

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023

Riska Setiani

Universitas Indonesia Maju

Siti Kamillah

Universitas Indonesia Maju

Sancka Stella G. Sihura

Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis : rsetiani040@gmail.com*

Abstract. *Quarter life crisis in adolescents during emerging adulthood is someone who is experiencing a period of crisis in the form of anxiety and anxiety about the future and the search for identity. In facing this period of crisis, peer social support is needed which can help early adult individuals to improve their psychological well-being, especially during times of crisis. This research aims to determine the relationship between peer social support and quarter life crisis in class XII teenagers at SMAN 1 Mande Cianjur in 2023. The method used is observational with a cross sectional design. This research involved 77 samples of class XII teenagers at SMAN 1 Mande Cianjur. This research data was obtained through the use of a questionnaire to obtain information about peer social support and quarter life crisis. The results of research on peer social support are low, medium and high peer social support, while for quarter life crisis, namely experiencing a quarter life crisis and not experiencing a quarter life crisis. The results of statistical analysis using the Spearman rank correlation test show that there is a significant relationship between social support from peers and the quarter life crisis (p value = 0.002), which is smaller than 0.05, so H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that there is a relationship between social support from peers and quarter life crisis in class positive self, because the quarter life crisis period is a normal period experienced by every individual.*

Keywords : *social support, quarter life crisis, teenagers, peers.*

Abstrak. *Quarter life crisis pada remaja dalam masa emerging adulthood merupakan seseorang yang ketika sedang mengalami masa krisis berupa kecemasan dan kegelisahan akan masa depan dan pencarian jati diri. Dalam menghadapi masa krisis ini diperlukannya dukungan sosial teman sebaya yang dapat membantu individu dewasa awal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, terlebih saat berada dalam masa krisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur Tahun 2023. Metode yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini melibatkan 77 sampel remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur. Data penelitian ini diperoleh melalui penggunaan kuesioner untuk mendapatkan informasi tentang dukungan sosial teman sebaya dan quarter life crisis. Hasil penelitian dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan dari sosial teman sebaya rendah, sedang dan tinggi, sedangkan untuk quarter life crisis yaitu mengalami quarter life crisis dan tidak mengalami quarter life crisis. Hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi rank spearman test menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis (p value= 0,002) yaitu lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur Tahun 2023. Saran bagi remaja yaitu Mengurangi kecemasan agar tidak menjadi beban individu karena dapat mengarah pada perbaikan diri, mengingat masa krisis kehidupan keempat merupakan siklus bagi setiap orang*

Kata kunci : *dukungan sosial, quarter life crisis, remaja, teman sebaya.*

PENDAHULUAN

Pandangan mengenai remaja atau adolescence sebagai periode di mana individu mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, seperti yang disebutkan sebelumnya, tercermin dalam berbagai teori perkembangan, seperti teori perkembangan sosial oleh Erik Erikson dan teori perkembangan kognitif oleh Jean Piaget. Menurut Erik Erikson, remaja mengalami tahap identitas versus kebingungan peran, di mana mereka mencari identitas pribadi dan peran dalam masyarakat. Selama tahap ini, mereka berusaha untuk memahami diri mereka sendiri dan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Proses ini seringkali melibatkan eksperimen dengan berbagai peran dan identitas. Dari sudut pandang Jean Piaget, remaja berada dalam tahap operasi formal, di mana mereka mulai menggunakan pemikiran abstrak dan rasional secara lebih efektif. Ini memungkinkan mereka untuk memahami konsep-konsep yang kompleks dan melihat dunia dari perspektif yang lebih luas. Dalam konteks sosial, kemampuan berpikir abstrak memungkinkan remaja untuk memahami masalah sosial yang kompleks dan mempertimbangkan perspektif orang lain. Integrasi ke dalam masyarakat dewasa adalah proses yang bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti budaya, lingkungan sosial, dan dukungan keluarga. Beberapa remaja mungkin mengalami transisi ini dengan mulus, sementara yang lain mungkin menghadapi tantangan yang signifikan. Oleh karena itu, masyarakat harus memberikan dukungan yang memadai dan kesempatan bagi remaja untuk berkembang secara optimal selama masa *adolescence* mereka. (Piaget dalam Hurlock, 1980).

Menjadi dewasa merupakan tahapan puncak dalam perkembangan di mana individu tidak hanya memiliki kesempatan besar untuk melakukan eksplorasi pribadi, tetapi juga menghadapi tantangan yang besar (Halfon et al., 2017). Fase ini dikenal sebagai *emerging adulthood*, dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Tahap ini sangat berharga bagi seseorang karena memungkinkan eksplorasi yang mendalam tentang diri sendiri (Artiningsih & Savira, 2021).

Emerging Adulthood adalah tahap perkembangan dari akhir remaja hingga awal dua puluhan, fokus pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Proses eksplorasi diri ini sering membuat individu sibuk mencari pengalaman baru, dan sering kali menyebabkan ketidakstabilan dalam hal hubungan romantis, pendidikan, serta pemahaman yang lebih dalam tentang identitas dan aspirasi hidup mereka. Individu dalam tahap ini cenderung tidak menganggap diri mereka sebagai remaja, namun juga belum sepenuhnya merasa sebagai dewasa yang berpengalaman. Mereka menghadapi berbagai kemungkinan untuk masa depan mereka (Arnett, 2013).

Quarter Life Crisis adalah seseorang dalam rentang usia 18 sampai 29 tahun yang sedang mengalami masa krisis berupa kecemasan dan kegelisahan akan masa depan dan

pencarian jati diri. *Quarter life crisis* merupakan periode kritis dimana seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, pencapaian yang sudah di raih, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani (Olson dan Madden dalam Audina, 2020). Pencetus pertama kali mengenai *QLC* yakni Alexander Robbins serta Abby Wilner mewakili individu yang berada dalam masa transisi keluar dari zona nyaman menuju kehidupan realita (Robbins dan Wilner, 2001).

Biasanya *QLC* ditandai oleh reaksi-reaksi dalam bentuk emosi individu seperti perasaan frustrasi akan situasi, merasa panik, merasa tak berdaya, merasa tidak memiliki tujuan atau goals hidup dan lain-lain. Gejala dari emosi negatif serta ketakutan-ketakutan yang dialami ditimbulkan oleh persoalan internal individu yang memasuki kehidupan realita (Balzarie & Nawangsari, 2019).

Permasalahan *QLC* tidak hanya mengenai dinamika internal akan tetapi juga permasalahan eksternal dari individu, dalam memasuki fase usia dewasa awal ini berupa karir, prestasi, dan kehidupan bersosialisasi merupakan permasalahan yang sering dialami, yang dimana juga ekspektasi serta harapan dari individu maupun pihak luar ikut serta menimbulkan adanya *QLC* (Afnan, 2020).

Remaja yang berusia 18 tahun ke atas sering mengalami *quarter life crisis*, terutama saat mereka berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, yang juga dikenal sebagai *emerging adulthood*. Pada periode ini, individu menghadapi krisis emosional yang disebut *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Martin, 2017; Artiningsih & Savira, 2021). Selama masa transisi ini, mereka belajar untuk menjadi mandiri dan bertanggung jawab, mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalah sendiri, dan membentuk hubungan baru dengan orang lain (Papalia & Feldman dalam Putri, 2020).

Pada tahap remaja menuju dewasa, individu dihadapkan pada banyak pilihan hidup yang seringkali menimbulkan kebingungan dalam mengambil keputusan. Karena keputusan tersebut memiliki potensi untuk mengubah arah hidup mereka, individu sering merasa putus asa dan tidak berdaya ketika hal-hal tidak berjalan sesuai rencana mereka, yang dapat menimbulkan tekanan dan perasaan meragukan kemampuan serta nilai dari apa yang telah mereka lakukan (Robbins & Wilner, 2001). Pada masa *quarter life crisis* seringkali seseorang membanding-bandingkan kelebihan dan kekurangan orang lain dengan diri sendiri. Terkadang remaja merasa terjebak dalam situasi dan membuat sulit berpikir secara jernih. Perasaan khawatir pun menghampiri dalam perkembangan usia menuju dewasa harus dipenuhi, karena banyak tuntutan-tuntutan dari orang sekitar yang membuatnya tertekan (Robbins dan Wilner (2001).

Reaksi individu terhadap masa dewasa ini memang sangat bervariasi, ada yang merasa antusias, sementara yang lain merasa takut. Beberapa individu dapat mengatasi fase ini dengan lancar dan melanjutkan hidupnya, tetapi ada juga yang merasa bingung dan membutuhkan bantuan untuk menemukan solusi agar dapat melewati fase dari remaja ke dewasa ini. Individu yang tidak berhasil mengatasi fase ini kemungkinan besar akan mengalami masa yang sulit, berat, dan merasa tidak berdaya (Arnett dalam Agustin, 2012).

Quarter life crisis terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, seperti yang dibuktikan melalui survei yang dilakukan oleh GenSindo pada tahun 2020. Survei ini melibatkan 31 responden dengan rentang usia 18-25 tahun, dan menunjukkan bahwa ketika memasuki periode dewasa awal, mereka mulai mengalami permasalahan, salah satunya adalah kecemasan terkait pendidikan di era globalisasi, serta kekhawatiran tentang kondisi kesehatan mereka (Gen Sindo, 2020).

Di Indonesia survei yang dilakukan Artiningsih & Savira (2021) kepada 63 dewasa awal di Surabaya menemukan bahwa 55,6 % partisipan dalam survei tersebut terindikasi mengalami *QLC*. Survei tersebut kemudian diperkuat lagi oleh hasil survei Qonita & Puspitadewi (2022) yang menemukan bahwa dari 40 responden survei dewasa awal, 73% diantaranya menunjukkan gejala *QLC*. Isu ini semakin menjadi perhatian karena ditemukan berhubungan dengan kecenderungan fenomena yang mengkhawatirkan ini tentu membutuhkan penyelesaian atau penanganan agar individu dewasa awal menemukan solusi atas kecenderungan *QLC* yang mereka alami (Qonita & Puspitadewi, 2022).

Menghadapi masa *quarter life crisis*, faktor eksternal memainkan peran penting dalam membantu seseorang bangkit dari krisis tersebut. Faktor eksternal ini mencakup dukungan sosial dari berbagai aspek kehidupan, termasuk teman sebaya, hubungan percintaan, keluarga, pekerjaan, karier, dan tantangan akademik (Allison dalam Putri, 2020). Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti sangat membantu individu dalam mengatasi masalah atau krisis emosional yang mereka alami (Sarafino dalam Hanapi & Agung, 2018).

Dukungan sosial dari teman sebaya merujuk pada dukungan yang diberikan oleh rekan sebaya, yang meliputi memberikan informasi tentang cara berinteraksi dengan lingkungan, memberikan dukungan verbal dan non-verbal, serta memberikan bantuan dalam bentuk sikap dan materi yang menunjukkan perhatian dan nilai terhadap individu, membuat individu merasa dihargai dan bermanfaat bagi kesejahteraannya (Cobb, dalam Gottlib, 1933).

Quarter life crisis, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu dan berpotensi menyebabkan depresi. Orang yang mengalami gangguan kecemasan, depresi, atau gangguan makan memiliki risiko lebih tinggi untuk

melakukan tindakan bunuh diri. Selain itu, *quarter life crisis* juga dapat menyebabkan berbagai masalah lain seperti tekanan, kecemasan berlebih, kebingungan, kesulitan membangun hubungan interpersonal, dan masalah kesehatan mental lainnya (Robbins & Wilner, 2001). Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami *quarter life crisis* untuk mencari dukungan sosial dan bantuan profesional yang diperlukan untuk mengatasi tantangan ini dan memulihkan kesejahteraan mental mereka.

Kesehatan mental memiliki peranan krusial dalam mendukung produktivitas dan kesejahteraan fisik. Tidak terkecuali, gangguan mental atau kejiwaan bisa memengaruhi siapa pun. Berdasarkan data dari Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018, ditemukan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia, setara dengan sekitar 11 juta orang.

Pada rentang usia remaja (15-24 tahun), terdapat persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi yang berat dapat meningkatkan risiko perilaku merugikan diri sendiri, bahkan bunuh diri. Sebanyak 80 – 90% kasus bunuh diri diduga disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Di Indonesia, kasus bunuh diri bisa mencapai 10.000 per tahun, setara dengan satu kasus bunuh diri setiap jam. Data dari ahli suicidologist menunjukkan bahwa sekitar 4.2% siswa di Indonesia pernah mempertimbangkan untuk bunuh diri. Sementara pada kalangan mahasiswa, sekitar 6,9% memiliki niatan untuk bunuh diri, dan 3% lainnya bahkan pernah mencoba bunuh diri. Depresi pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), masalah keluarga, dan kesulitan ekonomi (Alfina Ayu Rachmawati, 2020).

Dukungan sosial dari teman sebaya menjadi sangat penting bagi individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Dukungan ini membantu mereka mengatasi situasi yang menekan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Studi juga menemukan bahwa dukungan sosial dari teman dekat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan remaja, bahkan lebih besar daripada dukungan yang diterima dari orang tua (Wijayanti, 2020).

Pada masa remaja, individu cenderung lebih sering berbagi masalah dengan teman sebayanya. Interaksi yang intens dengan teman sebaya saat masa remaja membangun ikatan emosional yang kuat antara individu dan teman-temannya, sementara hubungan emosional dengan orang tua cenderung berkurang. Oleh karena itu, ketika memasuki dewasa awal, individu cenderung mencari dukungan sosial dari teman sebayanya karena pengalaman positif yang dirasakan saat bersama dengan mereka selama remaja (Dumilah, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 20 remaja kelas XII SMA Negeri 1 Mande Cianjur diperoleh bahwa mereka mengalami *quarter life crisis* yang diantaranya 10 orang yang didominasi perempuan bingung memutuskan antara dua pilihan seperti kerja atau kuliah yang dimana nantinya keputusan tersebut harus benar benar tepat, terjebak dalam situasi yang sulit seperti ibunya menyuruh kerja saja tetapi ayahnya menyuruh untuk lanjut kuliah, sampai sekarang pun masih terjebak dalam situasi seperti ini, bingung memilih jurusan apabila kuliah takut tidak sesuai dengan kemampuan, ada juga yang mengalami overthinking tentang masa depan, banyaknya ketakutan dan khawatir tidak menjadi apa-apa dimasa depan.

Selain gejala diatas, ada 5 orang yang didominasi oleh laki-laki dimana mereka merasa belum menemukan jati dirinya atau belum tahu potensi dirinya sendiri buat ke depannya harus bagaimana, dan itu selalu jadi pikiran dan merasa kalau ada permasalahan sulit untuk menemukan solusi jadi buntu saja tidak bisa melakukan apa-apa.

Ada pun 5 orang ssanya terkait ekonomi, yang tadinya punya cita-cita ingin ini itu tapi akhirnya tidak bisa terpenuhi karena terhalang ekonomi dan mereka tidak mau berharap lebih karena terlalu banyaknya harapan yang selama ini tidak sesuai dengan ekspektasi (bukan hanya ekonomi saja tapi harapan yang lainnya).

Penelitian yang dilakukan oleh Darminto & Anugrah sejalan dengan temuan sebelumnya mengenai *quarter life crisis*. Mereka meneliti peserta didik SMA dan menemukan bahwa 20,4% dari mereka mengalami *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan oleh kondisi ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang drastis, banyaknya pilihan yang harus dipertimbangkan, kepanikan, serta perasaan tidak berdaya individu dalam menghadapi masa transisi perkembangan. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kesiapan diri dalam menghadapi periode perkembangan dewasa (Darminto & Anugrah, 2021).

Diantara 20 orang remaja tersebut menyebutkan bahwa teman-teman yang lainnya pun mengalami *quarter life crisis*, mungkin ada yang lebih dari itu jika dilakukan penelitian lebih lanjut. Disamping itu, mereka menyebutkan lebih sering menceritakan permasalahan kepada teman tetapi tergantung masalahnya yang mana, jika teman bisa memberikan solusi atas permasalahan yang dialami itu sedikit membantu individu atau remaja dalam mengatasi QLC.

Berdasarkan studi pendahuluan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul "Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII SMAN 1 Mande Cianjur".

METODE

Metode yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 77 sampel remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur. Data penelitian ini diperoleh melalui penggunaan kuesioner untuk mendapatkan informasi tentang dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*. Pada penelitian ini, analisis bivariat menggunakan uji *korelasi Rank Spearman*

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

1) Distribusi Frekuensi Statistik Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Quarter Life Crisis*

Data dibawah ini berupa nilai mean, median, standar deviasi, variance, range, nilai minimum dan maximum yang diperoleh dari hasil skor dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Quarter Life Crisis* (n=77)

Statistik	Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya	Skor Quarter Life Crisis
Mean	41.58	70.14
Median	40.00	71.00
Standar Deviasi	5.554	6.998
Variance	30.851	48.966
Range	24	34
Minimum	30	50
Maximum	54	84

2) Dukungan Sosial Teman Sebaya

Hasil analisis univariat dukungan sosial teman sebaya dengan kategori dukungan sosial rendah, sedang dan tinggi pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya (n=77)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	2	2,6%
2	Sedang	37	48,1%
3	Tinggi	38	49,4%
	Total	77	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar dukungan sosial teman sebaya pada remaja kelas XII yaitu tinggi dengan jumlah 38 responden (49,4%), sisanya 37 responden (48,1%) dukungan sosial teman sebayanya sedang, dan 2 responden (2,6%) dukungan sosial teman sebayanya rendah.

3) Quarter Life Crisis

Hasil analisis univariat *quarter life crisis* dengan kategori apakah mengalami *quarter life crisis* dan tidak mengalami *quarter life crisis* pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Quarter Life Crisis (n=77)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mengalami quarter life crisis	36	46,8%
2	Tidak mengalami quarter life crisis	41	53,2%
	Total	77	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar *quarter life crisis* pada remaja kelas XII yaitu tidak mengalami *quarter life crisis* dengan jumlah 41 responden (53,2%), sisanya yang mengalami *quarter life crisis* berjumlah 36 responden (46,8%).

2. Analisis Bivariat

a. Hasil dan Data Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* untuk mengetahui suatu data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan Kolmogorov Smirnov karena sampel lebih dari 50. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov (n=77)

Test of Normality		
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Quarter Life Crisis	Statistik	Sig (2-tailed)
	.057	.200 ^c

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,20 yang dimana hasil tersebut lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual atau uji normalitas berdistribusi normal.

b. Uji korelasi *Rank Spearman*

Hasil bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan (korelasi) dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur. Hasil analisis ini menggunakan uji *rank spearman test* dengan nilai $\text{sig.} \leq 0,05$, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur Tahun 2023

Spearman's rho			Dukungan Sosial Teman Sebaya	<i>Quarter Life Crisis</i>
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	Correlation	1.000	.343**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	77	77
	<i>Quarter Life Crisis</i>	Correlation	.343**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	77	77

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan *rank spearman test* pada tabel 4.5 didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,002, yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari tabel diatas, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,343 yang artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya adalah cukup atau cukup kuat. Angka koefisien korelasi diatas bernilai positif, yaitu sebesar 0,343.

Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman test* dapat disimpulkan bahwa ada korelasi (hubungan) antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja Kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dukungan sosial teman sehayya pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur dengan kategori rendah sebanyak 2 responden (2,6%), kategori sedang sebanyak 37 responden (48,1%), dan kategori tinggi sebanyak 38 responden (49,4%) dengan jumlah responden sebanyak 77 responden kelas XII SMAN 1

Mande Cianjur. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada remaja kelas XII menempati kategori tinggi dengan persentase 49,4% atau sebanyak 38 responden. Dukungan sosial ini dideskripsikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang di terima individu dari orang lain (Sarafino dalam Sari, 2019).

Sebanyak 37 responden menempati kategori sedang dengan persentase 48,1%. Dukungan sosial juga dapat diartikan dengan penyediaan sesuatu dalam pemenuhan kebutuhan orang lain dengan bentuk dorongan dan motivasi atau nasihat (Chaplin dalam Putri, 2020). Adapun kategori rendah dalam penelitian ini yaitu sebanyak 2 responden dengan persentase 2,6% saja, ini menunjukkan bahwa 2 orang responden tersebut kurang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya sehingga kesulitan dalam menghadapi permasalahan yang menyimpannya, kesulitan dalam beradaptasi, tidak ada teman yang dapat dipercaya untuk dimintai tolong, serta tidak mempunyai rasa aman dan dihargai oleh orang lain.

Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya memungkinkan remaja yang mengalami krisis emosional atau masalah lainnya akan berkurang dan sedikit terbantu. Oleh karena itu, bentuk dukungan sosial teman sebaya akan sangat membantu individu merasa lebih mudah menghadapi masalah atau krisis emosional yang sedang dialaminya (Kelly & Hansen dalam Hanapi & Agung, 2018).

Menurut asumsi peneliti bahwa remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur ini memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, hal itu dikarenakan mereka selalu mendapatkan bentuk perhatian, kenyamanan, merasa dicintai, dihargai, dan dihormati. Adapun bantuan yang mereka dapatkan dari teman sebaya nya yaitu bantuan berupa uang, tenaga, pemikiran dan lain-lain. Oleh karena itu dukungan sosial ini sangat membantu remaja dalam menghadapi berbagai permasalahan krisis ini.

b. Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Remaja Kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian, dari 77 responden remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur, sebanyak 41 responden atau sekitar 53,2% tidak mengalami *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur tidak mengalami *quarter life crisis*. Artinya, mereka tidak mengalami sejumlah indikator yang merupakan ciri dari *quarter life crisis*, seperti mempertimbangkan harapan dan impian masa depan, kekhawatiran tentang kesuksesan di masa yang akan datang, evaluasi terhadap proses pendidikan yang sedang dijalani, pertimbangan terkait minat dan bakat dengan jurusan yang dipilih, pemaparan tentang ketaatan ibadah, kekhawatiran terkait pemenuhan kebutuhan

finansial saat masih bersekolah, perenungan tentang pasangan hidup yang sesuai, dan refleksi terhadap nilai-nilai yang dimiliki.

Selanjutnya, 36 responden dalam penelitian ini yang dimana mengalami *quarter life crisis* dengan presentase 46,8% yang artinya mereka hampir mengalami semua indikator yang tadi sudah disebutkan sebelumnya. *Quarter* yang dialami pada remaja ini banyak ditemukan yakni mereka belum mempunyai gambaran yang jelas akan masa depannya, banyak ketakutan dan kekhawatiran yang menghampiri, bingung dan sulit dalam menentukan suatu pilihan, adapun yang lain yaitu terkait ekonomi keluarga.

Hasil penelitian Nabila Ayu & Miftakhul Jannah (2023) menunjukkan bahwa dari 72 responden dewasa awal di Sidoarjo, sebanyak 77,8% mengalami *quarter life crisis*. Sebagian besar dari mereka mengalami keraguan dan kebimbangan terkait pilihan di masa depan (77,8%), perasaan putus asa terkait kemampuan diri (72,2%), serta pandangan diri yang negatif karena ketidakmampuan dalam mencapai tujuan (65,3%). Mayoritas responden juga merasa terjebak dalam situasi sulit karena permasalahan hidup yang semakin menantang (88,9%) dan tertekan secara finansial karena belum memiliki pendapatan (84,7%). Selain itu, sebagian responden juga mengaku khawatir mengenai hubungan interpersonal dengan lawan jenis seperti putus cinta (48,8%), serta mencemaskan masa depan terkait karier, pernikahan, dan pilihan studi lanjut (75%).

Menurut asumsi peneliti bahwa *quarter life crisis* pada remaja ini terjadi karena mereka masih belum tahu ke depannya mau jadi seperti apa, banyak kebingungan dan kecemasan yang menghampiri. Sebagian lagi mereka belum sepenuhnya tahu potensi dirinya itu seperti apa, banyak yang masih berpikiran negatif mengenai kehidupan dewasa nanti. Remaja yang bisa mengatasi krisis ini akan mudah melewatinya terlebih adanya dukungan eksternal, tetapi untuk remaja yang kesulitan dalam menghadapi krisis ini dia akan terus merasa cemas dan bisa memperburuk kesehatan mental seperti rentan mengalami masa depresi, putus asa atau memiliki kecemasan yang tidak wajar.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan rank spearman test untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII SMAN 1 Mande Cianjur Tahun 2023. Berdasarkan hasil uji korelasi *rank Spearman test* didapatkan nilai (*p value*= 0,002) yaitu $\leq$ dari 0,05, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan

(berkolerasi) antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur. Dari hasil tersebut diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,343 yang artinya tingkat kekuatan kolerasi atau hubungannya adalah hubungan yang cukup atau cukup kuat. Angka koefisien kolerasi diatas bernilai positif, maka arah hubungan variabelnya positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Habibi, Syakafarofath, dan Anwar (2021) terhadap 219 orang usia 18-25 tahun menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad ($F=20,615$; deviation from linearity $p>0,05$). Hasil analisis menunjukkan koefisien -0,2718 dengan signifikansi $p<0,05$, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat krisis usia seperempat abad yang dialami. Temuan serupa juga didukung oleh penelitian Wijaya dan Saprowi (2022), yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi membantu individu mengatasi krisis usia seperempat abad.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Andayani (2020) terhadap 400 dewasa awal di Kota Bandung menemukan hubungan signifikan dan positif antara dukungan sosial dan coping stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik kemampuan individu dalam mengatasi stres yang terkait dengan krisis usia seperempat abad.

Penelitian yang dilakukan oleh Khallishtsa Rania Rahmadian (2022) menemukan pengaruh signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada remaja. Dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien regresi positif (+) sebesar 0,547, menunjukkan pengaruh positif terhadap *quarter life crisis*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhamad Ali Sunan (2023) juga menemukan hasil serupa. Analisis Spearman's rho menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Quarter life crisis yang terjadi pada rentang usia 18-29 tahun, merupakan periode ketidakstabilan yang mencakup perasaan panik, kebingungan, serta keraguan terkait pilihan dan eksplorasi identitas diri. Faktor-faktor internal dan eksternal, seperti masa eksplorasi identitas dan permasalahan interpersonal, dapat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*.

Menurut asumsi peneliti dukungan sosial teman sebaya memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat *quarter life crisis*. Dukungan ini dapat berupa bantuan materiil maupun non-materiil, serta memberikan individu rasa dukungan dan pengertian saat menghadapi masa sulit. Dengan adanya dukungan sosial, individu merasa lebih mampu

menangani stres dan tantangan dalam kehidupan mereka, seperti yang didukung oleh teori-teori sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri Mande Cianjur, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri Mande Cianjur sebagian menunjukkan hasil tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi yaitu sebanyak 38 responden (49,4%), sebagian menunjukkan hasil Tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang sebanyak 37 responden (48,1%), dan sisanya menunjukkan hasil tingkat dukungan sosial teman sebaya yang rendah sebanyak 2 responden (2,6%).
2. Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri Mande Cianjur sebagian menunjukkan sebagian besar responden kelas XII SMAN 1 Mande tidak mengalami *quarter life crisis* yaitu sebanyak 41 responden (53,2%) yang artinya mereka tidak mengalami seluruh indikator yang menyebabkan *quarter life crisis*, sebagian lagi yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 36 responden (46,8%) yang dimana semua indikator yang menyebabkan *quarter life crisis* di alami oleh remaja tersebut.
3. Terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri Mande Cianjur didapatkan nilai (p value 0,002) yaitu $\leq$ dari 0,05, artinya ada hubungan yang signifikan (berkolerasi) antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur, yang dimana diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,343 yang berarti angka koefisien kolerasi diatas bernilai positif

Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Para remaja diharapkan dapat memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya saat menghadapi *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah masa yang umum dialami individu pada usia ini, dan penting untuk mengurangi kecemasan agar tidak menimbulkan dampak negatif pada diri. *Quarter life crisis* dapat dijadikan sebagai proses pengembangan diri yang positif.

2. Bagi Teman Sebaya, Keluarga dan Masyarakat Luas

Diharapkan dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahan yang sedang menyimpannya terutama teman sebayanya yaitu dengan memberikan saran yang positif bagi pengembangan diri remaja, karena kedekatan teman sebaya bisa melebihi kedekatan remaja dengan orang tuanya.

3. Bagi Universitas Indonesia Maju

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa/i dalam pengembangan penelitian tentang keperawatan jiwa mengenai Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya adalah mempertimbangkan variabel tambahan yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*, seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan keadaan finansial. Dengan memperluas cakupan penelitian, akan lebih memungkinkan untuk memahami faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap fenomena tersebut. Selain itu, melibatkan aspek-aspek seperti tantangan akademik juga dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang *quarter life crisis*. Dengan demikian, penelitian berikutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam pemahaman dan penanganan *quarter life crisis* pada remaja kelas XII di SMA.

DAFTAR REFERENSI

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang berada dalam Fase *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Kognisia* Vol. 3 No.1, 23-27.
- Alfina Ayu Rachmawati, (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Alisa Munaya Asrar, Taufani (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal.
- Ameliya Rahmawati Putri (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Lampung. http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Andayani, S. Y. (2020). Hubungan dukungan sosial terhadap coping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung (Universitas Pendidikan Indonesia). <http://repository.upi.edu/54383/>

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press, Inc.
- Arnett, J. J., Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2013). The dangers of generational myth-making: Rejoinder to Twenge. *Emerging Adulthood*, 1(1), 17-20. <https://doi.org/10.1177/2167696812466848>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan *Quarter life Crisis* pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Balzarie, E, N., & Nawangsari, E,. (2019), Kajian Resilensi Pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis, Bandung, Prosiding Psikologi
- Cut Nazirrah Sabila (2022) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id.pdf>
- Darminto, E., & Anugrah, M. N. (2021). Hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- 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), 29–35
- Fadel Abdul Mukti (2020) *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/3547/>
- GenSindo. (2020). Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan saat *Quarter Life Crisis*. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Gunawan Wibisono & Zun Azizul Hakim (2022). Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir *Quarter Life Crisis*. <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/552>
- Habibi, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Jurnal Of Psychology* Vol 5 No 2, 129-138.
- Hurlock (1980) Definisi remaja. *Jurnal Universitas Medan Area*: https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/107/5/128600404_file5.pdf
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 43–52. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/182>
- Istiqomah, Meyritha, Yoga (2021). Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Emerging Adulthood: *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, Vol 4, No. 2 (2021): 93-101. DOI: <http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>

- Khallishtsa Rania Rahmadian (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Anggota Fandom ARMY di Malang: <http://etheses.uin-malang.ac.id/36919/2/18410101.pdf>
- Kurniati, A., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Untuk Menikah pada Wanita Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. *JCA Psikologi*, 1(2), 85–92.
- Milenia Irhan, Nur Fitri, Lukman (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/download/45706/21215>
- Muhamad A., S. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <http://repository.unissula.ac.id/32250/>
- Mutiara, Y. (2018). Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nabila Ayu Dwi Kusumaningrum (2023). Representasi *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi: Jurnal Penelitian Psikologi | 2023, Vol. 10, No.02 | 18-27
- Nabila A., & Miftakhul J. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. Jurnal Penelitian Psikologi. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53204/42733>
- Nash, R.J., & Murray, M. (2010). Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making. CA: Jossey-Bas
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (9), 1-12.
- Ria Mariana Sinaga (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19496>
- 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. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Peng
- Sarafino, E.P., Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions seventh edition*. John Wiley & Sons.
- Vanessa Meldy Saphira. (2021). Mahasiswa Fakultas Psikologi UMP. Pentingnya Dukungan Sosial dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Masa Emerging Adulthood

Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.

Wijayanti, R., Sunarti, S., & Krisnatuti, D. (2020). Peran Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 125–136.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>