian dukungan yang dilakukan keluarga menjadi contoh bagi individu untuk memahami dan menghadapi permasalahan hidupnya.

### 2) Faktor Sosio-ekonomi

Umumnya individu akan mencari persetujuan, validasi, dan dukungan dari kelompok sosial termasuk keluarga. Semakin tinggi kelas ekonomi maka akan semakin cepat pula anggota keluarga merespon permasalahan yang dihadapi individu. Sebagai contoh

ketika individu sedang mengalami *quarter life crisis* dan butuh pertolongan profesional. Bagi keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke atas maka akan lebih mudah untuk mengakses pertolongan profesional. Sebaliknya apabila keluarga berasal dari kelas ekonomi menengah ke bawah maka akses untuk menjangkau pertolongan profesional lebih lama akibat kondisi keuangan yang kurang atau bahkan tidak stabil.

### 3) Latar Belakang Budaya

Latar belakang budaya akan mempengaruhi nilai, keyakinan, dan kebiasaan anggota keluarga dalam memberikan dukungan kepada individu. Setiap keluarga memiliki budaya dengan norma, tata cara, dan aturan yang telah lama dianut.

Berdasarkan teori yang diungkapkan Purnawan (2008) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi *family support* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari tahap perkembangan, pendidikan dan tingkat pengetahuan, faktor emosi, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal *family support* terdiri dari praktik di dalam keluarga, kondisi sosio-ekonomi, dan latar belakang budaya.

### **3. Aspek-aspek *Family Support***

Menurut Sarafino (2011) *family support* memiliki beberapa aspek yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang meliputi kasih sayang, kepercayaan, kepedulian, perhatian, sikap terbuka, dan empati. Contoh dukungan emosional adalah saling mendengarkan antar anggota keluarga. Hal ini dapat membuat individu merasa dihargai, disayangi, diperhatikan, dicintai, dihormati, dan mendapat rasa nyaman.

b. Dukungan Informasional

Fungsi keluarga salah satunya sebagai pengumpul dan pemberi informasi. Dukungan informasional meliputi pemberian penjelasan-penjelasan terhadap situasi dan kondisi, serta segala hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi individu. Dukungan informasional dapat berupa pemberian penjelasan, saran, nasihat, sugesti, petunjuk dan pengarahan dari anggota keluarga kepada individu. Hal-hal tersebut bertujuan untuk membantu individu memahami dan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang berbentuk bantuan secara nyata atau bantuan secara langsung yang bersifat materiil atau fasilitas. Contoh dukungan instrumental adalah menyediakan dana, menyediakan tenaga untuk membantu, menyediakan fasilitas yang diperlukan individu, menyediakan makan dan minum, dan lain sebagainya. Adanya dukungan instrumental dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

d. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang berbentuk penilaian positif, penghargaan, penguatan, ataupun ungkapan rasa hormat kepada individu. Dukungan penghargaan juga dapat berupa pemberian pujian maupun hadiah terhadap segala hal yang telah dilakukan maupun dicapai individu. Selain itu dukungan penghargaan dapat berupa pemberian umpan balik atau membuka wawasan individu yang sedang dalam kondisi tidak stabil (stres), serta memberikan dukungan untuk maju (Friedman, 2010). Pemberian dukungan penghargaan dapat meningkatkan penerimaan diri individu.

Menurut House (1985), terdapat empat aspek *family support*, yaitu sebagai berikut:

a. Dukungan Emosi

Dukungan emosi berwujud pemberian rasa nyaman, serta menyayangi dan mencintai individu. Dengan adanya dukungan semacam ini maka individu dapat merasa bahwa dirinya berharga.

b. Dukungan Peralatan

Dukungan peralatan yaitu dukungan yang berupa bantuan finansial atau bantuan yang secara nyata diberikan. Dukungan peralatan juga dapat berupa bantuan yang secara langsung diberikan seperti membantu menyelesaikan pekerjaan rumah. Dukungan nyata sangat efektif menurunkan tingkat depresi pada individu.

c. Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan dukungan yang meliputi pemberian saran dan solusi, serta pemberian repon terhadap hal-hal yang akan ataupun telah dilakukan individu.

Pendapat berbeda diungkapkan Gallo (1998). Berikut penjelasan aspek-aspek menurut Gallo:

a. Dukungan Fisiologis

Dukungan yang berbentuk pertolongan atau bantuan pada aktivitas sehari-hari seperti menyiapkan makanan, menyediakan tempat tinggal, merawat individu ketika sakit, dan lain sebagainya.

b. Dukungan Psikologis

Dukungan ini diberikan dalam bentuk kasih sayang dan perhatian, diskusi dan tukar pendapat, memahami identitas diri, menjaga komunikasi yang baik, dan memberikan rasa aman kepada individu.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berwujud pemberian saran kepada individu untuk mengikuti kegiatan sosial dan spiritual, memperhatikan norma-norma yang berlaku, dan menjaga interaksi sosial dengan lingkungan.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, aspek-aspek *family support* secara garis besar dapat disimpulkan menjadi empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental atau peralatan, dukungan penghargaan, serta dukungan informasional.

#### 4. Manfaat *Family Support*

Terdapat beberapa manfaat adanya *family support* (Friedman, 2010).

Berikut adalah manfaat *family support*:

- a. Meningkatkan fungsi kognitif dan fisik
- b. Meningkatkan kesehatan emosi dan kesejahteraan psikologis
- c. Melindungi individu dari efek negatif stres
- d. Menurunkan angka mortalitas
- e. Mempercepat kesembuhan bagi individu yang sedang menderita sakit

#### 5. *Family Support* dalam Perspektif Islam

*Family support* merupakan kenyamanan, penghargaan, penerimaan, perhatian, pertolongan atau bantuan yang berasal dari keluarga dan dapat membuat individu merasa dicintai (Sarafino, 2011). Menurut Sarason (1983) *family support* yaitu kesediaan, keberadaan, dan kepedulian orang-orang terdekat yang menyayangi dan menghargai individu.

Senada dengan pengertian *family support* yang dijelaskan para ahli, Al-Qur'an sebagai firman Allah serta pedoman hidup umat Islam juga mengatur dan menjelaskan pentingnya *family support*. Berikut adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang mengatur tentang *family support*:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ  
وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ  
السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya: “Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukannya dengan sesuatu apapun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri.” (Q.S An-Nisa’: 36)

Pada ayat tersebut telah dijelaskan secara eksplisit bahwa manusia diperintahkan untuk berbuat baik kepada kerabat atau keluarga, orang tua, bahkan kepada tetangga, teman, anak yatim dan sesama manusia yang membutuhkan pertolongan. Berbuat baik dalam hal ini dapat berupa memberikan pertolongan, bantuan, dan dukungan, bersikap baik dan sopan, serta perbuatan baik lainnya. Ayat ini memiliki makna serupa dengan definisi *family support* yang merupakan kesediaan, keberadaan, dan kepedulian dari orang-orang tedekat atau keluarga berupa kenyamanan, penerimaan, pertolongan atau bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga lainnya (Sarason, 1983; Sarafino, 2011).

Selain Q.S An-Nahl: 90 terdapat pula beberapa ayat Al-Qur’an yang secara spesifik menjelaskan aspek-aspek *family support*. Berikut adalah ayat-ayat Al-Qur’an yang menjelaskan aspek-aspek *family support*:

a. Dukungan Emosional

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: “Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.” (Q.S Al-Balad: 17)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia hendaknya saling berkasih sayang. Kasih sayang dapat diberikan kepada diri sendiri, saudara, sanak keluarga, teman, kerabat, tetangga bahkan kepada manusia lainnya. Kasih sayang tidak hanya berupa perasaan namun dapat diwujudkan dalam berbagai tindakan seperti memberikan perhatian dan kepedulian, memberikan rasa nyaman dan aman, berempati kepada yang berduka, dan lain sebagainya. Dalam konteks *family support* dukungan emosional dapat diwujudkan dalam bentuk memberikan kepercayaan kepada individu, menunjukkan kepedulian dan perhatian, bersikap terbuka, dan memberikan empati seperti mendengarkan permasalahan individu. Adanya dukungan emosional membuat individu merasa dihargai, disayangi, dan diperhatikan.

b. Dukungan Informasional

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, ketika dia memberi pelajaran kepadanya, “Wahai anakku! Janganlah engkau mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar.” (Q.S Al-Luqman: 13)

Ayat di atas merupakan gambaran ketika Luqman memberikan nasihat kepada putranya. Luqman sebagai orang tua menasihati putranya agar tidak tidak mempersekutukan Allah SWT sebab hal tersebut merupakan tindakan yang zalim. Nasihat yang diberikan Luqman kepada putranya bertujuan untuk mengingatkan sekaligus bentuk informasi kepada sang putra bahwa mempersekutukan Allah merupakan perbuatan zalim dan dosa.

Penjelasan ayat tersebut sesuai dengan aspek *family support* yaitu dukungan informasional. Dukungan informasional merupakan dukungan dari keluarga berupa pemberian penjelasan, saran, nasihat, sugesti, petunjuk atau pengarahan terhadap situasi, kondisi, dan segala hal yang berhubungan dengan permasalahan individu. Hal-hal tersebut bertujuan untuk membantu individu memahami dan mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi.

c. Dukungan Instrumental

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi bantuan kepada kerabat, dan Dia melarang (melakukan) perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.” (Q.S An-Nahl: 90)

Ayat ini menerangkan secara spesifik bahwa terdapat perintah untuk berbuat baik, berlaku adil, dan memberikan bantuan kepada kerabat atau keluarga. Berdasarkan makna ayat di atas maka dapat diketahui bahwa berbuat baik dan memberi bantuan kepada keluarga atau kerabat merupakan suatu keutamaan. Makna Q.S An-Nahl: 90 serupa dengan dukungan instrumental yang merupakan salah satu aspek dalam *family support*. Dukungan instrumental yaitu dukungan keluarga yang berbentuk bantuan secara nyata atau bantuan secara langsung dan bersifat materi atau fasilitas. Adanya dukungan instrumental dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

d. Dukungan Penghargaan

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ  
الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Artinya: "Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku, "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sungguh, setan itu (selalu) menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sungguh, setan adalah musuh yang nyata bagi manusia." (Q.S Al-Isra': 53)

Ayat di atas menjelaskan bahwa sebagai manusia hendaknya mengucapkan perkataan yang baik agar tidak menyebabkan perselisihan. Perkataan yang baik dapat berupa perkataan yang jujur dan benar, perkataan berbentuk motivasi, pujian, maupun apresiasi. Perkataan yang baik merupakan perkataan-perkataan yang tidak

menyebabkan orang lain sakit hati sehingga menimbulkan perselisihan dan permusuhan.

Makna ayat tersebut sesuai dengan salah satu aspek *family support* yaitu dukungan penghargaan. Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang berbentuk penilaian positif, penghargaan, penguatan, ataupun ungkapan rasa hormat, pemberian pujian maupun hadiah terhadap segala hal yang telah dilakukan maupun dicapai individu. Adanya dukungan penghargaan seperti ucapan yang baik dapat membuat individu merasa dihargai.

### **C. Pengaruh antara *Family Support* terhadap *Quarter Life Crisis***

*Family support* merupakan hubungan interpersonal berupa tindakan, penerimaan, dan sikap keluarga terhadap individu (Friedman, 2010). *Family support* juga diartikan sebagai kesediaan, keberadaan, dan kepedulian yang berasal dari keluarga (Sarason, 1983). Singkatnya *family support* adalah segala bentuk dukungan moral maupun materiil yang diberikan anggota keluarga kepada individu. Adanya *family support* dapat membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, dihormati, dihargai, dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Sarafino, 2011). Selain itu dengan adanya *family support* dapat melatih individu untuk berpikir positif, optimis, lebih terbuka terhadap berbagai pilihan dan pendapat, serta membuat individu tidak merasa tertekan maupun sendirian, (Herawati, 2020; Widiaratri, 2021).

*Family support* juga berpengaruh terhadap kondisi emosional dan perilaku individu (Smet, 1994). Individu yang mendapat dukungan dari keluarga akan meningkat rasa keberhargaannya dirinya (Ambari, 2010). Individu yang memiliki keluarga suportif umumnya memiliki kondisi mental yang lebih baik dibanding dengan individu yang tidak memiliki keluarga yang suportif. Menurut penelitian Desiningrum (2010) *family support* yang diberikan akan mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mental individu. Hal ini karena dukungan dari keluarga dapat mengurangi stres individu (Friedman, 2010).

Dukungan yang diberikan keluarga diharapkan dapat membantu individu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi termasuk *quarter life crisis*. Menurut Ambari (2010) dukungan keluarga dapat memberikan kekuatan kepada individu yang sedang mengalami masalah hidup dan dapat menjadi solusi pemecahan masalah. Kekuatan *family support* dapat mengurangi kecemasan, kekhawatiran akan masa depan, serta dapat membuat individu lebih mampu menerima pencapaian diri saat menghadapi *quarter life crisis* (Putri, 2020). Selain itu ketika individu tidak bisa menyelesaikan masalah di fase *quarter life crisis* maka individu dapat meminta saran, nasihat, maupun bantuan kepada orang-orang terdekat termasuk keluarga. Seperti halnya pendapat Chaplin (2011) yang menyatakan *family support* merupakan penguatan atau dorongan yang diberikan keluarga kepada anggota keluarga lain untuk mengambil keputusan. Penelitian lain menyatakan bahwa *family support* dapat mencegah individu dari depresi (Lismawati, 2017). Hal ini tentu dibutuhkan individu yang mengalami *quarter life crisis* yang rentan

mengalami berbagai macam perasaan negatif seperti cemas, panik, frustrasi, putus asa, hingga depresi (Robbins, 2001). Selain itu dukungan keluarga yang tinggi dapat membuat kualitas hidup individu lebih baik (Primardi, 2010).

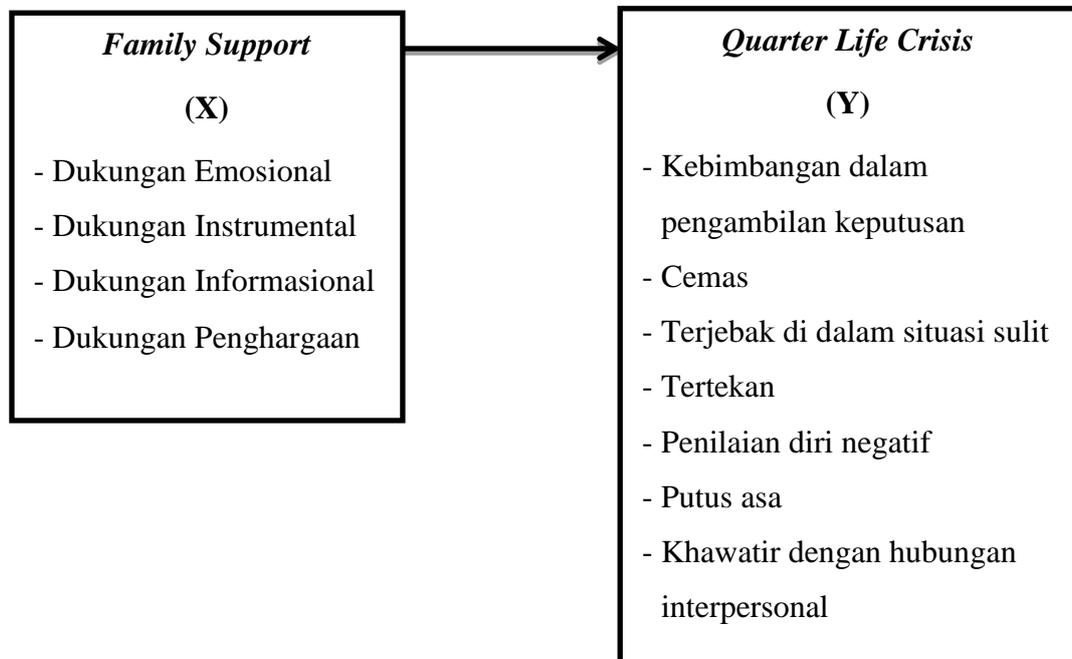
#### **D. Hipotesis**

Hipotesis yaitu jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2015). Dikatakan jawaban sementara karena berdasarkan dari hasil teori-teori terkait dan belum didasarkan pada hasil penelitian atau fakta yang yang ditemui di lapangan. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis yaitu terdapat pengaruh signifikan antara *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*.

#### **E. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan, peneliti melakukan penelitian terkait pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* tahun 2021-2022 jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun kerangka konseptual pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 2.1**  
**Kerangka Konseptual**



**Keterangan** :

→ : pengaruh variabel

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan dengan menggunakan prosedur statistik atau cara pengukuran yang lain (Sujarweni, 2014). Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data. Penelitian kuantitatif menggunakan analisis data yang bersifat statistik atau kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2015). Menurut Azwar (2010) penelitian dengan metode kuantitatif akan memperoleh hasil berupa signifikansi hubungan antar variabel penelitian. Penggunaan metode kuantitatif pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*.

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel adalah simbol angka atau nilai yang berbeda-beda dari satu subjek ke subjek lain atau dari satu objek ke objek lainnya (Azwar S. , 2010). Terdapat dua variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

### 1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas atau variabel x atau variabel *independent* yakni variabel yang menjadi sebab atau yang mempengaruhi perubahan variabel terikat (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *family support*.

### 2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat atau variabel y atau variabel *dependent* yakni variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena terdapat variabel bebas (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah *quarter life crisis*.

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional ditentukan oleh peneliti sesuai dengan pengertian variabel yang akan diteliti. Definisi operasional disusun berdasarkan kriteria pengukuran yang diterapkan pada variabel yang didefinisikan (Azwar S. , 2010). Definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* ialah kondisi pergolakan emosional terhadap perubahan yang konstan, ketidakstabilan yang memuncak, dan banyaknya pilihan. *Quarter life crisis* dialami individu pada rentang usia 18-29 tahun atau pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa (*emerging adulthood*). Dalam hal ini dari kehidupan dunia akademisi yang nyaman menuju kehidupan “dunia nyata”. Aspek-aspek *quarter life crisis* menurut

Robbins (2001) yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, cemas, tertekan, terjebak di dalam situasi yang sulit, putus asa, penilaian diri negatif, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

## **2. *Family Support***

*Family support* merupakan segala sikap, perilaku dan tindakan berupa kesediaan, keberadaan, dan kepedulian yang diberikan keluarga kepada individu. *Family support* dapat membuat individu merasa disayangi, dihargai, diperhatikan, memperoleh kenyamanan fisik dan psikologis, serta meningkatkan penerimaan, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis individu. Aspek-aspek *family support* menurut Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan infomasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

## **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan sumber informasi atau sumber data yang dibutuhkan peneliti dalam kegiatan pengumpulan data (Arikunto, 2002).

### **1. Populasi**

Populasi adalah kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2010). Populasi juga didefinisikan sebagai keseluruhan subjek atau objek pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian (Martono, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah sarjana *fresh graduate* jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022.

**Tabel 3.1**  
**Populasi Penelitian**

<b>Angkatan</b>	<b>Jumlah</b>
2014	23
2015	17
2016	31
2017	143
2018	21
<b>Total</b>	<b>235</b>

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang telah ditentukan peneliti sebelumnya (Arikunto, 2005). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* memiliki definisi suatu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih subjek secara sengaja dengan pertimbangan sesuai dengan kriteria atau ciri-ciri spesifik tertentu (Sugiyono, 2015). Kriteria yang telah ditetapkan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Hal ini agar partisipan memiliki informasi atau data yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Berikut adalah kriteria subjek penelitian:

a. Berusia 18-29 tahun

Sesuai dengan teori yang dijelaskan Arnett (2000), usia 18-29 tahun merupakan rentang usia pada masa *emerging adulthood* yang juga merupakan rentang usia terjadinya *quarter life crisis*.

b. Sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Malang tahun 2021- 2022

Penelitian berfokus pada subjek yang telah menyelesaikan pendidikan di jenjang perguruan tinggi atau seorang sarjana. Hal ini sesuai dengan teori yang telah dijelaskan bahwa *quarter life crisis* terjadi pada masa transisi dari kehidupan perguruan tinggi yang nyaman menuju kehidupan “dunia nyata” dengan berbagai tuntutan seperti bekerja dan menikah (Robbins, 2001).

c. Sedang mengalami *quarter life crisis*

Individu sedang mengalami *quarter life crisis* ditunjukkan dengan hasil skor dari kuisioner *quarter life crisis*. Kuisioner yang digunakan merupakan milik Hassler (2009) yang telah mengalami modifikasi oleh Agustin (2012). Kuisioner ini diciptakan dengan tujuan untuk mendiagnosis apakah individu mengalami *quarter life crisis* atau tidak. Kuisioner terdiri dari 25 item pertanyaan tertutup yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan Robbins (2001).

Peneliti telah memberikan kuisioner *quarter life crisis* kepada seluruh populasi yang berjumlah 235 sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022. Berdasarkan hasil tersebut terdapat 127 sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 yang memenuhi kriteria dan menjadi sampel pada penelitian ini.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara, metode atau strategi untuk mengambil dan mengumpulkan data penelitian menggunakan instrumen penelitian yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2015).

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam proses penelitian. Hal ini bertujuan untuk mempermudah pengumpulan data dengan hasil yang lengkap, cermat, dan sistematis sehingga mudah untuk diolah (Arikunto, 2010). Pada penelitian ini menggunakan instrument berupa kuisoner atau angket dalam bentuk *google form* yang didistribusikan melalui aplikasi *Whatsapp*. Kuisoner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi sejumlah pertanyaan tertulis yang ditujukan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2015). Kuisoner yang digunakan merupakan kuisoner tertutup. Kuisoner tertutup adalah kuisoner yang telah disediakan sejumlah jawaban sehingga responden hanya perlu memilih jawaban yang tersedia (Arikunto, 2010). Pada kuisoner tertutup responden tidak diperkenankan untuk menjelaskan jawaban yang diberikan.

### **2. Alat Ukur Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala. Skala merupakan alat ukur psikologi yang memiliki karakteristik khusus berupa pertanyaan ataupun pernyataan yang tidak secara langsung mengungkap atribut yang akan diukur. Skala mengungkapkan indikator perilaku dari

atribut yang berkaitan untuk diterjemahkan dalam bentuk item-item (Azwar, 2015). Penggunaan skala diharapkan dapat menunjukkan gambaran kepribadian subjek dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat tidak langsung (Azwar, 2010). Pada pengisian skala subjek diberikan kebebasan memilih sesuai kondisi yang dirasakan pada saat itu sehingga tidak ada jawaban benar maupun salah. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Skala *Family Support*

Skala *family support* yang digunakan merupakan adaptasi skala milik Adha (2018). Skala ini mengacu pada aspek-aspek *family support* yang dikemukakan Sarafino (2011). Item-item yang digunakan berdasarkan empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Model skala yang digunakan adalah skala likert, yaitu metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skala menggunakan respon yang sudah dikategorikan (Azwar, 2012). Pada skala *family support* menggunakan empat alternatif jawaban sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Rincian Nilai Jawaban Skala *Family Support***

Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala *family support* terdiri dari 24 item pertanyaan yang terbagi kedalam 12 item pertanyaan *favourable* dan 12 item pertanyaan *unfavourable*. Berikut adalah tabel *blueprint* skala *family support*:

**Tabel 3.3**  
***Blueprint* Skala *Family Support***

No	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Dukungan emosional	Memberikan kasih sayang, dukungan, dan semangat	1, 8, 9	3, 13, 15	6
2.	Dukungan instrumental	Memberikan bantuan tenaga, finansial, dan pikiran	2, 4, 14	16, 19, 21	6
3.	Dukungan informasi	Memberikan informasi, saran, nasihat, dan petunjuk	5, 17, 22	6, 12, 23	6
4.	Dukungan penghargaan	Memberikan apresiasi, hadiah, dan pujian	7, 10, 20	11, 18, 24	6
<b>Total</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

**Ket:** Fav (*favourable*)

Unfav (*unfavourable*)

b. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* yang digunakan merupakan adaptasi skala milik Sumartha (2020) yang merujuk pada aspek-aspek *quarter life crisis* yang dijelaskan Robbins (2001). Item-item yang digunakan berdasarkan tujuh aspek *quarter life crisis* yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Model skala yang digunakan adalah skala likert, yaitu metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar untuk menentukan nilai skala menggunakan respon yang sudah dikategorikan (Azwar, 2012). Pada skala *quarter life crisis* menggunakan lima alternatif jawaban yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.4**

**Rincian Nilai Jawaban Skala *Quarter Life Crisis***

Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Skala *quarter life crisis* terdiri dari 28 item pertanyaan yang terbagi dalam 14 item pertanyaan *favourable* dan 14 item pertanyaan *unfavourable*. Berikut adalah tabel *blueprint* skala *quarter life crisis*:

**Tabel 3.5**  
**Blueprint Skala Quarter Life Crisis**

No	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bingung dalam menentukan pilihan	7	27	2
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	24	3	2
2.	Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	17	6	2
		Merasa gagal dalam hidup	23	28	2
3.	Penilaian diri negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	22	5	2
		Merasa hidup tidak memuaskan	18	21	2
4.	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	26	1	2
		Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	15	13	2
5.	Cemas	Merasa takut gagal	2	11	2
		Merasa khawatir yang berlebihan	8	16	2
6.	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	4, 20	19, 25	4
7.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, dan pasangan	10, 12	9, 14	4
<b>Total</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

**Ket: Fav** (*favourable*)

**Unfav** (*unfavourable*)

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas yaitu suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat keshahihan atau kevalidan instrument penelitian. Instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid atau kurang shahih mempunyai validitas rendah (Arikunto, 2005). Item dikatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan skor sig  $<$  0,05 (Riduwan, 2009). Item-item yang valid akan digunakan pada uji selanjutnya, sedangkan item-item yang tidak valid tidak akan dipakai pada uji selanjutnya/gugur.

Peneliti melakukan uji validitas konstruk dengan cara mengujikan skala terhadap responden non subjek penelitian. Uji konstruk dilakukan terhadap 42 mahasiswa yang berasal dari berbagai universitas. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Product Moment Pearson* dengan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS) 16.0 for Windows*. Berikut adalah pemaparan hasil uji validitas:

**Tabel 3.6**  
**Validitas Skala Uji Coba (*Family Support*)**

Variabel	Aspek	Indikator	No item		Jumlah Item Valid
			Valid	Tidak Valid	
<i>Family Support</i>	Dukungan emosional	Memberikan kasih sayang, dukungan, dan semangat	1, 3, 8, 9, 13, 15	-	6
	Dukungan instrumental	Memberikan bantuan tenaga, finansial, dan pikiran	2, 4, 14, 16, 19, 21	-	6
	Dukungan informasi	Memberikan informasi, saran, nasihat, dan petunjuk	5, 6, 12, 17, 22, 23	-	6
	Dukungan penghargaan	Pemberian apresiasi, hadiah, dan pujian	7, 10, 11, 18, 20, 24	-	6
<b>Total</b>					<b>24</b>

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *family support* diketahui bahwa tidak ada item yang tidak valid atau gugur, sehingga 24 item akan digunakan pada uji pakai skala.

**Tabel 3.7**  
**Validitas Skala Uji Coba (*Quarter Life Crisis*)**

Variabel	Aspek	Indikator	No item		Jumlah Item Valid	
			Valid	Tidak Valid		
<i>Quarter Life Crisis</i>	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bingung dalam menentukan pilihan	7, 27	-	2	
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	3, 24	-	2	
	Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	6, 17	-	2	
		Merasa gagal dalam hidup	23, 28	-	2	
	Penilaian diri negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	5, 22	-	2	
		Merasa hidup tidak memuaskan	18, 21	-	2	
	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	1, 26	-	2	
		Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	13, 15	-	2	
	Cemas	Merasa takut gagal	2	11	1	
		Merasa khawatir yang berlebihan	8, 16	-	2	
	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	4, 20, 25	19	3	
	Khawatir dengan hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, dan pasangan	9, 10, 12, 14	-	4	
	<b>Total</b>					<b>26</b>

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *quarter life crisis* diketahui terdapat 2 item yang tidak valid yaitu item nomor 11 dan 19. Kedua item tersebut dinyatakan gugur sehingga hanya 26 item valid yang akan digunakan pada uji pakai skala.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauhmana konsistensi hasil pengukuran terjadi apabila pengukuran dilakukan secara berulang terhadap kelompok subjek yang sama (Azwar, 2010). Reliabilitas juga diartikan sebagai sejauhmana hasil pengukuran skala bersifat konsisten dan dapat dipercaya (Suryabrata, 2005). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas di rentang angka 0-1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas maka semakin mendekati angka 1,00 yang berarti semakin tinggi pula reliabilitasnya (Azwar, 2010). Instrumen yang memiliki reliabilitas  $\geq 0,70$  termasuk kategori memuaskan (Periantalo, 2016).

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Cronbach Alpha* melalui program *Statistical Program for Social Science (SPSS) 16.0 for windows*. Berikut adalah pemaparan hasil uji reliabilitas:

**Tabel 3.8**  
**Reliabilitas Skala Uji Coba**

<b>Variabel</b>	<b>Nilai <i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Family Support</i>	0,943	Reliabel
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,881	Reliabel

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *family support* dan skala *quarte life crisis* diketahui kedua skala tersebut reliabel. Hal ini karena nilai *cronbach's alpha* kedua skala  $\geq 0,70$ .

## **G. Analisis Data**

### **1. Uji Asumsi**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi, variabel bebas dan variabel terikat memiliki distribusi yang normal atau tidak (Ghozali, 2016). Distribusi data penelitian dikatakan normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  namun apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa distribusi data tidak normal. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov* dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for Windows*.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak secara signifikan (Sugiyono, 2015). Dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada linieritas  $< 0,05$ . Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for Windows*.

### **2. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2010).

Analisis deskriptif juga digunakan untuk mengetahui kategorisasi data.

Berikut adalah langkah-langkah membuat kategorisasi data:

a. Mean Hipotetik

Rumus mencari mean hipotetik adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean

i Max = skor tertinggi item

i Min = skor terendah item

$\sum$  item = jumlah item dalam skala

b. Standar Deviasi

Rumus mencari standar deviasi adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ Max} - X \text{ Min})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

X Max = skor tertinggi subjek

X Min = skor terendah subjek

c. Menentukan Kategorisasi

Kategorisasi variabel *family support* dan *quarter life crisis* adalah:

Tinggi =  $X > (M + 1,0 \text{ SD})$

Sedang =  $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$

Rendah =  $X < (M - 1,0 \text{ SD})$

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah uji normalitas dan uji linieritas. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana, yaitu analisis yang bertujuan untuk memprediksi atau meramalkan seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat (Riduwan, 2009). Analisis regresi linier sederhana pada penelitian ini digunakan untuk mengukur pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*. Analisis regresi linier sederhana pada penelitian ini menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for Windows*.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

###### **a. Profil Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional berada di bawah Departemen Pendidikan Nasional. Fakultas Psikologi memiliki tujuan untuk mencetak Sarjana Psikologi Islam yang mampu mengintegrasikan keilmuan psikologi dengan kajian keislaman yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist, dan khazanah keilmuan Islam.

Fakultas Psikologi diawali dengan dibukanya Program Studi Psikologi pada tahun 1997. Pembukaan program studi ini berdasarkan SK Dirjen Binbaga Islam No. E/107/1997. Dua tahun setelahnya atau pada tahun 1999 Program Studi Psikologi berubah menjadi Jurusan Psikologi berdasarkan SK Dirjen Dikti Diknas No. E/138/1999, No. E/212/2001, dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001. Jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi pada tahun 2002.

b. Visi dan Misi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

1) Visi

Menjadi Fakultas Psikologi unggul dalam pengembangan Ilmu Psikologi dan Islam yang bereputasi internasional.

2) Misi

a) Menghasilkan sarjana yang berkarakter dan memiliki kekuatan zikir, pikir, dan amal sholeh

b) Menghasilkan sains, teknologi, dan seni yang unggul dan bermartabat untuk umat manusia

c) Mengintegrasikan sains dan Islam serta memadukan wawasan keislaman yang moderat, toleran, dan ramah

c. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

1) Menghasilkan Sarjana Psikologi yang memiliki penguasaan terhadap teori dan metodologi serta mampu mengaplikasikan Ilmu Psikologi dalam tata kehidupan sosial dan masyarakat

2) Menghasilkan penelitian yang berkualitas dalam bidang Ilmu Psikologi serta melakukan pengembangan konsep dan teori psikologi

3) Melaksanakan pengabdian pada masyarakat dalam bidang Ilmu Psikologi

4) Menciptakan iklim hubungan kerjasama yang saling asih, asah, dan asuh

## 2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu survei awal, uji coba skala, dan uji pakai. Berikut adalah penjabaran waktu dan tempat pada masing-masing tahap:

### a. Survei Awal

Survei awal dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2022-6 Maret 2022 bertempat di Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang. Survei awal diberikan kepada seluruh populasi sejumlah 235 subjek yang bertujuan untuk menyeleksi mana saja yang sesuai dengan kriteria untuk selanjutnya menjadi subjek penelitian.

### b. Uji Coba Skala

Setelah dilakukan survei awal, peneliti melakukan uji coba skala kepada non-subjek. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2022-30 Maret 2022 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

### c. Uji Pakai Skala

Setelah melakukan uji coba, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji pakai kepada subjek yang sesuai dengan kriteria. Uji pakai dilaksanakan pada tanggal 4 April 2022-8 Mei 2022 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

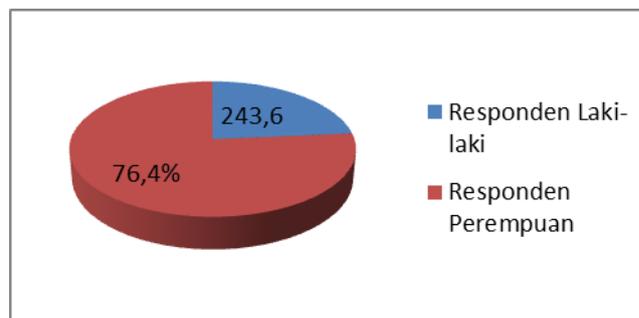
### 3. Subjek Penelitian

Subjek diambil menggunakan teknik *purposive sampling* atau sesuai kriteria yang telah ditentukan peneliti. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan, jumlah subjek yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 127 dari total populasi 235 sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek yang terpilih telah memenuhi kriteria penelitian.

#### a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, subjek pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu perempuan dan laki-laki. Berikut adalah gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin:

**Gambar 4.1**  
**Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**



Berdasarkan gambar 4.1 dapat dilihat bahwa subjek penelitian berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki. Seluruh subjek berjumlah 127 orang yang terdiri dari 97 orang berjenis

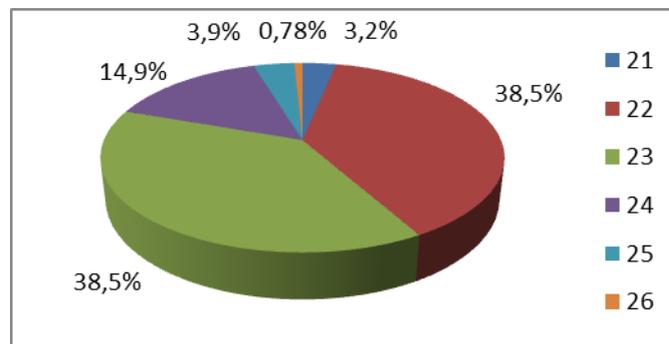
kelamin perempuan atau sebesar 76,4% dan sisanya sejumlah 30 orang berjenis kelamin laki-laki atau sebesar 23,6%.

b. Subjek Berdasarkan Usia

Kriteria usia subjek pada penelitian ini yaitu 18-29 tahun. Pada rentang usia ini merupakan masa terjadinya *quarter life crisis* dan seringkali terjadi pada usia 20 tahunan (Robbins, 2001). Berdasarkan data lapangan, subjek pada penelitian ini terbagi menjadi beberapa kelompok usia dari 21-26 tahun. Berikut adalah gambaran subjek penelitian berdasarkan usia:

**Gambar 4.2**

**Diagram Subjek Berdasarkan Usia**



Berdasarkan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa subjek penelitian terbanyak berusia 22 dan 23 tahun. Total subjek sebanyak 127 orang dengan usia 21 tahun berjumlah 4 orang atau 3,2%, usia 22 dan 23 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu 49 orang atau 38,5%. Selanjutnya usia 24 tahun sebanyak 19 orang atau 14,9%, usia 25 tahun sebanyak 5 orang atau 3,9%, dan terakhir adalah usia 26 tahun sebanyak 1 orang atau 0,78%.

#### 4. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

##### a. Persiapan

###### 1) Izin Penelitian

Penelitian diawali dengan mengurus izin penelitian ke BAK Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini dilakukan karena penelitian bertempat di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

###### 2) Permohonan Data Populasi

Setelah menyelesaikan izin penelitian, tahap selanjutnya yaitu mengajukan permohonan data jumlah sarjana *fresh graduate* psikologi tahun 2021-2022. Data ini digunakan sebagai data populasi penelitian. Permohonan ditujukan ke BAK Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan melampirkan surat yang telah diproses melalui sisbak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

###### 3) Penyusunan Alat Ukur Penelitian

Setelah melakukan survei awal dan diperoleh subjek yang memenuhi kriteria, langkah selanjutnya adalah penyusunan alat ukur penelitian. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *family support* dan skala *quarter life crisis*. Skala *family support* terdiri dari 24 item pertanyaan. Skala ini merupakan adaptasi dari skala *family support* milik Adha (2018). Skala kedua yang digunakan yaitu skala *quarter life crisis* yang

terdiri dari 28 item pertanyaan. Skala *quarter life crisis* diadaptasi dari skala milik Sumartha (2020). Kedua skala telah dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan terdapat beberapa perubahan kalimat pada item-item skala menyesuaikan dengan subjek penelitian. Perubahan telah disetujui dosen pembimbing untuk selanjutnya dilakukan uji coba skala.

#### **b. Pelaksanaan**

Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu survei awal, uji coba, dan uji pakai.

##### 1) Survei Awal

Survei dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2022-6 Maret 2022 bertempat di Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang. Tujuan dilakukannya survei adalah untuk menyeleksi subjek yang memenuhi kriteria, yaitu yang mengalami *quarter life crisis*. Survei dilakukan dengan memberikan kuisioner *quarter life crisis* yang terdiri dari 25 pertanyaan dengan penggunaan skala likert 1-4. Kuisioner diberikan dalam bentuk *google form* kepada seluruh populasi melalui pesan *broadcast* maupun *chat* pribadi *Whatsapp*. Hal ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam menjangkau subjek penelitian.

Kuisioner yang digunakan merupakan milik Hassler (2009) dan telah diterjemahkan serta dimodifikasi oleh Agustin (2012). Kuisioner kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan mengganti

beberapa kalimat untuk disesuaikan dengan konteks dan populasi penelitian. Selain itu alternatif jawaban juga diubah oleh peneliti. Agustin (2012) menggunakan skala likert 1-6, sedangkan peneliti mengubah alternatif jawaban menjadi rentang 1-4 untuk efektivitas. Kuisoner ini bertujuan untuk mendiagnosa apakah individu mengalami *quarter life crisis* atau tidak. Subjek dikatakan mengalami *quarter life crisis* apabila memiliki skor minimal 48 poin. Berdasarkan hasil survei diperoleh 127 subjek yang memenuhi kriteria atau mengalami *quarter life crisis*.

## 2) Uji Coba Skala

Setelah dilakukan survei awal, peneliti melakukan uji coba skala kepada non-subjek. Responden non-subjek terdiri dari 42 mahasiswa yang berasal dari berbagai universitas. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2022-30 Maret 2022 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Uji coba dilakukan dengan memberikan skala *family support* dan skala *quarter life crisis* dalam bentuk *google form* melalui pesan *broadcast* maupun *chat* pribadi *Whatsapp*. Tujuan uji coba adalah untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas skala *family support* dan skala *quarter life crisis*. Uji coba dianalisa menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for Windows*.

### 3) Uji Pakai Skala

Uji pakai dilaksanakan pada tanggal 4 April 2022-8 Mei 2022 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pelaksanaan uji pakai dilakukan dengan cara memberikan skala *family support* dan skala *quarter life crisis* yang telah diuji coba sebelumnya dalam bentuk *google form*. Pemberian kuisioner dalam bentuk *google form* ini disebabkan adanya pandemi covid-19 serta untuk memudahkan peneliti menjangkau seluruh subjek. Subjek penelitian berjumlah 127 sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang diperoleh dari tahap survei awal. *Google form* diberikan kepada subjek melalui pesan *broadcast grup* maupun *chat pribadi Whatsapp*. Hasil penelitian yang diperoleh akan dipaparkan pada sub-bab hasil penelitian.

#### c. Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian dilakukan setelah seluruh data dari 127 subjek terkumpul. Peneliti menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for Windows* untuk melakukan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi (uji normalitas dan uji linieritas), serta uji hipotesis (analisis regresi linier sederhana).

## B. Hasil Penelitian

Berikut adalah hasil penelitian yang dijumpai di lapangan dan telah diolah menggunakan SPSS 16.0 *for Windows*..:

### 1. Uji Validitas

Validitas yaitu ukuran yang menunjukkan tingkat keshahihan atau kevalidan instrumen (Arikunto, 2005). Item dikatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan skor sig  $<$  0,05 (Riduwan, 2009). Uji validitas menggunakan teknik *Product Moment Pearson* dengan bantuan SPSS 16.0 *for Windows*. Nilai  $r$  tabel dengan  $N = 127$  sebesar 0,176.

#### a. Skala *Family Support*

**Tabel 4.1**  
**Validitas Skala *Family Support***

Variabel	Aspek	Indikator	No item		Jumlah Item Valid
			Valid	Tidak Valid	
<i>Family Support</i>	Dukungan emosional	Memberikan kasih sayang, dukungan, dan semangat	1, 3, 8, 9, 13, 15	-	6
	Dukungan instrumental	Memberikan bantuan tenaga, finansial, dan pikiran	2, 4, 14, 16, 19, 21	-	6
	Dukungan informasi	Memberikan informasi, saran, nasihat, dan petunjuk	5, 6, 12, 17, 22, 23	-	6
	Dukungan penghargaan	Memberikan apresiasi, hadiah, dan pujian	7, 10, 11, 18, 20, 24	-	6
<b>Total</b>					<b>24</b>

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *family support* diketahui bahwa tidak ada item yang tidak valid atau gugur, sehingga 24 item dinyatakan valid.

b. Skala *Quarter Life Crisis*

**Tabel 4.2**  
**Validitas Skala *Quarter Life Crisis***

Variabel	Aspek	Indikator	No item		Jumlah Item Valid	
			Valid	Tidak Valid		
<i>Quarter Life Crisis</i>	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Merasa bingung dalam menentukan pilihan	7, 27	-	2	
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	3, 24	-	2	
	Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	6, 17	-	2	
		Merasa gagal dalam hidup	23, 28	-	2	
	Penilaian diri negatif	Menganalisis diri secara berlebihan	5, 22	-	2	
		Merasa hidup tidak memuaskan	18, 21	-	2	
	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	1, 26	-	2	
		Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	13, 15	-	2	
	Cemas	Merasa takut gagal		2	-	
		Merasa khawatir yang berlebihan	8, 16	-	2	
	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	20, 25	4	2	
	Khawatir dengan hubungan interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, dan pasangan	10, 12, 14	9	3	
	<b>Total</b>					<b>23</b>

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *quarter life crisis* diketahui bahwa terdapat 3 item yang tidak valid yaitu item nomor 2, 4, dan 9. Ketiga item tersebut dinyatakan gugur sehingga hanya terdapat 23 item yang valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauhmana hasil pengukuran skala bersifat konsisten dan dapat dipercaya (Suryabrata, 2005). Semakin tinggi koefisien reliabilitas maka semakin mendekati angka 1,00 yang berarti semakin tinggi pula reliabilitasnya (Azwar, 2010). Instrumen yang memiliki nilai reliabilitas  $\geq 0,70$  maka dikatakan reliabel. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for Windows*. Berikut adalah pemaparan hasil uji reliabilitas:

**Tabel 4.3**

**Reliabilitas Skala *Family Support* dan *Quarter Life Crisis***

Variabel	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Family Support</i>	0,924	Reliabel
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,868	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala *family support* dan skala *quarter life crisis* diketahui bahwa kedua skala tersebut reliabel. Hal ini karena nilai *cronbach's alpha* pada kedua skala  $\geq 0,70$ .

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi, variabel bebas dan variabel terikat memiliki distribusi yang normal atau tidak (Ghozali, 2016). Distribusi data penelitian dikatakan normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  namun apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa distribusi data tidak normal. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov* dengan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 16.0 for Windows. Berikut adalah hasil uji normalitas:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		<b>Unstandardized Residual</b>
N		127
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.07652913
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.068
Kolmogorov-Smirnov Z		.963
Asymp. Sig. (2-tailed)		.312

a. Test distribution is Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai sig (p) sebesar  $0,312 > 0,05$ . Hal ini berarti bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak secara signifikan (Sugiyono, 2015). Dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada linieritas  $< 0,05$ . Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 16.0 for Windows.  $\leq 0,05$ . Berikut adalah hasil uji linieritas:

**Tabel 4.5**

**Hasil Uji Linieritas**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Family Support	Between Groups	(Combined)	8242.195	44	187.323	1.787	.012
		Linearity	1380.919	1	1380.919	13.171	.000
		Deviation from Linearity	6861.277	43	159.565	1.522	.052
	Within Groups		8597.600	82	104.849		
	Total		16839.795	126			

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui bahwa nilai sig linieritas sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel *family support* dengan variabel *quarter life crisis*.

#### 4. Analisis Deskriptif

##### a. Skor Hipotetik

Skor mean hipotetik akan dijelaskan pada tabel 4.7 sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Deskripsi Skor Hipotetik**

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviasi
<i>Family Support</i>	24	96	60	12
<i>Quarter Life Crisis</i>	23	115	69	15,3

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Skala *family support* yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 24 item valid yang memiliki rentang skor 1-4. Dengan demikian maka skor tertinggi skala *family support* adalah 96, sedangkan skor terendah yaitu 24, dan hasil mean hipotetik sebesar 60.
- 2) Skala *quarter life crisis* yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 23 item valid yang memiliki rentang skor 1-5. Dengan demikian maka skor tertinggi skala *quarter life crisis* adalah 115, sedangkan skor terendah 23, dan hasil mean hipotetik sebesar 15,3.

##### b. Deskripsi Kategori Data

Skor yang digunakan dalam kategorisasi data pada variabel *family support* dan variabel *quarter life crisis* menggunakan skor hipotetik dengan norma sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Norma Kategorisasi**

No	Kategori	Norma Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Setelah diketahui skor sesuai norma di atas maka tingkat *family support* dan *quarter life crisis* dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu sebagai berikut:

- 1) Tingkat *Family Support* pada Sarjana *Fresh Graduate* Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun 2021-2022

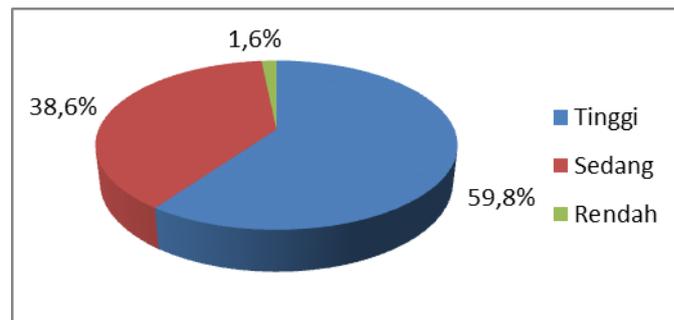
**Tabel 4.8**  
**Kategorisasi *Family Support***

Kategori	Norma	Range	Jumlah Subjek	Prosentase
Tinggi	$X > 72$	73-96	76	59,8%
Sedang	$48 \leq X \leq 72$	48-72	49	38,6%
Rendah	$X < 48$	24-47	2	1,6%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa terdapat 76 subjek atau sebesar 59,8% yang masuk dalam kategori tinggi pada variabel *family support*. Selanjutnya terdapat 49 subjek atau 38,6% masuk kategori sedang, dan 2 subjek atau 1,6% termasuk dalam

kategori rendah. Prosentase kategori *family support* dapat dijelaskan dalam diagram berikut:

**Gambar 4.3**  
**Diagram Kategori *Family Support***



Berdasarkan diagram di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *family support* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 termasuk dalam kategori tinggi yaitu 59,8%.

Untuk mengetahui tingkat *family support* secara lebih rinci, maka peneliti juga mengolah data pada masing-masing aspek *family support*. Tujuan pengolahan data ini adalah untuk mengetahui aspek mana yang memberikan kontribusi paling besar dalam variabel *family support* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022. Berikut adalah tabel tingkat *family support* ditinjau dari empat aspek yang ada di dalamnya:

**Tabel 4.9**  
**Kategorisasi Aspek *Family Support***

Aspek	Tinggi	Sedang	Rendah
Dukungan Emosional	54,7%	43,7%	1,6%
Dukungan Instrumental	61,4%	36,2%	2,4%
Dukungan Informasional	44,1%	52%	3,9%
Dukungan Penghargaan	44,9%	52%	3,1%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dukungan instrumental merupakan aspek dari *family support* yang paling mendominasi pada kategori tinggi yaitu sebesar 61,4%. Hal ini diartikan bahwa sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 memiliki dukungan instrumental yang baik. Dukungan instrumental sendiri mencakup bantuan secara nyata atau langsung yang bersifat materiil atau fasilitas yang diberikan keluarga kepada individu.

Sebaliknya, dukungan informasional merupakan aspek yang mendominasi pada kategori rendah yaitu 3,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 memperoleh dukungan informasional yang masih kurang atau tergolong rendah. Dukungan informasional dapat berupa pemberian penjelasan, saran, nasihat, sugesti, petunjuk dan pengarahan dari keluarga kepada individu.

2) Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Sarjana *Fresh Graduate*  
Psikologi UIN Mauana Malik Ibrahim Malang Tahun 2021-2022

**Tabel 4.10**

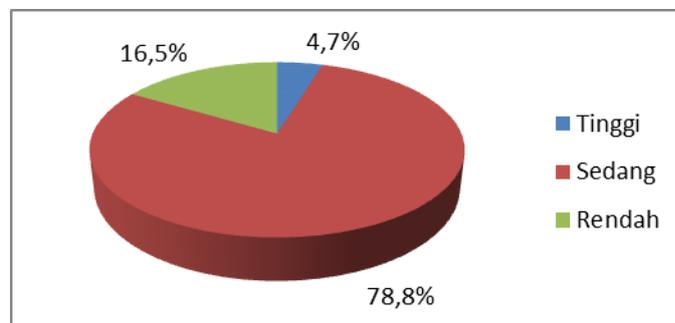
**Kategorisasi *Quarter Life Crisis***

Kategori	Norma	Range	Jumlah Subjek	Prosentase
Tinggi	$X > 84$	85-115	6	4,7%
Sedang	$54 \leq X \leq 84$	54-84	100	78,8%
Rendah	$X < 54$	23-53	21	16,5%

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa terdapat 6 subjek atau sebesar 4,7% yang menempati kategori tinggi pada variabel *quarter life crisis*. Selanjutnya terdapat 100 subjek atau 78,8% menempati kategori sedang, dan 21 subjek atau 16,5% termasuk dalam kategori rendah. Prosentase kategori *quarter life crisis* dapat dijelaskan dalam diagram berikut:

**Gambar 4.4**

**Diagram Kategori *Quarter Life Crisis***



Berdasarkan diagram di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 termasuk dalam kategori sedang yaitu 78,8%.

Untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* secara lebih rinci, maka peneliti juga mengolah data pada masing-masing aspek *quarter life crisis*. Tujuan pengolahan data ini adalah untuk mengetahui aspek mana yang memberikan kontribusi paling besar dalam variabel *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022. Berikut adalah tabel tingkat *family support* ditinjau dari empat aspek yang ada di dalamnya:

**Tabel 4.11**

**Kategorisasi Aspek *Quarter Life Crisis***

<b>Aspek</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>	<b>Rendah</b>
Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan	10,2%	66,2%	23,6%
Cemas	8,7%	74,8%	16,5%
Tertekan	1,6%	54,3%	44,1%
Terjebak di dalam Situasi Sulit	8,7%	53,5%	37,8%
Putus Asa	10,2%	68,5%	21,3%
Penilaian Diri Negatif	14,2%	68,5%	17,3%
Khawatir dengan Hub. Interpersonal	11,1%	72,6%	16,3%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa cemas merupakan aspek dari *quarter life crisis* yang paling mendominasi pada kategori sedang yaitu sebesar 74,8%. Hal ini diartikan bahwa mayoritas sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 mengalami kecemasan saat menghadapi *quarter life crisis*. Ketika mengalami *quarter life crisis*, individu memiliki berbagai macam harapan dan keinginan yang ingin diwujudkan. Individu juga cenderung menuntut diri untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna dan berusaha menghindari kegagalan. Di sisi lain individu merasa kesulitan untuk mewujudkan harapan dan keinginannya tersebut. Hal ini disebabkan karena individu sering dibayang-bayangi perasaan takut, cemas, dan khawatir apabila tidak bisa memberikan hasil yang maksimal atau bahkan menemui kegagalan yang bahkan belum tentu terjadi (Robbins, 2001).

## 5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana yang digunakan untuk mengukur pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*. Analisis regresi linier sederhana menggunakan bantuan SPSS 16.0 *for Windows*. Berikut ini adalah penjabaran uji hipotesis:

**Tabel 4.12****Hasil Uji Pengaruh *Family Support* terhadap *Quarter Life Crisis*****Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.286 <sup>a</sup>	.082	.075	11.12075

a. Predictors: (Constant), Family Support

Hipotesis yang diajukan berupa terdapat pengaruh signifikan antara *family support* terhadap *quarter life crisis*. Menurut hasil uji regresi seperti pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai R square sebesar 0,082. Hal ini diartikan bahwa 8,2% *family support* berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* yang dihadapi oleh sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022.

**Tabel 4.13****Hasil Uji Anova****Anova<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1380.919	1	1380.919	11.166	.001 <sup>a</sup>
	Residual	15458.887	125	123.671		
	Total	16839.795	126			

a. Predictors: (Constant), Family Support

b. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Selanjutnya berdasarkan uji anova pada tabel 4.13 diperoleh hasil nilai F = 11,166 dengan probabilitas sig. 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi hubungan antar variabel.

**Tabel 4.14**  
**Hasil Uji Koefisien**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	85.610	6.162		13.892	.000
	Family Support	-.273	.082	-.286	-3.342	.001

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Berikut ini adalah penjabaran dari persamaan regresi:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 85,610 + (-0,273)X$$

Keterangan:

- a. Konstanta 85,610 diartikan bahwa jika tidak ada perubahan nilai atau nilai bersifat konstan pada variabel-variabel independen atau variabel X, maka nilai variabel *quarter life crisis* dapat mencapai 85,610.
- b. Koefisien regresi menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu kali pada variabel *family support* maka akan terjadi kenaikan pada nilai variabel *quarter life crisis* sebesar -0,273. Koefisien regresi X sebesar -0,273 dan bernilai negatif. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang bersifat negatif antar dua variabel. Semakin tinggi koefisien *family support* maka semakin rendah *quarter life crisis*.
- c. Nilai -0,286 pada *standardized coefficients* menunjukkan tingkat korelasi antara variabel *family support* dengan *quarter life crisis*.

- d. Nilai  $t = -3,342$  dan  $\text{sig} (p) 0,001$  yang berarti nilai  $\text{sig} < 0,05$  sehingga diartikan terdapat pengaruh signifikan dari *family support* terhadap *quarter life crisis*

### C. Pembahasan

*Fresh graduate* merupakan individu yang berada pada masa transisi dari dunia akademisi yang “nyaman” menuju “dunia nyata”. Secara bersamaan, *fresh graduate* juga berada di masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa atau disebut dengan *emerging adulthood*. Pada masa ini individu akan dihadapkan dan memperoleh berbagai macam tantangan serta tuntutan baru setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Salah satu bentuk tuntutan tersebut adalah untuk segera bekerja atau mandiri secara finansial dan psikologis (Murphy, 2011; Robinson, 2015).

Tuntutan tersebut salah satunya datang dari lingkungan terdekat individu yaitu keluarga yang seringkali berlawanan dengan keinginan individu (Sujudi, 2020). Adanya tuntutan-tuntutan baru ini tidak jarang menimbulkan gejala emosional pada individu seperti perasaan takut gagal, cemas terhadap masa depan, tidak berdaya, dan bingung (Rosalinda, 2019). Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan benar maka dapat menyebabkan krisis emosional meliputi perasaan frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan hidup, dan berbagai macam gangguan psikologis bahkan dapat menyebabkan depresi (Robbins, 2001; Rosalinda, 2019). Krisis ini disebut dengan *quarter life crisis* yang diperkenalkan oleh Robbins (2001).

Berbeda dengan tuntutan yang diterima, fakta di lapangan menunjukkan bahwa *fresh graduate* membutuhkan waktu untuk mengeksplorasi dan menemukan pekerjaan atau karir yang tepat. Hal ini senada dengan pendapat Arnett (2001) yang menjelaskan bahwa masa ini merupakan masa eksplorasi diri dan lingkungan bagi individu. Individu juga membutuhkan lingkungan yang suportif, terutama lingkungan terdekat untuk memberikan dukungan. Kekuatan dukungan dari keluarga dapat mengurangi kekhawatiran akan masa depan, kecemasan, dan membuat individu lebih mampu menerima pencapaian diri saat menghadapi *quarter life crisis* (Putri, 2020).

Pada bab ini akan ditampilkan pembahasan dari hasil penelitian dan jawaban atas rumusan masalah yang telah diajukan. Berikut adalah pembahasan penelitian:

### **1. Tingkat *Family Support* pada Sarjana *Fresh Graduate* Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun 2021-2022**

*Family support* adalah hubungan interpersonal berupa penerimaan, tindakan, dan sikap keluarga terhadap individu (Friedman, 2010). *Family support* juga diartikan sebagai kesediaan, keberadaan, dan kepedulian dari orang-orang terdekat yang menyayangi dan menghargai individu (Sarason, 1983). Pendapat lain menjelaskan bahwa *family support* merupakan kenyamanan, penerimaan, perhatian, dan pertolongan atau bantuan yang berasal dari keluarga yang dapat membuat individu merasa dicintai (Sarafino, 2011). *Family support* terdiri dari empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan

dukungan penghargaan (Sarafino, 2011). *Family support* terdiri dari empat aspek utama yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan (Sarafino, 2011).

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa tingkat *family support* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sarjana *fresh graduate* yang memiliki kategori *family support* rendah sebesar 1,6% atau sejumlah 2 orang. Menurut penelitian milik Sanchaya (2014) rendahnya *family support* yang diperoleh individu dapat menyebabkan rendahnya pula dorongan untuk berhasil akibat *self esteem* yang rendah. Dengan kata lain kurangnya *family support* membuat rasa keberhargaan diri individu menurun. Hal ini berarti bahwa *family support* berkorelasi dengan tingkat *self-esteem* individu. Selain itu bentuk *family support* berupa perhatian yang kurang dapat membuat individu kecewa dan mempengaruhi keberhasilan individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk berprestasi (Sanchaya, 2014). Kegagalan berprestasi atau meraih impian dapat menyebabkan munculnya perasaan rendah diri, tidak mampu, dan perasaan menyerah (Hurlock, 2012). Tidak hanya itu saja, penelitian *family support* milik Ahmadiyahanto (2016) memperoleh hasil bahwa kurangnya *family support* atau dukungan keluarga dapat meningkatkan resiko depresi pada individu. Semakin rendah *family support* maka semakin tinggi peluang depresi yang mungkin dialami.

Selanjutnya terdapat 38,6% atau 49 sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 yang termasuk dalam kategori *family support* sedang. Individu yang memiliki *family support* baik dapat berdampak pada meningkatnya fungsi kognitif dan fisik, meningkatkan kesehatan emosi serta kesejahteraan psikologis, melindungi individu dari efek negatif stres, menurunkan angka mortalitas, dan mempercepat kesembuhan bagi individu yang menderita sakit (Friedman, 2010). Adanya dukungan keluarga dapat melatih individu berpikir positif serta lebih terbuka terhadap berbagai pilihan dan pendapat lain (Herawati, 2020). Penelitian milik Ambari (2010) memperoleh temuan jika *family support* dapat memberikan kekuatan kepada individu yang menghadapi masalah, dapat meningkatkan rasa keberhargaan diri, serta sebagai solusi pemecahan masalah. *Family support* juga dapat memberikan kenyamanan psikologis maupun fisik kepada individu (Baron, 2003). Menurut Lestari (2012) *family support* terbukti memiliki dampak positif terhadap kepuasan hidup, harga diri, pencapaian prestasi, dan penurunan agresi. *Family support* juga dapat berpengaruh terhadap kondisi emosional dan perilaku individu (Smet, 1994). Individu yang memperoleh dukungan emosional dari keluarga merasa diperhatikan dan tidak diabaikan. Pemberian dukungan penghargaan juga dapat meningkatkan penerimaan diri individu.

Kategori terakhir adalah *family support* tinggi yang dimiliki oleh 59,8% atau 76 sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang tahun 2021-2022. Kategori ini merupakan kategori dengan prosentase paling banyak. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2021-2022 memiliki tingkat *family support* yang tinggi. Hasil penelitian milik Primadi (2010) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga yang tinggi dapat membuat kualitas hidup individu lebih baik. Sedangkan menurut penelitian Lismawati (2017), *family support* juga dapat mencegah individu mengalami depresi. Hal senada juga diungkapkan pada penelitian milik Desiningrum (2010) yang menjelaskan bahwa dukungan dari keluarga dianggap dapat mendukung kesehatan mental individu. Kasih sayang dan nasihat yang diperoleh dari keluarga dapat memberikan persepsi positif, optimisme, dan keyakinan yang berguna bagi individu untuk mencapai impian masa depan (Slameto, 2005). Selain itu rasa percaya, penerimaan, dan perhatian yang diperoleh dari keluarga dapat meningkatkan kebahagiaan individu (Hurlock, 2012).

Perbedaan tingkat *family support* yang diterima sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Purnawan (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi *family support* di antaranya adalah faktor internal yang meliputi tahap perkembangan, pendidikan atau tingkat pengetahuan, faktor emosi, dan spiritual. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *family support* adalah praktik di dalam keluarga, faktor sosio-ekonomi, dan latar belakang budaya.

Selanjutnya untuk mengetahui lebih rinci terkait *family support* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022, maka pada penelitian ini akan dijelaskan analisis pada masing-masing aspek *family support*. Menurut Sarafino (2011) *family support* terdiri dari empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Berdasarkan hasil analisa pada penelitian ini diketahui bahwa dukungan instrumental merupakan aspek dari *family support* yang paling mendominasi pada kategori tinggi yaitu sebesar 61,4%. Hal ini diartikan bahwa mayoritas sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 memiliki dukungan instrumental yang baik. Dukungan instrumental mencakup bantuan nyata atau langsung yang bersifat materiil atau fasilitas yang diberikan keluarga kepada individu. bentuk-bentuk dukungan instrumental dapat berupa menyediakan dana dan tenaga untuk membantu, menyediakan fasilitas yang diperlukan, menyediakan makan dan minum, dan lain sebagainya (Sarafino, 2011).

Adanya dukungan instrumental dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Sarafino, 2011). Hal ini karena ketika sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 memperoleh dukungan instrumental yang baik dan memadai maka dapat menunjang berbagai kebutuhan yang diperlukan. Terlebih sarjana *fresh graduate* akan dihadapkan dengan tantangan dan tuntutan baru setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, yaitu untuk mencari

pekerjaan guna mendapatkan penghasilan sendiri sehingga dapat hidup mandiri (Murphy, 2011). Pada masa ini sarjana *fresh graduate* seringkali menghadapi kesulitan untuk mendapat pekerjaan. Penyebabnya seperti penolakan saat melamar kerja, pekerjaan tidak sesuai minat, minim dan sulitnya lapangan pekerjaan, persaingan yang ketat antar pencari kerja, serta berbagai alasan lain yang menyebabkan banyak *fresh graduate* menganggur. Adanya dukungan instrumental tentu akan sangat membantu individu khususnya sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 untuk melewati berbagai tantangan setelah lulus dari perguruan tinggi.

## **2. Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Sarjana *Fresh Graduate* Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun 2021-2022**

*Quarter life crisis* merupakan suatu krisis emosional yang dialami individu pada masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa (*emerging adulthood*). *Quarter life crisis* biasa dialami individu pada usia 20 tahunan atau lebih tepatnya pada rentang usia 18-29 tahun (Robbins, 2001). *Quarter life crisis* juga diartikan sebagai respon individu terhadap ketidakstabilan emosi, perubahan secara konstan, perasaan tidak berdaya (*sense of helplessness*), dan banyaknya pilihan. *Quarter life crisis* ditandai dengan perasaan stres, panik, khawatir terhadap masa depan, frustrasi, hilang arah, tidak berdaya, bahkan dapat menyebabkan depresi dan gangguan psikologis lainnya (Robbins dan Wilner, 2001; Olsen-Madsen,

2007). Menurut Robbins (2001) terdapat tujuh aspek *quarter life crisis* yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, terjebak di dalam situasi sulit, penilaian diri negatif, putus asa, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategori *quarter life crisis* rendah diperoleh hasil sebanyak 16,5% atau 21 orang. Kemudian untuk kategori *quarter life crisis* sedang diperoleh hasil sebanyak 78,8% atau sejumlah 100 orang. Kategori sedang merupakan kategori dengan prosentase paling banyak dibandingkan dengan kategori lainnya. Sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 mengalami *quarter life crisis* sedang.

Hasil ini senada dengan penelitian milik Riyanto (2021) yang juga melakukan penelitian *quarter life crisis* terhadap lulusan perguruan tinggi. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa mayoritas lulusan perguruan tinggi atau sarjana *fresh graduate* mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sarjana *fresh graduate* mengalami krisis emosional setelah lulus dari perguruan tinggi. Permasalahan yang umum dihadapi individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu terkait karir, kehidupan sosial, relasi dan kebingungan identitas (Fischer, 2008). Selain itu *fresh graduate* biasanya dihadapkan dengan

tuntutan-tuntutan baru salah satunya adalah untuk segera bekerja atau mandiri secara finansial dan psikologis (Murphy, 2011; Robinson, 2015).

Sedangkan kategori *quarter life crisis* tinggi sebesar 4,7% atau sejumlah 6 orang. Individu yang mengalami *quarter life crisis* dengan intensitas tinggi dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Menurut suatu penelitian *quarter life crisis* berkorelasi dengan tingkat stres dan depresi (Cusack, 2013). Pada kasus yang serius dapat menyebabkan terjadinya tindakan kekerasan hingga bunuh diri (Robbins, 2001).

Perbedaan kategori *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal *quarter life crisis* meliputi *hopes and dream, religion and spirituality*, dan identitas diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi kehidupan pekerjaan, tantangan akademis, dan hubungan percintaan, keluarga, serta pertemanan (Robbins, 2001).

Selanjutnya untuk mengetahui lebih rinci terkait *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022, maka pada penelitian ini akan dijelaskan analisis pada masing-masing aspek *quarter life crisis*. Menurut Robbins (2001) *quarter life crisis* terdiri dari tujuh aspek, yaitu kebimbangan daam pengambilan keputusan, cemas, tertekan, terjebak di dalam situasi sulit, putus asa, penilaian diri negatif, serta khawatir dengan hubungan

interpersonal dengan lawan jenis. Berdasarkan hasil analisa pada penelitian ini diketahui bahwa cemas merupakan aspek dari *quarter life crisis* yang paling mendominasi pada kategori sedang yaitu diketahui bahwa cemas merupakan aspek dari *quarter life crisis* yang paling mendominasi yaitu sebesar 74,8%.

Hal ini diartikan bahwa mayoritas sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 mengalami kecemasan saat menghadapi *quarter life crisis*. Ketika mengalami *quarter life crisis* individu memiliki berbagai macam harapan dan keinginan yang ingin diwujudkan. Individu juga cenderung menuntut diri untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna dan berusaha keras menghindari kegagalan. Di sisi lain individu merasa kesulitan untuk mewujudkan harapan dan keinginannya. Hal ini disebabkan karena individu dibayang-bayangi perasaan takut, cemas, dan khawatir apabila tidak bisa memberikan hasil yang maksimal atau bahkan menemui kegagalan yang bahkan belum tentu terjadi (Robbins, 2001).

Temuan ini serupa dengan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti. Dua orang sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 mengungkapkan bahwa mereka mengalami kecemasan terhadap kehidupan masa depan khususnya dalam bidang karir. Hal senada juga diungkapkan Rosalinda (2019) yang menyatakan bahwa periode *quarter life crisis* merupakan periode yang diliputi berbagai macam perasaan negatif, salah satunya adalah kecemasan

terhadap masa depan. Selain itu menurut Robbins (2001) fase transisi setelah lulus kuliah menuju kehidupan “dunia nyata” yang dihadapi para *fresh graduate* merupakan fase yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan ini akibat adanya tuntutan dari lingkungan sekitar yang diberikan kepada sarjana *fresh graduate* untuk mandiri secara finansial (Robinson, 2015).

Tidak hanya persoalan finansial dan karir saja, hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan juga dapat menjadi pemicu kecemasan dalam fase *quarter life crisis*. Menurut Nash (2010), individu yang mengalami *quarter life crisis* sering memiliki berbagai macam pertanyaan terkait hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan seperti apakah ada orang yang tepat yang akan menjadi pendamping hidup, apakah bisa hidup mandiri dan terlepas dari orang tua baik secara finansial maupun psikologis, bagaimana cara untuk memperoleh teman sekaligus sosok yang dapat dipercaya dan diandalkan.

Temuan pada penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu milik Nicole (2011) yang menjelaskan bahwa sarjana *fresh graduate* atau lulusan sarjana menempati posisi tertinggi kedua yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Penelitian milik Robinson (2018) yang menggunakan *a longitudinal mixed-methods* selama 12 bulan terhadap 184 sarjana *fresh graduate* juga menghasilkan temuan serupa. Responden penelitian mengalami *quarter life crisis*

ditandai dengan kondisi merasa cemas, sering menangis, kurang motivasi, serta kurang percaya diri.

**3. Pengaruh *Family Support* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Sarjana *Fresh Graduate* Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun 2021-2022**

Penelitian ini menjelaskan pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022. Berdasarkan analisis uji regresi linier sederhana diperoleh hasil bahwa nilai sig. sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. < 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa *family support* berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Pada penelitian ini juga diperoleh hasil nilai koefisien regresi sebesar -0,273. Koefisien tersebut bernilai negatif yang berarti terdapat pengaruh yang bersifat negatif antar kedua variabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *family support* yang diberikan maka semakin rendah *quarter life crisis*, dengan kata lain peningkatan pada *family support* dapat mempengaruhi penurunan *quarter life crisis*. Selanjutnya berdasarkan analisa uji pengaruh diperoleh hasil bahwa variabel *family support* berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* sebesar 8,2%. Sedangkan 91,8% variabel *quarter life crisis* dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel penelitian ini.

*Family support* yang diterima oleh sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 dapat memberikan kekuatan untuk menghadapi dan melewati *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan sarjana *fresh graduate* cenderung menilai rendah atau negatif diri sendiri dan pencapaian yang diperoleh, merasa tertinggal dari orang lain, serta membandingkan diri dengan pencapaian teman yang dianggap lebih baik atau lebih sukses darinya (Robbins, 2001).

Kegiatan membanding-bandingkan kehidupan diri dengan teman inilah yang seringkali memicu sarjana *fresh graduate* merasa frustrasi, tidak berguna, rendah diri, dan semakin terjebak dalam keputusasaan. Selain itu individu menjadi ragu dan mempertanyakan kemampuan yang dimiliki. Individu merasa bahwa masalah yang dihadapi semakin lama semakin berat dan individu semakin tertekan akibat berbagai macam harapan, tuntutan dan permasalahan yang dihadapi. Individu bahkan merasa apa yang akan dilakukan hanya menghasilkan kegagalan dan kesia-siaan. Selain itu adanya pandangan masyarakat yang menganggap individu yang menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi harus mencapai target tertentu atau menjadi lebih sukses dapat memperparah perasaan tertekan yang dirasakan individu (Robbins, 2001).

Melihat kondisi ini maka *family support* berperan untuk membantu sarjana *fresh graduate* untuk melewati kondisi krisis. Menurut Putri (2020) kekuatan dukungan dari keluarga dapat mengurangi kecemasan, kekhawatiran akan masa depan, dan membuat individu lebih mampu

menerima pencapaian diri ketika menghadapi *quarter life crisis*. Bentuk *family support* dapat berupa dukungan emosional yang merupakan salah satu aspek *family support*. Dukungan emosional dapat berperan penting untuk membantu individu menghadapi *quarter life crisis* sebab dukungan emosional merupakan dukungan yang meliputi kasih sayang, kepercayaan, kepedulian, perhatian, sikap terbuka, dan empati (Sarafino, 2011).

Selain dukungan emosional, keluarga juga dapat memberikan dukungan penghargaan kepada sarjana *fresh graduate*. Dukungan penghargaan berupa penilaian positif, penghargaan, dan penguatan. Dukungan penghargaan juga dapat berupa pemberian pujian maupun hadiah terhadap segala hal yang telah dilakukan maupun dicapai individu. Pemberian dukungan penghargaan dapat meningkatkan penerimaan diri individu (Sarafino, 2011). Adanya *family support* dapat membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, dihormati, dihargai, dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Sarafino, 2011). Tidak hanya itu, individu yang mendapat dukungan dari keluarga akan meningkat rasa keberhargaan dirinya (Ambari, 2010).

Sarjana *fresh graduate* yang mengalami *quarter life crisis* juga seringkali merasa bingung dan tidak memiliki tujuan hidup. Individu merasa terjebak di dalam situasi yang sulit. Seringkali individu sudah mengetahui hal apa yang harus dilakukan untuk menghadapi kesulitan dan permasalahannya, namun di sisi lain individu tidak mengetahui cara untuk memulai (Robbins, 2001). Selain itu terdapat pula perasaan bimbang

dalam pengambilan keputusan. Hal ini karena individu dihadapkan dengan pilihan hidup yang beragam yang seringkali memunculkan kebingungan, ketakutan, dan kekhawatiran di dalam diri sarjana *fresh graduate* untuk mengambil keputusan yang tepat. Pada saat yang bersamaan, di masa ini umumnya sarjana *fresh graduate* belum memiliki pengalaman yang cukup sehingga membuat sarjana *fresh graduate* merasa bimbang untuk mengambil keputusan yang tepat (Robbins, 2001).

Adanya permasalahan lain dalam menghadapi *quarter life crisis* ini maka dukungan yang diberikan keluarga juga diharapkan dapat membantu individu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi termasuk *quarter life crisis*. Salah satu bentuk dukungan yang dapat dilakukan keluarga adalah dengan memberikan dukungan informasional. Hal ini karena salah satu fungsi keluarga adalah sebagai pengumpul dan pemberi informasi (Sarafino, 2011). Dukungan informasional dapat berupa pemberian saran, nasihat, petunjuk dan pengarahan yang diberikan kepada individu. Hal tersebut bertujuan untuk membantu individu memahami dan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi terutama untuk menghadapi *quarter life crisis*.

Hal serupa juga diungkapkan Chaplin (2011) yang menyatakan *family support* merupakan penguatan atau dorongan yang diberikan keluarga kepada anggota keluarga lain untuk mengambil keputusan. *Family support* juga dapat melatih individu untuk berpikir positif, optimis, lebih terbuka terhadap berbagai pilihan dan pendapat, serta membuat

individu tidak merasa tertekan maupun sendirian, (Herawati, 2020; Widiaratri, 2021). Selain itu dengan adanya *family support* yang berupa pemberian umpan balik atau membuka wawasan individu yang sedang dalam kondisi tidak stabil (stres) dapat memberikan dukungan untuk maju (Friedman, 2010).

Menurut Ambari (2010) dukungan keluarga dapat memberikan kekuatan kepada individu yang sedang mengalami masalah hidup dan dapat menjadi solusi pemecahan masalah. Penelitian lain menyatakan bahwa *family support* dapat mencegah individu dari depresi (Lismawati, 2017). Hal ini tentu dibutuhkan individu yang mengalami *quarter life crisis* yang rentan mengalami berbagai macam perasaan negatif seperti cemas, panik, frustrasi, putus asa, hingga depresi (Robbins, 2001). Selain itu dukungan keluarga yang tinggi dapat membuat kualitas hidup individu lebih baik (Primardi, 2010). Individu yang memiliki keluarga suportif umumnya memiliki kondisi mental yang lebih baik dibanding dengan individu yang tidak memiliki keluarga yang suportif. Menurut penelitian Desiningrum (2010) *family support* yang diberikan akan mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mental individu. Hal ini karena dukungan dari keluarga dapat mengurangi stres individu (Friedman, 2010).

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data terkait pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *family support* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah sebanyak 2 orang atau 1,6%, kategori sedang sejumlah 49 orang atau 38,6%, dan kategori tinggi sebanyak 76 orang atau 59,8%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 memiliki *family support* yang berada pada kategori tinggi. Aspek *family support* yang paling berpengaruh atau dominan pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 adalah aspek dukungan instrumental yaitu sebesar 61,4%.
2. Tingkat *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. *Quarter life crisis*

kategori rendah sejumlah 21 orang atau sebesar 16,5%, diikuti kategori *quarter life crisis* sedang sebanyak 100 orang atau 78,8%, dan terakhir pada kategori *quarter life crisis* tinggi sebanyak 6 orang atau 4,7%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang. Aspek *quarter life crisis* yang paling berpengaruh atau dominan pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 adalah aspek cemas yaitu sebesar 74,8%.

3. Pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 sebesar 8,2%. *Family support* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* dan berkorelasi negatif. Artinya semakin tinggi *family support* yang diberikan maka semakin rendah *quarter life crisis* atau dengan kata lain peningkatan pada *family support* dapat mempengaruhi penurunan *quarter life crisis*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

- a. Sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 yang mengalami *quarter life crisis* dengan kecemasan akan masa depan hendaknya tidak terlalu larut dalam perasaan tersebut. Alangkah lebih baik untuk mencoba membuat perencanaan baru dengan langkah baru yang lebih realistis sehingga dapat terbuka peluang-peluang baru untuk kehidupan masa depan.
- b. Sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022 dapat mencari bantuan untuk menemukan solusi terkait kecemasan yang dirasakan baik kepada keluarga, teman, mentor, maupun orang-orang yang dipercaya dapat membantu. Apabila kecemasan yang dirasakan semakin memburuk, maka hendaknya mencari bantuan kepada *professional helper* (psikolog/psikiater).

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat melakukan penelitian dengan variabel yang sama, diharapkan membuat angket terbuka untuk melakukan survei awal *quarter life crisis* sehingga dapat diketahui secara lebih rinci permasalahan-permasalahan yang dialami.

- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan intervensi yang dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat membantu sarjana *fresh graduate* untuk mengatasi *quarter life crisis* dengan kondisi kecemasan yang dihadapi, terutama bagi subjek yang mengalami *quarter life crisis* tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, Heriyanti Dwi. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologi Pada Ibu Pekerja Penuh Waktu. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Afnan, R. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3 (1). 23-29.
- Agustin, I. (2012). *TERAPI DENGAN PENDEKATAN SOLUTION-FOCUSED PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI QUARTERLIFE CRISIS. TESIS.* Fakultas Psikologi UI.
- Ahmadiyanto, T. F., Lutut Sasmito, Khofi Hadidi. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di PSLU Bondowoso. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 4 (1). 238-244
- Alifandi. (2016). *Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu (Studi pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang Bekerja Paruh Waktu).* Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Al-Qur'an Kemenag. (2021, Agustus) from <https://quran.kemenag.go.id/>
- Ambari, P. K. (2010). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keerfungsian Sosial Pada Pasien Skizofrenia Pasca Perawatan Rumah Sakit.* Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro.
- Anshory, I. Y. (2016). Tahapan dan Karakteristik Perkembangan Belajar Siswa Sekolah Dasar (Upaya Pemaknaan Development Task). *The Progressive and Fun Education Seminar.*
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal.* PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian.* PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Taktik.* PT Rineka Cipta.
- Arnett. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, Vol. 55 (5). 469-480.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, Vol. 8 (2). 133-143.

- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood : The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging Adults in America Coming of Age in the 21<sup>st</sup> Century*. In *Emerging Adults in America First Edition*. American Psychological Association.
- Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For? *Journal Compilation Society for Research in Child Development*, Vol. 1. (2).
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: Pearson New International Edition (5<sup>th</sup> Edition)*. Pearson Education.
- Attar, B. K. (1994). Neighborhood Disadvantage, Stressfull Life Events, and Adjusment in Urban Elementary School Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23 (4). 391-400.
- Atwood, J. D. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? . *Contemporary Family Therap*, Vol. 30 (4). 233-250.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Konstruksi Alat Ukur Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A. (2003). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Erlangga.
- Byock, S. D. (2010). *The Quarter Life Crisis and the Path to Individuation in the First Half of Life*. Pacifica Graduate Institute.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajagrafindo Persada.
- Chesbrough, R. D. (2011). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. *Journal of College Student Development*, 52 (4). 505–507.
- CNBC Indonesia, .. S. (2021, Mei 5). *CNBC Indonesia*. Retrieved Oktober 10, 2021, from <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210505162148-4-243462/waduh-pengangguran-di-ri-paling-banyak-lulusan-smk>
- Cusack, C. (2013). The Effect of Emerging Adulthood on Stress and Depression. *Modern Psychological Studies*, 18 (2). 6.
- Desiningrum, D. R. (2010). Family's Social Support and Psychological Well-being of The Elderly in Tembalang. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 26 (1). 61-68.

- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. Super College LLC.
- Friedman, M. M. (2010). *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*. EGC.
- Gallo, J. R. (1998). *Gerontologi*. EGC.
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Habibie, A. N. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5 (2). 129-138.
- Hassler, C. (2009). "Are You Having a Quarterlife Crisis?". From [http://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterl\\_b\\_326612.html](http://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterl_b_326612.html)
- Herawati, I. A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5 (2). 145-156.
- House, J. S. (1985). *Measures and Concepts of Social Support: Social Support and Health*. Academic Press Inc.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jackson, Y. &. (2000). Appraisal, Social Support, and Life Events: Predicting Outcome Behavior in School Age Children. *Children Development*, 71 (5). 1441-1457.
- Kartono, Kartini. (2006). *Peran Keluarga Memandu Anak*. CV Rajawali.
- Lazarus, R. &. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.
- Lestari, Sri. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Kencana Prenamedia Group.
- Lismawati, L. &. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik Di RSUD dr. Deradjat Prawiranegara Serang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 1 (1). 1-12.
- Mahmudah, D. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dan Religiutas dengan Kecemasan Melahirkan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Jurnal Universitas slam Syarif Hidayatullah*, 2 (3).
- Maisaroh, E. N. (2011). Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Proyeksi*, 6 (2). 78-88.

- Martono, N. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Miller, J. L. (2011). *The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. Dissertation for Doctor of Philosophy. George Washington University. Proquest Dissertations and Theses (PQDT).
- Murithi, G. G. (2012). Psychological Factors Contributing To Quarter Life Crisis Among University Graduates From A Kenyan University. *International journal for Advanced Research and Novelty (IJARN)*, 5 (3).
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood In Ireland: Is The Quarterlife Crisis A Common Experience?*. Thesis. Department of Sosial Science Dublin Institute of Technology.
- Nash, R. J. (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making*. Jossey-Bass.
- Nicole, E. R. (2011). Does Quarter life crisis Exist ? *The Journal Of Genetic Psychology*, 172 (2).
- Nurullaili, S. (2019). *Fnomena Pengangguran Terdidik Di Tengah Persaingan Dunia Kerja*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Olsen-Madden, J. (2007). *Correlates and Predictors of Life Satisfaction Among 18 to 35 Years Old: An Exploration of Quarter Life Crisis Phenomenon*. Disertation for Doctor of Philosophy. University of Denver.
- Papalia, D. E. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Edisi Kedua*. Salemba Humanika.
- Periantalo, J. (2016 ). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*.Pustaka Pelajar.
- Primardi, A. (2010). Optimisme, Harapan, Dukungan Sosial Keluarga, dan Kualitas Hidup Orang Dengan Epilepsi. *Jurnal Psikologi*, 3 (2). 123-133.
- Purnawan. (2008). *Dukungan Keluarga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Revitasaki, F. (2020, Mei 29). *IDN Times*. Retrieved Oktober 15, 2021, from IDN Times.com: <https://www.idntimes.com/life/inspiration/vita/tanda-quarter-life-crisis>
- Riduwan & Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika*. Alfabeta.

- Riyanto, A. &. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3 (1). 12-19.
- Robbins, A. &. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice From Twenty Somethings Who Have Been There And Survived*. Tarcher Perigee.
- Robinson. (2015). *Quarter Life Crisis : An Overview of Research and Theory. Conference on Emerging Adulthood*. The University of Greenwich.
- 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. *SAGE Journal*, 1-13.
- Rosalinda, I. &. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 8 (1). 20-26.
- Sancahya, A. G. (2014). Hubungan ANtara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *Psikologi Udayana*, 52-62.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7<sup>th</sup> Edition)*. John Wiley and Sons Inc.
- Sarason, I. G. (1983). Assesing Social Support The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1). 127-134.
- Sari, M. A. (2021). *Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial*. Skripsi. Fakultas Psikologi UMS.
- Slameto. (2005). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo.
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients Through The Quarter-Life Crisis: What Works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6. 130-145.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sujudi, A. M. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarterlife Crisis pada Mahasiswa Akhir Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.

- Sumartha, Aulia Rahma. (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Malang
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Penerbit Andi.
- Suryaman, M. A. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6 (1). 35.
- Tambunan, R. G. (2021, Mei 13). *Dampak Quarter Life Crisis terhadap Diri Kamu* . Retrieved Februari 7, 2022, from Satu Persen Indonesian Life School: <https://satupersen.net/blog/dampak-quarter-life-crisis>
- Tanner, J. L. (2008). *Emerging Adulthood: Learning Development During the First Stage of Adulthood Chapter 2. (pp. 34-67)*. In M. C Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of Research on Adult Development and Learning*. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates.
- Veenema, A. H. (2006). Effects of Early Life Stress on Adult Male Aggression and Hypothalamic Vasopression and Serotonin. *European Journal of Neuroscience*, 24 (6). 1711-1720.
- Wen, Y. H. (2010). Religiosity and Death Anxiety. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 6 (2). 31-37.
- Widiaratri, R. B. (2021). *Dinamika Krisis Seperempat Baya Pada Dewasa Awal Bersuku Jawa*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Unversitas Sanata Dharma.
- Yudra, F. O. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Stres Kerja Pada Anggota Brimob Polda Riau. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 12 (1). 12-21.
- Zimmer, G. M. (2008). Adolescents Coping with Stress: Development and Diversity. *Prevention Reseacrh*, 15. 3-7.

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### Kuisoner Survei Awal Penelitian

Survei ini akan ditindaklanjuti guna penelitian skripsi. Oleh karena itu, dimohon kesediaan teman-teman untuk memberikan jawaban dengan jujur sesuai kondisi yang dirasakan.

Kriteria :

1. Berusia 18-29 tahun
2. Sarjana *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021-2022

#### A. *Informed Consent*

Saya bersedia dan menyetujui untuk mengisi kuisoner ini dengan jawaban yang jujur tanpa adanya paksaan. Segala bentuk informasi dan data diri yang ada di kuisoner ini tidak akan disebarluaskan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Setuju

#### B. Identitas Diri

Nama	:	Angkatan	:
Jenis Kelamin	: L/P	Tahun Lulus	:
Usia	:	No WA	:

#### C. Petunjuk Pengisian

Isilah kuisoner di bawah ini dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang salah.

TP = Tidak Pernah      J = Jarang      SR = Sering      SL = Selalu

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TP	J	SR	SL
1.	Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar, namun tidak bisa dianggap salah				
2.	Saya merasa sudah sedemikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya				
3.	Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan hidup				
4.	Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya				
5.	Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa				
6.	Saya merasa berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan kehidupan saya saat ini				
7.	Sehari-hari saya sering merasa cemas yang berlebihan, tertekan, sia-sia, bahkan sedikit putus asa				
8.	Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih dan/atau mencapai sesuatu dalam hidup saya				
9.	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat dan saya belum mampu memutuskan karir yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak				
10.	Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan-pilihan yang saya tahu akan mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan				
11.	Saya dengan mudah merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
12.	Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tetapi saya tidak tahu bagaimana cara memulainya				
13.	Sulit bagi saya membuat keputusan, dan apabila				

	keputusan tersebut sudah saya ambil saya masih sering mempertanyakannya				
14.	Saya menganalisa diri saya secara berlebihan				
15	Saya merasa ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang terutama orang tua saya				
16.	Saya merasa malu ketika tidak kunjung mengetahui tujuan hidup saya				
17.	Hubungan percintaan, putus dari pacar, dan/atau ketidakmampuan memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan				
18.	Tinggal bersama orang tua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya				
19.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain yang seusia dan saya merasa tidak setara dengan mereka				
20.	Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan				
21.	Ketika saya terus-menerus memikirkan kehidupan saya maka akan sangat mungkin saya akan merasa panik dan cemas				
22.	Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan				
23.	Saya mengalami kebingungan dan kebingungan dalam hal karir				
24.	Saya merasa tidak stabil secara finansial				
25.	Melanjutkan studi adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya				

**LAMPIRAN 2****Skala *Family Support* Sebelum Uji Coba**

Nama : Angkatan :  
 Jenis Kelamin : L/P Tahun Lulus :  
 Usia : No WA :

**Petunjuk Pengisian**

Isilah kuisioner di bawah ini dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang salah.

SS = Sangat Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Sikap dan ucapan keluarga dapat membuat perasaan saya menjadi tenang				
2.	Jika saya mengalami kekurangan finansial, kerabat dekat akan memberikan pinjaman uang				
3.	Keluarga tidak memberikan semangat kepada saya agar saya lebih giat mencari pekerjaan				
4.	Ketika saya meminta bantuan, keluarga bersedia untuk turun tangan				
5.	Saran-saran yang diberikan oleh keluarga tentang cara mengatasi <i>quarter life crisis</i> sesuai dengan keinginan saya				
6.	Keluarga tidak meluangkan waktu untuk				

	mendengar pendapat saya				
7.	Keluarga menghargai setiap pilihan yang saya ambil				
8.	Keluarga mendukung pencapaian yang saya dapatkan				
9.	Keluarga memberi semangat kepada saya agar lebih giat mencari pekerjaan				
10.	Keluarga memberikan selamat ketika saya berhasil mencapai suatu prestasi				
11.	Keluarga protes saat saya melamar pekerjaan hingga melupakan segala tanggung jawab dan kewajiban saya di rumah				
12.	Keluarga tidak memberikan nasihat apabila saya memiliki masalah dengan teman-teman sebaya				
13.	Keluarga tidak memberikan izin untuk mengikuti kegiatan sosial				
14.	Keluarga membantu saya dalam pekerjaan rumah saat saya meminta bantuan				
15.	Saya tidak dilibatkan dalam acara keluarga oleh keluarga karena saya belum mendapat pekerjaan atau melanjutkan studi				
16.	Keluarga tidak memberikan bantuan disaat saya sedang mengalami kesulitan				
17.	Bila ada masalah dalam suatu komunitas, keluarga segera menyampaikan kepada saya				
18.	Keluarga tidak memberikan pujian atas keberhasilan yang telah saya capai				
19.	Kerabat dekat tidak mau membantu saya ketika saya sedang mengalami kekurangan finansial				
20.	Keluarga memberikan hadiah atas keberhasilan				

	yang saya capai				
21.	Keluarga tidak memberikan bantuan saat saya menghadapi masalah				
22.	Keluarga memberitahu kekurangan dan kelebihan saya				
23.	Bila saya melakukan kesalahan, keluarga tidak memberikan petunjuk untuk memperbaiki kesalahan				
24.	Keluarga tidak memberikan izin kepada saya ketika ada panggilan kerja di luar kota				

**LAMPIRAN 3****Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Uji Coba**

Nama : Angkatan :  
 Jenis Kelamin : L/P Tahun Lulus :  
 Usia : No WA :

**Petunjuk Pengisian**

Isilah kuisioner di bawah ini dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang salah.

SS = Sangat Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

N = Netral

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya					
2.	Saya ingin melakukan semua hal sesempurna mungkin dan menghindari kegagalan					
3.	Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik					
4.	Saya merasa bahwa lulusan sarjana harus lebih sukses dalam bidang karir					
5.	Saya merasa mampu melewati berbagai tantangan dalam hidup saya					
6.	Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil					
7.	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-					

	pilihan di kehidupan masa depan					
8.	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi, dan menikah					
9.	Saya mulai membangun relasi sebanyak mungkin semasa kuliah					
10.	Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum memiliki pasangan					
11.	Saya tidak mengkhawatirkan masa depan saya					
12.	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan					
13.	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya					
14.	Jika terjadi perselisihan dengan orang tua saya, saya mampu menyelesaikan permasalahan					
15.	Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan					
16.	Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik					
17.	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa					
18.	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis					
19.	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang					
20.	Saya merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi lebih berat dibanding teman saya					
21.	Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana					

22.	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya					
23.	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karir yang tepat					
24.	Saya khawatir salah dalam memutuskan karir yang tepat					
25.	Saya memiliki target dan menghargai setiap proses					
26.	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya					
27.	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan karena telah mempertimbangkannya dengan baik					
28.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini					

**LAMPIRAN 4****Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Uji Coba**

Nama : Angkatan :  
 Jenis Kelamin : L/P Tahun Lulus :  
 Usia : No WA :

**Petunjuk Pengisian**

Isilah kuisioner di bawah ini dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang salah.

SS = Sangat Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

N = Netral

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya					
2.	Saya ingin melakukan semua hal sesempurna mungkin dan menghindari kegagalan					
3.	Saya yakin semua keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik					
4.	Saya merasa bahwa lulusan sarjana harus lebih sukses dalam bidang karir					
5.	Saya merasa mampu melewati berbagai tantangan dalam hidup saya					
6.	Saya percaya bahwa usaha saya selama ini akan membuahkan hasil					
7.	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-					

	pilihan di kehidupan masa depan					
8.	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi, dan menikah					
9.	Saya mulai membangun relasi sebanyak mungkin semasa kuliah					
10.	Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum berprestasi					
11.	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan					
12.	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya					
13.	Jika terjadi perselisihan dengan orang tua saya, saya mampu menyelesaikan permasalahan					
14.	Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan					
15.	Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik					
16.	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa					
17.	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis					
18.	Saya merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi lebih berat dibanding teman saya					
19.	Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana					
20.	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya					
21.	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat,					

	sementara saya belum mampu memutuskan karir yang tepat					
22.	Saya khawatir salah dalam memutuskan karir yang tepat					
23.	Saya memiliki target dan menghargai setiap proses					
24.	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya					
25.	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan karena telah mempertimbangkannya dengan baik					
26.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini					

## LAMPIRAN 5

Hasil Validitas Uji Coba Skala *Family Support*

<b>Nomor Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,654	0,000	Valid
2	0,546	0,000	Valid
3	0,749	0,000	Valid
4	0,753	0,000	Valid
5	0,655	0,000	Valid
6	0,542	0,000	Valid
7	0,784	0,000	Valid
8	0,864	0,000	Valid
9	0,836	0,000	Valid
10	0,736	0,000	Valid
11	0,754	0,000	Valid
12	0,697	0,000	Valid
13	0,417	0,006	Valid
14	0,542	0,000	Valid
15	0,445	0,003	Valid
16	0,759	0,000	Valid
17	0,581	0,000	Valid
18	0,713	0,000	Valid
19	0,766	0,000	Valid
20	0,603	0,000	Valid
21	0,672	0,000	Valid
22	0,395	0,010	Valid
23	0,720	0,000	Valid
24	0,601	0,000	Valid

## LAMPIRAN 6

Hasil Validitas Uji Coba Skala *Quarter Life Crisis*

Nomor Item	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	0,481	0,001	Valid
2	0,372	0,015	Valid
3	0,383	0,012	Valid
4	0,324	0,036	Valid
5	0,619	0,000	Valid
6	0,436	0,004	Valid
7	0,639	0,000	Valid
8	0,450	0,003	Valid
9	0,316	0,042	Valid
10	0,686	0,000	Valid
11	0,116	0,464	Tidak Valid
12	0,341	0,027	Valid
13	0,672	0,000	Valid
14	0,459	0,002	Valid
15	0,431	0,004	Valid
16	0,619	0,000	Valid
17	0,545	0,000	Valid
18	0,678	0,000	Valid
19	-0,247	0,115	Tidak Valid
20	0,498	0,001	Valid
21	0,556	0,000	Valid
22	0,522	0,000	Valid
23	0,693	0,000	Valid
24	0,601	0,000	Valid
25	0,400	0,009	Valid
26	0,470	0,002	Valid
27	0,674	0,000	Valid
28	0,499	0,001	Valid

## LAMPIRAN 7

Hasil Uji Validitas Skala *Family Support*

<b>Nomor Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,505	0,000	Valid
2	0,349	0,000	Valid
3	0,644	0,000	Valid
4	0,600	0,000	Valid
5	0,524	0,000	Valid
6	0,777	0,000	Valid
7	0,723	0,000	Valid
8	0,710	0,000	Valid
9	0,707	0,000	Valid
10	0,727	0,000	Valid
11	0,478	0,000	Valid
12	0,708	0,000	Valid
13	0,672	0,000	Valid
14	0,570	0,000	Valid
15	0,440	0,000	Valid
16	0,611	0,000	Valid
17	0,545	0,000	Valid
18	0,684	0,000	Valid
19	0,664	0,000	Valid
20	0,547	0,000	Valid
21	0,724	0,000	Valid
22	0,514	0,000	Valid
23	0,680	0,000	Valid
24	0,425	0,000	Valid

## LAMPIRAN 8

Hasil Uji Validitas Skala *Quarter Life Crisis*

<b>Nomor Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,492	0,000	Valid
2	0,132	0,139	Tidak Valid
3	0,504	0,000	Valid
4	-0,073	0,418	Tidak Valid
5	0,457	0,000	Valid
6	0,363	0,000	Valid
7	0,655	0,000	Valid
8	0,586	0,000	Valid
9	0,083	0,356	Tidak Valid
10	0,440	0,000	Valid
12	0,300	0,001	Valid
13	0,503	0,000	Valid
14	0,304	0,001	Valid
15	0,732	0,000	Valid
16	0,542	0,000	Valid
17	0,602	0,000	Valid
18	0,634	0,000	Valid
20	0,465	0,000	Valid
21	0,366	0,000	Valid
22	0,444	0,000	Valid
23	0,692	0,000	Valid
24	0,604	0,000	Valid
25	0,329	0,000	Valid
26	0,573	0,000	Valid
27	0,431	0,000	Valid
28	0,496	0,000	Valid

## LAMPIRAN 9

### Kategorisasi Data *Family Support*

1. Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

$$M = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 24$$

$$M = \frac{1}{2} (96 + 24)$$

$$M = 60$$

2. Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ Max} - X \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} \{(24 \times 4) - (24 \times 1)\}$$

$$SD = \frac{1}{6} (96 - 24)$$

$$SD = 12$$

3. Menentukan Kategorisasi

$$\begin{aligned} \text{a. Tinggi} &= X > (M + 1,0 \text{ SD}) \\ &= X > (60 + 12) \\ &= X > 72 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b. Sedang} &= (M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD}) \\ &= (60 - 12) \leq X \leq (60 + 12) \\ &= 48 \leq X \leq 72 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c. Rendah} &= X < (M - 1,0 \text{ SD}) \\ &= X < (60 - 12) \\ &= X < 48 \end{aligned}$$

## 4. Hasil Kategorisasi

**Kategori *Family Support***

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	2	1.6	1.6	1.6
Sedang	49	38.6	38.6	40.2
Tinggi	76	59.8	59.8	100.0
Total	127	100.0	100.0	

**LAMPIRAN 10****Kategorisasi Data *Quarter Life Crisis***

1. Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

$$M = \frac{1}{2} (5 + 1) \times 23$$

$$M = \frac{1}{2} (115 + 23)$$

$$M = 69$$

2. Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ Max} - X \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} \{(23 \times 5) - (23 \times 1)\}$$

$$SD = \frac{1}{6} (115 - 23)$$

$$SD = 15,3$$

3. Menentukan Kategorisasi

$$\begin{aligned} \text{a. Tinggi} &= X > (M + 1,0 \text{ SD}) \\ &= X > (69 + 15,3) \\ &= X > 84,3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{b. Sedang} &= (M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD}) \\ &= (69 - 15,3) \leq X \leq (69 + 15,3) \\ &= 53,7 \leq X \leq 84,3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{c. Rendah} &= X < (M - 1,0 \text{ SD}) \\ &= X < (69 - 15,3) \\ &= X < 53,7 \end{aligned}$$

## 4. Hasil Kategorisasi

**Kategori *Quarter Life Crisis***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	16.5	16.5	16.5
	Sedang	100	78.7	78.7	95.3
	Tinggi	6	4.7	4.7	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

## LAMPIRAN 11

**Kategorisasi Aspek *Family Support*****a. Aspek Dukungan Emosional**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	1.6	1.6	1.6
	Sedang	55	43.7	43.7	45.3
	Tinggi	70	54.7	54.7	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

**b. Dukungan Informasional**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	3.9	3.9	3.9
	Sedang	66	52.0	52.0	55.9
	Tinggi	56	44.1	44.1	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

**c. Dukungan Instrumental**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	2.4	2.4	2.4
	Sedang	46	36.2	36.2	38.6
	Tinggi	78	61.4	61.4	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

**d. Dukungan Penghargaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	3.1	3.1	3.1
	Sedang	66	52.0	52.0	55.1
	Tinggi	57	44.9	44.9	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

## LAMPIRAN 12

Kategorisasi Aspek *Quarter Life Crisis*

## a. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	23.6	23.6	23.6
	Sedang	84	66.1	66.1	89.8
	Tinggi	13	10.2	10.2	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

## b. Cemas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	16.5	16.5	16.5
	Sedang	95	74.8	74.8	91.3
	Tinggi	11	8.7	8.7	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

## c. Putus Asa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	21.3	21.3	21.3
	Sedang	87	68.5	68.5	89.8
	Tinggi	13	10.2	14.2	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

## d. Penilaian Diri Negatif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	17.3	17.3	17.3
	Sedang	87	68.5	68.5	85.8
	Tinggi	18	14.2	14.2	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

**e. Tertekan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	56	44.1	44.1	44.1
	Sedang	69	54.3	54.3	98.4
	Tinggi	2	1.6	1.6	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

**f. Terjebak di dalam Situasi Sulit**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	48	37.8	37.8	37.8
	Sedang	68	53.5	53.5	91.3
	Tinggi	11	8.7	8.7	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

**g. Khawatir dengan Hub. Interpersonal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	26	16.3	16.3	16.3
	Sedang	89	72.6	72.6	88.9
	Tinggi	12	11.1	11.1	100.0
	Total	127	100.0	100.0	

## LAMPIRAN 13

## Lembar Konsultasi

No.	Waktu Konsultasi	Materi	Tanda Tangan
1.	24 Mei 2021	Konsultasi proposal skripsi BAB I-III dengan menggunakan metode penelitian kualitatif	
2.	29 Mei 2021	Revisi proposal skripsi meliputi: 1. Judul skripsi 2. Latar belakang 3. Rumusan masalah 4. Metode penelitian	
3.	19 Agustus 2021	Konsultasi terkait populasi dan subjek penelitian serta mendiskusikan ulang fenomena, permasalahan di lapangan, serta topik penelitian yang lebih relevan	
4.	22 Agustus 2021	Konsultasi terkait variabel dan judul skripsi yang baru	
5.	30 Oktober 2021	Konsultasi proposal skripsi baru dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif	
6.	8 November 2021	Konsultasi dan revisi proposal skripsi melalui <i>google meet</i> , meliputi: 1. Latar belakang 2. Rumusan masalah 3. Referensi penelitian terdahulu 4. Penambahan perspektif Islam 5. Kerangka berpikir 6. Definisi operasional 7. Populasi dan sampel 8. Penggunaan survei awal dengan skala perilaku	
7.	7 Desember 2021	Konsultasi proposal skripsi melalui <i>zoom meeting</i> : proposal telah diterima dan disetujui untuk didaftarkan seminar proposal	
8.	13 Desember 2021	Meminta tanda tangan dosen untuk lembar persetujuan seminar proposal	
9.	15 Februari 2022	Konsultasi item-item skala	

10.	22 Februari 2022	Konsultasi skala tahap uji coba	Rf
11.	6 Maret 2022	Konsultasi skala untuk disebar ke subjek penelitian	Rf
12.	10 Juni 2022	Konsultasi skripsi BAB I-V	Rf
13.	21 Juni 2021	Konsultasi skripsi: skripsi telah diterima dan disetujui untuk didaftarkan sidang skripsi dengan menambahkan beberapa komponen yang belum lengkap seperti kata pengantar, kelemahan penelitian, dan daftar pustaka	Rf

## LAMPIRAN 14

## Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-658916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 209 /FPsi.1/PP.009/2/2022

16 Februari 2022

Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang  
di  
Malang

Dengan hormat,  
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: DELA RAHMATUNNISA / 17410131
Tempat Penelitian	: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi	: PENGARUH <i>FAMILY SUPPORT</i> TERHADAP <i>QUARTER LIFE CRISIS</i> PADA SARJANA <i>FRESH GRADUATE</i>
Dosen Pembimbing	: 1. Rika Fuaturrosida, MA. 2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Ridho



Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.

## LAMPIRAN 15

## Surat Permohonan Data Populasi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 443 /Fpsi.1/PP.009/3/2022 31 Maret 2022  
Perihal : PERMOHONAN DATA PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang  
di  
Malang

Dengan hormat,  
Dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan data terkait penelitian skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan data SK Yudisium Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2021, kepada:

Nama / NIM : DELA RAHMATUNNISA /17410131  
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Judul Skripsi : PENGARUH FAMILY SUPPORT TERHADAP  
QUARTER LIFE CRISIS PADA SARJANA FRESH  
GRADUATE  
Dosen Pembimbing : 1. Rika Fuaturrosida, MA.  
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
Ali Ridho

Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.

## LAMPIRAN 16

Tabulasi Skor Uji Coba Skala *Family Support*

No	Usia	J. Kelamin	T. Lulus	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	Total
1	22	P	2021	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	82
2	22	P	2021	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	1	66
3	25	P	2021	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	68	
4	22	P	2021	4	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	66	
5	23	L	2021	2	3	4	3	1	4	4	4	4	4	1	3	3	2	4	4	3	4	4	1	4	4	2	4	76
6	22	P	2021	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	65
7	22	P	2021	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	4	81
8	22	L	2021	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	69
9	22	P	2021	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	1	4	3	2	2	2	3	69
10	22	P	2021	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	4	80
11	22	P	2021	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	86
12	23	P	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	72
13	23	P	2021	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	1	4	4	85
14	22	P	2021	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3	4	2	3	4	83
15	23	P	2021	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	3	2	1	2	3	1	2	1	1	2	42
16	22	P	2021	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	86
17	22	P	2021	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
18	22	L	2021	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
19	22	P	2021	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
20	23	P	2021	4	4	1	4	3	2	3	3	3	3	2	2	1	4	2	2	3	2	2	4	2	3	1	2	62
21	23	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	94
22	22	L	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	94
23	22	P	2021	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	86
24	22	P	2020	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	3	2	3	46
25	22	P	2021	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	84
26	23	P	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	70



## LAMPIRAN 17

Tabulasi Skor Uji Coba Skala *Quarter Life Crisis*

No	Usia	J. Kelamin	T. Lulus	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Total
1	22	P	2021	2	4	1	5	3	3	4	5	3	4	4	1	2	4	3	2	4	1	3	3	3	4	4	4	2	4	2	2	86
2	22	P	2021	2	3	1	3	3	2	4	5	2	5	4	2	3	3	3	3	4	5	1	5	3	3	4	3	2	5	2	3	88
3	25	P	2021	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	81
4	22	P	2021	4	5	4	3	4	3	5	5	1	5	1	5	4	4	3	3	5	5	1	5	5	5	5	5	3	3	4	5	110
5	23	L	2021	2	3	4	5	3	1	5	4	4	5	3	1	1	3	1	3	5	5	1	5	4	5	5	4	2	3	4	3	94
6	22	P	2021	2	5	4	4	3	2	5	5	2	5	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	101
7	22	P	2021	3	3	3	4	2	2	3	3	3	5	5	1	3	3	3	2	4	5	2	2	3	4	4	3	3	1	3	4	86
8	22	L	2021	2	3	2	4	2	1	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	5	71
9	22	P	2021	4	4	1	4	2	1	5	5	3	5	4	2	3	2	4	3	5	5	1	4	3	5	5	5	2	3	3	3	96
10	22	P	2021	2	4	1	4	2	1	3	3	2	4	5	2	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	3	80
11	22	P	2021	1	4	3	5	2	1	5	4	2	5	5	5	3	1	4	2	5	3	1	4	3	3	5	5	2	1	3	3	90
12	23	P	2021	2	2	3	3	2	1	3	4	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	4	4	1	2	3	2	73
13	23	P	2021	1	5	1	5	1	1	3	4	1	5	5	3	3	2	2	4	5	5	1	3	4	4	4	5	1	3	1	4	86
14	22	P	2021	1	5	1	5	2	1	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	5	2	2	3	4	4	4	2	2	3	4	94
15	23	P	2021	2	4	3	2	3	2	4	5	2	5	5	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	4	4	4	1	2	3	4	88
16	22	P	2021	3	4	3	2	1	1	4	4	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	68
17	22	P	2021	2	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	80
18	22	L	2021	3	4	2	2	3	3	4	3	2	4	4	2	3	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	2	88
19	22	P	2021	4	4	2	4	4	1	5	5	2	5	5	5	3	4	2	3	5	5	1	3	3	5	5	5	1	5	2	3	101
20	23	P	2021	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	3	2	4	4	4	2	4	2	2	83
21	23	P	2021	2	5	3	5	2	1	3	5	1	4	5	3	3	1	3	1	5	5	1	4	3	2	5	5	1	1	1	3	83
22	22	L	2021	2	5	1	5	1	1	3	4	1	5	2	1	2	1	2	1	3	1	2	3	4	4	4	3	1	3	2	2	69
23	22	P	2021	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4	5	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	3	73
24	22	P	2020	2	4	3	4	2	2	4	5	2	5	5	4	3	2	1	2	4	4	2	2	3	3	4	4	2	3	3	4	88
25	22	P	2021	1	5	2	4	2	2	4	5	3	3	5	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	79
26	23	P	2021	3	4	2	5	3	2	4	4	2	5	5	2	3	3	3	3	5	4	1	3	3	4	4	5	2	4	3	3	94

27	22	P	2021	3	4	3	3	3	3	4	5	4	5	5	3	4	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	98	
28	23	P	2021	2	5	2	4	2	2	4	5	3	5	5	3	3	2	2	2	4	4	2	4	3	4	5	4	1	3	2	3	90
29	22	P	2021	2	5	1	5	2	1	3	5	2	5	5	3	4	2	2	1	5	4	1	2	4	2	5	5	2	5	2	4	89
30	24	L	2020	1	4	2	4	2	2	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	80	
31	23	P	2021	2	4	3	4	2	2	3	4	2	4	5	1	2	2	1	2	4	4	1	3	4	4	4	4	2	1	3	2	79
32	23	P	2021	4	5	3	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	1	5	5	4	5	5	2	5	4	4	122
33	23	P	2021	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	4	3	1	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	56
34	22	P	2021	3	4	3	4	4	3	2	5	4	5	5	1	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	93
35	22	P	2021	2	4	4	5	4	3	5	5	3	5	5	3	3	2	3	4	5	5	1	4	5	4	5	4	3	5	4	4	109
36	24	P	2021	2	4	2	1	2	2	4	5	4	5	5	3	2	2	2	4	5	4	2	2	4	4	5	4	2	2	3	5	91
37	21	P	2021	3	4	3	3	1	2	4	4	2	5	5	4	3	2	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	2	2	3	3	89
38	25	L	2021	3	5	2	4	2	2	4	5	2	5	4	2	3	2	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	2	3	4	90
39	22	P	2021	2	4	3	5	2	1	2	1	2	5	5	3	2	4	5	3	5	4	2	2	3	3	4	5	2	5	3	4	91
40	24	L	2020	2	3	2	3	2	2	4	4	1	4	3	5	2	2	3	2	5	4	2	4	3	4	4	4	1	3	2	3	83
41	24	P	2021	1	1	2	1	2	1	4	5	1	4	5	4	2	1	4	1	4	2	1	2	4	2	4	4	3	2	2	3	72
42	22	P	2021	1	5	1	3	3	1	1	4	2	5	5	1	1	3	1	1	4	3	2	2	3	5	4	4	1	3	1	3	73

## LAMPIRAN 18

Tabulasi Skor Skala *Family Support*

No	Usia	J. Kelamin	T. Lulus	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	Total
1	24	P	2022	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	88
2	24	L	2021	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
3	22	P	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
4	26	L	2022	4	4	2	4	3	2	4	4	3	4	2	1	2	4	2	1	3	1	2	4	2	4	2	1	65
5	22	P	2022	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71
6	22	P	2022	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	83
7	22	L	2022	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	63
8	24	P	2021	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	73
9	22	P	2022	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	1	3	4	3	3	2	4	4	80
10	24	L	2022	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	66
11	23	L	2021	1	2	2	4	4	1	4	4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	1	2	62
12	23	P	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	74
13	23	P	2021	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	90
14	23	P	2021	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	80
15	23	P	2021	3	4	3	4	2	4	4	3	3	2	1	4	3	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	3	77
16	24	P	2021	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	90
17	23	P	2021	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	91
18	23	P	2021	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	2	3	3	77
19	23	P	2021	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	1	3	3	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	2	73
20	23	P	2021	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	89
21	24	P	2021	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	77
22	22	P	2022	4	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	88
23	23	P	2021	4	4	3	4	2	2	2	1	2	1	3	4	4	3	4	4	3	1	3	1	3	3	3	3	67
24	23	P	2021	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	81
25	22	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	2	90
26	22	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	88
27	22	P	2021	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	92
28	22	P	2022	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	71
29	23	P	2021	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	81
30	22	P	2021	4	4	1	4	3	1	2	3	3	3	2	4	4	4	4	2	1	3	3	3	2	3	4	4	71
31	22	L	2021	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	93

32	22	P	2022	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	4	4	2	4	1	1	3	1	1	2	1	2	4	48
33	23	L	2021	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	89
34	22	P	2021	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	89	
35	23	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	90	
36	22	P	2021	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	73	
37	23	L	2022	3	2	3	1	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	57	
38	23	P	2021	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	66	
39	23	L	2021	4	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	3	4	2	2	80	
40	22	P	2021	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	4	4	4	2	1	1	3	1	4	1	1	50	
41	23	P	2022	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95	
42	21	L	2021	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	70	
43	23	P	2021	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	78	
44	22	P	2021	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	4	3	3	2	2	2	3	4	4	2	4	2	3	63	
45	23	P	2021	4	1	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	1	2	3	3	71	
46	23	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
47	23	L	2021	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	86	
48	22	P	2021	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	83	
49	21	L	2022	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	2	1	2	3	3	3	1	3	4	2	2	3	57	
50	24	P	2021	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	82	
51	22	P	2021	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	2	2	4	2	2	2	3	66	
52	22	P	2021	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	3	2	73	
53	23	P	2022	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	84	
54	22	P	2022	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	1	2	58	
55	23	P	2022	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	75	
56	23	P	2021	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	2	3	81	
57	22	P	2021	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	68	
58	22	P	2021	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
59	23	L	2021	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	79	
60	23	P	2021	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	60	
61	23	P	2021	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	64	
62	25	P	2021	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	63	
63	24	P	2021	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
64	22	P	2021	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	62	

65	23	P	2022	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	81
66	24	L	2021	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
67	23	P	2022	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	1	78
68	22	P	2021	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	62
69	22	P	2022	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
70	23	P	2021	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
71	22	P	2022	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	2	4	4	2	4	2	4	1	2	4	79
72	22	P	2021	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	3	3	4	86
73	22	P	2021	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	61
74	22	L	2022	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	94
75	22	P	2022	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	81
76	23	L	2021	3	3	1	3	4	1	3	3	4	3	1	2	2	4	1	2	3	1	2	4	2	4	2	2	60
77	23	P	2021	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	62
78	23	L	2021	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	66
79	22	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
80	23	L	2021	4	3	1	3	4	2	4	4	4	3	1	2	3	4	1	1	4	4	2	3	1	3	2	2	65
81	22	L	2021	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	72	
82	24	P	2021	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	1	3	3	66
83	25	L	2021	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	81
84	23	P	2022	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	87
85	22	P	2021	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	69
86	21	P	2021	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	65
87	24	P	2021	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	86
88	22	L	2021	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	60
89	23	P	2022	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	67
90	23	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	92
91	22	P	2021	3	3	2	3	2	2	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	73
92	22	P	2021	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	1	4	4	4	87
93	22	P	2021	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	2	1	4	4	2	3	2	1	4	1	4	4	71
94	23	L	2021	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	4	39
95	23	L	2022	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	76
96	25	L	2022	3	4	2	2	2	4	2	2	1	2	4	2	1	3	3	4	2	2	1	3	3	1	3	2	58
97	24	L	2021	4	3	2	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	4	72

95	23	L	2022	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	76	
96	25	L	2022	3	4	2	2	2	4	2	2	1	2	4	2	1	3	3	4	2	2	1	3	3	1	3	2	58
97	24	L	2021	4	3	2	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	4	72
98	22	P	2021	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	62
99	22	P	2021	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
100	23	L	2021	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	3	4	3	2	3	1	4	2	2	60
101	23	L	2022	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	87
102	22	P	2021	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	1	4	3	3	1	3	3	74
103	22	P	2021	4	3	2	4	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	1	2	1	2	4	2	4	2	1	59
104	23	P	2022	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	65
105	22	P	2022	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	60
106	25	P	2021	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	79
107	25	P	2021	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	84
108	23	L	2022	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	87
109	24	P	2022	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	82
110	21	P	2021	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	1	4	4	71
111	22	P	2021	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67
112	24	P	2022	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	85
113	22	P	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	79
114	22	P	2021	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	1	4	3	4	3	2	2	75
115	22	P	2021	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	91
116	23	L	2022	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	82
117	23	P	2021	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	83
118	24	P	2021	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	82
119	24	P	2021	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	68
120	23	P	2022	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	76
121	23	P	2022	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	67
122	24	P	2022	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	78
123	24	L	2021	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	76
124	23	P	2022	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	67
125	24	P	2022	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	4	3	1	3	2	1	2	4	4	1	49
126	22	P	2022	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	85
127	22	P	2021	3	4	3	4	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	1	2	2	68

## LAMPIRAN 19

Tabulasi Skor Skala *Quarter Life Crisis*

No	Usia	J. Kelamin	T. Lulus	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Total	
1	24	P	2022	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	4	1	3	2	4	3	2	4	3	4	4	2	2	2	4	74	
2	24	L	2021	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	2	42	
3	22	P	2021	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	58	
4	26	L	2022	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	73	
5	22	P	2022	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
6	22	P	2022	2	4	2	5	1	1	4	5	3	5	2	4	4	3	3	5	5	5	4	5	5	5	1	4	2	3	92	
7	22	L	2022	2	4	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	3	2	2	68	
8	24	P	2021	2	5	2	4	1	2	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	4	2	3	74	
9	22	P	2022	3	3	2	1	1	1	4	3	3	4	1	1	2	1	1	2	2	1	4	4	2	3	1	1	1	2	54	
10	24	L	2022	3	4	2	5	2	2	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	4	4	2	2	1	3	78	
11	23	L	2021	5	5	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	2	1	5	3	82	
12	23	P	2021	2	4	3	4	1	2	2	4	2	2	4	2	2	1	3	1	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	65	
13	23	P	2021	2	4	2	4	2	2	3	4	1	4	2	3	2	2	2	4	2	4	3	4	4	4	2	2	2	2	72	
14	23	P	2021	2	5	3	3	1	2	4	5	2	5	2	3	2	2	3	4	3	3	5	1	4	5	2	4	4	3	82	
15	23	P	2021	2	5	3	4	1	2	3	4	1	2	4	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	5	1	4	4	4	76	
16	24	P	2021	2	3	2	5	1	1	3	5	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	4	2	3	4	1	2	2	3	70	
17	23	P	2021	2	4	2	3	2	1	3	3	3	4	1	1	2	1	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	1	3	66	
18	23	P	2021	2	4	4	2	1	1	4	4	1	5	2	2	1	1	3	4	2	3	4	1	4	4	1	5	3	3	71	
19	23	P	2021	3	4	4	3	2	2	4	4	1	4	2	2	2	2	2	4	2	3	5	2	4	4	1	5	3	5	79	
20	23	P	2021	4	5	4	3	2	1	5	4	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	5	2	4	4	2	5	4	4	85	
21	24	P	2021	2	5	2	4	2	2	5	4	1	2	4	2	3	2	2	2	3	3	5	1	5	5	2	5	3	2	78	
22	22	P	2022	3	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	51	
23	23	P	2021	1	5	2	5	2	1	2	4	2	1	5	2	3	1	3	1	2	5	3	3	1	1	1	1	3	2	4	65
24	23	P	2021	2	4	2	4	2	2	3	5	2	4	3	2	2	2	4	1	4	3	4	4	2	2	3	2	2	2	72	
25	22	P	2021	2	4	4	4	2	2	4	4	4	5	1	3	3	4	2	4	5	5	3	5	5	5	1	5	1	3	90	
26	22	P	2021	1	4	1	3	1	1	3	2	1	3	5	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	61	
27	22	P	2021	2	5	3	4	4	2	3	5	2	5	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	1	4	1	2	72	
28	22	P	2022	2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	1	3	3	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	69	
29	23	P	2021	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	58	
30	22	P	2021	3	4	2	4	2	2	2	2	3	5	4	2	3	1	1	4	4	5	3	4	4	4	2	1	1	2	74	
31	22	L	2021	3	4	1	5	3	1	5	5	2	5	5	2	1	5	2	5	3	3	4	2	5	5	1	2	2	5	86	

32	22	P	2022	4	4	3	3	5	2	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	4	3	4	108		
33	23	L	2021	2	4	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	61		
34	22	P	2021	2	5	4	4	1	2	3	3	4	2	1	3	2	2	1	2	3	1	3	3	4	2	2	2	3	66		
35	23	P	2021	2	4	1	3	1	1	3	2	3	3	4	3	1	1	1	3	4	4	4	4	2	1	1	1	1	59		
36	22	P	2021	3	4	2	4	2	1	4	4	2	4	5	3	4	4	2	4	3	2	4	4	5	4	2	2	4	85		
37	23	L	2022	2	3	1	5	2	1	2	4	4	3	3	2	4	4	1	2	4	2	4	5	4	2	1	3	3	73		
38	23	P	2021	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	90		
39	23	L	2021	2	5	2	5	2	2	2	4	3	5	3	2	2	1	2	5	3	2	3	2	2	1	1	2	2	67		
40	22	P	2021	2	5	1	3	1	1	5	5	2	5	3	2	5	3	2	5	5	3	3	5	5	5	1	3	3	86		
41	23	P	2022	2	3	1	5	1	1	4	5	1	5	1	2	1	1	1	5	2	3	2	2	3	3	1	2	1	60		
42	21	L	2021	2	5	3	4	2	2	5	2	1	2	2	4	2	2	2	3	4	4	5	2	4	4	1	4	4	79		
43	23	P	2021	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	1	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	2	61		
44	22	P	2021	2	5	1	4	1	2	5	4	2	4	5	2	2	4	2	4	5	4	2	4	5	4	3	4	1	82		
45	23	P	2021	2	5	1	5	4	2	5	5	1	5	5	4	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	103
46	23	P	2021	1	5	1	5	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	2	2	1	2	4	2	52	
47	23	L	2021	1	1	1	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	74	
48	22	P	2021	3	4	3	4	2	1	3	4	2	5	1	3	2	4	2	5	4	2	3	3	4	4	2	1	2	2	75	
49	21	L	2022	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	1	4	2	4	93	
50	24	P	2021	2	4	2	4	2	1	4	4	2	4	5	1	1	2	2	3	3	2	2	4	3	3	1	5	1	2	69	
51	22	P	2021	2	2	3	4	2	1	4	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	3	4	78
52	22	P	2021	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	75
53	23	P	2022	1	4	1	5	1	1	2	3	4	4	1	1	2	1	1	3	2	2	4	1	3	2	1	2	1	1	54	
54	22	P	2022	3	4	3	4	3	2	4	5	3	5	2	3	2	3	4	5	5	3	5	4	5	4	3	4	3	4	95	
55	23	P	2022	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	77	
56	23	P	2021	1	4	1	5	1	1	2	4	2	5	4	2	1	1	1	2	3	1	2	2	4	4	1	1	2	2	59	
57	22	P	2021	3	4	3	4	2	2	4	4	2	5	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	2	84	
58	22	P	2021	2	3	2	5	2	1	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	65	
59	23	L	2021	4	5	4	4	1	1	5	4	2	3	2	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	1	2	2	4	82	
60	23	P	2021	4	2	3	5	4	1	4	5	2	5	4	4	3	4	1	4	5	4	4	2	4	4	1	4	2	4	89	
61	23	P	2021	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	75
62	25	P	2021	1	5	2	5	2	2	5	4	2	4	4	2	2	4	3	5	5	4	1	3	3	3	1	4	2	2	80	
63	24	P	2021	3	2	2	3	2	2	4	4	3	5	2	3	2	3	2	4	4	2	3	4	4	4	1	5	2	3	78	
64	22	P	2021	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	5	3	3	4	4	4	3	4	3	4	92	

65	23	P	2022	2	3	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	81
66	24	L	2021	5	5	5	1	1	2	5	5	1	5	5	5	3	5	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	108
67	23	P	2022	2	4	2	4	2	2	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	73	
68	22	P	2021	3	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	2	4	2	77	
69	22	P	2022	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	84	
70	23	P	2021	2	5	2	4	3	2	3	4	2	4	2	2	2	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	2	2	75	
71	22	P	2022	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	5	4	4	2	4	4	4	2	4	2	82	
72	22	P	2021	1	4	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	3	1	2	2	58	
73	22	P	2021	2	4	2	3	2	3	4	4	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	80	
74	22	L	2022	2	4	2	5	1	1	2	3	1	5	5	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	4	1	2	1	61	
75	22	P	2022	2	5	2	5	2	2	3	4	2	5	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	76	
76	23	L	2021	2	4	3	4	2	2	3	4	1	5	4	1	2	5	2	5	4	4	2	3	5	4	2	4	2	81	
77	23	P	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	4	3	76	
78	23	L	2021	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	78	
79	22	P	2021	3	4	1	5	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	58	
80	23	L	2021	2	5	4	5	3	3	4	5	4	5	5	5	2	5	3	5	5	5	1	5	5	5	2	5	5	104	
81	22	L	2021	3	4	2	4	2	2	3	4	2	4	3	4	1	2	3	5	4	3	4	4	4	4	2	4	2	83	
82	24	P	2021	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	79	
83	25	L	2021	2	4	2	5	1	2	3	1	2	2	2	1	2	1	4	3	1	2	3	2	2	2	1	1	2	56	
84	23	P	2022	3	5	2	3	1	1	4	4	1	5	4	2	2	4	2	4	5	5	5	4	4	4	2	4	2	87	
85	22	P	2021	2	3	1	4	1	1	2	2	3	4	3	3	2	4	3	4	2	2	4	3	4	4	1	3	2	70	
86	21	P	2021	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	68	
87	24	P	2021	1	4	1	5	1	1	4	4	1	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	3	71	
88	22	L	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
89	23	P	2022	2	4	2	4	1	1	4	4	2	5	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	76	
90	23	P	2021	2	4	2	4	2	1	3	4	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	65	
91	22	P	2021	4	1	2	2	3	2	4	5	4	5	1	4	4	4	1	5	4	2	4	4	4	4	2	5	3	87	
92	22	P	2021	4	1	2	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	71	
93	22	P	2021	1	5	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	1	4	2	2	4	2	1	1	1	4	2	2	1	58	
94	23	L	2021	4	4	2	4	1	1	5	5	1	5	5	1	1	4	2	5	5	5	1	4	4	4	1	5	2	82	
95	23	L	2022	2	4	2	3	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	64	
96	25	L	2022	2	4	2	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	1	5	2	78	
97	24	L	2021	3	4	2	4	3	1	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	78	

98	22	P	2021	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	5	4	4	2	4	3	4	90
99	22	P	2021	2	4	2	5	3	1	3	3	1	5	2	2	3	2	1	5	5	3	2	5	2	4	1	3	2	3	74
100	23	L	2021	1	4	2	3	2	3	1	4	2	4	4	1	2	1	2	4	3	4	4	5	2	4	2	4	2	4	74
101	23	L	2022	2	4	2	4	2	2	2	2	1	4	1	2	2	1	1	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	68
102	22	P	2021	1	5	3	3	3	1	5	5	3	5	3	2	2	2	2	5	2	2	5	4	4	4	2	1	3	4	81
103	22	P	2021	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	5	2	2	4	2	3	5	4	2	4	3	4	1	4	2	2	76
104	23	P	2022	3	4	2	3	3	2	4	5	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	89
105	22	P	2022	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	4	2	2	4	2	3	77
106	25	P	2021	2	4	2	3	2	2	3	4	2	4	3	2	2	2	1	4	2	2	3	2	4	4	3	4	3	3	72
107	25	P	2021	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	2	2	76
108	23	L	2022	2	5	3	4	2	1	3	3	2	4	1	3	2	2	1	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	69
109	24	P	2022	2	5	4	5	4	5	5	5	1	5	5	1	2	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	104
110	21	P	2021	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77
111	22	P	2021	2	5	3	2	3	2	4	5	3	4	1	4	2	2	3	4	3	2	4	4	5	5	2	2	2	4	82
112	24	P	2022	3	2	2	2	2	1	4	5	1	2	5	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	3	3	79
113	22	P	2021	3	5	2	3	2	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	1	3	3	3	76
114	22	P	2021	3	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	85
115	22	P	2021	2	5	2	5	1	2	3	3	3	3	3	4	3	1	1	3	4	3	4	3	2	1	2	3	3	2	71
116	23	L	2022	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	1	3	2	1	3	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2	3	65
117	23	P	2021	1	3	2	3	2	1	4	4	3	5	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	65
118	24	P	2021	2	5	1	4	1	1	2	3	4	5	1	2	2	1	1	5	5	3	2	2	2	3	2	1	1	3	64
119	24	P	2021	2	4	2	3	2	2	4	4	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	2	78
120	23	P	2022	3	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	78
121	23	P	2022	2	4	2	4	2	2	3	4	2	5	1	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	1	4	3	3	75
122	24	P	2022	3	4	2	5	1	2	4	4	3	4	2	2	2	2	1	3	3	4	3	3	4	4	1	2	2	2	72
123	24	L	2021	2	4	2	5	2	2	4	4	2	5	5	1	3	3	2	5	5	5	4	3	3	4	1	4	2	2	84
124	23	P	2022	3	5	3	4	4	2	3	5	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	84
125	24	P	2022	2	4	2	4	2	2	3	1	2	5	1	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	75
126	22	P	2022	2	4	2	4	1	1	3	5	3	5	1	3	3	2	1	5	2	3	3	2	2	4	2	5	3	1	72
127	22	P	2021	2	4	1	3	2	2	4	4	1	4	1	2	4	2	1	4	2	1	2	3	4	4	2	3	3	1	66