

**PENGARUH *LOCUS OF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
FRESH GRADUATE FAKULTAS PSIKOLOGI**

SKRIPSI



Oleh:

Idza Athifatu Rahmania

NIM. 210401110113

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HALAMAN JUDUL
PENGARUH *LOCUS OF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *FRESH GRADUATE*
FAKULTAS PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi

salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Idza Athifatu Rahmania

NIM. 210401110113

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *LOCUS OF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *FRESH GRADUATE*
FAKULTAS PSIKOLOGI

SKRIPSI

Oleh

Idza Athifatu Rahmania

NIM. 210401110113

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing Ainindita Aghniacakti, M.Psi. Psikolog NIP. 19940818201911202272		9 / 2025 / 65

Malang,

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

**PENGARUH *LOCUS OF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
FRESH GRADUATE FAKULTAS PSIKOLOGI**

SKRIPSI

Oleh

Idza Athifatu Rahmania

NIM. 210401110113

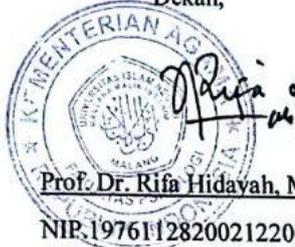
Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 24 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi</u> NIP. 199408182023212048		26 / 2025 / 06
Ketua Penguji <u>Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi, M.A</u> NIP. 198501102023211022		26 / 2025 / 06
Penguji Utama <u>Muhammad Jamaluddin, M.Si</u> NIP. 198011082008011007		26 / 2025 / 06

Disahkan oleh,

Dekan,


Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog
NIP. 19761128200212200

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

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setela melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH *LOCUS OF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA *FRESH GRADUATE*
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Yang ditulis oleh:

Nama : Idza Athifatu Rahmania
NIM : 210401110113
Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaiku wr.wb

Malang,
Dosen pembimbing



Ainindita Aghniacakti, M.Psi. Psikolog
NIP. 19940818201911202272

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Idza Athifatu rahmania
NIM : 210401110113
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH LOCUS OF CONTROL DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA FRESH GRADUATE FAKULTAS PSIKOLOGI**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang,

Pe:



Idza Athifatu Rahmania

NIM. 210401110113

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

QS. Al-Baqarah : 286

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan petunjuk-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul Pengaruh *Locus of control* dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Fresh Graduate Fakultas Psikologi. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'at beliau di yaumul qiyamah. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, ayahanda Nurul Yakin dan ibunda Dewi Masitoh, dan juga adik laki-laki saya, serta keluarga besar saya. Dan tak lupa sahabat-sahabat saya yang senantiasa memberi semangat dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikannya dengan baik.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam tak lupa penulis curahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, yang syafaatnya senantiasa kita harapkan di hari akhir kelak.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini bukanlah hal yang mudah dan tentu tidak terwujud tanpa dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu dan membimbing proses pengerjaan skripsi ini.
5. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan kritik, saran, dan arahan sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.

6. Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi, M.A selaku Dosen Penguji Kedua yang telah memberikan kritik, saran, dan arahan sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Seluruh responden mahasiswa *Fresh graduate* Fakultas Psikologi yang berkenan meluangkan waktu untuk penelitian ini
8. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian yang saya lakukan
9. Seluruh sahabat saya baik dari psikologi maupun jurusan lain yang senantiasa menemani dan mendukung saya ketika menempuh pendidikan psikologi di UIN Malang.
10. Terakhir teruntuk diri saya sendiri yang sudah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun dengan semangat dan dukungan dari semua pihak yang saya sebutkan diatas membuat saya semakin semangat untuk menyelesaikan skripsi ini

Malang,

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. <i>Quarter life crisis</i>	15
1. Pengertian	15
2. Faktor-faktor <i>Quarter life crisis</i>	17
3. Aspek <i>Quarter life crisis</i>	19
4. Fase-fase <i>Quarter life crisis</i>	21
5. <i>Quarter life crisis</i> dalam perspektif islam	22
B. <i>Locus of control</i>	24
1. Pengertian <i>Locus of control</i>	24
2. Orientasi <i>Locus of control</i>	25
3. Aspek-aspek <i>Locus of control</i>	26
4. <i>Locus of control</i> dalam perspektif islam	28
C. Dukungan Sosial.....	31

1. Pengertian Dukungan Sosial.....	31
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	33
3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	34
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	35
D. Hubungan antar Variabel.....	37
E. Kerangka Konseptual.....	40
F. Hipotesis Penelitian.....	40
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Variabel Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional.....	42
D. Populasi dan Sampel.....	43
E. Instrumen Penelitian.....	46
1. Skala <i>Locus of control</i>	46
2. Skala Dukungan Sosial.....	48
3. Skala <i>Quarter life crisis</i>	49
F. Uji Validitas dan Reabilitas.....	43
1. Validitas.....	50
2. Reliabilitas.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	54
2. Uji Asumsi.....	54
3. Uji Hipotesis.....	56
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 59
A. Pelaksanaan Penelitian.....	59
A. Gambara Subjek Penelitian.....	59
B. Prosedur Pengambilan Data.....	59
C. Hambatan-Hambatan.....	60
B. Hasil Peneltian.....	60
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	60
2. Uji Asumsi.....	67
3. Uji Hipotesis.....	69
C. Pembahasan.....	72
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 98
A. Kesimpulan.....	98
B. Keterbatasan.....	100
C. Saran.....	102
 DAFTAR PUSTAKA.....	 106
 LAMPIRAN.....	 114

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint <i>Locus of control</i>	41
Tabel 3.2 Blueprint Dukungan Sosial	42
Tabel 3.3 Blueprint <i>Quarter life crisis</i>	42
Tabel 3.4 Blueprint Hasil Uji Coba Skala <i>Locus of control</i>	44
Tabel 3.5 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial	44
Tabel 3.6 Blueprint Hasil Uji Coba Skala <i>Quarter life crisis</i>	45
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas	46
Tabel 3.8 Pedoman Interpretasi	50
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistics</i>	54
Tabel 4.2 Norma Kategorisasi.....	55
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Locus of control</i>	55
Tabel 4.4 Faktor Pembentuk Utama Variabel <i>Locus of control</i>	56
Tabel 4.5 Kategorisasi Dukungan Sosial	56
Tabel 4.6 Faktor Pembentuk Utama Variabel Dukungan Sosial	57
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Quarter life crisis</i>	58
Tabel 4.8 Faktor Pembentuk Utama Variabel <i>Quarter life crisis</i>	58
Tabel 4.9 Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	60
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinieritas	60
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas	61
Tabel 4.12 Hasil Koefisien Determinasi	62
Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Korelasi	62
Tabel 4.14 Uji F	63
Tabel 4.15 Uji T	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Locus of control</i>	115
Lampiran 2 Skala Dukungan Sosial	117
Lampiran 3 Skala <i>Quarter life crisis</i>	119
Lampiran 4 Skor Blue Print <i>Locus of control</i>	121
Lampiran 5 Skor Blue Print Dukungan Sosial	122
Lampiran 6 Skor Blue Print <i>Quarter life crisis</i>	123
Lampiran 7 Skala <i>Locus of control</i>	124
Lampiran 8 Skala Dukungan Sosial	126
Lampiran 9 Skala <i>Quarter life crisis</i>	128
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Locus of control</i>	130
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial	131
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Quarter life crisis</i>	132
Lampiran 13 Validitas dan Reliabilitas <i>Locus of control</i>	133
Lampiran 14 Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial	134
Lampiran 15 Validitas dan Reliabilitas <i>Quarter life crisis</i>	135
Lampiran 16 Hasil Analisis Deskriptif	136
Lampiran 17 Hasil Uji Normalitas	136
Lampiran 18 Hasil Uji Linieritas	137
Lampiran 19 Hasil Uji Hipotesis	138
Lampiran 20 <i>Profesional Judgment</i>	140
Lampiran 21 Hasil Turnitin	141

ABSTRAK

Idza Athifatu Rahmania, 210401110113, Pengaruh *Locus of control* dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate* Fakultas Psikologi

Dosen Pembimbing: Ainindita Aghhniacakti, M.Psi. Psikolog

Kata Kunci: *Locus of control*, Dukungan Sosial, *Quarter life crisis*

Masa transisi dari kehidupan akademik di perguruan tinggi menuju dunia kerja atau kehidupan nyata merupakan periode yang penuh tantangan dan kompleksitas. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai aspek kehidupan yang saling berkaitan, seperti pencarian dan pencapaian kepuasan hidup, perencanaan masa depan yang matang, dinamika hubungan interpersonal, dan lainnya. Namun, Keadaan ini dapat membuat individu merasa insecure, kesepian, kecewa hingga akhirnya sebagai penyebab terjadinya *Quarter life crisis*. Ketidakmampuan beradaptasi dalam masa peralihan ini dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi dan krisis psikologis, terutama pada lulusan baru atau *fresh graduate*. Oleh karena itu, penelitian terkait pengaruh *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi menarik untuk dikaji lebih dalam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 64 responden yang merupakan mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Untuk menguji sejauh mana pengaruh variabel *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* dengan menggunakan uji T. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi IPC Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, dan Skala *Quarter life crisis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Locus of control* responden berada pada kategori sedang, dukungan sosial termasuk dalam kategori tinggi, dan tingkat *Quarter life crisis* mahasiswa *fresh graduate* berada pada kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan bahwa variabel *Locus of control* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 78,8% terhadap *Quarter life crisis*. Variabel *Locus of control* memiliki pengaruh negatif terhadap *Quarter life crisis*, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *Locus of control* seseorang, maka semakin rendah tingkat *Quarter life crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap *Quarter life crisis*, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat *Quarter life crisis* yang dirasakan.

ABSTRACT

Idza Athifatu Rahmania, 210401110113, The Influence of *Locus of control* and Social Support on *Quarter life crisis* among *Fresh graduate* Students of the Faculty of Psychology

Supervisor: Ainindita Aghhniacakti, M.Psi., Psychologist

Keywords: *Locus of control*, Social Support, *Quarter life crisis*

The transition from academic life in college to the workforce or real-world life is a period filled with challenges and complexities. During this phase, individuals are faced with various interconnected aspects of life, such as the pursuit and achievement of life satisfaction, mature future planning, interpersonal relationship dynamics, and *others*. However, this condition can cause individuals to feel insecure, lonely, and disappointed, which may ultimately lead to a *Quarter life crisis*. The inability to adapt during this transitional phase can lead to emotional instability and psychological crises, particularly among recent graduates. Therefore, the researcher is interested in further examining the influence of *Locus of control* and social support on the *Quarter life crisis* among *fresh graduates* of the Faculty of Psychology.

This study uses a quantitative approach. The sample in this research consists of 64 respondents who are *fresh graduates* from the Faculty of Psychology at UIN Malang. The sampling technique used is purposive sampling. To measure how much influence the variables of *Locus of control* and social support have on the *Quarter life crisis*, a T-test was conducted. The instruments used in this study include the IPC Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the *Quarter life crisis* Scale.

The results of the study show that the respondents' *Locus of control* is at a moderate level, social support is in the high category, and the *Quarter life crisis* level among *fresh graduates* is in the moderate category. Correlation tests reveal that the variables of *Locus of control* and social support together contribute 78.8% to the *Quarter life crisis*. The *Locus of control* variable has a negative influence on the *Quarter life crisis*, meaning that the higher the individual's *Locus of control*, the lower the level of *Quarter life crisis* experienced. Conversely, social support shows a positive influence on the *Quarter life crisis*, meaning that the higher the level of social support received, the higher the level of *Quarter life crisis* experienced.

المخلص

إدًا عاطفة الرحمينية، ٢١٠٤٠١١١٠١١٣، تأثير مركز التحكم والدعم الاجتماعي على أزمة ربع العمر لدى خريجي كلية علم النفس الجدد

المشرفة: عيندينا أغهنيجاكتي، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية

الكلمات المفتاحية: مركز التحكم، الدعم الاجتماعي، أزمة ربع العمر

تشكل مرحلة الانتقال من الحياة الأكاديمية في الجامعة إلى عالم العمل أو الحياة الواقعية فترة مليئة بالتحديات والتعقيدات. في هذه المرحلة، يواجه الأفراد جوانب متعددة مترابطة من الحياة، مثل البحث عن الرضا في الحياة، والتخطيط المحكم للمستقبل، وديناميكيات العلاقات الاجتماعية. ومع ذلك، قد تؤدي هذه الحالة إلى شعور الفرد بعدم الأمان، والوحدة، وخيبة الأمل، مما قد يسبب أزمة ربع العمر. إن عدم القدرة على التكيف خلال هذه الفترة الانتقالية يمكن أن يؤدي إلى عدم الاستقرار العاطفي وأزمة نفسية، لا سيما لدى الخريجين الجدد. بناءً على هذه الظاهرة، اهتمت الباحثة بدراسة العلاقة بين مركز التحكم والدعم الاجتماعي وأزمة ربع العمر لدى خريجي كلية علم النفس الجدد.

اعتمد هذا البحث على المنهج الكمي، وبلغ عدد العينة 64 مستجيباً من خريجي كلية علم النفس بجامعة، لمعرفة مدى تأثير متغيري مركز التحكم والدعم (T-Test) باستخدام أسلوب العينة الهادفة. تم استخدام اختبار الاجتماعي على أزمة ربع العمر. استخدمت أدوات القياس التالية: مقياس مركز التحكم الداخلي والخارجي (IPC Scale) ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك المتعدد الأبعاد، ومقياس أزمة ربع العمر.

أظهرت النتائج أن مستوى مركز التحكم يقع في الفئة المتوسطة، بينما كان مستوى الدعم الاجتماعي عالياً، وأزمة ربع العمر لدى الخريجين الجدد في المستوى المتوسط. كما أظهرت نتائج اختبار الارتباط أن مركز التحكم والدعم الاجتماعي يسهمان معاً بنسبة 78.8٪ في أزمة ربع العمر. وأشارت النتائج إلى أن مركز التحكم يؤثر سلباً على أزمة ربع العمر، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى مركز التحكم، انخفضت أزمة ربع العمر. بينما يؤثر الدعم الاجتماعي تأثيراً إيجابياً، أي أن ارتفاع الدعم الاجتماعي يرتبط بارتفاع أزمة ربع العمر.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang akan selalu melalui proses pertumbuhan dan perkembangan sepanjang kehidupannya, yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan mental. Dalam proses ini, manusia melewati berbagai tahapan perkembangan yang memiliki ciri dan tugas perkembangan masing-masing. Meskipun terdapat beberapa perbedaan pendapat terkait pembagian tahapan tersebut, secara umum tahapan perkembangan manusia meliputi masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia (Habibie dkk., 2019).

Setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan tertentu yang perlu diselesaikan oleh individu. Tugas-tugas ini bersifat khas sesuai dengan karakteristik perkembangan pada tiap tahapan kehidupan (Asrori, 2020). Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada satu tahap dapat berdampak negatif terhadap tahapan selanjutnya dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu (Rosalinda & Michael, 2019). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan sesuai dengan usianya.

Masa remaja menuju ke dewasa awal merupakan suatu tahap perkembangan yang krusial, tahap ini biasa disebut dengan fase *emerging adulthood*. Pada tahap ini, individu mulai hidup lebih mandiri, melepaskan diri dari ketergantungan pada orang tua, mengeksplorasi jati diri, dan membangun

hubungan interpersonal yang lebih dewasa (Papalia, 2014). Selain itu, mereka mulai membuat keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, karier, dan hubungan romantis. Masa emerging adulthood umumnya terjadi pada rentang usia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2023).

Fase ini ditandai dengan kondisi di mana individu tidak lagi sepenuhnya dikategorikan sebagai remaja, namun juga belum sepenuhnya dianggap dewasa. Hal ini menjadikan masa *emerging adulthood* sebagai periode yang penuh dinamika, tantangan, dan eksplorasi. Di satu sisi, individu merasa bersemangat dalam menyusun rencana hidup; di sisi lain, mereka juga dihadapkan pada tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitar (Sujudi & Ginting, 2020).

Akibat banyaknya perubahan dan tuntutan, tidak semua individu dapat menyesuaikan diri dengan baik. Beberapa individu mengalami stres dan tekanan emosional karena belum siap menghadapi tanggung jawab sebagai orang dewasa. Kondisi ini memunculkan perasaan negatif seperti ketidakberdayaan, kebingungan, ketakutan akan kegagalan, hingga kecemasan terhadap masa depan (Rosalinda & Michael, 2019). Jika tidak ditangani dengan baik, perasaan-perasaan ini dapat berkembang menjadi krisis emosional yang lebih serius, termasuk gangguan psikologis dan depresi.

Fenomena ini disebut *quarter life crisis*, yaitu kondisi emosional yang pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001). Kondisi ini ditandai dengan perasaan panik, bingung, frustrasi, tidak punya arah, dan merasa tidak berdaya. *Quarter life crisis* biasanya dialami oleh orang-orang

usia 20-an sebagai bentuk respons terhadap ketidakpastian hidup, terlalu banyak pilihan yang membingungkan, serta tekanan dari lingkungan sekitar (Atwood & Scholtz, 2008).

Berbagai persoalan yang timbul saat mengalami *Quarter life crisis* meliputi aspek-aspek penting dalam kehidupan, seperti impian dan harapan masa depan, keyakinan agama dan spiritual, pekerjaan dan karier, serta hubungan sosial dan kondisi keuangan (Tanner dkk., 2008). Individu juga sering kali membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang tampak lebih berhasil, yang kemudian memicu perasaan rendah diri, tidak berarti, hingga keputusasaan.

Fenomena *Quarter life crisis* sangat relevan dialami oleh mahasiswa yang sedang berada di akhir masa studi atau yang baru saja menyelesaikan pendidikan tinggi. Gelar sarjana merupakan pengakuan akademik bagi mereka yang telah menuntaskan perkuliahan. Setelah mendapatkan gelar ini, individu tidak lagi disebut mahasiswa, melainkan menjadi *fresh graduate*. Status sebagai *fresh graduate* sering dipandang sebagai kebanggaan tersendiri karena dianggap sebagai titik awal untuk memasuki dunia kerja. Banyak lulusan baru memiliki rencana besar, seperti melanjutkan studi, mencari pekerjaan, atau merintis usaha (Firmansyah dkk., 2022).

Robbins dan Wilner (2001) menyatakan bahwa masa transisi dari kehidupan akademik pada kehidupan nyata merupakan periode yang penuh ketidakpastian dan rawan menimbulkan kecemasan, stres, serta keraguan dalam mengambil keputusan hidup. Individu mulai mendapat tekanan dari

keluarga dan masyarakat untuk segera mandiri, baik secara finansial maupun psikologis (Robinson, 2019). Ketidakmampuan beradaptasi dalam masa peralihan ini dapat menimbulkan ketidakstabilan emosi dan krisis psikologis, terutama pada lulusan baru atau *fresh graduate* (Alifandi, 2020).

Umumnya *fresh graduate* berada pada rentang usia dewasa awal, yakni sekitar 23 hingga 25 tahun (Santrock, 1995). Sejalan dengan pendapat Vasquez (2015) individu pada tahap dewasa awal cenderung rentan mengalami *Quarter life crisis* akibat tekanan dari pekerjaan, hubungan romantis, serta tuntutan untuk menjadi sosok dewasa yang sukses. Masyarakat juga menaruh ekspektasi tinggi kepada para lulusan perguruan tinggi sebagai agen perubahan yang diharapkan mampu membawa dampak positif dan bertanggung jawab terhadap masa depannya. Namun, tekanan tersebut dapat memicu perasaan tidak aman, kesepian, kekecewaan, yang pada akhirnya dapat menjadi pemicu munculnya *Quarter life crisis*.

Penelitian pada *fresh graduate* di Universitas Malikussaleh yang menunjukkan 67,2% *fresh graduate* berada pada kategori tinggi, yang artinya pada masa transisi dari remaja menuju dewasa lulusan *fresh graduate* mengalami ketidakstabilan emosi (Mellyana, 2024). Penelitian yang dilakukan Riyanto & Arini, (2021) pada *fresh graduate* Universitas Katolik Musi Charitas yang menunjukkan bahwa 86% *fresh graduate* merasa cemas pada pilihan karir kedepan dan merasa terjebak dalam keadaan ketidakpastian. Dengan demikian dapat diketahui bahwa sebagian besar *fresh graduate* mengalami

ketidakstabilan emosional dan kecemasan yang tinggi pada masa transisi menuju kedewasaan, khususnya terkait ketidakpastian karir dan masa depan.

Hal serupa diungkapkan oleh beberapa *fresh graduate* UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berikut hasil wawancara terhadap *fresh graduate* 2020 yang menyatakan:

"Beban sesungguhnya ya ini setelah kuliah... dituntut buat bisa segalanya. Punya gelar sarjana tuh sering dipandang orang berpendidikan dan dapet kerja enak... padahal lulusan sarjana juga nggak semudah itu dapet kerja. Kalau nganggur terus juga jadi gunjingan orang-orang. Belakangan ini juga sering overthinking, abis lulus ini karirku kemana ya... kerja di mana... gimana kalau orang tua nggak setuju... akhirnya kadang cuma bisa pasrah." (Wawancara langsung, 8 Oktober 2021).

Berdasarkan wawancara narasumber MOV yang menunjukkan mengalami gejala *Quarter life crisis*, ditandai dengan munculnya perasaan cemas pasca menyelesaikan pendidikan tinggi. Ia merasa tertekan oleh ekspektasi sosial bahwa lulusan sarjana seharusnya mudah mendapatkan pekerjaan dan langsung sukses secara karier. Namun kenyataannya, ia menghadapi kesulitan dalam mencari kerja dan mendapat tekanan sosial berupa gunjingan dari lingkungan karena statusnya yang masih menganggur. Selain itu, narasumber juga memandang dirinya secara negatif yang ditandai dengan overthinking terkait kemampuan yang dimilikinya. serta ia merasa kebingungan dalam mengambil keputusan terkait arah hidup, karir masa depan, dan restu orang tua. Sehingga muncul perasaan putus asa terhadap keadaan yang menjadi salah satu bentuk respons emosional dari ketidakpastian hidup yang ia rasakan. Hal-hal ini mencerminkan

adanya krisis identitas dan arah hidup, yang merupakan ciri khas dari *Quarter life crisis*.

Selaras dengan MOV, narasumber KMS (23) menyampaikan hal serupa sebagai berikut:

"Setelah lulus aku sempat khawatir soal karier, tapi coba dinikmati aja. Kalau nggak bisa kerja ya usaha, walaupun aku sadar itu juga nggak mudah. Kadang mikir juga sih, teman-teman udah pada kerja, sementara aku masih nganggur. Rasanya kayak jalan di tempat, tapi aku yakin semua orang punya proses masing-masing." (Wawancara langsung, 8 November 2024).

Berdasarkan wawancara narasumber KMS yang menunjukkan tanda-tanda *Quarter life crisis* yang digambarkan dengan perasaan cemas terhadap karir masa depan setelah lulus kuliah. Ia juga merasa tertekan ketika melihat teman-temannya yang sudah bekerja sementara dirinya masih menganggur. Narasumber merasa stagnan dan tertinggal yang menggambarkan kebingungan arah dalam hidup. Gejala ini mencerminkan adanya fase krisis identitas dan arah hidup yang merupakan ciri khas *Quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami *quarter life crisis* setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Gejala yang mereka tunjukkan mencakup rasa cemas dan khawatir terhadap masa depan, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, kecenderungan untuk berpikir secara berlebihan, tekanan dari lingkungan sosial, serta perasaan tertinggal dibandingkan dengan teman sebaya. Perasaan putus asa yang muncul menjadi salah satu pemicu utama terjadinya *quarter life crisis*.

Quarter life crisis dipilih sebagai fokus penelitian karena fenomena ini semakin sering dialami oleh individu yang berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu sekitar usia 18 hingga 30 tahun (Papalia & Martorell, 2014). Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan penting, seperti pencarian identitas diri, penyesuaian terhadap peran dewasa, serta tuntutan untuk mencapai kemandirian secara finansial dan emosional. Transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, serta meningkatnya ekspektasi sosial terhadap pencapaian hidup, menjadikan individu pada fase ini rentan mengalami kebingungan arah hidup, ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, hingga kecemasan akan ketidakmampuan memenuhi standar keberhasilan yang ada di masyarakat.

Dalam konteks tersebut, *fresh graduate* merupakan kelompok yang sangat relevan untuk dijadikan responden penelitian. Mereka berada dalam posisi krusial untuk menjalani fase awal kedewasaan. Meskipun berasal dari latar belakang pendidikan Psikologi yang telah membekali mereka dengan pengetahuan mengenai aspek-aspek psikologis, kenyataannya mereka tetap menghadapi tantangan nyata dalam menerapkan pemahaman tersebut dalam kehidupan pasca-kampus.

Atwood & Scholtz (2008) menjelaskan bahwa banyak individu di usia dua puluhan mengalami kecemasan, kebingungan, keraguan terhadap kapasitas diri, serta ketakutan akan kegagalan. Pada tahap ini, individu mulai mempertanyakan apakah mereka mampu memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan serta apakah mereka dapat mewujudkan impian masa depan.

Keadaan ini semakin diperparah oleh tekanan dari orang tua, keluarga, dan faktor *eksternal* lainnya. Dalam situasi semacam ini, kemampuan *fresh graduate* untuk beradaptasi sangat bergantung pada bagaimana mereka mengelola tekanan yang dihadapi.

Quarter life crisis yang muncul pada masa transisi menuju kedewasaan umumnya disebabkan oleh berbagai bentuk tekanan, baik yang berasal dari faktor *internal* individu maupun dari pengaruh lingkungan *eksternal*. Namun, tidak semua individu merespons tekanan tersebut dengan cara yang sama. Terdapat salah satu faktor *internal* yang menjadi penyebab *Quarter life crisis* yaitu fokus pada diri sendiri (*Being self-focused*), dimana individu mengatasi masalah dengan mengandalkan kemampuan diri sendiri tanpa meminta bantuan dari orang lain (Arnett, 2023). Ketika individu dihadapkan oleh permasalahan, maka ia akan mengatasi kesulitan tersebut dengan menggunakan strategi *coping stress*.

Menurut Irahana & Hanurawan, (2021) lokus kendali merupakan konsep psikologis yang dapat berperan dalam mengatasi stress dengan menggunakan strategi coping individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Fadila (2023) menunjukkan *Locus of control internal* diketahui memiliki korelasi negatif dengan *Quarter life crisis*, sementara *Locus of control eksternal* menunjukkan hubungan yang positif. Artinya, individu yang memiliki kontrol *internal* cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup dan mempertahankan kestabilan emosi mereka.

Menurut Rotter (1966) *Locus of control* merujuk pada sejauh mana seseorang meyakini bahwa hasil dari tindakan mereka ditentukan oleh upaya dan keputusan pribadi. Sejalan dengan pendapat Sarafino (2011), individu yang memiliki *Locus of control* percaya bahwa kejadian dalam hidup mereka merupakan konsekuensi dari tindakan mereka sendiri, sehingga mereka cenderung memfokuskan diri pada pencapaian tujuan yang diinginkan.

Locus of control terbagi menjadi dua jenis, yaitu *internal locus of control*, di mana individu merasa bahwa mereka memiliki kendali atas peristiwa yang menimpa mereka, yang mencakup faktor usaha, minat, dan kemampuan, serta *external Locus of control*, di mana individu meyakini bahwa kejadian yang mereka alami dipengaruhi oleh faktor *eksternal* seperti keberuntungan, takdir, kesempatan, atau intervensi orang lain yang berpengaruh. (Rotter, 1966).

Penelitian yang dilakukan oleh Krypel & Henderson-King (2010) mengkaji keterkaitan antara *Locus of control* dengan tingkat kepercayaan diri serta harapan terhadap masa depan, yang mana faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi pengalaman individu selama masa transisi menuju kedewasaan awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Locus of control internal* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan hidup. Sejalan dengan itu, Syaifullah (2019) menyatakan bahwa individu dengan *Locus of control internal* memiliki kecenderungan untuk mencapai hasil yang lebih optimal dibandingkan mereka yang memiliki *Locus of control eksternal*.

Di samping faktor *internal*, dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan pasangan juga memiliki peranan penting dalam

menciptakan rasa aman serta membantu individu menghadapi ketidakpastian dalam masa transisi ini. Hal ini sejalan dengan temuan Praherso dkk., (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai faktor *eksternal* dapat menjadi pelindung terhadap stres, termasuk dalam situasi transisi kehidupan.

Zimet dkk., (1988) mengartikan dukungan sosial sebagai kepercayaan individu bahwa ia memiliki sumber bantuan dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, atau orang penting lainnya ketika menghadapi kesulitan. Dukungan ini dapat memberikan efek emosional positif dan membantu individu melihat tantangan perkembangan dari sudut pandang yang lebih konstruktif (Lianovanda, 2021)

Collins & Laursen (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari orang tua dapat berupa dukungan emosional dan rasa aman yang membantu individu mengelola emosi negatif. Selain itu, teman dan pasangan juga dapat menjadi sumber dukungan yang membantu individu menenangkan diri dan mengurangi kecemasan (Dumilah dkk., 2019). Penelitian oleh Oktaviani & Soetjningsih (2023) menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan *Quarter life crisis* ($r = -0,189$, $p = 0,014$), yang berarti semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh *fresh graduate*, maka semakin rendah tingkat *Quarter life crisis* yang dialami.

Menurut Zimet dkk., (1988) dukungan sosial terbagi dalam tiga dimensi utama: keluarga, teman, dan individu signifikan lainnya (*significant other*). Dukungan dari keluarga memberikan dukungan emosional serta membantu dalam proses pengambilan keputusan. Teman berperan dalam meringankan

beban masalah sehari-hari dan memberi bantuan nyata, biasanya dalam konteks yang lebih luas dibandingkan keluarga. Sementara individu signifikan lainnya memberikan rasa dihargai, dukungan emosional, serta pengakuan atas keberadaan individu tersebut. Dengan demikian, dukungan sosial mencerminkan hubungan positif antara dua pihak atau lebih, yang ditandai oleh adanya kepedulian, kasih sayang, perhatian, dan penghargaan satu sama lain.

Penelitian berjudul “Pengaruh *Locus of control* dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* pada *Fresh graduate*” masih belum banyak dikaji secara spesifik, karena kebanyakan penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada keterkaitan antara *Locus of control* dan dukungan sosial dengan kemampuan adaptasi karier (*career adaptability*) (Musoli & Rosita Ningsih, 2023; Solichah & Setiaji, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengeksplorasi bagaimana *Locus of control* sebagai faktor *internal*, dan dukungan sosial sebagai faktor *eksternal*,

Pemilihan variabel *locus of control* dan dukungan sosial dalam satu penelitian didasarkan pada keterkaitan teoritis yang saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana individu merespons tekanan hidup, khususnya pada masa transisi dewasa awal. *Locus of control* merepresentasikan faktor *internal*, yakni keyakinan individu terhadap sumber pengendali atas peristiwa hidupnya, apakah berasal dari dirinya sendiri (*internal*) atau dari luar dirinya (*eksternal*) (Rotter, 1966). Sementara itu, dukungan sosial merupakan faktor *eksternal* berupa persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan emosional, informatif, maupun instrumental dari lingkungan sekitarnya (Cutrona & Russell, 1990).

Berdasarkan teori stres dan coping dari Lazarus & Folkman (1984), kedua variabel tersebut memegang peranan penting dalam proses adaptasi terhadap stres. *Locus of control* memengaruhi penilaian individu terhadap kendali atas situasi yang dihadapi (*primary appraisal*), sedangkan dukungan sosial berperan sebagai sumber daya *eksternal* dalam mengelola stres (*secondary appraisal*). Teori atribusi dari Weiner (1985) turut mendukung bahwa ketika individu mengalami kesulitan, adanya dukungan sosial dapat membantu menyeimbangkan atribusi negatif dan memperkuat strategi coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, integrasi antara *locus of control* dan dukungan sosial dalam satu kerangka penelitian memungkinkan analisis yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor psikologis yang memengaruhi resiliensi individu dalam menghadapi masa krisis, seperti *quarter life crisis*.

Individu dengan *Locus of control internal* umumnya lebih mampu bertahan dalam tekanan, sementara dukungan sosial dapat memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi masa transisi. Diharapkan, penelitian ini mampu memberikan kontribusi dalam memperdalam pemahaman terkait dinamika psikologis dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan awal, serta menjadi landasan untuk menyusun intervensi psikologis guna membantu *fresh graduate* dalam mengelola tekanan dan meningkatkan kesiapan mereka menghadapi kehidupan dewasa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *Locus of control* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana pengaruh *Locus of control* dan *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Bagaimana pengaruh dukungan sosial dan *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
6. Bagaimana pengaruh *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat *Locus of control* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat Dukungan Sosial pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

3. Untuk mengetahui tingkat *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Untuk mengetahui pengaruh *Locus of control* dan *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Untuk mengetahui pengaruh *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya kajian dalam psikologi perkembangan, khususnya terkait transisi menuju masa dewasa yang dialami oleh *fresh graduate*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terkait peran *Locus of control* dan dukungan sosial dalam menghadapi *Quarter life crisis*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang tertarik mengkaji lebih dalam mengenai *Locus of control*, dukungan sosial, dan *Quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa dan *fresh graduate* tentang pentingnya *Locus of control* dan dukungan

sosial dalam menghadapi *Quarter life crisis*. Dengan pemahaman ini, mereka akan lebih siap mengelola tekanan hidup dan mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi fase transisi ini, selain itu penelitian ini dapat menjadi panduan bagi orang tua dan keluarga, institusi pendidikan, dan psikolog atau konselor dalam memberikan dukungan yang lebih tepat dan efektif kepada mahasiswa yang mengalami fase ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter life crisis*

1. Pengertian *Quarter life crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *Quarter life crisis* merupakan reaksi individu terhadap kondisi yang tidak stabil akibat perubahan yang terjadi secara terus-menerus, banyaknya pilihan yang tersedia, serta munculnya kecemasan dan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi kehidupan. Kecemasan ini biasanya timbul karena ketidakpastian dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan, karier, dan interaksi sosial, terutama pada usia 20-an. Robbins dan Wilner (2001) juga menjelaskan bahwa *Quarter life crisis* disebabkan oleh peralihan dari masa remaja ke dewasa awal, di mana individu merasa bingung dan cemas karena harus menghadapi banyak pilihan dan kekhawatiran.

Atwood & Scholtz (2008) mendefinisikan *Quarter life crisis* sebagai tahapan perkembangan psikologis yang dialami individu berusia 18 hingga 29 tahun, yakni periode peralihan dari remaja menuju dewasa. Kondisi ini muncul sebagai bentuk respons terhadap meningkatnya ketidakstabilan, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan, serta perasaan panik dan tidak berdaya. *Quarter life crisis* ditandai oleh berbagai gejala emosional seperti frustrasi, rasa panik, kekhawatiran, kehilangan arah, bahkan bisa berujung pada perasaan depresi, kecemasan

berlebihan, kekecewaan, kesepian, stagnasi dalam hidup, ketidakpuasan, dan gangguan psikologis lainnya (Balzarie dkk., 2019).

Ketidakstabilan emosional terjadi akibat respons negatif individu terhadap berbagai persoalan perkembangan, termasuk kecemasan dan krisis emosional yang muncul dari ketidakpastian, yang biasa disebut sebagai *Quarter life crisis*. Nash (2022) menyatakan bahwa fenomena ini dipicu oleh berbagai tantangan dalam hidup, seperti harapan dan impian, permasalahan akademik, nilai-nilai spiritual dan agama, serta persoalan pekerjaan dan karier, yang semuanya menimbulkan tekanan besar pada individu di usia awal dewasa. Hal ini diperkuat oleh Olson (2007) yang menyebutkan bahwa *Quarter life crisis* muncul ketika individu berusaha memenuhi harapan orang tua, mengejar cita-cita karier, membangun jati diri, menyesuaikan diri dengan kelompok sosial, memilih pasangan, serta membentuk kestabilan emosional.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Quarter life crisis* adalah fase yang dialami oleh individu berusia sekitar 20 hingga 29 tahun, saat mereka berada pada masa peralihan menuju kedewasaan. Dalam fase ini, individu mulai merasakan kecemasan terkait kehidupannya dan mengalami tekanan emosional sebagai dampak dari ketidaksesuaian antara harapan perkembangan diri dan realitas yang dihadapi.

Pendekatan dari Robbins dan Wilner (2001) dipilih karena memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai reaksi emosional individu terhadap ketidakpastian hidup di masa transisi dari remaja ke

dewasa awal. Fokus teori ini pada kecemasan, kebingungan, serta tekanan akibat banyaknya pilihan dan tuntutan hidup dinilai relevan dengan kondisi yang dialami oleh *fresh graduate*.

2. Faktor-faktor *Quarter life crisis*

Berbagai pertanyaan yang berkaitan dengan aspek-aspek kehidupan seringkali muncul dalam benak individu yang sedang mengalami quarter-life crisis. Robbins dan Wilner (2001), mengidentifikasi enam faktor utama yang memengaruhi terjadinya quarter-life crisis sekaligus menjadi area permasalahan yang dihadapi oleh individu dalam fase tersebut. Adapun keenam area tersebut adalah sebagai berikut:

a. Cita-cita dan Harapan

Individu mulai merasakan kekhawatiran terhadap impian dan harapan masa depannya. Mereka bertanya-tanya mengenai bagaimana menemukan potensi dan minat diri, kapan target hidup bisa tercapai, serta muncul ketakutan jika harapan tersebut gagal terpenuhi atau terlambat terwujud.

b. Kesulitan dalam Dunia Akademik

Saat melanjutkan pendidikan tinggi, individu mengharapkan masa depan karier yang gemilang. Namun, mereka juga merasakan kebingungan karena minatnya bisa jadi tidak selaras dengan jurusan yang diambil. Hal ini menimbulkan keraguan apakah pendidikan yang sedang ditempuh dapat menunjang impian dan tujuannya.

c. Aspek Keagamaan dan Spiritualitas

Individu mulai merefleksikan dan mempertanyakan keyakinan spiritual atau agama yang dianut sejak kecil, termasuk keraguan tentang apakah keyakinan tersebut sesuai dengan dirinya. Bahkan, mereka bisa memikirkan bagaimana dampaknya jika memutuskan untuk mengikuti kepercayaan yang berbeda dari keluarga.

d. Karier dan Dunia Kerja

Kebingungan dalam menentukan arah karier menjadi salah satu persoalan utama. Individu ingin mengejar pekerjaan yang sesuai minat, namun ada tuntutan ekonomi yang menuntut kestabilan finansial. Selain itu, individu merasa takut menunjukkan kemampuannya karena tekanan kerja dan kecemasan dalam proses aktualisasi diri.

e. Relasi Sosial dan Keluarga

Individu mulai memikirkan kualitas hubungan dengan orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, atau pasangan. Mereka mungkin menginginkan kemandirian dari orang tua, merasa ragu siapa yang dapat dipercaya, dan bingung apakah pasangan mereka adalah orang yang tepat untuk masa depan.

f. Pembentukan Identitas Diri

Perhatian individu tertuju pada penampilan fisik, sikap, dan cara mereka merespons lingkungan sekitar. Hal ini diyakini menjadi bagian penting dari identitas pribadi yang turut membentuk kesadaran

terhadap pilihan hidup, termasuk pandangan politik dan orientasi seksual.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa quarter-life crisis dipengaruhi oleh enam faktor utama, yaitu impian dan harapan, tantangan akademik, keyakinan spiritual, pekerjaan dan karier, hubungan interpersonal, serta pencarian identitas diri. terakhir identitas diri.

3. Aspek *Quarter life crisis*

Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasi sejumlah indikator yang menunjukkan bahwa seseorang tengah mengalami quarter-life crisis. Beberapa tanda tersebut antara lain:

a. Kebingungan dalam Membuat Keputusan

Individu merasa kesulitan dalam menentukan pilihan hidup akibat banyaknya alternatif dan ketidakpastian yang berkaitan dengan karier, keuangan, pendidikan, serta hubungan romantis. Kondisi ini memunculkan harapan-harapan tentang masa depan, namun juga menimbulkan keraguan dan ketakutan karena kekhawatiran akan membuat keputusan yang salah yang bisa berdampak jangka panjang.

b. Perasaan Putus Asa

Kekecewaan terhadap hasil yang tidak sesuai harapan membuat individu merasa tidak berdaya. Kegagalan yang terjadi memperkuat anggapan bahwa segala upaya yang dilakukan selama ini sia-sia. Perasaan ini sering diperparah oleh kecenderungan membandingkan

pencapaian diri dengan kesuksesan orang lain. Kurangnya relasi atau jaringan pendukung juga memperdalam rasa putus asa ini.

c. Pandangan Negatif terhadap Diri Sendiri

Individu cenderung merasa tidak percaya diri (insecure) dan memiliki persepsi buruk terhadap dirinya, seperti meremehkan kemampuan diri sendiri atau merasa tertinggal dari orang lain. Hal ini membuatnya merasa terisolasi dari lingkungan sosial, yang umumnya disebabkan oleh kecemasan yang terus-menerus dan perasaan gagal.

d. Merasa Terjebak dalam Situasi yang Rumit

Keputusan yang dibuat sering kali dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungan sekitar, sehingga individu merasa kehilangan arah. Ketika harapan tidak kunjung terwujud, tekanan semakin meningkat dan individu mengalami kesulitan dalam memahami permasalahan maupun menentukan langkah awal untuk mengatasinya.

e. Kecemasan yang Tinggi

Tuntutan untuk memenuhi ekspektasi secara sempurna memicu kekhawatiran individu akan ketidakmampuannya dalam memberikan hasil yang memuaskan. Pada tahap ini, individu diliputi rasa cemas dan merasa tidak aman terhadap kemungkinan kegagalan yang akan terjadi di masa depan.

f. Perasaan Tertekan

Quarter-life crisis membuat individu merasa dihimpit berbagai masalah yang terus bertambah. Tuntutan dari orang tua untuk segera

bekerja atau menikah menciptakan tekanan yang besar, sehingga individu merasa terbebani dan terpaksa memenuhi harapan sosial yang belum tentu sesuai dengan kesiapan dirinya.

g. Kekhawatiran terhadap

Hubungan Sosial Dalam budaya timur seperti Indonesia, tekanan untuk menikah sebelum usia 30 menjadi salah satu faktor dominan dalam quarter-life crisis. Individu mulai meragukan kesiapan dirinya untuk menikah, mempertanyakan apakah pasangannya tepat, dan merasa kesulitan menyeimbangkan kehidupan pribadi, keluarga, dan karier, yang menambah kecemasan dalam hubungan interpersonalnya.

4. Fase-Fase *Quarter life crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat lima tahapan yang biasa dialami individu saat mengalami *Quarter life crisis*, yaitu:

a. Merasa Terjebak

Pada tahap ini, individu mengalami perasaan stagnan dalam hidup, seolah-olah tidak ada kemajuan atau perubahan yang berarti. Mereka juga kehilangan semangat dan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

b. Keinginan untuk Bebas

Individu mulai merasakan dorongan untuk keluar dari situasi yang membuatnya merasa terkekang. Pada awalnya, dorongan ini mungkin masih samar, tetapi semakin lama perasaan tidak nyaman yang terus bertambah memperkuat keinginan untuk lepas dan

menjajal hal-hal baru, sehingga mendorong individu ke tahap berikutnya.

c. Pengambilan Keputusan untuk Melepaskan

Di fase ini, individu mulai benar-benar melepaskan diri dari hal-hal yang sebelumnya membuat mereka merasa terkurung. Ini merupakan langkah krusial yang memungkinkan individu mulai memahami dirinya secara lebih mendalam.

d. Menyusun Kembali Kehidupan

Individu mulai menghadapi dampak dari keputusan besar yang telah diambil. Dalam proses ini, mereka menjadi lebih berani untuk mengeksplorasi siapa diri mereka sebenarnya dan mulai menyusun kembali arah hidup yang lebih sesuai dengan jati diri mereka. e)

e. Memulai Babak Baru

Pada tahap ini, individu telah siap menghadapi pengalaman dan tantangan baru, serta menjalani kehidupan dengan cara yang lebih baik dan bermakna dibanding sebelumnya.

5. *Quarter life crisis* dalam Perspektif Islam

Quarter life crisis merupakan fase di mana individu mengalami kebingungan arah hidup, krisis identitas, hingga tekanan sosial dan eksistensial, terutama pada rentang usia 20–30 tahun. Dalam perspektif Islam, krisis kehidupan semacam ini dapat dipahami sebagai bagian dari ujian dan proses pembentukan keimanan. Allah SWT berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٠١﴾

Artinya :

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155)

Makna dari surat Al-Baqarah Ayat 155 diatas menunjukkan bahwa ketakutan, kesulitan ekonomi, kehilangan, dan ketidakpastian adalah bagian dari kehidupan manusia, yang berfungsi sebagai bentuk ujian dari Allah. *Quarter life crisis*, dalam konteks ini, merupakan salah satu bentuk dinamika kehidupan yang dapat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah.

Menurut Ariadi (2019) ketauhidan menjadi pondasi dalam menghadapi krisis hidup. Dalam Islam, setiap peristiwa kehidupan, termasuk kesulitan dalam menentukan masa depan atau merasa tertinggal dari orang lain, adalah bagian dari takdir Allah yang penuh hikmah. Sikap ikhtiar dan tawakal menjadi kombinasi yang membentuk daya tahan psikologis. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. At-Talaq: 2-3

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۚ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ
 إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ

“Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.” (QS. At-Talaq: 2–3)

B. *Locus of control*

1. Pengertian *Locus of control*

Menurut Rotter (1966) *Locus of control* merujuk pada sejauh mana seseorang meyakini bahwa hasil dari tindakannya bergantung pada upaya dan keputusan pribadi. Robbins & Judge (2008) mendefinisikan *Locus of control* sebagai tingkat keyakinan individu bahwa merekalah yang menentukan nasib mereka sendiri. Sementara itu, Lefcourt mengartikan *Locus of control* sebagai persepsi individu terhadap akibat dari tindakannya, apakah peristiwa tersebut dapat dikendalikan (*internal control*) atau justru tidak dapat dikendalikan dan dipengaruhi oleh faktor luar (*external control*) (Smet, 1994).

Levenson (1981) menyatakan bahwa *Locus of control* adalah keyakinan individu mengenai penyebab terjadinya peristiwa dalam hidupnya. Individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat mengatur hidupnya, atau orang lain yang mengendalikan keadaan, serta meyakini bahwa faktor keberuntungan, nasib, atau kesempatan memainkan peran besar dalam hidupnya, akan memiliki *Locus of control* tertentu. Spector (1988) juga menyebutkan bahwa *Locus of control* adalah keyakinan tentang apakah keberhasilan atau kegagalan dalam hidup seseorang dikendalikan oleh perilaku dan tindakan individu itu sendiri (*internal*), atau oleh faktor *eksternal* seperti kesempatan, keberuntungan, dan takdir (Alipour, 2011).

Sejalan dengan Rotter (1966) terdapat dua tipe *Locus of control*, yaitu *internal* dan *eksternal*. Jika individu meyakini bahwa keberhasilan atau

kegagalannya disebabkan oleh usaha dan kerja kerasnya sendiri, maka dia memiliki *Locus of control internal*. Sebaliknya, jika individu merasa bahwa kegagalan atau keberhasilan yang dialami ditentukan oleh faktor luar seperti nasib, keberuntungan, atau pengaruh orang lain, maka individu tersebut memiliki *Locus of control eksternal*.

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *Locus of control* adalah keyakinan individu tentang penyebab utama dari peristiwa-peristiwa yang dialaminya, apakah berasal dari dalam dirinya atau dipengaruhi oleh faktor luar. Dalam penelitian ini, teori *locus of control* dari Levenson (1981) dipilih karena membagi konsep ini menjadi tiga dimensi: *internal*, *powerful others*, dan *chance*. Pembagian ini dianggap lebih rinci dan relevan untuk memahami keragaman keyakinan individu dalam menghadapi *quarter life crisis*, terutama dalam konteks tekanan sosial dan faktor *eksternal* lainnya.

2. Orientasi *Locus of control*

Menurut Rotter (1966) terdapat dua jenis *Locus of control*, yaitu *internal locus of control*, di mana individu merasa bertanggung jawab atas peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Individu dengan *internal locus of control* percaya bahwa keberhasilan atau kegagalan yang dialaminya ditentukan oleh usaha dan kemampuan dirinya sendiri, serta merasa dapat mengendalikan hasil dari tindakannya. Sebaliknya, individu dengan *eksternal locus of control* percaya bahwa keberhasilan atau kegagalan yang dialami bergantung pada faktor luar seperti keberuntungan, lingkungan

sosial, atau orang lain, dan merasa tidak memiliki kendali penuh atas peristiwa dalam hidupnya (Meyer & Allen, 2012).

Sejalan dengan Roth (2021) individu yang meyakini bahwa dirinya bertanggung jawab atas peristiwa dalam hidupnya akan memiliki *Locus of control internal*, sedangkan individu yang merasa bahwa nasib, keberuntungan, atau kekuatan lain di luar kendalinya mempengaruhi hidupnya, akan memiliki *Locus of control eksternal*.

Menurut Ghufron & Risnawitaq (2017) meskipun terdapat dua kategori *Locus of control*, yaitu *internal* dan *eksternal*, dalam kenyataannya tidak ada individu yang sepenuhnya memiliki satu jenis *Locus of control*. *Locus of control* sebaiknya dipandang sebagai sebuah kontinum, di mana setiap orang memiliki keduanya pada tingkat yang berbeda. Jika *Locus of control internal* lebih dominan, maka *Locus of control eksternal* akan semakin lemah, dan sebaliknya.

3. Aspek-aspek *Locus of control*

Levenson, (1981) mengemukakan bahwa *Locus of control* mencakup dua aspek:

a) Aspek *Internal*

Pada aspek *internal* ini mencakup keyakinan individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam dirinya dipengaruhi oleh kemampuannya.

b) Aspek *Eksternal*

Pada aspek *eksternal* ini mencakup keyakinan individu terhadap peristiwa yang terjadi pada dirinya dipengaruhi oleh faktor diluar

kendalinya. Aspek *eksternal* terdiri dari, *powerful others* merupakan keyakinan individu bahwa peristiwa dalam hidupnya ditentukan oleh orang yang memiliki kuasa, selanjutnya *chance* merupakan keyakinan individu bahwa peristiwa dalam hidupnya ditentukan oleh keberuntungan, peluang dan nasib.

Phares (1976) menjabarkan secara rinci aspek-aspek *locus of control*, yaitu :

a. Aspek *internal*, individu yang memiliki *locus of control internal* memiliki keyakinan bahwa setiap peristiwa yang dialaminya disebabkan oleh dirinya sendiri. Berikut faktor dalam aspek *internal* :

- 1) Kemampuan, individu memiliki keyakinan bahwa kemampuan yang dimilikinya berpengaruh terhadap kesuksesan dan kegagalannya.
- 2) Minat, individu merasa memiliki minat dalam mengontrol tindakan, peristiwa, serta perilakunya.
- 3) Usaha, individu berusaha maksimal dalam mengontrol perilakunya dengan bersikap optimis serta pantang menyerah.

b. Aspek *eksternal*, individu dengan *locus of control* memiliki keyakinan bahwa hasil dan perilakunya disebabkan oleh faktor lain diluar dirinya. Berikut faktor aspek *eksternal* :

- 1) Nasib, individu yang menganggap kesuksesan dan kegagalan merupakan suatu takdir dan tidak dapat dirubah kembali, serta percaya akan firasat baik dan buruk.
- 2) Keberuntungan, individu mempercayai bahwa setiap orang memiliki keberuntungan.
- 3) Sosial ekonomi, individu menilai secara materialistik tingkat kesejahteraan seseorang.
- 4) Pengaruh orang lain, individu menganggap orang dengan kekuasaan dan kekuatan yang lebih tinggi akan mempengaruhi perilaku mereka serta individu akan cenderung meminta bantuan terhadap orang lain.

4. *Locus of control* dalam Perspektif Islam

Locus of control adalah keyakinan yang dimiliki seseorang tentang apa yang menjadi penyebab dari peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Keyakinan ini bisa berasal dari faktor dalam diri sendiri, seperti kemampuan, minat, dan usaha, atau dari faktor luar, seperti nasib, keberuntungan, dan pengaruh orang lain yang memiliki kekuasaan.

Dalam ajaran Islam, keyakinan terhadap diri sendiri sangatlah penting. Keyakinan ini mendorong seseorang untuk bertindak dan berperilaku dengan penuh kesungguhan. Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki keyakinan, ia akan dipenuhi keraguan, mudah goyah, dan cenderung mengikuti arus tanpa arah yang jelas. Akibatnya, ia menjadi

lemah, rapuh, dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ar-ra'ad ayat 11:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya

“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Dari ayat tersebut, bisa disimpulkan bahwa manusia harus terus berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan hidupnya. Apa yang didapatkan seseorang sangat bergantung pada seberapa besar usaha yang ia lakukan. Oleh karena itu, penting untuk selalu bersikap optimis dan introspektif. Dengan mengevaluasi diri, kita bisa memperbaiki kekurangan dan terus berkembang menjadi lebih baik.

Individu yang memiliki orientasi *locus of control internal* cenderung berpikir positif, sehingga hal tersebut berpengaruh pada sikap dan perilakunya. Mereka percaya bahwa setiap masalah yang dihadapi, seperti cobaan, rintangan, maupun hambatan, merupakan kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri. Mereka tidak memandangnya sebagai beban, melainkan meyakini bahwa Allah tidak akan memberikan ujian di luar batas

kemampuan hamba-Nya. Keyakinan ini sejalan dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya :

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Sebaliknya, individu yang memiliki orientasi *locus of control* eksternal biasanya bersikap pesimis dan mudah merasa putus asa ketika menghadapi masalah hidup. individu sering ragu dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Keraguan tersebut bisa berkembang menjadi kekhawatiran yang mendalam, yang pada akhirnya membuatnya kehilangan kepercayaan diri dan enggan bertanggung jawab atas kegagalannya. Akibatnya, individu lebih suka menyalahkan hal-hal di luar

dirinya sebagai penyebab kegagalan. Padahal, Allah SWT melarang hamba-Nya untuk bersikap putus asa, karena sikap tersebut bukanlah sifat orang beriman, melainkan lebih mendekati sifat orang yang tidak beriman. Larangan ini ditegaskan dalam firman-Nya dalam surat Yusuf ayat 87. (Depag, RI 2005:382)

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تٰتٰىسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰۤاِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا
 الْفَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

Artinya :

“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Zimet dkk., (1988) dukungan sosial merujuk pada bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, teman, dan orang penting lainnya di sekitarnya. Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai rasa kenyamanan yang diperoleh dari perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok. Dukungan sosial merupakan hubungan antarpribadi yang melibatkan pemberian bantuan dalam bentuk informasi, perhatian emosional, penilaian, dan dukungan praktis yang diterima seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya. Bantuan ini memberikan manfaat

emosional atau dampak positif pada perilaku penerima, yang membantu mereka dalam menghadapi berbagai masalah (Kumalasari & Ahyani (2012).

Johnson & Johnson (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial merujuk pada keberadaan orang-orang yang dapat diandalkan untuk memberikan bantuan, dorongan, penerimaan, dan perhatian, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan hidup individu. Taylor (2009) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi lebih bermakna jika berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat atau penting bagi individu, seperti orang tua, pasangan, anak, dan anggota keluarga lainnya. Selain itu Johnson & Johnson (2021) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial bertujuan untuk membantu meningkatkan kesehatan mental, kepercayaan diri, serta memberikan dorongan, doa, nasihat, dan penerimaan.

Dukungan sosial keluarga memberikan dukungan emosional dan membantu individu dalam mengambil keputusan. Dukungan sosial yang berasal dari teman membantu individu dalam meringankan masalah yang dihadapi dan memberikan dukungan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, seringkali dalam lingkup yang lebih luas daripada keluarga. Sementara orang penting lainnya, selain keluarga dan teman juga berperan dalam memberikan rasa dihargai dan memberikan penghargaan dan rasa dihargai.

Teori dukungan sosial dari Zimet dkk. (1988) digunakan pada penelitian ini karena memberikan pengukuran yang terstruktur dan jelas melalui tiga sumber utama: keluarga, teman, dan *significant others*. Model ini sesuai dengan fokus penelitian yang ingin melihat sejauh mana dukungan

dari lingkungan terdekat memengaruhi individu, khususnya dalam menghadapi *quarter life crisis*.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Zimet dkk., (1988) dukungan sosial terdiri dari tiga aspek utama:

- a) Dukungan Keluarga, Bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada seseorang, seperti membantu dalam pengambilan keputusan atau memenuhi kebutuhan emosional.
- b) Dukungan Teman, Bantuan dari teman-teman yang membantu seseorang dalam kegiatan sehari-hari atau memberikan dukungan lain yang dibutuhkan.
- c) Dukungan Orang yang Istimewa, Bantuan dari seseorang yang memiliki arti penting dalam hidup individu, yang membuat mereka merasa nyaman dan dihargai.

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama:

- a. Dukungan Emosional: merupakan suatu bentuk dukungan yang melibatkan empati dan perhatian, yang membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Dukungan ini bisa berupa perhatian, kasih sayang, dan kesediaan untuk mendengarkan masalah orang lain.
- b. Dukungan Penghargaan: Bentuk dukungan ini berupa pengakuan atau penilaian positif terhadap ide, perasaan, dan kinerja seseorang, sehingga individu merasa dihargai.

- c. Dukungan Instrumental: Dukungan ini berupa bantuan langsung, seperti bantuan finansial atau bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.
- d. Dukungan Informasi: Ini adalah dukungan yang berupa saran, arahan, atau umpan balik untuk membantu seseorang menyelesaikan masalah atau mengatasi situasi tertentu.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Stanley & Beare, (2007) seperti yang dikutip oleh Irwan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi dukungan sosial:

a) Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik mencakup hal-hal dasar seperti sandang, pangan, dan papan. Jika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi, seseorang mungkin akan kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya

b) Kebutuhan Sosial

Orang yang memiliki aktualisasi diri yang baik, atau kesadaran diri yang tinggi, cenderung lebih dikenal dan diakui dalam masyarakat dibandingkan mereka yang jarang berinteraksi sosial. Pengakuan sosial ini penting karena dapat memberikan rasa penghargaan bagi individu.

c) Kebutuhan psikis

Hal ini mencakup berbagai aspek seperti keinginan untuk tahu, rasa aman, dan perasaan religius, yang sulit untuk dipenuhi tanpa bantuan orang lain. Terutama ketika seseorang menghadapi masalah, baik yang

ringan maupun berat, mereka cenderung mencari dukungan dari orang-orang di sekitar mereka agar merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.

Menurut Cohen & Syme (1985) ada beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial:

a. Pemberi Dukungan Sosial

Dukungan yang diberikan secara konsisten oleh orang yang sama cenderung lebih bermakna dan bermanfaat dibandingkan dukungan yang datang dari orang yang berbeda. Hal ini berkaitan dengan kedekatan hubungan dan tingkat kepercayaan antara pemberi dan penerima dukungan.

b. Jenis Dukungan

Dukungan yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang dihadapi oleh penerima akan lebih memberikan manfaat dan makna.

c. Penerima Dukungan

Efektivitas dukungan juga dipengaruhi oleh karakteristik penerima, seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial mereka. Dukungan akan lebih efektif jika penerima dan pemberi dukungan dapat saling mencari dan menjaga hubungan dukungan tersebut.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan (*ḥablum minallāh*), tetapi juga sangat menekankan pentingnya hubungan antar sesama manusia (*ḥablum minannās*). Salah satu

bentuk hubungan sosial yang diajarkan dalam Islam adalah dukungan sosial, yaitu sikap saling menolong, memperhatikan, dan peduli terhadap keadaan orang lain, baik dalam keadaan senang maupun dalam kesulitan (Al-Qardhawi, 2005). Dalam Al-Qur'an, nilai-nilai dukungan sosial ditegaskan dalam beberapa ayat. Salah satu ayat utama yang menjelaskan perintah untuk memperkuat hubungan sosial dan berbuat baik kepada sesama adalah Surat An-Nisa ayat 36, yang berbunyi:

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 ﴿٣٦﴾

Artinya :

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.”

Dari perspektif psikologis, ajaran ini mengandung makna pentingnya dukungan sosial sebagai kebutuhan dasar manusia dalam kehidupan sosialnya. Dukungan sosial tidak hanya berdampak pada kenyamanan emosional seseorang, tetapi juga dapat memperkuat kesehatan mental, membangun rasa aman, dan menciptakan lingkungan yang harmonis (Sarafino & Smith, 2011).

Islam tidak hanya menyuruh untuk memberi dukungan sosial secara umum, tetapi juga menjadikannya bagian dari keimanan dan ibadah. Hal ini diperkuat oleh sabda Nabi Muhammad SAW:

“Tidak beriman salah seorang dari kalian sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.” (HR. Bukhari & Muslim, dalam al-Mubarakfuri, 2000)

Hadis ini menekankan pentingnya empati dan kepedulian terhadap sesama. Dalam kehidupan sehari-hari, bentuk empati ini dapat ditunjukkan dengan memberikan perhatian, bantuan, maupun dukungan moral kepada orang lain.

D. Hubungan antar Variabel

1. Hubungan antara *Locus of control* dengan *Quarter life crisis*

Locus of control dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi *Quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan periode krisis emosional yang sering dialami oleh individu di usia 20-an hingga awal 30-an. Pada tahap ini, mereka menghadapi tantangan besar, seperti transisi dari pendidikan ke dunia kerja, pencarian jati diri, dan pembentukan tujuan hidup. Dalam teori *Locus of control* yang dikembangkan oleh Rotter, individu dengan *Locus of control internal*, yang meyakini bahwa hasil hidup mereka sebagian besar bergantung pada usaha dan tindakan pribadi, cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan. Sebaliknya, individu dengan *Locus of control eksternal* sering kali merasa bahwa peristiwa hidup mereka dipengaruhi

oleh faktor luar, seperti keberuntungan atau nasib, sehingga mereka merasa tidak berdaya dalam menghadapi tantangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prenda & Lachman (2001) menunjukkan bahwa *Locus of control internal* memiliki korelasi positif dengan adaptabilitas dan kepercayaan diri, yang membantu individu dalam menghadapi perubahan serta tantangan hidup yang tidak terduga. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Spector (1988) menemukan bahwa individu dengan *Locus of control internal* lebih siap untuk menghadapi krisis hidup, karena mereka percaya bahwa tindakan dan keputusan mereka akan memengaruhi hasil akhir

Selaras dengan Penelitian yang dilakukan Fadila, (2023) menunjukkan adanya pengaruh *Locus of control* terhadap *Quarter life crisis* dengan $p= 0,000 < 0,05$. Yang berarti *Locus of control internal* berhubungan negatif dengan *Quarter life crisis* sedangkan *Locus of control* berhubungan positif dengan *Quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bagian dari *Locus of control* atau *internal locus of control* dapat menstabilkan kesehatan mental individu sehingga dapat menghadapi berbagai tekanan dalam fase *Quarter life crisis*.

2. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter life crisis*

Dalam konteks *Quarter life crisis*, dukungan sosial juga memainkan peran krusial dalam membantu individu melalui fase transisi ini. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, seperti empati dan kasih sayang, dukungan instrumental, seperti bantuan konkret dalam

bentuk finansial atau praktis, serta dukungan informasi yang melibatkan nasihat atau panduan dalam menghadapi masalah tertentu. Penelitian oleh Adenle dkk., (2013) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman membantu individu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, yang sering kali meningkat pada fase *quarter life crisis*.

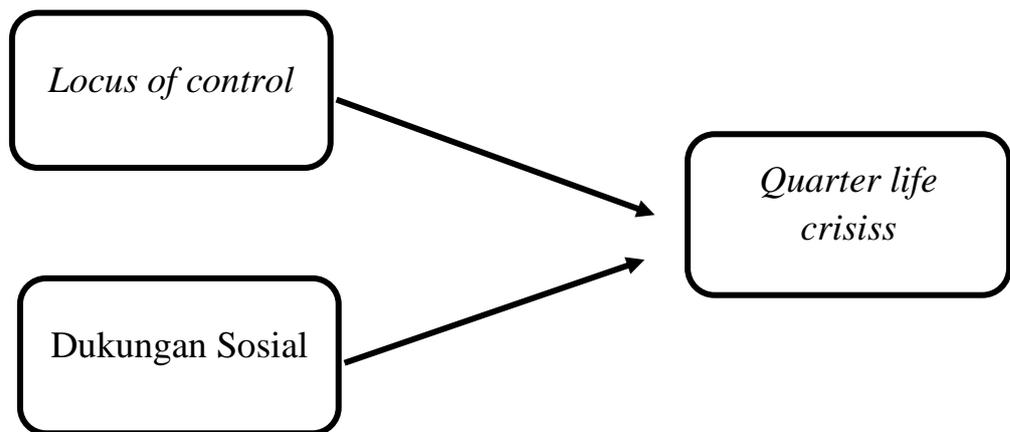
Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi lebih merasa "ditopang" dan memiliki tempat untuk berbagi pikiran serta emosi, yang membantu individu mengelola krisis dengan lebih baik. Dukungan sosial juga diketahui meningkatkan persepsi individu terhadap self-efficacy atau keyakinan dalam kemampuan diri mereka, seperti yang ditunjukkan oleh studi Thoits, (1994) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi perubahan hidup secara positif. Penelitian lain yang menjelaskan terkait pengaruh variabel dukungan sosial dengan *Quarter life crisis* oleh Oktaviani & Soetjningsih, (2023) menunjukkan adanya korelasi korelasi negatif antara dukungan sosial dan *Quarter life crisis* ($r = -0,189$, $p = 0,014$). Ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *Quarter life crisis* yang dialami.

Kombinasi dari *Locus of control internal* dan dukungan sosial yang tinggi dapat membantu individu melihat *Quarter life crisis* sebagai kesempatan untuk tumbuh dan mengembangkan diri. Dukungan ini tidak hanya berfungsi sebagai peredam stres, tetapi juga menjadi sumber

informasi penting yang dapat membantu mereka membuat keputusan lebih baik dan lebih percaya diri dalam menavigasi kehidupan.

E. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1



F. Hipotesis Penelitian

Berikut hipotesis penelitian yang berdasarkan teori dan kerangka berpikir di atas:

- a. H_{a1} : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Locus of control* terhadap *Quarter life crisis fresh graduate* Fakultas Psikologi
- b. H_{01} : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *Locus of control* terhadap *Quarter life crisis fresh graduate* Fakultas Psikologi
- c. H_{a2} : Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis fresh graduate* Fakultas Psikologi

- d. H_{02} : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis fresh graduate* Fakultas Psikologi
- e. H_{a3} : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis fresh graduate* Fakultas Psikologi
- f. H_{03} : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis fresh graduate* Fakultas Psikologi

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, guna untuk melihat hubungan antara variasi dalam satu variabel dengan variasi dalam satu atau lebih variabel lainnya, yang diukur melalui koefisien korelasi untuk menentukan sejauh mana keterkaitan antara variabel X dan variabel Y (Azwar, 2013). Berdasarkan tujuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam penelitian ini, *Locus of control* dan dukungan sosial dipandang sebagai variabel independen (variabel X), sementara *Quarter life crisis* menjadi variabel dependen (variabel Y).

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti agar bisa mendapatkan informasi, yang nantinya digunakan untuk menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab munculnya variabel terikat, yaitu *Locus of control* dan dukungan sosial. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, yaitu *Quarter life crisis*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu penjelasan mengenai variabel yang dibuat berdasarkan ciri-ciri yang bisa diamati. Definisi ini menjelaskan langkah-langkah atau proses yang perlu dilakukan agar variabel tersebut bisa muncul atau diukur. Definisi operasional dibuat sesuai dengan cara kerja variabel, termasuk sifat-sifat dinamis yang dimilikinya (Azwar, 2013). Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini:

1. *Locus of control*

Locus of control adalah keyakinan individu mengenai sejauh mana mereka merasa memiliki kontrol atas peristiwa dan hasil hidup yang diukur melalui indikator seperti kecenderungan percaya pada pengaruh diri, penerimaan nasib atau faktor *eksternal*, serta respons terhadap tantangan hidup.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, yang dapat berupa dukungan emosional, instrumental, dan informasional, yang diukur melalui indikator seperti sejauh mana individu merasa didukung secara emosional oleh keluarga dan teman, memperoleh bantuan praktis dalam mengatasi masalah, dan menerima nasihat atau informasi yang berguna dalam mengambil keputusan.

3. *Quarter life crisis*

Quarter life crisis adalah periode krisis emosional dan psikologis yang terjadi pada individu berusia 20-an hingga awal 30-an, yang ditandai dengan kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, ketidakpastian karier, kecemasan tentang masa depan, serta perasaan tertekan akibat transisi dari pendidikan ke dunia kerja. *Quarter life crisis* dapat diukur melalui indikator seperti perasaan kebingungan identitas diri, ketidakpuasan terhadap pekerjaan atau kehidupan sosial, kecemasan berlebihan tentang masa depan, dan perasaan kesepian atau terisolasi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah sekelompok objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk diteliti serta diambil kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini ialah *Fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2023/2024 yang berjumlah 176 mahasiswa. Data ini diperoleh dari Bagian Administrasi Akademik Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014), sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu. Pengambilan sampel dilakukan ketika jumlah populasi terlalu besar, sementara peneliti memiliki keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya untuk meneliti seluruh populasi. Oleh karena itu,

dalam penelitian ini digunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang digunakan adalah *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2023/2024, karena kelompok ini dianggap paling relevan untuk mewakili fenomena yang dikaji.

Selanjutnya, untuk menentukan jumlah sampel yang representatif dari populasi tersebut, peneliti menggunakan rumus slovin. Menurut Sugiyono (2017), rumus slovin sangat sesuai digunakan dalam penelitian survei dengan jumlah populasi yang besar, terutama jika peneliti memiliki keterbatasan dalam hal waktu, tenaga, dan biaya. Dengan menggunakan rumus ini, peneliti dapat menentukan jumlah sampel yang representatif secara statistik tanpa harus meneliti seluruh populasi, sehingga tetap menjaga efisiensi penelitian serta validitas data yang diperoleh. Adapun perhitungan sampel menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

E = batas toleransi kesalahan (error tolerance)

Dengan demikian maka diperoleh perhitungan sampel pada penelitian tersebut adalah:

$$\begin{aligned}n &= N / (1 + (N \times e^2)) \\&= 176 / (1 + (176 \times 0,1^2)) \\&= 176 / (1 + (176 \times 0,01)) \\&= 176 / (1 + 1,76) \\&= 176 / 2,76 \\&= 63,768 \text{ atau } 64\end{aligned}$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. *Fresh graduate* fakultas psikologi UIN Malang 2023/2024
- b. Jenis kelamin laki-laki/perempuan
- c. Berusia 21 hingga 25 tahun
- d. Tidak sedang menempuh pendidikan formal lanjutan (S2)

Pemilihan responden yang merupakan lulusan *fresh graduate* dalam rentang waktu satu tahun karena pada fase tersebut, individu masih berada dalam tahap awal transisi dari dunia akademik ke dunia kerja atau fase kemandirian yang lebih besar, dan belum terlalu jauh mengalami adaptasi jangka panjang.

Hal ini membuat mereka menjadi subjek yang relevan untuk menilai secara aktual dampak dari faktor-faktor seperti *locus of control* dan dukungan sosial terhadap gejala *quarter life crisis* yang sedang atau baru dialami. Dengan membatasi responden pada lulusan dalam 1 tahun terakhir,

data yang diperoleh diharapkan lebih akurat dan kontekstual dalam merepresentasikan pengalaman transisi awal dewasa yang menjadi fokus penelitian ini.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk menilai berbagai aspek atau atribut yang berkaitan dengan perasaan dan sikap (Azwar, 2013). Skala yang digunakan adalah skala Likert, yang berfungsi untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Responden diminta memilih pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi diri mereka, dengan pilihan jawaban seperti Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media Google Form. Instrumen dalam penelitian ini berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, yaitu *Locus of control*, dukungan sosial, dan *Quarter life crisis*.

1. Skala *Locus of control*

Instrumen untuk mengukur variabel *Locus of control* menggunakan IPC Scale yang dikembangkan oleh Levenson (1981). Peneliti mengadaptasi alat ukur tersebut dari Indrawardhana (2018) yang terdiri dari 24 aitem. Skala ini menggunakan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP).

Tabel 3.1 Skala Locus of control

Item	Koefisien	Standar Error	Nilai t	Keterangan
1	0.25	0.08	3.04	√
2	0.73	0.07	9.97	√
3	0.29	0.07	3.87	√
4	0.64	0.06	9.89	√
5	0.46	0.07	6.71	√
6	0.63	0.07	9.62	√
7	0.23	0.07	3.2	√
8	0.7	0.07	10.63	√
9	0.84	0.06	13.87	√
10	0.27	0.07	3.64	√
11	-0.07	0.08	-0.96	X
12	0.72	0.06	11.31	√
13	0.29	0.07	4.25	√
14	0.45	0.07	6.64	√
15	0.63	0.07	9.59	√
16	0.57	0.07	8.45	√
17	0.5	0.07	7.49	√
18	0.74	0.06	11.95	√
19	0.62	0.07	9.33	√
20	0.76	0.07	10.65	√
21	0.12	0.07	1.61	X
22	0.62	0.06	9.65	√
23	0.37	0.08	4.59	√
24	0.37	0.07	5.31	√

Tabel 3.2 Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
<i>Locus of control</i>	0,874	24	Reliabel

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 24 aitem dalam skala ini, diketahui bahwa sebanyak 22 aitem dinyatakan valid, Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,87, yang berada di atas ambang minimum 0,7. Ini berarti bahwa skala tersebut memiliki tingkat konsistensi *internal* yang tinggi.

2. Skala Dukungan Sosial

Instrumen variabel dukungan sosial menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Zimet dkk., (1988) yang mengacu pada aspek dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang istimewa. Skala ini menggunakan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP).

Tabel 3.3 Validitas Skala Dukungan Sosial

Item	Koefisien	Standard Error	Keterangan
Item 3	0.49	0.059	Item valid
Item 4	0.67	0.086	Item valid
Item 8	0.777	0.079	Item valid
Item 11	0.758	0.088	Item valid
Item 6	0.687	0.082	Item valid
Item 7	0.668	0.08	Item valid
Item 9	0.774	0.083	Item valid
Item 12	0.676	0.078	Item valid
Item 1	0.681	0.079	Item valid
Item 2	0.643	0.093	Item valid
Item 5	0.727	0.093	Item valid
Item 10	0.792	0.09	Item valid

Tabel 3.4 Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
Dukungan Sosial	0,888	12	Reliabel

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 12 aitem dalam skala ini, diketahui bahwa sebanyak 12 aitem dinyatakan valid, Selain itu, hasil uji

reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,88, yang berada di atas ambang minimum 0,7. Ini berarti bahwa skala tersebut memiliki tingkat konsistensi *internal* yang tinggi.

3. Skala *Quarter life crisis*

Instrumen variabel *Quarter life crisis* menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Robbins dan Wilner (2001). Peneliti melakukan adaptasi alat ukur dari Siregar, (2023) yang terdiri dari 30 aitem. Skala ini menggunakan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP).

Tabel 3.3 Skala Quarter life crisis

Item	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	0.754	0.887
2	0.565	0.89
3	0.03	0.9
4	-0.237	0.905
5	0.312	0.895
6	0.599	0.89
7	0.291	0.896
8	0.22	0.897
9	0.558	0.891
10	0.39	0.894
11	0.486	0.892
12	0.674	0.888
13	0.505	0.892
14	0.439	0.893
15	0.602	0.89
16	0.533	0.892
17	0.072	0.898
18	0.27	0.896
19	0.481	0.892
20	0.381	0.894
21	0.715	0.887
22	0.556	0.891

23	0.561	0.891
24	0.312	0.895
25	0.652	0.889
26	0.359	0.894
27	0.762	0.886
28	0.484	0.892
29	0.272	0.896
30	0.612	0.889

3.4 Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
<i>Quarter life crisis</i>	0,896	30	Reliabel

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 30 aitem dalam skala ini, diketahui bahwa sebanyak 30 aitem dinyatakan valid, Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,896, yang berada di atas ambang minimum 0,7. Ini berarti bahwa skala tersebut memiliki tingkat konsistensi *internal* yang tinggi.

F. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2013) validitas adalah sejauh mana alat ukur dapat mengukur sesuatu dengan tepat dan benar sesuai dengan fungsinya. Sebuah tes atau instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik jika benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Arikunto (2002) menyatakan bahwa suatu instrumen dianggap valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada tingkat signifikansi 0,05. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka instrumen tersebut tidak valid. Dalam penelitian ini, nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05 adalah 0,361, sehingga hasil r hitung akan dibandingkan dengan angka tersebut.

Tabel 3.4 Blueprint Hasil Uji Coba Skala *Locus of control*

Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
<i>Internal</i>	1, 3, 10, 23	2, 8, 13, 17, 20	5
Powerfull Other	5, 9, 11, 18	4, 7, 19, 22	4
<i>Chance</i>	19, 21	6, 12, 15, 16, 24	5
Jumlah	10	14	14

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala *Locus of control* dapat diketahui bahwa dari 24 item *Locus of control* terdapat 10 item tidak valid, yaitu item 1, 3, 5, 9, 10, 11, 18, 19, 21, 23.

Tabel 3.5 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial

Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
Keluarga	-	3, 4, 8, 11	4
Teman	12	6, 7, 9,	3
Orang lain yang dianggap penting	-	1, 2, 5, 10	4
Jumlah	1	11	11

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala dukungan sosial dapat diketahui bahwa dari 12 item dukungan sosial terdapat 1 item tidak valid, yaitu item 12.

Tabel 3.6 Blueprint Hasil Uji Coba Skala *Quarter life crisis*

Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
Bimbang dalam mengambil keputusan	2,4	1, 3	4
Perasaan putus asa	6, 5	7,8	4
Menilai diri secara negatif	12	9, 10, 11	4
Merasa terjebak dalam situasi sulit	13, 15, 16	14, 26	5
Perasaan cemas	19, 20	17, 18	4
Tertekan	24	21, 22, 23, 25	5
Khawatir akan hubungan interpersonal	27, 30	28, 29	4
Jumlah	13	17	17

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala *Quarter life crisis* dapat diketahui bahwa dari 30 item terdapat 13 item tidak valid, yaitu item 2, 4,5,6,12, 13, 15, 16, 19, 20, 24, 27, 30

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan seberapa konsisten alat tersebut dalam melakukan pengukuran (Slamet & Aglis, 2020). Konsistensi ini berarti alat tersebut bisa memberikan hasil yang tetap meskipun digunakan berkali-kali. Sehingga, alat ukur disebut reliabel jika mampu menghasilkan data yang sama setiap kali dipakai Sugiyono (2014). Dalam penelitian ini, reliabilitas alat ukur dihitung dengan bantuan program IBM

SPSS menggunakan teknik Cronbach's Alpha. Menurut Sugiyono (2014), pedoman untuk menilai reliabilitas berdasarkan nilai Cronbach's Alpha adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilainya kurang dari 0,60, maka reliabilitasnya dianggap rendah.
- b. Jika nilainya antara 0,60 hingga 0,85, maka reliabilitasnya dianggap cukup baik dan bisa diterima.
- c. Jika nilainya lebih dari 0,85, maka reliabilitasnya sangat baik.

Berikut hasil uji reliabilitas pada skala *Locus of control*, dukungan sosial, dan *Quarter life crisis* pada *fresh graduate*:

Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Skala *Locus of control*, Dukungan Sosial, dan *Quarter life crisis* pada *Fresh graduate*

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
LC	0,835	14	Reliabel
DK	0,816	11	Reliabel
QLC	0,931	17	Reliabel

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas skala *Locus of control*, dukungan sosial dan *Quarter life crisis* diperoleh hasil bahwa nilai *cronbach's alpha* > 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa nilai reliabilitas ketiga skala dinyatakan reliabel tinggi atau sangat baik.

G. Teknik Analisis Data

Analisa data diperlukan untuk melihat seberapa besar pengaruh *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* *fresh graduate* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Data kuantitatif pada penelitian ini akan diolah secara statistik menggunakan alat bantu berupa program IBM SPSS *for Windows* untuk memperoleh hasil uji asumsi dan uji hipotesis. Adapun uji yang digunakan sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah cara mengolah data untuk menggambarkan atau menjelaskan data yang sudah dikumpulkan dari suatu sampel atau populasi, agar lebih mudah dipahami dan dianalisis. Prosesnya meliputi mengumpulkan data, mencatat, merangkum, menyusun, dan menyajikannya dalam bentuk tabel, grafik, atau diagram. Dalam analisis deskriptif, biasanya dihitung nilai-nilai seperti rata-rata (mean), nilai tengah (median), nilai yang paling sering muncul (modus), kuartil, variasi data (varians), dan simpangan baku (standar deviasi) (Sugiyono, 2014)

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memiliki distribusi yang normal. Jika data terdistribusi normal, maka analisis dapat menggunakan metode parametrik. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, jumlah sampel sedikit, dan data berskala nominal atau ordinal, maka analisis tidak bisa menggunakan metode parametrik, maka analisis dilakukan dengan metode non-parametrik. Distribusi normal data memiliki ketentuan berikut:

- a) Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis dapat diterima karena data berdistribusi normal
 - b) Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis ditolak karena data berdistribusi tidak normal.
- b. Uji Linieritas

Uji linearitas adalah uji untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) memiliki hubungan signifikan. Hasil dari uji linieritas dilihat dari nilai signifikansi (Sig) pada bagian deviation from linearity, apabila nilai $\text{sig} > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X_1 dan Y serta antara X_2 dan Y bersifat linear. Begitupun sebaliknya, apabila nilai $\text{sig} < 0,05$, maka hubungan antar variabel tidak linier.

- c. Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah teknik statistik yang digunakan untuk memeriksa apakah ada hubungan korelatif yang kuat antara variabel independen dalam suatu model regresi. Pengujian multikolinearitas ini dapat dilakukan dengan menggunakan nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance. VIF digunakan untuk mengukur sejauh mana varians dari koefisien regresi meningkat akibat adanya hubungan linear dengan variabel independen lainnya.

Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas adalah sebagai berikut:

- a) Berdasarkan nilai VIF:

Jika nilai VIF < 10 , maka tidak terjadi multikolinearitas. Sedangkan nilai VIF > 10 , maka terdapat indikasi multikolinearitas.

b) Berdasarkan nilai Tolerance:

Jika nilai tolerance $> 0,10$, maka tidak terjadi multikolinearitas. Sedangkan nilai tolerance $< 0,10$, maka menunjukkan adanya multikolinearitas dalam model.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Koefisien Determinan (R^2)

Analisis koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen dalam menjelaskan atau memengaruhi variabel dependen. Semakin tinggi nilai R^2 , semakin baik model dalam menjelaskan hubungan antar variabel. Menurut Ghozali (2018), nilai R^2 menggambarkan seberapa besar variasi atau perubahan pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen. Nilai R^2 berkisar antara 0 hingga 1. Jika nilainya mendekati 0, itu berarti variabel independen hanya sedikit menjelaskan variabel dependen. Sebaliknya, jika nilainya mendekati 1, maka variabel independen dapat menjelaskan sebagian besar perubahan pada variabel dependen.

b. Uji Koefisien Korelasi

Uji koefisien korelasi digunakan untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan sosial dan

Quarter life crisis dalam penelitian ini. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut saling berhubungan. Untuk mengukur kekuatan hubungan tersebut, digunakan nilai hasil uji korelasi. Apabila nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, berarti tidak ada hubungan atau korelasi (H_0 diterima). Namun, jika nilai sig kurang dari 0,05, berarti ada hubungan atau korelasi antara kedua variabel (H_0 ditolak). Untuk mengetahui apakah hubungan yang ditemukan itu lemah atau kuat, dapat dilihat dari pedoman atau tabel yang menjelaskan ukuran kekuatan hubungan berdasarkan nilai koefisien korelasi.

Tabel 3.8 Pedoman Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

<i>Internal Koefisien</i>	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

c. Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen. Secara umum, uji ini bertujuan untuk menilai apakah semua variabel independen dalam model regresi memberikan kontribusi yang

signifikan terhadap variabel dependen. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji F adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai F hitung lebih kecil dari F tabel dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel independen tidak berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen.
- b) Jika nilai F hitung lebih besar dari F tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel independen berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen.

d. Uji T

Uji T digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing variabel, yaitu *Locus of control* (X1) dan Dukungan Sosial (X2), terhadap *Quarter life crisis* (Y). Menurut Sugiyono (2014)

Uji T atau T-test adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur seberapa kuat pengaruh satu variabel independen terhadap variabel dependen. Uji ini membantu untuk melihat hubungan antara variabel satu per satu dengan lebih detail.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah lulusan baru (*fresh graduate*) dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun akademik 2023/2024. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 64 orang. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 68,8% responden adalah perempuan dan 31,3% adalah laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

2. Prosedur Pengambilan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan media Google Form. Setelah kuesioner disusun dengan lengkap, tautan Google Form tersebut dibagikan kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Proses penyebaran dilakukan melalui berbagai platform digital, salah satunya dengan mengirimkan pesan melalui WhatsApp yang disertai penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian serta petunjuk pengisian kuesioner. Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri dalam rentang waktu yang telah ditetapkan. Penyebaran kuesioner berlangsung selama kurang lebih satu bulan, yaitu mulai tanggal 20 Maret hingga 19 April 2024. Setelah masa pengisian berakhir, seluruh data yang telah terkumpul

diunduh dari Google Form dalam format spreadsheet untuk selanjutnya dianalisis.

3. Hambatan-Hambatan

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa kendala. Salah satu hambatan utama adalah terbatasnya jumlah kenalan dari kalangan kakak tingkat yang menjadi sasaran penelitian. Peneliti hanya memiliki sedikit relasi dengan mahasiswa tingkat akhir, sehingga proses penyebaran link kuesioner melalui pesan pribadi memerlukan waktu yang cukup lama. Selain itu, respons yang lambat dari subjek turut memperlambat proses pengisian kuesioner. Kondisi ini menyebabkan pengumpulan data berlangsung lebih lama dari yang direncanakan.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif pada variabel bertujuan untuk memberi gambaran terkait data umum seperti nilai rata-rata (Mean), nilai minimum, nilai maximum dan standar deviasi (SD) dari masing-masing variabel yaitu *Locus of control* (X_1), dukungan sosial (X_2), dan *Quarter life crisis* (Y).

a. Menghitung nilai mean dan standart deviasi

Hasil nilai mean dan standar deviasi pada variabel *Locus of control*, dukungan sosial, dan *Quarter life crisis* penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Locus of control</i>	64	16.00	49.00	33.9375	7.23939
Dukungan Sosial	64	20.00	44.00	34.7344	5.36669
<i>Quarter life crisis</i>	64	17.00	66.00	37.9844	10.98410

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut dapat diketahui sebagai berikut:

- a) Skala *Locus of control* yaitu variabel X_1 dapat diketahui bahwa hasil nilai minimum sebesar 16 sedangkan nilai maksimumnya 49. Diketahui nilai mean yaitu 33,9375 dengan nilai standar deviasi 7.23939.
 - b) Skala Dukungan Sosial yaitu variabel X_2 dapat diketahui bahwa hasil nilai minimum sebesar 20 sedangkan nilai maksimumnya 44. Diketahui nilai mean yaitu 34,7344 dengan nilai standar deviasi 5,36669.
 - c) Skala *Quarter life crisis* yaitu variabel Y dapat diketahui bahwa hasil nilai minimum sebesar 17 sedangkan nilai maksimumnya 66. Diketahui nilai mean yaitu 37,9844 dengan standar deviasi 10,98410.
- b. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut ini disajikan data deskriptif mengenai distribusi responden dalam penelitian berdasarkan jenis kelamin. Tujuan dari penyajian ini

adalah untuk mengetahui proporsi partisipan laki-laki dan perempuan yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	20	31,3 %
Perempuan	44	68,8%
Total	64	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 20 orang (31,3%), sedangkan responden perempuan berjumlah 44 orang (68,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan.

c. Kategorisasi

Skor yang digunakan untuk kategorisasi dalam penelitian ini didasarkan pada nilai rata-rata (mean), dengan mengacu pada norma kategorisasi yang telah ditetapkan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Norma Kategorisasi

Rumusan	Kategorisasi
$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + \text{SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah

- a) Tingkat *Locus of control* mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang

Tabel 4.4 Kategorisasi *Locus of control*

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 42$	9	14,1 %
Sedang	$28 < X < 42$	43	67,2 %
Rendah	$X < 28$	12	18,8 %
Total		64	100 %

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil kategorisasi pada variabel locus of control dari 64 responden. Terdapat 9 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 14,1%, kemudian terdapat 43 responden dalam kategori sedang dengan persentase 67,2 %, dan terdapat 12 responden dalam kategori rendah dengan tingkat persentase 18,8 %.

Tabel 4.5 Faktor Pembentuk Utama Variabel *Locus of control*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Internal</i>	749	2172	34%
Powerfull Other	642		30%
<i>Chance</i>	736		34%

Berdasarkan tabel 4.4 terdapat dua aspek yang paling dominan dalam variabel *Locus of control* adalah *internal* dan *chance*. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki keyakinan bahwa kejadian yang dialaminya ditentukan oleh kemampuan,

usaha, dan keputusan yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Namun di sisi lain, individu juga meyakini bahwa faktor *eksternal* seperti nasib, keberuntungan, atau takdir turut berperan dalam membentuk pengalaman hidupnya. Dominasi kedua aspek ini menunjukkan adanya dinamika antara rasa tanggung jawab pribadi dan penerimaan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali, yang keduanya dapat memengaruhi cara individu merespons tantangan maupun peluang dalam hidupnya.

- b) Tingkat Dukungan Sosial yang dimiliki oleh mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang

Tabel 4.6 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 33$	47	73,4 %
Sedang	$22 < X < 33$	15	23,4 %
Rendah	$X < 22$	2	3,1 %
Total		64	100 %

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil kategorisasi pada variabel dukungan sosial dari 64 responden. Terdapat 47 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 73,4%, kemudian terdapat 15 responden dalam kategori sedang dengan persentase 23,4 %, dan terdapat 2 responden dalam kategori rendah dengan tingkat persentase 3,1 %.

Tabel 4.7 Faktor Pembentuk Utama Variabel Dukungan Sosial

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Keluarga	831	2223	37 %
Teman	592		27 %
Orang Lain yang Dianggap Penting	800		36 %

Berdasarkan tabel 4.7 aspek yang paling dominan dalam variabel dukungan sosial adalah keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, dan dukungan nyata saat individu menghadapi berbagai tantangan hidup. Dukungan dari keluarga dapat menjadi sumber kekuatan utama yang mendorong individu untuk tetap bertahan dan berkembang, terutama saat dimasa sulit. Tingginya aspek ini menegaskan pentingnya kualitas hubungan dalam keluarga sebagai fondasi utama dukungansosial yang efektif.

- c) Tingkat *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang

Tabel 4.8 Kategorisasi *Quarter life crisis*

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 51$	8	12,5 %
Sedang	$34 < X < 51$	31	48,4 %
Rendah	$X < 34$	25	39,1 %
Total		64	100 %

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil kategorisasi pada variabel *Quarter life crisis* dari 64 responden. Terdapat 8 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 12,5%, kemudian terdapat 31 responden dalam kategori sedang dengan persentase 48,4 %, dan terdapat 25 responden dalam kategori rendah dengan tingkat persentase 39,1 %.

Tabel 4.9 Faktor Pembentuk Utama Variabel
Quarter life crisis

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Bimbang dalam mengambil keputusan	261		13 %
Perasaan putus asa	284		14 %
Menilai diri secara negatif	320		16 %
Merasa terjebak dalam situasi sulit	307	1989	15 %
Perasaan cemas	363		18%
Tertekan	269		14%
Khawatir akan hubungan interpersonal	285		14%

Berdasarkan tabel diatas, faktor utama yang menjadi penyebab individu mengalami quarter lie crisis adalah aspek perasaan cemas dengan hasil 18%. Hal ini menunjukkan bahwa individu cenderung merasa takut dan merasa tidak aman, dan

penuh kekhawatiran dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa, terutama terkait dengan masa depan, karier, dan pencapaian hidup. Adanya kecemasan ini dapat berasal dari tekanan sosial, ekpektasi pribadi, maupun ketidakpastian terhadap arah hidup.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2014) uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan terdistribusi normal atau tidak. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu jika $p > 0,05$, data dianggap berdistribusi normal, sementara jika $p < 0,05$, data dianggap tidak normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 21.0 for Windows. Berikut adalah hasil uji normalitas untuk skala *Locus of control*, dukungan sosial, dan *Quarter life crisis*:

Tabel 4.10 Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.62118510
	Absolute	.066
Most Extreme Differences	Positive	.043
	Negative	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		.528
Asymp. Sig. (2-tailed)		.943

Berdasarkan tabel diatas nilai probabilitas p atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,943, yang artinya nilai probabilitas p lebih besar dibandingkan nilai signifikansi, yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai Variance Inflation Factor (VIF). Jika nilai VIF lebih dari 10, maka dapat diindikasikan bahwa variabel independen mengalami multikolinieritas.

Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
1 <i>Locus of control</i>	.966	1.036
Dukungan Sosial	.966	1.036

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai VIF dari *Locus of control* adalah 1,036 dan nilai VIF dari Dukungan Sosial adalah 1,036. Dari hasil tersebut diketahui nilai VIF < 10 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas.

c. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk memastikan variabel independent (X) dan variabel dependent berkorelasi secara linier. Pada uji linieritas ini menggunakan IBM SPSS 21 *for windows* dengan melihat nilai sig. Deviation From Linearity. Jika nilai sig > 0,05 maka adanya hubungan linier antar variabel.

Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas

Variabel Dependent	Prediktor	Sig. Deviation From Linearity	Keterangan
<i>Quarter life crisiss</i>	<i>Locus of control</i>	0,284	Linier
	Dukungan Sosial	0,893	Linier

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil bahwa variabel *Locus of control* dengan nilai signifikansi 0,284 yang berarti lebih dari $> 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan linier antara variabel *Locus of control* dan *Quarter life crisiss*. Sedangkan variabel dukungan sosial dengan nilai signifikansi 0,893 yang berarti lebih dari $> 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan linier antara variabel dukungan sosial dengan *Quarter life crisiss*.

3. Uji Hipotesis

a. Koefisien Determinasi

Tabel 4.13 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.887 ^a	.788	.781	3.59216

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau R Square yaitu 0,788 atau sama dengan 78,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel locus of control dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap variabel

Quarter life crisis sebesar 78,8%, sedangkan sisanya 21,2% dipengaruhi oleh variabel lain.

b. Uji Koefisien Korelasi

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Korelasi

		<i>Locus of control</i>	Dukungan Sosial	<i>Quarter life crisis</i>
<i>Locus of control</i>	Pearson Correlation	1	-.186	-.596**
	Sig. (2-tailed)		.142	.000
	N	64	64	64
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	-.186	1	.276*
	Sig. (2-tailed)	.142		.027
	N	64	64	64
<i>Quarter life crisis</i>	Pearson Correlation	-.596**	.276*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.027	
	N	64	64	64

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel *Locus of control* terhadap *Quarter life crisis* adalah $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Locus of control* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang. Selain itu, nilai Pearson correlation antara *Locus of control* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* adalah -0,596, yang menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi *Locus of control* yang dimiliki oleh mahasiswa *fresh graduate*, maka semakin rendah tingkat *Quarter life crisis* yang dialami.

Sedangkan untuk variabel dukungan sosial, nilai signifikansinya adalah 0,000, yang berarti ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* UIN

Malang. Nilai Pearson correlation antara dukungan sosial dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* adalah 0,027, yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat *Quarter life crisis* yang dialami.

c. Uji Simultan atau Uji Statistik F

**Tabel 4.15 Uji F
ANOVA**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	2918.520	2	1459.260	113.089	.000 ^b
	Residual	787.122	61	12.904	
	Total	3705.642	63		

Diketahui dari tabel uji F tersebut bahwa nilai signifikansi adalah 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *Locus of control* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikansi terhadap variabel Y dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu *Locus of control* dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang.

d. Uji Parsial

Berikut hasil uji parsial dari masing-masing variabel:

Tabel 4.16 Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
	(Constant)	54.916	4.017	13.671	.000	
1	<i>Locus of control</i>	-.857	.064	-.809	-.13.469	.000
	Dukungan Sosial	.350	.086	.245	4.076	.000

Berdasarkan dari tabel uji T tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *Locus of control* adalah 0,000 dan nilai signifikansi variabel dukungan sosial adalah 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Locus of control* dan dukungan sosial mempengaruhi variabel *Quarter life crisis* dengan nilai sig 0,000 < 0,05.

3. Pembahasan

1. Tingkat *Locus of control*, Dukungan Sosial, dan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate*

a. Tingkat *Locus of control* Mahasiswa *Fresh graduate*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *locus of control* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang terbagi dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 43 orang (67,2%), disusul oleh kategori rendah sebanyak 12 orang

(18,8%), dan hanya 9 orang (14,1%) yang masuk dalam kategori tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa *fresh graduate* memiliki kecenderungan *locus of control* yang berada di tingkat sedang, di mana mereka tidak sepenuhnya merasa bahwa segala sesuatu dalam hidupnya dikendalikan oleh dirinya sendiri (*internal*), namun juga tidak sepenuhnya merasa bahwa kendali hidupnya ditentukan oleh faktor luar (*eksternal*). Mereka cenderung memiliki pandangan yang seimbang dalam memaknai sebab-akibat dari peristiwa hidup, dan ini menggambarkan suatu posisi yang adaptif dalam menghadapi fase transisi dewasa awal.

Responden dengan *locus of control* kategori sedang menunjukkan keseimbangan antara keyakinan terhadap kemampuan pribadi (aspek *internal*) dan kesadaran akan pengaruh dari faktor *eksternal*, seperti keberuntungan atau nasib (aspek *chance*), serta peran orang lain (aspek *powerful others*). Hal ini diperkuat oleh data aspek pembentuk variabel *locus of control*, di mana aspek *internal* dan *chance* sama-sama mendominasi dengan kontribusi masing-masing sebesar 34%, sedangkan aspek *powerful others* menempati posisi yang lebih rendah, yakni 30%. Temuan ini menunjukkan *fresh graduate* meyakini bahwa keberhasilan dan kegagalan dalam hidup merupakan hasil dari kombinasi antara usaha pribadi dan pengaruh

keberuntungan, sementara pengaruh dari pihak luar yang berkuasa dianggap lebih kecil.

Kecenderungan seperti ini mencerminkan adanya dinamika psikologis yang kompleks namun fleksibel, di mana individu sedang dalam proses membangun pola pikir yang percaya pada kemampuan diri, namun tetap menyadari bahwa tidak semua hal berada dalam kendalinya. Dalam konteks *quarter life crisis*, sikap ini dapat bersifat protektif karena memungkinkan individu bersikap realistis dan lentur dalam merespons tekanan pasca-kelulusan. Lefcourt,dkk (1985) menyatakan bahwa kemampuan untuk menempatkan kontrol secara fleksibel sesuai dengan konteks merupakan bentuk adaptasi yang sehat, terutama dalam situasi yang tidak pasti.

Responden yang berada dalam kategori *locus of control* tinggi menunjukkan dominasi aspek *internal*, dengan keyakinan bahwa hasil hidup sangat ditentukan oleh kemampuan, usaha, dan keputusan pribadi. Individu dalam kategori ini cenderung memiliki motivasi tinggi, efikasi diri yang kuat, serta strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah. Sejalan dengan teori *locus of control* yang dikemukakan oleh Rotter (1966), individu dengan *internal locus of control* lebih tangguh dalam menghadapi tekanan karena meyakini bahwa perubahan hidup berada dalam kendali pribadinya. Dalam konteks *quarter life crisis*, mereka cenderung lebih mampu menyusun rencana hidup pasca-kampus, menghadapi ketidakpastian

dengan keyakinan, serta melihat hambatan sebagai tantangan yang bisa diatasi.

Sebaliknya, individu dalam kategori rendah menunjukkan kecenderungan *eksternal locus of control* yang kuat. Mereka lebih mempercayai bahwa kehidupan dipengaruhi oleh nasib, keberuntungan, atau kekuasaan orang lain, dibandingkan dengan usaha pribadi. Dominasi aspek *chance* dan *powerful others* dalam kategori ini menunjukkan bahwa individu kurang merasa memiliki kontrol atas arah hidupnya, yang dapat memicu sikap pasif, rasa tidak berdaya, dan keraguan dalam mengambil keputusan. Kondisi ini berpotensi memperparah gejala *quarter life crisis* karena individu merasa bahwa hidupnya ditentukan oleh hal-hal yang berada di luar dirinya (Rotter, 1966; Lefcourt, 1985).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sari dan Utami (2020), yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan *internal locus of control* memiliki kesiapan kerja yang lebih tinggi karena mereka percaya bahwa kesuksesan ditentukan oleh usaha pribadi. Hal ini memperkuat interpretasi bahwa dominasi aspek *internal* pada sebagian mahasiswa *fresh graduate* berkaitan dengan kesiapan mereka dalam menghadapi fase transisi menuju dunia kerja. Selain itu, Wijayanti dkk. (2022) menambahkan bahwa kombinasi antara *internal locus of control* dan kesadaran terhadap faktor *eksternal* seperti *chance* mencerminkan kemampuan adaptasi yang

lebih baik dalam menghadapi ketidakpastian, karena individu dapat menyesuaikan pola pikirnya dengan tuntutan situasi yang berubah-ubah.

Dengan demikian, secara keseluruhan, *locus of control* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang didominasi oleh tingkat sedang dengan pengaruh yang relatif seimbang antara kontrol *internal* dan *eksternal*. Kondisi ini menggambarkan proses adaptasi psikologis yang sedang berlangsung, di mana individu berupaya untuk memahami dan mengelola kehidupannya secara mandiri, namun tetap terbuka terhadap realitas *eksternal* yang tidak selalu dapat diprediksi. Pola ini menjadi dasar penting dalam merancang intervensi psikologis yang mendukung kesiapan mental, pengambilan keputusan, dan manajemen stres dalam menghadapi *quarter life crisis* pada fase dewasa awal.

b. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa *Fresh graduate* UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Mayoritas responden berada dalam kategori tinggi, yakni sebanyak 47 responden (73,4%), sementara 15 responden (23,4%) berada dalam kategori sedang, dan hanya 2 responden (3,1%) berada dalam kategori rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar *fresh graduate* merasakan adanya dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan dan ketidakpastian yang muncul pada masa transisi dari kehidupan perkuliahan menuju dunia kerja atau kehidupan dewasa. Tingginya tingkat dukungan sosial ini menjadi indikasi bahwa *fresh graduate* tidak menjalani fase ini secara sendiri, melainkan memiliki sistem pendukung yang dapat menjaga kesejahteraan psikologis mereka dan meningkatkan kemampuan adaptif dalam menghadapi fase pasca-kelulusan.

Jika ditinjau lebih lanjut berdasarkan aspek pembentuk dukungan sosial, diketahui bahwa aspek keluarga merupakan sumber dukungan paling dominan dengan kontribusi sebesar 37% dari total skor dukungan sosial. Disusul oleh aspek orang lain yang dianggap penting sebesar 36%, dan teman sebesar 27%. Temuan ini menegaskan bahwa keluarga memegang peran utama dalam memberikan dukungan emosional, informasional, maupun instrumental kepada *fresh graduate*. Keluarga tidak hanya menjadi tempat untuk kembali secara fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sistem dukungan yang memberikan rasa aman, dorongan moral, dan bantuan konkret, terutama ketika individu dihadapkan pada ketidakpastian masa depan pasca-kampus.

Responden dengan dukungan sosial tinggi, khususnya dari keluarga, cenderung merasa lebih stabil secara emosional dan memiliki harapan serta optimisme yang lebih tinggi dalam menghadapi kehidupan dewasa awal. Mereka memiliki jaringan dukungan yang kuat yang berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi stres dan krisis.

Sedangkan, responden dengan dukungan sosial sedang menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosialnya hadir dalam kadar yang cukup, namun tidak konsisten atau tidak seintens dukungan pada kategori tinggi. Individu dalam kategori ini mungkin tetap memiliki figur yang bisa diandalkan, namun dalam beberapa kondisi mereka masih merasa harus menghadapi permasalahan sendiri. Hal ini dapat menimbulkan perasaan kurang mendapatkan perhatian, yang berpotensi menurunkan efektivitas adaptasi terhadap tekanan dan perubahan. Dalam konteks dukungan keluarga, mahasiswa dengan kategori sedang mungkin hanya mendapatkan dukungan secara terbatas, baik secara emosional maupun praktis. Mereka mungkin masih mempertimbangkan keputusan secara mandiri karena adanya jarak emosional atau perbedaan sudut pandang dengan keluarga.

Sementara itu, *fresh graduate* yang berada pada kategori dukungan sosial rendah berisiko mengalami berbagai tekanan psikologis yang lebih berat. Dengan jumlah hanya 3,1% dari total

responden, kelompok ini mencerminkan individu yang merasa kurang memiliki dukungan dari keluarga, teman, maupun orang penting lainnya. Minimnya dukungan sosial, terutama dari keluarga, berpotensi meningkatkan perasaan terisolasi, tidak dihargai, dan tidak memiliki tempat untuk berbagi beban. Individu dengan kategori ini lebih rentan mengalami kecemasan, kesulitan mengambil keputusan, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih rendah dalam menghadapi masa transisi kehidupan dewasa awal. Kurangnya kehadiran keluarga sebagai sumber penguatan emosional dapat memicu perasaan tidak aman dan membuat individu merasa menjalani fase hidup yang menantang ini seorang diri.

Temuan ini selaras dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet dkk. (1988), yang menyatakan bahwa persepsi terhadap dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* memiliki pengaruh yang berbeda tergantung pada konteks perkembangan individu. Dalam konteks *fresh graduate*, dukungan keluarga menjadi sumber paling dominan karena bersifat jangka panjang, stabil, dan berorientasi pada kesejahteraan emosional.

Penelitian oleh Prameswari dan Fajriana (2021) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh paling signifikan terhadap kesejahteraan psikologis *fresh graduate* yang menghadapi masa transisi, dibandingkan dengan dukungan dari teman maupun orang penting lainnya. Lestari dan Nugroho (2022) juga menemukan

bahwa *fresh graduate* dengan dukungan keluarga yang kuat lebih mampu mengelola stres dan menunjukkan optimisme tinggi dalam menghadapi fase pasca-kampus.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberadaan dukungan sosial terutama dari keluarga memiliki peran vital dalam membantu *fresh graduate* menghadapi tantangan kehidupan setelah kelulusan. Dukungan sosial yang tinggi dapat menjadi fondasi psikologis yang kuat dalam mengurangi tekanan emosional seperti *quarter life crisis*, sedangkan dukungan yang rendah perlu mendapat perhatian khusus dalam konteks pendampingan psikologis dan penguatan jaringan sosial.

c. Tingkat *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate*

Berdasarkan data analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang berada pada tingkat sedang. Hasil analisis menunjukkan mahasiswa *fresh graduate* yang berada pada kategori tinggi sebesar 12,5% (8 responden), kategori sedang dengan persentase 48,4% (31 responden), dan kategori rendah sebesar 39,1% (25 responden). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa *fresh graduate* memiliki tingkat *Quarter life crisis* yang tidak tinggi namun juga tidak rendah.

Terdapat tujuh aspek dari *Quarter life crisis* yang diukur, yaitu bimbang dalam mengambil keputusan 13%, perasaan putus asa

14%, nilai diri negatif 16%, merasa terjebak dalam situasi sulit 15%, perasaan cemas 18%, tertekan 14%, dan khawatir akan hubungan interpersonal 14%. Berdasarkan data analisis persentase dari ketujuh aspek *Quarter life crisis* menunjukkan aspek perasaan cemas memiliki pengaruh paling tinggi dengan nilai persentase 18%, sedangkan aspek bimbang dalam mengambil keputusan memiliki pengaruh terendah dengan persentase 13%.

Berdasarkan ketujuh aspek *Quarter life crisis* yang diukur, perasaan cemas menjadi aspek yang paling dominan dialami oleh mahasiswa *fresh graduate*, dengan persentase tertinggi sebesar 18%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan, ketidakpastian arah hidup, serta tekanan dalam mengambil keputusan menjadi beban psikologis yang paling dirasakan. Sementara itu, aspek bimbang dalam mengambil keputusan menempati urutan terendah dengan persentase 13%, yang menunjukkan bahwa meskipun ragu-ragu tetap dirasakan, namun bukan menjadi gejala yang paling menonjol dalam *Quarter life crisis* yang dialami oleh responden.

Fresh graduate yang berada pada kategori *quarter life crisis* tinggi cenderung menunjukkan gejala psikologis yang intens, seperti kecemasan berlebih, perasaan putus asa, ketakutan akan masa depan, hingga kesulitan dalam mengambil keputusan penting dalam hidup. Berdasarkan hasil analisis aspek pembentuk *quarter life crisis*, aspek perasaan cemas merupakan faktor yang paling dominan dengan

kontribusi sebesar 18% dari total skor variabel. Ini menandakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* tinggi umumnya merasa tidak aman secara emosional, terus-menerus diliputi ketakutan akan kegagalan, dan merasa tertekan oleh ketidakpastian arah hidup.

Pandangan ini sejalan dengan penjelasan Arnett (2023) tentang masa *emerging adulthood* sebagai periode yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan ketidakpastian arah hidup, yang sering kali memicu kecemasan tinggi. Kecemasan dalam hal ini bisa bersumber dari harapan sosial, tekanan keluarga, maupun tuntutan pribadi untuk segera berhasil dalam karier dan kehidupan.

Sementara itu, *fresh graduate* yang berada dalam kategori *quarter life crisis* sedang menunjukkan gejala-gejala psikologis yang bersifat fluktuatif. Mereka mungkin mengalami keraguan dalam menentukan pilihan hidup, tekanan dalam memenuhi ekspektasi lingkungan, atau perasaan tidak puas terhadap pencapaian yang telah diraih, namun masih memiliki kapasitas untuk menyesuaikan diri. Individu dalam kategori ini umumnya berada dalam kondisi psikologis yang rentan namun masih adaptif, di mana tekanan hidup dapat diatasi dengan dukungan sosial yang sehat, keterampilan coping yang baik, dan kejelasan tujuan pribadi. Dalam hal ini, mereka mengalami *quarter life crisis* dalam kadar menengah, di mana krisis tidak terlalu membebani secara emosional, namun tetap memengaruhi cara berpikir dan pengambilan keputusan. Papalia & Feldman (2002)

menyatakan bahwa masa dewasa awal memang identik dengan fase penuh tantangan dan penyesuaian, sehingga gejala *quarter life crisis* sedang merupakan respons psikologis yang cukup wajar dalam menghadapi transisi besar kehidupan.

Adapun *fresh graduate* yang berada pada kategori *quarter life crisis* rendah, yang jumlahnya mencapai 39,1%, umumnya menunjukkan tingkat kestabilan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi masa pasca-kelulusan. Mereka cenderung memiliki arah hidup yang lebih jelas, mampu mengelola ekspektasi dari lingkungan sekitar, dan tidak terlalu terbebani oleh ketakutan terhadap masa depan. Meski tetap menghadapi tantangan khas dewasa awal, individu dalam kategori ini mampu merespons dengan strategi adaptif seperti perencanaan karier, mencari dukungan positif, serta membangun kepercayaan diri. Penelitian oleh Robinson, dkk (2019) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kejelasan identitas yang tinggi dan dukungan lingkungan yang fungsional memiliki risiko lebih rendah dalam mengalami gejala *quarter life crisis*.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa *Quarter life crisis* merupakan pengalaman psikologis yang cukup umum di kalangan mahasiswa *fresh graduate*, meskipun intensitasnya bervariasi. Tingginya dominasi aspek kecemasan dan penilaian diri negatif mengindikasikan bahwa banyak individu di fase ini masih berjuang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan hidup.

Sejalan dengan pandangan Robbins dan Wilner (2001) yang menyatakan bahwa *Quarter life crisis* ditandai dengan kecemasan tinggi terhadap masa depan dan kebingungan arah hidup.

Selain itu, sesuai dengan teori psikososial Erikson (1968), individu usia dewasa awal tengah menghadapi tantangan dalam membangun identitas dan hubungan yang stabil, sehingga wajar bila kecemasan dan tekanan emosional mendominasi. Penelitian oleh Hariaty dkk., (2023) juga menguatkan bahwa kecemasan menjadi aspek utama dalam *Quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir, sedangkan kebimbangan dalam mengambil keputusan cenderung lebih rendah karena sebagian besar sudah memiliki rencana awal kehidupan setelah lulus.

2. Pengaruh *Locus of control* Terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate*

Masa transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja atau kehidupan dewasa kerap menjadi tantangan besar bagi mahasiswa *fresh graduate*. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti menemukan pekerjaan yang sesuai, menentukan arah hidup, serta membangun kemandirian finansial dan sosial. Tidak jarang, fase ini menimbulkan tekanan emosional yang dikenal sebagai *Quarter life crisis*, yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan, kebimbangan, perasaan tertekan, hingga keraguan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi masa depan. Salah satu faktor psikologis yang diyakini

memiliki pengaruh terhadap munculnya *Quarter life crisis* adalah *Locus of control*. Konsep ini merujuk pada keyakinan individu mengenai sejauh mana mereka merasa mampu mengontrol kejadian dalam hidupnya. Individu dengan *internal locus of control* percaya bahwa apa yang terjadi dalam hidup merupakan hasil dari usaha dan keputusan pribadi, sedangkan mereka yang memiliki *external Locus of control* cenderung meyakini bahwa kehidupan dipengaruhi oleh nasib, keberuntungan, atau kekuatan dari luar dirinya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada variabel *Locus of control*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai Pearson correlation sebesar -0,596. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *Locus of control* dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Locus of control* yang dimiliki mahasiswa *fresh graduate*, maka semakin rendah tingkat *Quarter life crisis* yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah *Locus of control* pada individu, semakin tinggi pula tingkat *Quarter life crisis* yang dialami.

Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa mahasiswa *fresh graduate* yang memiliki keyakinan bahwa ia dapat mengontrol arah dan hasil dari kehidupannya (*Locus of control internal*), maka semakin rendah tingkat *Quarter life crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin tinggi kecenderungan individu untuk percaya bahwa hidupnya dikendalikan oleh faktor *eksternal* seperti keberuntungan, nasib, atau kekuasaan orang lain

(*Locus of control eksternal*), maka semakin tinggi potensi mengalami *Quarter life crisis*.

Hal ini sejalan dengan teori *Locus of control* yang dikembangkan oleh Rotter (1966) yang menyatakan bahwa individu dengan *Locus of control internal* memiliki keyakinan bahwa hasil dari tindakan mereka bergantung pada usaha dan keputusan pribadi, sehingga mereka cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks *Quarter life crisis*, mahasiswa yang memiliki kontrol *internal* lebih besar cenderung mampu menyusun rencana hidup pasca-kuliah, menghadapi ketidakpastian dengan strategi adaptif, serta menilai masalah hidup sebagai tantangan yang bisa diatasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecenderungan *Locus of control eksternal* cenderung memandang kejadian dalam hidup sebagai sesuatu yang berada di luar kendali mereka. Pandangan ini meningkatkan risiko munculnya kecemasan, kebingungan, dan perasaan tidak berdaya, yang merupakan aspek utama dari *Quarter life crisis*.

Hasil kategorisasi pada penelitian ini turut mendukung temuan tersebut, di mana sebagian besar mahasiswa *fresh graduate* berada pada tingkat *locus of control* sedang (67,2%), dengan aspek dominan adalah *internal* dan *chance* yang masing-masing menyumbang 34% dari total skor. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki pandangan seimbang, mereka percaya pada kemampuan pribadi, namun juga menyadari adanya faktor keberuntungan dalam hidup.

Sementara itu, responden dengan *locus of control* tinggi, yang memiliki dominasi aspek *internal*, menunjukkan kecenderungan untuk lebih tangguh dan memiliki efikasi diri tinggi dalam menghadapi fase kehidupan pasca-kampus. Sebaliknya, responden dengan *locus of control* rendah lebih dipengaruhi oleh aspek *chance* dan *powerful others*, yang menunjukkan sikap menyerah pada keadaan dan rendahnya rasa kendali atas hidupnya sendiri.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh studi terbaru yang dilakukan oleh Situmorang dan Yuniarti (2023), yang menemukan bahwa *Locus of control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dan *fresh graduate*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *Locus of control internal*, semakin rendah gejala *Quarter life crisis* yang dirasakan individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Locus of control* merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berkontribusi terhadap munculnya *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate*. Oleh karena itu, pelatihan pengembangan diri, konseling, dan program transisi karier yang berfokus pada peningkatan kontrol *internal* dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menghadapi krisis pada fase dewasa awal ini.

3. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Sebanyak 47 mahasiswa (73,4%) berada dalam kategori tinggi, 15 mahasiswa (23,4%) berada dalam kategori sedang, dan hanya 2 mahasiswa (3,1%) tergolong dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar *fresh graduate* merasakan adanya dukungan yang cukup kuat dari lingkungan sosialnya, baik dari keluarga, teman, maupun orang-orang yang dianggap penting. Jika dilihat dari aspek pembentuknya, dukungan sosial paling banyak berasal dari keluarga (37%), diikuti oleh *significant others* (36%), dan teman (27%). Hal ini mengindikasikan bahwa keluarga menjadi faktor utama dalam memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta dukungan praktis selama masa transisi kehidupan dewasa awal.

Berdasarkan hasil uji hipotesis terhadap variabel dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,027. Berdasarkan hasil tersebut diketahui terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Psikologi UIN Malang. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial mahasiswa *fresh graduate* maka semakin tinggi pula tingkat *Quarter life crisis*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin rendah

pula tingkat *Quarter life crisis*. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa dalam konteks tertentu dukungan sosial yang diterima individu dapat berkontribusi dalam meningkatkan tekanan psikologis. Apabila dukungan sosial yang diterima individu disertai dengan ekspektasi yang tinggi, kontrol sosial, atau tekanan untuk segera memenuhi standart tertentu pasca kelulusan.

Temuan ini bertolak belakang pada asumsi teoritis umum yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung dari tekanan psikologis. Namun, dalam konteks ini, kemungkinan dukungan sosial yang diterima bersifat tidak adaptif, misalnya mengandung tekanan atau ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial untuk segera mencapai standar keberhasilan tertentu. Hal ini justru dapat menimbulkan perasaan tertekan, cemas, atau merasa gagal dalam memenuhi harapan sosial, sehingga memperkuat gejala *quarter life crisis*.

Sejalan dengan penelitian Sandaputri & Mariyati, (2024) yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan tekanan psikologis ketika disertai tuntutan dan harapan sosial yang tinggi. Penelitian oleh Oktaviani & Soetjningsih, (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan teman dapat menimbulkan tekanan bagi individu untuk segera mencapai kesuksesan sehingga dapat meningkatkan tingkat *Quarter life crisis*. Rosalita (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial yang disertai dengan harapan tinggi dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan

tekanan psikologis pada individu, sehingga memperparah gejala *Quarter life crisis*.

Sementara itu, *fresh graduate* dengan dukungan sosial kategori sedang berada dalam situasi yang lebih seimbang. Mereka menerima dukungan dalam kadar yang cukup, namun tidak terlalu dominan. Individu dalam kategori ini cenderung memiliki ruang untuk mengambil keputusan sendiri tanpa tekanan yang besar dari lingkungan. Mereka bisa mendapatkan motivasi dari dukungan sosial, namun tetap memiliki otonomi pribadi yang memadai untuk mengelola tekanan hidup.

Adapun pada kategori dukungan sosial rendah, meskipun jumlahnya sangat sedikit (3,1%), kelompok ini menghadapi tantangan dari sisi lain, yaitu minimnya jaringan pendukung. Kurangnya dukungan bisa menimbulkan rasa kesepian, isolasi sosial, dan lemahnya daya lenting dalam menghadapi masa transisi. Namun, dalam konteks hasil temuan ini, rendahnya dukungan sosial justru berbanding lurus dengan rendahnya tingkat *quarter life crisis*. Hal ini dimungkinkan karena individu dalam kategori ini tidak terpapar ekspektasi sosial yang tinggi, sehingga tidak mengalami tekanan dari luar, meskipun tetap berisiko mengalami gangguan psikologis karena minimnya tempat berbagi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak selalu memberikan efek protektif terhadap tekanan psikologis. Dalam konteks tertentu, dukungan sosial justru dapat menjadi sumber stres, terutama jika disertai dengan harapan tinggi, tekanan sosial, atau kontrol

terhadap pilihan individu. Bentuk dukungan sosial yang tidak adaptif ini dapat memperkuat gejala *Quarter life crisis*, seperti perasaan cemas, perasaan takut gagal, dan lain sebagainya.

4. Pengaruh *Locus of control* dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa *Fresh graduate*

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis*. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,788 yang berarti bahwa variabel *Locus of control* dan dukungan sosial secara simultan berkontribusi sebesar 78,8% terhadap *Quarter life crisis*, sedangkan sisanya sebesar 21,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteleti dalam penelitian ini. Selain itu, uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti bahwa secara bersama-sama, kedua variabel independen tersebut berpengaruh signifikan terhadap *Quarter life crisis*.

Hasil uji t juga mendukung hal ini, di mana baik *Locus of control* ($p = 0,000$) maupun dukungan sosial ($p = 0,000$) menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *Quarter life crisis*. *Locus of control* memiliki hubungan negatif dengan *Quarter life crisis*, yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol *internal* yang dimiliki individu, maka semakin rendah gejala *Quarter life crisis* yang dialami. Hal ini selaras dengan teori Levenson (1981) yang menyatakan bahwa individu dengan *internal locus*

of control cenderung merasa lebih mampu mengendalikan hidupnya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan *eksternal*.

Sementara itu, responden dengan *locus of control* tinggi, yang memiliki dominasi aspek *internal*, menunjukkan kecenderungan untuk lebih tangguh dan memiliki efikasi diri tinggi dalam menghadapi fase kehidupan pasca-kampus. Sebaliknya, responden dengan *locus of control* rendah lebih dipengaruhi oleh aspek *chance* dan *powerful others*, yang menunjukkan sikap menyerah pada keadaan dan rendahnya rasa kendali atas hidupnya sendiri. Individu dengan *internal locus of control* cenderung memiliki keyakinan bahwa keberhasilan mereka bergantung pada usaha dan keputusan pribadi, bukan pada keberuntungan atau pengaruh *eksternal*. Individu yang memiliki *Locus of control eksternal* cenderung merasa tidak berdaya terhadap peluang hidup yang tidak pasti, sehingga lebih rentan mengalami *Quarter life crisis*.

Dalam konteks perkembangan dewasa awal, teori Erikson (1968) juga menguatkan bahwa masa transisi setelah remaja merupakan fase krisis identitas (*identity vs. role confusion*). Mahasiswa *fresh graduate* yang belum memiliki kontrol pribadi yang kuat akan mengalami konflik dalam menentukan arah hidup dan menghadapi tekanan sosial. Maka dari itu, *locus of control* menjadi faktor psikologis penting dalam menentukan ketahanan individu menghadapi krisis transisi.

Dalam konteks *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Locus of control* yang dimiliki

berada pada kategori sedang, dengan aspek yang paling dominan adalah *internal* dan *chance*. Artinya, lulusan *fresh graduate* masih memiliki kecenderungan untuk percaya pada kemampuan diri sendiri dalam mengontrol hidup, namun juga masih cukup dipengaruhi oleh keyakinan bahwa keberuntungan atau faktor *eksternal* memiliki peran dalam keberhasilan mereka. Ketika lulusan *fresh graduate* tidak sepenuhnya memiliki *Locus of control* yang kuat di sisi *internal*, namun juga tidak sepenuhnya bergantung pada *chance*, mereka berada dalam posisi rentan untuk mengalami kebingungan arah hidup dan keraguan terhadap kemampuan diri.

Selaras dengan pendekatan kognitif oleh Seligman (1975) dalam konsep *learned helplessness*, yaitu ketika individu mempercayai bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas hasil yang mereka peroleh, mereka akan lebih mudah menyerah dan mengalami kecemasan. Dari sudut pandang psikologi eksistensial, Victor Frankl menyebut bahwa krisis makna dan kehilangan arah hidup bisa menjadi sumber kegelisahan terdalam manusia, terutama ketika individu merasa bahwa hidupnya tidak berada dalam kendali sendiri. Ini menjelaskan mengapa dimensi *chance* yang tinggi berkorelasi dengan perasaan cemas pada lulusan yang sedang berada pada fase transisi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Psikologi UIN Malang juga berada pada kategori sedang, dengan aspek yang paling dominan adalah perasaan

cemas. Perasaan cemas ini muncul sebagai reaksi dari ketidakpastian masa depan, tekanan untuk segera meraih kesuksesan, serta konflik *internal* dalam menentukan arah hidup. Mahasiswa yang memiliki *Locus of control* sedang, terutama yang belum sepenuhnya memiliki kontrol pribadi, lebih rentan merasa tidak siap menghadapi tantangan setelah lulus, seperti persaingan kerja, kemandirian ekonomi, dan ekspektasi sosial. Keterkaitan antara dimensi *chance* pada *Locus of control* dengan aspek perasaan cemas dari *Quarter life crisis* memperkuat pemahaman bahwa keyakinan pada keberuntungan atau takdir yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan. Individu merasa tidak punya kendali atas masa depannya, sehingga lebih mudah merasa gagal atau tidak cukup baik ketika kenyataan tidak sesuai harapan.

Penelitian oleh Wijayanti dkk., (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *Locus of control* sedang, terutama pada dimensi *chance*, menunjukkan tingkat kecemasan dan kebingungan yang lebih tinggi dibandingkan mereka dengan kontrol *internal* yang kuat. Sementara itu Putri & Hidayati (2023) juga menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan *internal locus of control* cenderung lebih siap menghadapi fase *quarter life crisis* karena mereka merasa mampu mengatur pilihan dan konsekuensi hidupnya sendiri. Penelitian lain oleh Kusumaningtyas & Pratiwi (2021) menguatkan bahwa kecemasan menjadi gejala utama dari *Quarter life crisis* yang sering dialami oleh lulusan baru yang belum sepenuhnya memiliki kontrol atas arah hidup mereka.

Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *Quarter life crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai pearson correlation sebesar 0,027. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, justru semakin tinggi pula tingkat *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menentukan tingkat *Quarter life crisis* yang dialami oleh individu, terutama pada masa transisi seperti setelah kelulusan.

Meskipun umumnya dukungan sosial dianggap sebagai protektor psikologis, dalam penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial justru berkorelasi positif dengan *quarter life crisis*. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori *Stress Buffering Hypothesis* dari Cohen & Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial akan efektif mengurangi stres hanya jika sesuai dengan kebutuhan individu. Jika dukungan sosial disertai dengan ekspektasi tinggi, tuntutan, atau bentuk kontrol terselubung, maka dapat menjadi sumber stres.

Dalam penelitian ini, aspek dukungan sosial yang paling berpengaruh adalah dukungan keluarga, yang menunjukkan kontribusi tertinggi sebesar 37%. Ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran sentral dalam proses transisi mahasiswa menuju kehidupan pasca kelulusan. Artinya, keluarga menjadi sumber utama dalam memberikan bantuan emosional, informasional, dan motivasional bagi mahasiswa *fresh graduate*. Namun, dukungan dari keluarga yang disertai ekspektasi tinggi

dapat menciptakan tekanan psikologis yang tinggi. Harapan keluarga agar individu segera bekerja, menikah, atau meraih kesuksesan tertentu dapat berubah menjadi beban yang justru memperkuat gejala *Quarter life crisis*, terutama perasaan cemas. Perasaan cemas muncul sebagai reaksi terhadap tekanan untuk memenuhi standar sosial yang belum tentu sesuai dengan kesiapan individu. Lulusan *fresh graduate* yang belum mendapatkan pekerjaan atau belum menemukan arah hidup yang jelas sering kali merasa gagal dalam memenuhi ekspektasi keluarga, sehingga memicu kecemasan berkepanjangan. Kecemasan ini menjadi aspek dominan dalam *Quarter life crisis* sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini.

Temuan ini didukung oleh penelitian Oktaviani & Soetjningsih (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat menimbulkan tekanan psikologis ketika disertai harapan tinggi untuk segera mencapai kesuksesan. Selaras dengan Sandaputri & Mariyati, (2024) yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan tekanan psikologis ketika disertai tuntutan dan harapan sosial yang tinggi. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Rosalita (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang disertai kontrol dan tuntutan berlebihan justru memperburuk kondisi psikologis individu dalam menghadapi fase *Quarter life crisis*. Dalam hal ini, dukungan sosial berfungsi bukan sebagai pelindung, melainkan sebagai sumber stres, terutama ketika ekspektasi tersebut tidak sejalan dengan kondisi dan kesiapan individu.

Sementara itu, *fresh graduate* dengan dukungan sosial kategori sedang berada dalam situasi yang lebih seimbang. Mereka menerima dukungan dalam kadar yang cukup, namun tidak terlalu dominan. Individu dalam kategori ini cenderung memiliki ruang untuk mengambil keputusan sendiri tanpa tekanan yang besar dari lingkungan. Mereka bisa mendapatkan motivasi dari dukungan sosial, namun tetap memiliki otonomi pribadi yang memadai untuk mengelola tekanan hidup. Adapun pada kategori dukungan sosial rendah, meskipun jumlahnya sangat sedikit (3,1%), kelompok ini menghadapi tantangan dari sisi lain, yaitu minimnya jaringan pendukung. Kurangnya dukungan bisa menimbulkan rasa kesepian, isolasi sosial, dan lemahnya daya lenting dalam menghadapi masa transisi.

Penekanan bahwa dukungan keluarga yang disertai ekspektasi tinggi dapat memperparah *quarter life crisis* sejalan dengan teori *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985). Teori ini menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam kesehatan mental. Ketika dukungan keluarga menekan aspek otonomi individu seperti memaksakan jalur karier, pernikahan, atau pencapaian tertentu maka motivasi intrinsik individu menjadi terhambat dan timbul tekanan psikologis. Hal ini dapat memicu kecemasan dan perasaan tidak cukup baik. Dalam konteks budaya timur seperti Indonesia, tekanan dari keluarga seringkali dibalut dalam bentuk perhatian, namun jika tidak diimbangi

dengan empati terhadap kondisi individu, maka potensi stres akan meningkat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *internal* seperti *Locus of control*, tetapi juga oleh faktor *eksternal* seperti dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Untuk mengurangi risiko *Quarter life crisis*, penting bagi individu untuk membangun *internal locus of control* yang kuat dan menerima dukungan sosial yang bersifat adaptif, bukan menekan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Locus of control* mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang diketahui berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 67,2%. Terdapat dua aspek yang paling dominan, yaitu aspek *internal* dan *chance* dengan masing-masing nilai persentase 34%. Sedangkan aspek *powerfull other* memiliki pengaruh rendah dengan persentase 30%. Dengan demikian dapat diketahui bahwa mahasiswa *fresh graduate* cenderung meyakini bahwa hasil atau kejadian dalam hidup mereka sebagian besar ditentukan oleh usaha pribadi maupun faktor keberuntungan, sementara pengaruh orang lain yang berkuasa (*powerfull other*) dianggap lebih kecil dalam menentukan arah hidup mereka.
2. Tingkat dukungan sosial mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang diketahui berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 73,4%. Terdapat tiga aspek dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga, teman, dan orang lain yang dianggap penting, maka aspek yang paling berpengaruh adalah dukungan yang berasal dari keluarga dengan persentase 37%, sedangkan aspek dukungan dari orang lain yang dianggap

penting dengan persentase 26% menjadi urutan kedua setelah aspek dukungan keluarga, dan aspek dukungan yang berasal dari teman memiliki pengaruh rendah dengan persentase 27%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang paling dirasakan oleh mahasiswa *fresh graduate* berasal dari keluarga.

3. Tingkat *Quarter life crisis* mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang diketahui berada pada kategori sedang dengan persentase 48,4%. Berdasarkan data analisis persentase dari ketujuh aspek *Quarter life crisis* menunjukkan aspek perasaan cemas memiliki pengaruh paling tinggi dengan nilai persentase 18%, sedangkan aspek bimbang dalam mengambil keputusan memiliki pengaruh terendah dengan persentase 13%. Berdasarkan ketujuh aspek *Quarter life crisis* yang diukur, perasaan cemas menjadi aspek yang paling dominan dialami oleh mahasiswa *fresh graduate*, dengan persentase tertinggi sebesar 18%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan, ketidakpastian arah hidup, serta tekanan dalam mengambil keputusan menjadi beban psikologis yang paling dirasakan.
4. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan diperoleh *nilai pearson correlation* sebesar -0,596. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Locus of control* terhadap *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang. Sehingga dapat disimpulkan H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak.

5. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,027. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Psikologi UIN Malang. Sehingga dapat disimpulkan H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak.
6. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui hasil uji t diketahui nilai sig *Locus of control* ($p = 0,000$) maupun dukungan sosial ($p = 0,000$) menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *Quarter life crisis*. Selain itu hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,788 yang berarti bahwa variabel *Locus of control* dan dukungan sosial secara simultan berkontribusi sebesar 78,8% terhadap *Quarter life crisis*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat secara simultan antara variabel *Locus of control* dan dukungan sosial terhadap *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Fakultas Psikologi UIN Malang. Maka, hipotesis H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak.

B. Keterbatasan

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi pertimbangan penting bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam upaya menyempurnakan penelitian pada topik yang serupa. Penelitian ini tentu memiliki kekurangan

yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian mendatang. Beberapa keterbatasan tersebut antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Malang, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan ke fakultas lain di luar konteks tersebut yang mungkin memiliki karakteristik dan kondisi yang berbeda.
2. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa *fresh graduate* dengan rentang waktu kelulusan maksimal satu tahun, sehingga tidak mencakup individu yang telah lulus lebih lama dan kemungkinan memiliki dinamika *quarter life crisis* yang berbeda.
3. Teknik pengumpulan data dilakukan hanya menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala psikologis tanpa pendalaman melalui wawancara atau metode kualitatif lainnya. Hal ini membatasi pemahaman terhadap pengalaman subjektif responden secara lebih menyeluruh.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antar variabel, sehingga kurang mengeksplorasi faktor-faktor kontekstual atau psikososial lain yang mungkin turut memengaruhi *quarter life crisis* namun tidak tercakup dalam instrumen yang digunakan.
5. Dalam proses penyebaran kuesioner, terdapat kemungkinan bias respon seperti ketidaksungguhan partisipan dalam menjawab atau kurangnya pemahaman terhadap item pernyataan, yang dapat memengaruhi validitas data.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa *Fresh graduate*:
 - a. Diharapkan mahasiswa *fresh graduate* dapat lebih aktif dalam melakukan refleksi diri dan mengenali pola pikir yang dimiliki, khususnya dalam menghadapi masa transisi setelah kelulusan. Dengan membangun pemahaman yang baik tentang kontrol *internal*, mahasiswa dapat melatih keyakinan bahwa keberhasilan dipengaruhi oleh usaha pribadi, bukan semata-mata oleh keberuntungan atau tekanan dari lingkungan *eksternal*.
 - b. Diharapkan mahasiswa *fresh graduate* dapat rutin melakukan afirmasi positif untuk memperkuat citra diri dan mengembangkan pandangan yang lebih konstruktif terhadap masa depan. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk menggali potensi dan minat pribadi yang dimiliki sebagai bekal menghadapi dunia kerja maupun menentukan arah karier yang sesuai dengan jati dirinya.
 - c. Diharapkan mahasiswa *fresh graduate* menjaga komunikasi yang sehat dan terbuka dengan anggota keluarga, terutama dalam hal berbagi beban pikiran dan harapan pasca kelulusan. Membangun hubungan yang saling memahami dengan keluarga dapat membantu menurunkan tekanan emosional dan mencegah perasaan cemas yang berlebihan akibat ekspektasi sosial.

2. Bagi Keluarga Mahasiswa *Fresh graduate*
 - a. Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang adaptif dengan cara mendengarkan dan memahami tantangan yang dihadapi mahasiswa *fresh graduate*, tanpa memberikan tekanan berlebihan terhadap pencapaian pasca kelulusan. Bentuk dukungan yang hangat dan realistis dapat membantu mengurangi perasaan cemas serta memperkuat ketahanan psikologis anak.
 - b. Diharapkan orang tua dan anggota keluarga dapat menyeimbangkan antara memberi motivasi dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi minat serta jalur karier yang sesuai. Ekspektasi yang tinggi sebaiknya disampaikan dengan empati dan dialog terbuka agar tidak menjadi sumber stres yang memperparah gejala *Quarter life crisis*.
3. Bagi Institusi Pendidikan:
 - a. Diharapkan pihak fakultas dapat menyediakan program pengembangan diri, seperti pelatihan soft skills, bimbingan karier, atau seminar mengenai manajemen stres dan ketahanan mental dalam menghadapi fase transisi kehidupan. Program-program ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih siap menghadapi realita pasca kelulusan.
 - b. Diharapkan pihak fakultas juga dapat memperkuat sistem layanan konseling atau psikolog kampus yang mudah diakses oleh mahasiswa, terutama bagi mereka yang sedang mengalami tekanan psikologis atau

gejala *Quarter life crisis*. Kehadiran tenaga profesional sangat penting sebagai support system yang aman dan terpercaya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *Quarter life crisis*, seperti pencarian identitas diri, kecemasan ekonomi, perencanaan karir atau kematangan karir guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi fenomena ini.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa, disarankan untuk menggunakan alat ukur yang tidak hanya diadaptasi dari skripsi terdahulu, namun berasal dari sumber primer yang telah terstandarisasi secara akademik. Jika menggunakan alat ukur terjemahan, penting untuk melakukan validasi isi (content validity) melalui Content Validity Ratio (CVR) atau metode sejenis guna memastikan kelayakan setiap aitem dalam konteks budaya dan bahasa Indonesia.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan ketika menentukan responden *fresh graduate*, sebaiknya memperhatikan rentang usia yang relevan dengan fase tersebut, yaitu sekitar usia 21–25 tahun, untuk memperoleh hasil yang lebih representatif terhadap populasi yang sedang berada pada masa transisi awal dewasa.
- d. Diharapkan juga untuk memperluas subjek penelitian ke fakultas lain atau institusi berbeda guna membandingkan kondisi dan mendapatkan

gambaran yang lebih luas mengenai *Quarter life crisis* di kalangan mahasiswa *fresh graduate* secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Adenle, A. A., Haslam, G. E., & Lee, L. (2013). Global assessment of research and development for algae biofuel production and its potential role for sustainable development in developing countries. *Energy Policy*, *61*, 182–195. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2013.05.088>
- Alifandi, Y. (2020). Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu (Studi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Yang Bekerja Paruh Waktu). In *Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang*. Semarang. Universitas Negeri Semarang, Skripsi. <http://lib.unnes.ac.id/28288/>
- Alipour, F. (2011). Mediation Role of Innovation and Knowledge Transfer in the Relationship between Learning organization and Organizational Performance. *International Journal of Business and Social Science*, *2*(19), 1996–1999.
- al-Mubarakfuri, S. (2000). *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*". Pustaka Ibnu Katsir.
- Arnett, J. J. (2023). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. In *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (pp. 1–449). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Asrori, A. (2020). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. In *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, *30*(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2013). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. In *Yogyakarta:*

Pustaka Pelajar (Vol. 1, Issue 69). Pustaka Pelajar.

<http://akhmadharumbko9unm.blogspot.com/2011/02/makalah-sikap.html>

- Balzarie, E. N., Nawangsih, E., & Psikologi, F. (2019). Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami *Quarter life crisis*. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the Study and Application of. In Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 3–22). Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Changing Relationships, Changing Youth: Interpersonal Contexts of Adolescent Development. *Journal of Early Adolescence*, 24(1), 55–62. <https://doi.org/10.1177/0272431603260882>
- Diane E. Papalia, R. D. F. (2014). Menyelami Perkembangan Manusia. In 1. Salemba Humanika.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109–134.
- Dumilah, R., Fariji, A., & Petralina, B. (2019). Pengaruh Teman Sebaya, Lingkungan Keluarga Dan Budaya Terhadap Persepsi Remaja Tentang Perkawinan Dibawah Umur. *Jurnal Ilmiah Bidan*, IV(1), 28–35.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- E.S.Taylor. (2009). Psikologi Sosial. *Psikologi Sosial*, 1, 27.
- Fadila. (2023). PENGARUH *LOCUS OF CONTROL* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* DEWASA AWAL. In *PENGARUH LOCUS OF CONTROL TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS DEWASA AWAL* (pp. 1–23). Tesis Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fatoni, A. (2021). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Deepublish.

- Ghufron, M. N., & Risnawitaq, S. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar Ruzz Media.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Indrawardhana, E. (2018). *Pengaruh locus of control, job insecurity dan faktor demografis terhadap work – family conflict*. 1 – 112. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46212>
- Irahana, M., & Hanurawan, F. (2021). Hubungan Antara Lokus Kendali *Internal* dan Strategi Coping Stress Berfokus Masalah pada Karyawan PHK. *Flourishing Journal*, 1(5), 395–403. <https://doi.org/10.17977/um070v1i52021p395-403>
- Jobseeker, P., Freshgraduate, B., Milenial, E., Firmansyah, R. M., Tyas Dwi, A., Saifudin, A. G., Ekonomi, F., Islam, B., & Pekalongan, I. (2022). Persaingan jobseeker bagi freshgraduate di era milenial. In *Sahmiyya* (Vol. 1, Issue 1, pp. 150–156). <https://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/sahmiyya/article/view/5409>
- John W.Santrock. (1995). *Perkembangan Masa Hidup, Life Span Development* (B. Widiasinta & Penerj (eds.)). Penerbit Erlangga.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2021). Learning together and alone: The history of our involvement in cooperative learning. In *Pioneering Perspectives in Cooperative Learning: Theory, Research, and Classroom*

Practice for Diverse Approaches to CL. Massa Chussetts.

<https://doi.org/10.4324/9781003106760-3>

Krypel, M. N., & Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students' lives? *Social Psychology of Education*, 13(3), 409–424. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9132-0>

Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. In *Jurnal Psikologi Pitutur*,: Vols. 1(1), 21–3 (Issue 1). Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*.

Kusumaningtyas, R., & Pratiwi, N. L. (2021). Kecemasan pada mahasiswa akhir sebagai salah satu gejala *quarter life crisis*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 101–110.

Lefcourt, H. M., Martin, R. A., Fick, C. M., & Saleh, W. E. (1985). Locus of control for affiliation and behavior in social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 755.

Levenson, H. (1981a). *Differentiating among internality, powerful others, and chance*. *Research with the locus of control construct* (Issue 1). Academic Press.

Levenson, H. (1981b). Differentiating Among *Internality, Powerful others, and Chance*. In H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the Locus of control Construct* (Vol. 1, pp. 15–63). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-443201-7.50006-3>

Levenson, H. (1981c). Differentiating Among *Internality, Powerful others, and Chance*. In *Research with the Locus of control Construct* (In H. M. L.). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-443201-7.50006-3>

Lianovanda, D. (2021). Mengalami *quarter life crisis*? Ini penyebab dan cara mengatasinya. In <https://Blog.Skillacademy.Com/Quarterlife-Crisis>.

<https://blog.skillacademy.com/quarter-life-crisis>

Mellyana, S. (2024). *Gambaran Quarter life crisis pada Sarjana Fresh graduate Universitas Malikussaleh*. 2(2), 10–13.

[https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/%0Ahttps://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/5/Mellyana Br Sembiring_170620009_ Gambaran Quarter life crisis Pada Sarjana Fresh graduate Universitas Malikussaleh.pdf](https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/%0Ahttps://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/5/Mellyana%20Br%20Sembiring_170620009_Gambaran%20Quarter%20life%20crisis%20Pada%20Sarjana%20Fresh%20graduate%20Universitas%20Malikussaleh.pdf)

Meyer, J., & Allen, N. (2012). Commitment in the Workplace: Theory, Research, and Application. In *Commitment in the Workplace: Theory, Research, and Application*. Sage Publication. <https://doi.org/10.4135/9781452231556>

Ningsih, M. R., & Musoli, M. (2023). Pengaruh internal locus of control dan dukungan sosial terhadap career adaptability mahasiswa tingkat akhir di universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Society Bridge*, 1(2), 14-22.

Nash, J. (2022). *Systematic Desensitization Steps: 13 Techniques & Worksheets*. Positive Psychology. [https://positivepsychology.com/systematic-desensitization/#:~:text=Systematic desensitization is used to, overcome common fears or phobias.](https://positivepsychology.com/systematic-desensitization/#:~:text=Systematic%20desensitization%20is%20used%20to,overcome%20common%20fears%20or%20phobias.)

Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada *Fresh graduate*. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>

Olson-Madden, J. H. (2007). Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 18 to 35-Years Olds: An Exploring of The “Quarterlife Crisis” Phenomenom. ProQuest Dissertations And These (PQDT) UMI 3278560. *Phenomenom*.

Phares, E. J. (1976). *Locus of control in personality*. General Learning Press. <https://pdfs.semanticscholar.org/7219/b2d3bbece0beeb2fd399fa80c8513beb6383.pdf>

Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social

identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>

- Prameswari, N. P., & Fajriana, S. (2021). Peran dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa transisi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 55–63.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16(2), 206–216. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.206>
- Putri, A. R., & Hidayati, T. (2023). *Internal locus of control* dan kesiapan menghadapi masa transisi pasca kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 12(1), 45–53.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <httpsdoi.org10.33024/jpm.v3i1.3316.pdf>.
Jurnal Psikologi Malahayati, 3(1), 1–8.
- Robbins dan Wilner (2001). (2001a). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam, Inc. *Penguin Putnam*, 2007, 224. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robbins dan Wilner (2001). (2001b). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam, Inc. In *Penguin Putnam: Vol. vol 1* (Issue 2007, p. 224). <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. In *Emerging Adulthood* (Vol. 7, Issue 3, pp. 167–179). <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami

- Quarter-Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.03>
- Rosalita, A. (2025). *Pengaruh dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/83372/1/Auliananda Rosalita%2811200520000022%29 L.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/83372/1/Auliananda%20Rosalita%2811200520000022%29%20L.pdf)
- Roth, I. (2021). Introduction To Psychology. In *Introduction To Psychology* (Vol. 1). Mc. Graw-Hill Book Co. <https://doi.org/10.4324/9781315785134>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for *internal* versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Sari, L. D., & Utami, N. W. (2020). Hubungan *locus of control* dengan kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 2(1), 45–53.
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799–806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Solichah, C., & Setiaji, K. (2019). Pengaruh Internal Locus of Control dan Dukungan Sosial Terhadap Career Adaptability. *Economic Education Analysis Journal*, 8(2), 652-665.
- Miller, W. R., & Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of abnormal psychology*, 84(3), 228.

- Sembiring, I. E. B. (2022). Hubungan dukungan sosial keluarga dan kematangan karier pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 101–110. http://mulok.lib.um.ac.id/index.php?p=show_detail&id=117627
- Siregar, D. R. (2023). Gambaran *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area Skripsi. *Skripsi*, 2–8.
- Slamet, R., & Aglis, A. H. (2020). Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen. In *Deepublish*. CV Budi Utama.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Spector, P. E. (1988). Development of the Work *Locus of control* Scale. *Journal of Occupational Psychology*, 61(4), 335–340. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1988.tb00470.x>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Syaifullah. (2019). *Pengaruh Pengawasan Kerja, Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Centric Powerindo*.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood. *Handbook of Research on Adult Learning and Development*, 2(Pp. 34-67), 34–67. <https://doi.org/10.4324/9780203887882-3>
- Thoits, P. A. (1994). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53–79.
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis for

Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, April 2015, 447–459. www.iafor.org

Wijayanti, A., Lestari, D., & Pratiwi, Y. (2022). Hubungan antara *locus of control* dan coping stress pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 7(1), 22–30.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Locus of control*

Petunjuk Pengisian

- i. Isi uraian singkat berikut:

Nama :

Jenis Kelamin :

- ii. Baca pernyataan yang telah disebutkan dengan sebenar-benarnya

- iii. Silahkan pilih salah satu dari empat jawaban diawah ini yang paling sesuai dengan diri anda:

4 : sangat sesuai (SS)

3 : sesuai (S)

2 : tidak sesuai (TS)

1 : sangat tidak sesuai (STS)

No	Pertanyaan	4	3	2	1
1.	Sebagian besar hidup saya ditentukan oleh kejadian-kejadian yang tak disengaja.				
2.	Kemungkinan saya mengalami kecelakaan tergantung pada seberapa baik saat saya berperilaku				
3.	Seringkali saya tidak dapat menghindar dari kesialan				
4.	Saat saya mendapatkan apa yang saya inginkan, biasanya karena saya beruntung.				
5.	Walaupun saya memiliki kemampuan yang baik, Saya tidak akan diberi tanggung jawab kepemimpinan tanpa memohon kepada mereka yang berkuasa				

6.	Kemungkinan saya untuk mengalami kecelakaan berkendara, tergantung pada keberuntungan				
7.	Saya ragu dapat bertahan saat terjadi konflik dengan sekelompok orang yang memiliki pengaruh kuat				
8.	Saya merasa bahwa banyak hal dipengaruhi oleh keberuntungan sehingga tidak perlu merencanakan terlalu jauh.				
9.	Saya bisa mendapatkan apa yang saya inginkan jika saya mampu menyenangkan hati atasan saya.				
10.	Kemampuan saya menjadi seorang pemimpin tergantung pada keberuntungan saya.				
11.	Jika orang yang memiliki pengaruh tidak menyukai saya, saya tidak akan memiliki banyak teman				
12.	Kemungkinan saya untuk tertimpa kecelakaan diakibatkan kesalahan orang lainnya.				
13.	Agar rencana saya dapat berjalan, saya memastikan bahwa rencana itu sesuai dengan keinginan orang-orang sekitar saya				
14.	Banyaknya teman yang saya miliki sangat ditentukan oleh takdir.				

Lampiran 2 Skala Dukungan Sosial

Petunjuk Pengisian

1. Isi uraian singkat berikut:

Nama :

Jenis Kelamin :

2. Baca pernyataan yang telah disebutkan dengan sebenar-benarnya
3. Silahkan pilih salah satu dari empat jawaban diawah ini yang paling sesuai dengan diri anda:

4 : sangat sesuai (SS)

3 : sesuai (S)

2 : tidak sesuai (TS)

1 : sangat tidak sesuai (STS)

No	Pernyataan	4	3	2	1
1.	Ada seseorang yang spesial yang selalu siap ketika saya membutuhkannya..				
2.	Ada seseorang yang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka				
3.	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya				
4.	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga saya.				
5.	Saya mempunyai seseorang yang spesial yang memberikan kenyamanan				

6.	Teman-teman saya selalu mencoba membantu saya				
7.	Saya bisa mengandalkan teman-teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan				
8.	Saya dapat menceritakan permasalahan saya kepada keluarga saya.				
9.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka				
10.	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan saya.				
11.	Keluarga saya mau membantu saya untuk membuat keputusan				

Lampiran 3 Skala *Quarter life crisis*

Petunjuk Pengisian

1. Isi uraian singkat berikut:

Nama :

Jenis Kelamin :

2. Baca pernyataan yang telah disebutkan dengan sebenar-benarnya
3. Silahkan pilih salah satu dari empat jawaban diawah ini yang paling sesuai dengan diri anda:

4 : sangat sesuai (SS)

3 : sesuai (S)

2 : tidak sesuai (TS)

1 : sangat tidak sesuai (STS)

No	Pernyataan	4	3	2	1
1.	Saya merasa khawatir terhadap keputusan yang saya ambil untuk masa depan				
2.	Saya merasa putus asa ketika melakukan sebuah pekerjaan dan tidak mendapatkan hasil yang maksimal				
3.	Saya bingung dalam menentukan pilihan apa yang terbaik bagi kehidupan saya di masa depan				
4.	Saya sering marah dengan diri sendiri atas keadaan yang tidak sesuai dengan rencana				
5.	Saya sering merasa tidak bahagia saat berada pada fase dewasa ini				

6.	Menurut saya, kegagalan sering berpihak kepada saya sehingga itu membuat saya memandang hidup tidak bahagia.				
7.	Saya sedang merasakan antara hal yang saya inginkan tapi tidak mampu tercapai dan hal yang mampu saya capai tapi tidak saya inginkan				
8.	Saya merasa tidak sepenuhnya yakin kepada kemampuan diri yang saya miliki				
9.	9. Saya merasa berada pada situasi di mana hal - hal yang saya lakukan tidak ada yang benar,tetapi tidak juga dapat dianggap salah				
10.	Saya ingin segera mendapatkan pekerjaan, akan tetapi saya takut jika tidak dapat maksimal dengan kemampuan yang saya miliki				
11.	Saya merasa cemas terkait hal - hal dalam hidup di masa dewasa ini				
12.	Saya sering merasa khawatir terhadap bagaimana kehidupan saya di masa depan				
13.	Saya merasa takut jika setelah lulus kuliah nanti tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai.				
14.	Saya merasa kehidupan dewasa ini terlalu berat dan tidak memberikan kebahagiaan bagi saya.				

15.	Harapan dari orang sekitar terhadap kesuksesan saya di masa depan membuat saya jadi tertekan				
16.	Saya merasa telah membuat banyak orang kecewa terutama keluarga.				
17.	Saya merasa turunnya intesitas dalam bersosialisasi dengan teman sebaya saya				

Lampiran 4 Skor Blue Print *Locus of control*

4	3	1	4	3	3	1	1	4	4	4	1	3	1	1	1	1	4	4	2	4	1	4	3
4	2	1	4	3	2	3	1	4	4	3	1	1	1	2	2	1	3	4	3	3	1	4	2
3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3
3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3
4	3	2	3	3	3	2	1	4	4	3	2	3	1	2	1	1	1	3	2	4	3	4	4
4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
4	3	1	1	3	1	4	1	4	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3
4	3	1	4	2	2	2	4	4	2	1	1	3	1	4	1	3	4	4	3	4	3	4	2
4	4	1	2	4	3	2	4	4	3	3	1	1	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2
3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	3	1	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	4	3
4	2	3	3	3	2	1	1	4	4	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	4	4	3	3
4	3	2	3	2	2	3	2	4	4	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2
4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2
4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	2
4	3	2	2	3	4	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	4	3
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3
4	2	2	2	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3
3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3
4	2	2	1	3	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	3	1	3	1
3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	3	2	3	2	4	1
4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	3	3	3
4	1	1	1	4	3	1	1	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1
4	3	3	2	3	2	3	4	4	1	4	3	3	1	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4
3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3
3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3
4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	2	2	2	2	1	2	1	4	4	3	2
3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	2	2	3	4	2	3	3
3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2
4	2	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	4	2	3
3	2	4	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	4	2	4	2

Lampiran 5 Skor Blue Print Dukungan Sosial

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1
3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3
4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4
4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3
3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3
3	4	4	4	4	2	2	1	2	4	3	3
1	1	4	4	1	4	2	3	3	1	4	3
3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4
4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4
3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2
3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3
3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2
4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3
2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	3	2
3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	1
4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2
3	4	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3
4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	4	3

Lampiran 6 Skor Blue Print *Quarter life crisis*

3	4	4	1	4	3	1	4	3	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4			
2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	2	1	1	4	1	1	4	1	3	4			
3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	2	3	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	1	4	
3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3		
3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	3	1	2	3		
2	4	3	2	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2		
1	4	3	1	4	1	2	3	4	3	3	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
4	4	3	3	4	1	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4		
3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4		
4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2		
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	2		
3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	
2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3
3	3	2	2	4	1	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	4	3		
3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2	4	4	2	2	3	2	2	4	4	3	3	3	4	2	2	4	2	2	4	2	4	
3	3	2	1	4	2	2	2	3	1	2	4	3	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	1	3	2	3	4	2	3	4
2	3	3	2	4	2	3	1	1	1	1	3	3	1	4	3	2	1	3	1	2	2	1	3	1	1	3	1	2	3	1	2	3
2	3	1	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	1	3	4	3	1	4	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	
1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	3	3	3	
2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
2	4	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	
4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	
4	4	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	1	1	3	4	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
4	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	1	4	3	3	3	1	1	4	4	4	4	2	1	3	4	2	3	4	2	3	4

Lampiran 7 Skala *Locus of control*

2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
2	3	4	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2
4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2
2	2	3	4	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1
2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2
3	1	2	2	4	1	1	1	4	1	1	3	4	1
2	3	2	4	3	1	2	1	3	1	2	3	2	1
1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	2	1
2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
4	3	2	4	4	1	3	2	4	2	4	2	2	2
3	3	4	1	1	3	1	1	2	2	2	2	3	1
2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	1	4	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1
2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	2	2	2	2	2	4	1	3	1	3	1	1	1
2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	3
3	4	4	4	3	4	2	2	3	3	2	4	4	4
4	4	4	4	1	2	3	1	1	2	3	2	3	1
2	3	2	4	2	4	4	2	3	2	3	3	3	2
3	4	2	4	4	4	3	1	4	3	3	4	4	2
4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	2	3	3	2
3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	1
2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	2	1
4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2
3	4	3	2	4	3	3	2	1	2	1	2	3	2
3	4	3	3	4	4	4	1	2	1	2	3	1	1
4	3	4	4	4	4	4	1	2	2	2	3	1	2
3	3	3	2	3	4	3	1	4	3	1	3	4	1
3	4	4	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4
3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4
4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	1	3	3
3	3	3	4	1	2	4	2	2	2	2	3	3	1
3	4	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	3
2	4	2	3	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2
2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3
3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	2	1	2	3	1	2	1	1	2	3	4
2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2
3	1	1	4	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3
3	4	2	2	4	1	3	1	4	1	3	3	3	2
4	2	3	2	4	1	1	2	2	4	4	3	3	2
3	3	3	4	2	1	3	2	3	2	2	4	3	3
2	3	2	1	1	1	3	2	1	2	3	3	4	3
3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2
3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2
3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3
3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3

3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3
2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1
3	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1
2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	3	4	3	3	1	4	2	4	3	4	4
2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3
3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3
3	4	3	4	1	3	3	2	2	2	2	1	4	2
3	3	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	3
4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
2	4	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3
2	3	1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2

Lampiran 8 Skala Dukungan Sosial

3	2	4	4	1	4	3	4	3	1	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	3	2	2	3	4	3
4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	3	3	2	1	2	2	1	2	3
3	4	2	2	3	3	3	2	1	4	1
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4
4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3
2	2	4	4	2	3	3	4	4	2	4
4	3	4	2	3	1	1	1	1	4	3
1	1	4	4	1	4	3	2	2	1	4
3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4
2	1	3	3	2	3	3	2	3	1	4
2	2	3	3	3	4	4	3	3	1	4
4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4
2	3	1	3	2	1	3	3	3	3	3
4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3
3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3
4	4	4	3	3	4	3	1	2	3	2
1	1	3	3	4	3	2	3	1	2	3
3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4
4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3
2	2	4	4	2	4	4	3	3	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4
3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4
4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3
4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4
3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2
3	4	4	4	4	2	2	1	2	4	3
1	1	4	4	1	4	2	3	3	1	4
3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4
4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2
3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4
4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4
3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4

4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4
3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4
4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	3
3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3
3	4	3	2	2	3	2	1	3	2	1
4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	4

Lampiran 9 Skala *Quarter life crisis*

2	2	1	3	2	1	3	3	1	2	3	1	1	1	1	3
4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3
2	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	1	1	4
3	3	1	1	3	1	3	1	2	2	3	3	2	3	4	4
2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	3
4	4	1	2	1	2	4	1	4	1	4	4	4	4	4	3
3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	1	3	2
3	2	3	2	4	1	3	2	2	1	4	4	4	3	4	3
2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3
2	3	2	3	2	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1
2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1
2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2
3	2	3	4	3	1	3	2	1	1	3	3	1	2	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	1	4	3	4	1	4	2	4	4	4	1	1	1	2	1
4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2
4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3
3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2
4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3
3	3	3	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4
4	4	3	2	4	1	1	1	3	4	3	3	4	3	2	4
4	4	4	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4
4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3
3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2	2	4	4	1	4
4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4
4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	3	3
3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2
3	4	1	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	1	3	1	1	1	2	2	4	4	4	4	2	3	1
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1
2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	1	3	2	3	2	2
1	3	2	3	4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4
4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4
3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3
4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2

3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3
2	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2
2	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4
4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4
4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	1	3	2	3

Lampiran 11 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial

Validitas

		Correlations												
		DK01	DK02	DK03	DK04	DK05	DK06	DK07	DK08	DK09	DK10	DK11	DK12	TOTAL
DK01	Pearson Correlation	1	.878**	.154	.027	.766**	.144	.264	.056	.260	.813**	.075	-.017	.625**
	Sig. (2-tailed)		.000	.417	.888	.000	.449	.159	.769	.166	.000	.692	.930	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK02	Pearson Correlation	.878**	1	.066	-.078	.733**	.054	.158	-.117	.165	.775**	-.113	-.060	.484**
	Sig. (2-tailed)	.000		.728	.681	.000	.777	.405	.539	.385	.000	.554	.753	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK03	Pearson Correlation	.154	.066	1	.847**	.143	.140	.046	.326	.092	.184	.644**	-.150	.481**
	Sig. (2-tailed)	.417	.728		.000	.450	.460	.811	.079	.629	.331	.000	.429	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK04	Pearson Correlation	.027	-.078	.847**	1	.097	.168	.112	.496**	.140	.084	.706**	-.155	.485**
	Sig. (2-tailed)	.888	.681	.000		.611	.376	.555	.005	.461	.658	.000	.414	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK05	Pearson Correlation	.766**	.733**	.143	.097	1	.377**	.521**	.099	.474**	.885**	.241	.198	.792**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.450	.611		.040	.003	.603	.008	.000	.200	.293	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK06	Pearson Correlation	.144	.054	.140	.168	.377**	1	.683**	.188	.746**	.214	.240	.383**	.609**
	Sig. (2-tailed)	.449	.777	.460	.376	.040		.000	.319	.000	.256	.202	.037	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK07	Pearson Correlation	.264	.158	.046	.112	.521**	.683**	1	.228	.730**	.418	.271	.469**	.705**
	Sig. (2-tailed)	.159	.405	.811	.555	.003	.000		.226	.000	.021	.147	.009	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK08	Pearson Correlation	.056	-.117	.326	.496**	.099	.188	.228	1	.342	.114	.537**	-.062	.483**
	Sig. (2-tailed)	.769	.539	.079	.005	.603	.319	.226		.064	.549	.002	.744	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK09	Pearson Correlation	.260	.165	.092	.140	.474**	.748**	.730**	.342	1	.321	.278	.496**	.719**
	Sig. (2-tailed)	.166	.385	.629	.461	.008	.000	.000	.064		.084	.137	.005	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK10	Pearson Correlation	.813**	.775**	.184	.084	.885**	.214	.418	.114	.321	1	.101	.020	.704**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.331	.658	.000	.256	.021	.549	.084		.594	.917	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK11	Pearson Correlation	.075	-.113	.644**	.706**	.241	.240	.271	.537**	.278	.101	1	.081	.588**
	Sig. (2-tailed)	.692	.554	.000	.000	.200	.202	.147	.002	.137	.594		.671	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
DK12	Pearson Correlation	-.017	-.060	-.150	-.155	.198	.383**	.469**	-.062	.496**	.020	.081	1	.322
	Sig. (2-tailed)	.930	.753	.429	.414	.293	.037	.009	.744	.005	.917	.671		.083
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.625**	.484**	.481**	.485**	.792**	.609**	.705**	.483**	.719**	.704**	.588**	.322	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.007	.007	.000	.000	.000	.007	.000	.000	.001	.083	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	12

Lampiran 13 Validitas dan Reliabilitas *Locus of control*

Validitas

		Correlations														
		LC01	LC02	LC03	LC04	LC05	LC06	LC07	LC08	LC09	LC10	LC11	LC12	LC13	LC14	TOTAL
LC01	Pearson Correlation	1	.412**	.354**	.260	.354**	.366**	.255*	.226	.177	.334**	.250	.240	.128	.194	.560**
	Sig. (2-tailed)		.001	.004	.038	.004	.003	.042	.073	.162	.007	.047	.056	.313	.124	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC02	Pearson Correlation	.412**	1	.221	.284	.276	.454**	.391**	.148	.121	.282	.238	.265	.267	.231	.586**
	Sig. (2-tailed)	.001		.079	.023	.027	.000	.001	.244	.339	.024	.058	.034	.033	.066	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC03	Pearson Correlation	.354**	.221	1	.138	.082	.362**	.169	.118	.011	.236	.053	.086	.189	.060	.377**
	Sig. (2-tailed)	.004	.079		.276	.520	.003	.182	.353	.932	.060	.679	.499	.134	.636	.002
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC04	Pearson Correlation	.260	.284	.138	1	.141	.336**	.355**	.343**	.317	.347**	.285	.249	.281	.209	.578**
	Sig. (2-tailed)	.038	.023	.276		.265	.007	.004	.006	.011	.005	.023	.048	.025	.098	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC05	Pearson Correlation	.354**	.276	.082	.141	1	.398**	.244	.179	.441**	.315	.313	.394	.354**	.133	.597**
	Sig. (2-tailed)	.004	.027	.520	.265		.001	.052	.156	.000	.011	.012	.001	.004	.295	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC06	Pearson Correlation	.366**	.454**	.362**	.336**	.398**	1	.543**	.328*	.286	.416**	.211	.218	.314	.205	.696**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.003	.007	.001		.000	.008	.022	.001	.095	.083	.012	.105	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC07	Pearson Correlation	.255*	.391**	.169	.355**	.244	.543**	1	.390**	.269	.209	.359*	.160	.138	.169	.597**
	Sig. (2-tailed)	.042	.001	.182	.004	.052	.000		.001	.032	.097	.004	.206	.276	.183	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC08	Pearson Correlation	.226	.148	.118	.343**	.179	.328*	.390**	1	.114	.456**	.290	.062	.324**	.348**	.542**
	Sig. (2-tailed)	.073	.244	.353	.006	.156	.008	.001		.371	.000	.020	.625	.009	.005	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC09	Pearson Correlation	.177	.121	.011	.317	.441**	.286	.269*	.114	1	.286	.304	.271	.425**	.067	.528**
	Sig. (2-tailed)	.162	.339	.932	.011	.000	.022	.032	.371		.022	.015	.030	.000	.600	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC10	Pearson Correlation	.334**	.282	.236	.347**	.315	.416**	.209	.456**	.286	1	.429*	.240	.474**	.479**	.684**
	Sig. (2-tailed)	.007	.024	.060	.005	.011	.001	.097	.000	.022		.000	.056	.000	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC11	Pearson Correlation	.250	.238	.053	.285	.313	.211	.359**	.290	.304	.429*	1	.146	.292	.412**	.582**
	Sig. (2-tailed)	.047	.058	.679	.023	.012	.095	.004	.020	.015	.000		.250	.019	.001	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC12	Pearson Correlation	.240	.265	.086	.249	.394**	.218	.160	.062	.271*	.240	.146	1	.334**	.079	.463**
	Sig. (2-tailed)	.056	.034	.499	.048	.001	.083	.206	.625	.030	.056	.250		.007	.535	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC13	Pearson Correlation	.128	.267	.189	.281	.354**	.314	.138	.324**	.425**	.474**	.292	.334**	1	.318*	.617**
	Sig. (2-tailed)	.313	.033	.134	.025	.004	.012	.276	.009	.000	.000	.019	.007		.010	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
LC14	Pearson Correlation	.194	.231	.060	.209	.133	.205	.169	.348**	.067	.479**	.412**	.079	.318*	1	.491**
	Sig. (2-tailed)	.124	.066	.636	.098	.295	.105	.193	.005	.600	.000	.001	.535	.010		.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
TOTAL	Pearson Correlation	.560**	.586**	.377**	.578**	.597**	.696**	.597**	.542**	.528**	.684**	.582**	.463**	.617**	.491**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64

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

* .Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	14

Lampiran 14 Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial

Validitas

		Correlations											
		DK01	DK02	DK03	DK04	DK05	DK06	DK07	DK08	DK09	DK10	DK11	TOTAL
DK01	Pearson Correlation	1	.802**	.290*	.041	.620**	.204	.177	.074	.333**	.740**	.015	.684**
	Sig. (2-tailed)		.000	.020	.747	.000	.105	.162	.559	.007	.000	.908	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK02	Pearson Correlation	.802**	1	.110	-.077	.543**	.141	.162	.040	.296*	.771**	-.160	.594**
	Sig. (2-tailed)	.000		.385	.548	.000	.265	.202	.755	.018	.000	.208	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK03	Pearson Correlation	.290*	.110	1	.588**	.142	.272*	.029	.161	.104	.163	.502**	.475**
	Sig. (2-tailed)	.020	.385		.000	.261	.030	.821	.205	.415	.197	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK04	Pearson Correlation	.041	-.077	.588**	1	.020	.334**	.234	.516**	.365**	-.006	.632**	.516**
	Sig. (2-tailed)	.747	.548	.000		.874	.007	.063	.000	.003	.960	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK05	Pearson Correlation	.620**	.543**	.142	.020	1	.253*	.311*	.096	.359**	.758**	.147	.677**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.261	.874		.044	.012	.451	.004	.000	.247	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK06	Pearson Correlation	.204	.141	.272*	.334**	.253*	1	.614**	.261	.580**	.063	.268*	.593**
	Sig. (2-tailed)	.105	.265	.030	.007	.044		.000	.038	.000	.623	.033	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK07	Pearson Correlation	.177	.162	.029	.234	.311*	.614**	1	.348**	.587**	.185	.275*	.596**
	Sig. (2-tailed)	.162	.202	.821	.063	.012	.000		.005	.000	.143	.028	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK08	Pearson Correlation	.074	.040	.161	.516**	.096	.261*	.348**	1	.443**	.073	.471**	.530**
	Sig. (2-tailed)	.559	.755	.205	.000	.451	.038	.005		.000	.566	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK09	Pearson Correlation	.333**	.296*	.104	.365**	.359**	.580**	.587**	.443**	1	.241	.350**	.715**
	Sig. (2-tailed)	.007	.018	.415	.003	.004	.000	.000	.000		.055	.005	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK10	Pearson Correlation	.740**	.771**	.163	-.006	.758**	.063	.185	.073	.241	1	-.038	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.197	.960	.000	.623	.143	.566	.055		.767	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
DK11	Pearson Correlation	.015	-.160	.502**	.632**	.147	.268*	.275*	.471**	.350**	-.038	1	.496**
	Sig. (2-tailed)	.908	.208	.000	.000	.247	.033	.028	.000	.005	.767		.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
TOTAL	Pearson Correlation	.684**	.594**	.475**	.516**	.677**	.593**	.596**	.530**	.715**	.640**	.496**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	64	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	64	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 15 Validitas dan Reliabilitas *Quarter life crisis*

Validitas

		Correlations																	
		OLC01	OLC02	OLC03	OLC04	OLC05	OLC06	OLC07	OLC08	OLC09	OLC10	OLC11	OLC12	OLC13	OLC14	OLC15	OLC16	OLC17	TOTAL
OLC01	Pearson Correlation	1	.570 ^{**}	.474 ^{**}	.404 ^{**}	.412 ^{**}	.314 ^{**}	.240 ^{**}	.554 ^{**}	.385 ^{**}	.421 ^{**}	.545 ^{**}	.512 ^{**}	.573 ^{**}	.468 ^{**}	.570 ^{**}	.432 ^{**}	.185 ^{**}	.683 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.001	.011	.056	.000	.002	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.144	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC02	Pearson Correlation	.570 ^{**}	1	.385 ^{**}	.501 ^{**}	.462 ^{**}	.471 ^{**}	.335 ^{**}	.521 ^{**}	.517 ^{**}	.508 ^{**}	.386 ^{**}	.570 ^{**}	.602 ^{**}	.584 ^{**}	.532 ^{**}	.475 ^{**}	.316 ^{**}	.743 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.007	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.011	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC03	Pearson Correlation	.474 ^{**}	.385 ^{**}	1	.450 ^{**}	.560 ^{**}	.485 ^{**}	.394 ^{**}	.535 ^{**}	.537 ^{**}	.444 ^{**}	.364 ^{**}	.363 ^{**}	.342 ^{**}	.362 ^{**}	.364 ^{**}	.516 ^{**}	.209 ^{**}	.661 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000	.018	.000	.000	.000	.003	.003	.006	.002	.003	.003	.000	.098	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC04	Pearson Correlation	.404 ^{**}	.501 ^{**}	.450 ^{**}	1	.492 ^{**}	.447 ^{**}	.458 ^{**}	.561 ^{**}	.406 ^{**}	.533 ^{**}	.503 ^{**}	.511 ^{**}	.406 ^{**}	.276 ^{**}	.396 ^{**}	.343 ^{**}	.264 ^{**}	.675 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.001	.027	.001	.006	.035	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC05	Pearson Correlation	.412 ^{**}	.462 ^{**}	.560 ^{**}	.492 ^{**}	1	.490 ^{**}	.386 ^{**}	.448 ^{**}	.514 ^{**}	.596 ^{**}	.416 ^{**}	.414 ^{**}	.411 ^{**}	.519 ^{**}	.509 ^{**}	.648 ^{**}	.525 ^{**}	.753 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.001	.001	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC06	Pearson Correlation	.314 ^{**}	.471 ^{**}	.485 ^{**}	.447 ^{**}	.480 ^{**}	1	.496 ^{**}	.469 ^{**}	.427 ^{**}	.505 ^{**}	.372 ^{**}	.376 ^{**}	.420 ^{**}	.503 ^{**}	.405 ^{**}	.548 ^{**}	.380 ^{**}	.696 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.011	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.002	.001	.000	.001	.000	.002	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC07	Pearson Correlation	.240 ^{**}	.335 ^{**}	.294 ^{**}	.458 ^{**}	.386 ^{**}	.496 ^{**}	1	.389 ^{**}	.435 ^{**}	.251 ^{**}	.379 ^{**}	.302 ^{**}	.254 ^{**}	.274 ^{**}	.331 ^{**}	.257 ^{**}	.312 ^{**}	.538 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.056	.007	.018	.000	.002	.000	.000	.001	.000	.046	.002	.015	.043	.029	.008	.041	.012	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC08	Pearson Correlation	.554 ^{**}	.521 ^{**}	.535 ^{**}	.561 ^{**}	.448 ^{**}	.469 ^{**}	.389 ^{**}	1	.538 ^{**}	.514 ^{**}	.411 ^{**}	.346 ^{**}	.440 ^{**}	.352 ^{**}	.448 ^{**}	.390 ^{**}	.315 ^{**}	.700 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.001	.000	.000	.000	.001	.005	.000	.004	.000	.001	.011	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC09	Pearson Correlation	.385 ^{**}	.517 ^{**}	.537 ^{**}	.406 ^{**}	.514 ^{**}	.427 ^{**}	.435 ^{**}	.538 ^{**}	1	.551 ^{**}	.371 ^{**}	.368 ^{**}	.471 ^{**}	.555 ^{**}	.371 ^{**}	.455 ^{**}	.708 ^{**}	.708 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.003	.000	.000	.003	.000	.001	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC10	Pearson Correlation	.421 ^{**}	.508 ^{**}	.444 ^{**}	.533 ^{**}	.596 ^{**}	.505 ^{**}	.251 ^{**}	.514 ^{**}	.551 ^{**}	1	.510 ^{**}	.455 ^{**}	.582 ^{**}	.451 ^{**}	.413 ^{**}	.395 ^{**}	.431 ^{**}	.735 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.046	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.001	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC11	Pearson Correlation	.545 ^{**}	.386 ^{**}	.364 ^{**}	.503 ^{**}	.416 ^{**}	.372 ^{**}	.379 ^{**}	.411 ^{**}	.371 ^{**}	.510 ^{**}	1	.644 ^{**}	.555 ^{**}	.335 ^{**}	.616 ^{**}	.288 ^{**}	.300 ^{**}	.675 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.003	.000	.001	.002	.002	.001	.003	.000	.000	.000	.000	.007	.000	.021	.016	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC12	Pearson Correlation	.512 ^{**}	.570 ^{**}	.361 ^{**}	.511 ^{**}	.414 ^{**}	.376 ^{**}	.302 ^{**}	.346 ^{**}	.368 ^{**}	.455 ^{**}	.644 ^{**}	1	.701 ^{**}	.475 ^{**}	.596 ^{**}	.372 ^{**}	.218	.699 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	.000	.001	.002	.015	.005	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.083	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC13	Pearson Correlation	.573 ^{**}	.602 ^{**}	.342 ^{**}	.406 ^{**}	.411 ^{**}	.420 ^{**}	.254 ^{**}	.440 ^{**}	.471 ^{**}	.582 ^{**}	.555 ^{**}	.701 ^{**}	1	.614 ^{**}	.568 ^{**}	.458 ^{**}	.342 ^{**}	.746 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.006	.001	.001	.001	.043	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.005	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC14	Pearson Correlation	.468 ^{**}	.584 ^{**}	.382 ^{**}	.276 ^{**}	.519 ^{**}	.503 ^{**}	.274 ^{**}	.352 ^{**}	.555 ^{**}	.451 ^{**}	.335 ^{**}	.475 ^{**}	.614 ^{**}	1	.646 ^{**}	.802 ^{**}	.379 ^{**}	.723 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.027	.000	.000	.029	.004	.000	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC15	Pearson Correlation	.570 ^{**}	.532 ^{**}	.364 ^{**}	.396 ^{**}	.509 ^{**}	.405 ^{**}	.331 ^{**}	.448 ^{**}	.371 ^{**}	.413 ^{**}	.616 ^{**}	.596 ^{**}	.556 ^{**}	.646 ^{**}	1	.546 ^{**}	.327 ^{**}	.737 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	.001	.000	.001	.008	.000	.003	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.008	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC16	Pearson Correlation	.432 ^{**}	.475 ^{**}	.516 ^{**}	.343 ^{**}	.648 ^{**}	.548 ^{**}	.267 ^{**}	.390 ^{**}	.455 ^{**}	.395 ^{**}	.288 ^{**}	.372 ^{**}	.458 ^{**}	.602 ^{**}	.646 ^{**}	1	.424 ^{**}	.704 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.041	.001	.000	.001	.021	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
OLC17	Pearson Correlation	.185 ^{**}	.316 ^{**}	.209 ^{**}	.264 ^{**}	.525 ^{**}	.380 ^{**}	.312 ^{**}	.315 ^{**}	.416 ^{**}	.431 ^{**}	.300 ^{**}	.218 ^{**}	.344 ^{**}	.379 ^{**}	.327 ^{**}	.424 ^{**}	1	.537 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.144	.011	.098	.035	.000	.002	.012	.011	.001	.000	.016	.083	.005	.002	.008	.000	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
TOTAL	Pearson Correlation	.683 ^{**}	.743 ^{**}	.661 ^{**}	.675 ^{**}	.753 ^{**}	.696 ^{**}	.538 ^{**}	.700 ^{**}	.708 ^{**}	.735 ^{**}	.675 ^{**}	.699 ^{**}	.748 ^{**}	.723 ^{**}	.737 ^{**}	.704 ^{**}	.537 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	17

Lampiran 16 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Locus of control</i>	64	16.00	49.00	33.9375	7.23939
Dukungan Sosial	64	20.00	44.00	34.7344	5.36669
<i>Quarter life crisiss</i>	64	17.00	66.00	37.9844	10.98410
Valid N (listwise)	64				

Lampiran 17 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.62118510
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.043
	Negative	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		.528
Asymp. Sig. (2-tailed)		.943

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 18 Hasil Uji Linieritas

Locus of control

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Locus of Control	Between Groups	(Combined)	5000.584	27	185.207	2.564	.004
		Linearity	2704.177	1	2704.177	37.437	.000
		Deviation from Linearity	2296.407	26	88.323	1.223	.284
	Within Groups		2600.400	36	72.233		
Total			7600.984	63			

Dukungan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	1929.496	19	101.552	.788	.708
		Linearity	577.592	1	577.592	4.481	.040
		Deviation from Linearity	1351.904	18	75.106	.583	.893
	Within Groups		5671.488	44	128.897		
Total			7600.984	63			

Lampiran 19 Hasil Uji Hipotesis

Uji Determinasi (R^2)

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.620 ^a	.384	.364	8.76138

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Locus of Control

b. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Uji Korelasi

Correlations

		Locus Of Control	Dukungan Sosial	Quarter Life Crisis
Locus Of Control	Pearson Correlation	1	-.186	-.596 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.142	.000
	N	64	64	64
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	-.186	1	.276 [*]
	Sig. (2-tailed)	.142		.027
	N	64	64	64
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.596 ^{**}	.276 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.027	
	N	64	64	64

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2918.520	2	1459.260	113.089	.000 ^b
	Residual	787.122	61	12.904		
	Total	3705.642	63			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Locus of Control

Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	54.916	4.017		13.671	.000
Locus of Control	-.857	.064	-.809	-13.469	.000
Dukungan Sosial	.350	.086	.245	4.076	.000

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 20 Professional Judgment

Ida Ayu Febi Rahmatika
2004000043

LEMBAR VALIDASI SKALA

Lembar Validasi Angket Penelitian Pengaruh Locus Of Control dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Freshgraduate

Nama Validator : Andik Rony Irawan, M.Si, Psi
 NIP : 197311271999031003
 Tanggal Pengisian : Maret 2024

A. PENGANTAR
 Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian dari Bapak/Ibu terhadap skala ^{Local of control} ~~locus of control~~. Saya ucapkan terima kasih banyak atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. PETUNJUK
 Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda ceklis pada kolom dengan skala penilaian berikut.
 1 = Tidak Relevan
 2 = Kurang Relevan
 3 = Relevan
 Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran perbaikan pada butir yang telah disediakan.

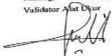
*See
 off
 for 1/3 Maret 13.45*

24	It's chiefly a matter of fate whether or not I have a few friends or many friends	Apakah saya memiliki beberapa teman atau banyak teman, itu terutama masalah takdir	Banyaknya teman yang saya miliki sangat ditentukan oleh takdir.						<input checked="" type="checkbox"/>
----	---	--	---	--	--	--	--	--	-------------------------------------

Malang, Maret 2025
 Validator Alat Ukur

 Trisandi Ardi Ardani, M.Si, Psi
 (197201181999031002)

24	It's chiefly a matter of fate whether or not I have a few friends or many friends	Apakah saya memiliki beberapa teman atau banyak teman, itu terutama masalah takdir	Banyaknya teman yang saya miliki sangat ditentukan oleh takdir.						<input checked="" type="checkbox"/>
----	---	--	---	--	--	--	--	--	-------------------------------------

Malang, Maret 2025
 Validator Alat Ukur

 Abd Hamid Cholili, M.Psi
 (19890602201911201270)

Lampiran 21 Hasil Turnitin

ORIGINALITY REPORT			
4%			
SIMILARITY INDEX	5%	3%	2%
	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES		
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	3%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
3	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	1%
