

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu dalam masa perkembangannya biasanya tidak selalu mampu merespon dengan baik tentang persoalan yang dihadapi, sehingga mereka cenderung mudah mengalami gangguan mental (Aula, 2019). selain itu mereka juga merasa ketidakstabilan dalam emosinya, hal tersebut terjadi dalam waktu yang panjang, sehingga memberikan konsekuensi dalam kehidupan sehari-hari. Masa beranjak dewasa (emerging adulthood) adalah sebuah istilah yang kini digunakan untuk merujuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia masa ini berkisar antara 19 hingga 26 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan. Ada dua kriteria yang untuk merujuk pada status dewasa, yakni kemandirian ekonomi dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya sendiri (Santrock, 2012).

Seseorang yang sedang dalam masa perkembangan dari masa remaja ke masa dewasa umumnya dalam kondisi fisik yang baik, memiliki sedikit tanggung jawab pribadi, ke mandiri dalam membangun karir. Selain itu seseorang yang memilih pendidikan dan menyelesaikan pendidikannya akan mampu mengeksplorasi karir, peluang yang sesuai di bidang sosial, dan kehidupan pribadinya (Flynn, 2022). Dari banyaknya mahasiswa ada beberapa yang belum siap untuk manjadi dewasa para mahasiswa tersebut akan terkejut ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, Ini mempengaruhi kondisi mentalnya. Ini selaras dengan penelitian dari Nash dan Murray (dalam Habibiey al., 2019) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* tersebut masalah yang terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.

Dimasa menuju dewasa banyak orang yang merasakan khawatir akan yang terjadi seperti yang dinyatakan oleh Fischer (dalam Habibie et al., 2019) menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah saat dimana seseorang berusia usia 20 hingga 30 tahun mereka mengalami kecemasan, keraguan, kekhawatiran, ketidakstabilan, hingga merasa seolah-olah kehilangan arah. *Quarter life crisis* ini memang kebanyakan berdampak pada mahasiswa yang mulai merasa tidak nyaman dengan pilihannya saat ini, merasa kesepian, merasa tidak punya siapa-siapa, bosan menjalankan aktivitas yang gini-gini aja, dan bahkan ngerasa hidupnya sangat berat (Fitya Turrahmah, 2021).

Jika muncul ketidakseimbangan antara tuntutan dan tugas di masa perkembangan, individu akan merasa gagal memenuhi persyaratan yang berasal dari lingkungan. dimana mereka dituntut untuk memenuhi kebutuhan seperti mencari pasangan dan membangun sebuah keluarga yang aman secara finansial namun hal tersebut mungkin sulit dicapai (Caesaria, 2021). Karakteristik individu yang mengalami *quarter life crisis* yaitu merasa cemas, merasa ragu atas kemampuan yang dimiliki, tidak memiliki motivasi, kecewa dengan pencapaian yang telah dicapai, dan muncul pertanyaan dari dalam diri individu seperti, untuk apa saya hidup dan ada di dunia ini (Satria, 2021). Jika krisis ini tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan gangguan kejiwaan seperti gangguan kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan. ketika individu berpikir bahwa mereka tidak mampu dan merasa tidak berharga, hal tersebut dapat menekan individu untuk menimbulkan pikiran ke arah bunuh diri. Hasil riset yang dilakukan oleh tim psikiater dari Melinda Hospital, yang dilakukan terhadap 441 mahasiswa yang berada pada kota Bandung. Yang dilakukan pada tahun 2019 menemukan bahwa sebesar 24 orang yang pernah mencoba berpikir untuk melakukan bunuh diri, sedangkan 80 mahasiswa lainnya mengalami depresi. Pemicu hal tersebut beraneka macam mulai dari masalah keluarga, tuntutan dari keluarga, pekerjaan, tugas, pertemanan, dan juga dari lingkungan sosialnya (Nugraha A., 2019).

Quarter life crisis adalah istilah populer untuk episode krisis perkembangan yang terjadi pada masa awal dewasa (18-30 tahun). Tujuan

mengeksplorasi tema linguistik apa yang terkait dengan fenomenaini seperti yang dibahas di media sosial. (Agarwal et al., 2020) menganalisis sebanyak 1,5 juta tweet yang ditulis mendapatkan lebih dari 1.400 pengguna dari Inggris dan Amerika Serikat yang merujuk ke *quarter life crisis*, membandingkan postingan tersebut dan dicocokkan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan periode aktivitas. Pengguna yang merujuk ke *quarter life crisis* ditemukan memposting lebih banyak pengguna yang mengalami *quarter life crisis* ini merasakan emosi yang campur aduk, merasa mandek, menginginkan perubahan, karier, penyakit, sekolah, dan keluarga. Pengguna twitter cenderung terfokus pada masa depan. Wawasan dari penelitian ini dapat digunakan oleh dokter dan pelatih untuk lebih memahami tantangan perkembangan yang dihadapi oleh dewasa muda dan bagaimana ini digambarkan secara alami dalam bahasa media sosial.

Fenomena *quarter life crisis* terjadi pada individu dengan rentang usia 20 hingga awal 30-an, penelitian yang dilakukan The Guardian menyatakan sebesar 86% seorang mengalami *quarter life crisis* yang mengakibatkan individu merasa insecure, kecewa, kesepian, dan depresi (Schroeder, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tahun 2017 menyebutkan bahwa, seorang yang berusia 19 hingga 25 tahun di era global mengaku pernah berada pada masa *quarter life crisis* yaitu, sebesar 61% perempuan dan 39% Laki – laki yang mengalami *quarter life crisis* lantaran individu merasa kesulitan ketika mencari pekerjaan, tekanan dari lingkungan dan stres lantaran belum memiliki pasangan (Febrinastri, 2019). Analisis yang dilakukan oleh *Frontiers in Psychology*, yang dilakukan pada platform twitter menyebutkan sebesar 1400 pengguna dari Inggris dan Amerika. menuliskan sekitar 1,5 juta tweet 5 mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami seorang biasanya berkaitan dengan usia, jenis kelamin & tingkat aktivitas Berdasarkan analisis kosakata terbuka menggunakan representasi grafik berbasis vektor dari kluster istilah yang berkorelasi dengan *quarter life crisis*, menunjukkan kata dan frasa yang paling menonjol dalam pesan Twitter yang diposting oleh grup *quarter life crisis*. ukuran kata menunjukkan kekuatan korelasi terhadap *quarter life*

crisis dan warna kata menunjukkan frekuensi relatif kata. Sedangkan secara teoritis yaitu signifikan lebih tinggi untuk kelompok *quarter life crisis*. Hal tersebut dapat memberikan bukti kuat bahwa diskusi tentang krisis di Twitter menunjukkan kecocokan linguistik dengan apa yang diketahui tentang krisis pada dewasa muda dari sudut pandang teoretis dan empiris. (Agarwal et al., 2020). Individu yang secara konsisten menolak kondisi ini dan gagal menyelesaikannya dengan cepat mengalami krisis emosional mulai dari frustrasi hingga depresi hingga mengalami gangguan kejiwaan lainnya (Rosalinda & Michael, 2019). Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh (Sauer-zavala et al., 2019) dalam bukunya yang berjudul “Quarter-Life Crisis”, Buku tersebut menggambarkan perjuangan individu dalam mengambil keputusan tentang pekerjaan, keuangan, gaya hidup, dan hubungan sosial dengan orang lain (Amalia et al., 2021). Maka dari itu, tidak sedikit orang yang mengalami gangguan dalam kesehatan mentalnya yang disebabkan oleh tekanan pada masa *quarter life crisis* ini, Jadi dapat disimpulkan bahwa masa *quarter life crisis* ini bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Menurut Dias (dalam Angga Eko Prasetyo, 2021) mental health sangat dipengaruhi oleh budaya di mana seseorang tinggal baik lingkungan, kelompok, ataupun keluarga. Menurut Piepper dan Uden(2006) kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk tidak merasa bersalah tentang dirinya sendiri, memiliki evaluasi diri yang realistis, menerima kekurangan dan kelemahannya, dan mampu menerima dirinya sendiri. memiliki kemampuan menghadapi masalah, jalani hidup, puas dengan kehidupan sosial, serta merasa bahagia dengan hidup (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2021). Mental health memiliki arti yang penting dalam kehidupan seseorang, Jika seseorang memiliki mental yang sehat maka ia dapat melakukan aktivitas sebagai makhluk hidup. kondisi mental yang sehat dapat membantu orang berkembang lebih baik di masa depan. Kesehatan jiwa merupakan bagian penting dari kesehatan hal tersebut dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan kita (DEWI, 2012). Mental health menurut WHO adalah kesejahteraan bagi seseorang yang sadar akan kemampuannya sendiri, mampu menahan. tekanan hidup yang

normal, mampu bekerja secara produktif dan mampu berkontribusi pada komunitas mereka (Ayuningtyas & Rayhani, 2018b) kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan secara total. Hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana kita berpikir, merasa, dan bertindak. Hal Ini juga memengaruhi cara anda menghadapi stress, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan dalam keadaan darurat.

Mental health adalah keadaan dimana pikiran kita merasakan keadaan tenang dan sunyi (Wijaya, 2019). Dari penjabaran diatas hal tersebut biasa di sebut dengan kesehatan mental. Menurut Survei Kesehatan Nasional Indonesia (RISKESDAS) 2013): (1) Sekitar 3,7% (tempat ke-9 juta) dari 250 juta penduduk yang menderita depresi, (2) sekitar 6% (14 juta) lansia 15 Tahun keatas menderita gangguan mood (Suasana hati) seperti depresi dan kecemasan. (3) Sekitar 1,7 dari 1000 orang mengalami gangguan mental kronis seperti skizofrenia. Perlunya peningkatan kesehatan mental di Indonesia pada saat ini dengan cara: (1) Kerjasama dalam kesehatan jiwa itu sangat penting, karena kesehatan mental adalah interaksi dari faktor psikologis, sosial dan biologis (2) strategi yang disertai dukungan, Pencegahan, pengobatan dan rehabilitasi juga harus dilakukan. (3) organisasi kesehatan mental, pemerintah dan masyarakat harus bekerja menciptakan perubahan bersama (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

Berdasarkan survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Sebanyak 2 hingga 15 juta orang mengalami hal tersebut . Mahasiswa dalam kelompok ini termasuk ke dalam yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia. Diseminasi hasil penelitian ini dilakukan Kamis (20/10) di Hotel Grand Melia Jakarta Selatan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak

diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Meskipun pemerintah sudah meningkatkan akses ke pelbagai fasilitas kesehatan, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental mereka. Padahal, hampir 20% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental (Gloria, 2022).

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan 18 mahasiswa di Universitas X, mereka pernah mengalami masa *quarter life crisis* tersebut, sebagian besar mereka terkena efek dari *quarter life crisis* ini, mereka merasa tertekan saat mengalami hal tersebut sehingga keadaan mental mereka terganggu yang membuat mereka merasa takut, khawatir, bingung, cemas yang dapat mengganggu kesehatan mental orang tersebut, sehingga tak sedikit dari mereka terganggu akan aktivitasnya. Berdasarkan hasil survei yang telah diberikan kepada 18 mahasiswa jurusan psikologi di Universitas X didapat bahwa mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental pada masa *quarter life crisis* ini sebesar 83,3% sedangkan 16,7% mereka tidak merasakan hal tersebut, survei selanjutnya sebanyak 66,7% mereka merasa hal tersebut dapat mengganggu aktivitas mereka sedangkan 33,3% mereka tetap bisa menjalani aktivitasnya dengan normal.

Apabila mental health terganggu, maka akan timbul berbagai gangguan mental atau penyakit mental. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, di antaranya faktor keluarga, pergaulan, pertemanan, gaya hidup, dan berbagai faktor lainnya. Gangguan yang dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri (Elsa Savitrie, SKM, 2022). Gangguan psikologi bisa dialami kapan saja oleh seorang mahasiswa. Bisa saja ketika memasuki awal perkuliahan ada begitu banyak penyesuaian-penyesuaian yang harus dihadapi karena pada masa awal perkuliahan akan adanya proses transisi dari bangku sekolah ke bangku kuliah,

dan tidak semua mahasiswa yang mudah melewati proses transisi tersebut. Pada saat memasuki bangku perkuliahan, banyak mahasiswa yang harus terpisah dari orang tua, keluarga, dan orang-orang terdekatnya. Hal ini bisa saja mempengaruhi mental mereka, karena ketika jauh dari orang tua, keluarga, dan orang-orang yang disayangi, mereka cenderung tidak punya tempat untuk bercerita, berkeluh kesah, dan menuangkan perasaan yang mengganjal lainnya. Ditambah lagi, menurut penulis, tidak mudah bagi seorang mahasiswa untuk bisa beradaptasi dengan pertemanan ataupun pergaulan yang baru (Factors, 2022). Hal yang mendasar dari pada problematika pada mahasiswa adalah tentang kepercayaan diri. Kepercayaan diri ini yang paling mendasar, jika mereka belum bisa mempercayai diri sendiri akan sulit bagi mereka menerima situasi. Mereka akan mempertimbangkan sesuatu, hingga bisa saja mereka kalah dengan ragu.

Pada beberapa mahasiswa ini menjadi salah satu kasus depresi, ketidakmampuannya dalam mengungkapkan sesuatu. Depresi sendiri adalah keadaan dimana sedih, hampa, putus asa dari berbagai masalah. Situasi ini dapat menghilang begitu saja dengan keadaan emosional yang membaik. Terkadang pada orang tertentu ada dimana saat depresi datang akan mengingatkan dengan depresi yang lain seakan beriringan dan berkelanjutan. Depresi ini yang dapat menimbulkan ancaman pada mental health mahasiswa tersebut. Maka dari itu setiap orang membutuhkan dukungan sosial dari orang lain terlebih orang yang sedang mengalami depresi dan memiliki ikatan sosial yang lebih lemah (Eagle et al, 2019) dalam hubungan untuk bertahan hidup di masyarakat diciptakan sebagai makhluk sosial.

Dukungan sosial dapat diberikan melalui hubungan sosial yang erat (orang tua, saudara kandung, guru, teman sebaya, komunitas) atau dari keberadaan individu membantu individu merasa dihargai, dihargai dan dicintai Sarason (dalam Fatwa, 2014) Dukungan sosial adalah perilaku khusus atau umum yang mengubah tekanan psikologis yang disebabkan oleh seseorang, Sebagai salah satu cara Mengelola Emosi dengan membantu mengeluarkan emosi negatif yang dimiliki orang tersebut (Mohammadi, E., Asgarizadeh, G.,

Bagheri, 2018). sementara itu rook menjelaskan, bahwa dukungan sosial berperan penting dalam ikatan sosial yang dapat menjelaskan kualitas hubungan antar pribadi. Hal ini juga didukung oleh (Yasa, 2012). Bahwa hubungan interpersonal memiliki aspek yang berkaitan dengan perhatian, emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan yang diterima dari orang-orang setelah interaksi sosial. Mereka yang memberikan dukungan sosial dengan meminimalisirkan masalah psikologis manusia dengan membangun hubungan antar pribadi. Dukungan sosial mengacu pada pola kognitif seseorang komunitas, jaringan, mitra sosial dan rahasia penyelesaian masalah. Dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang dengan melakukan beberapa hal seperti memberikan dukungan, membuat pernyataan untuk pribadi, memberikan penghargaan, memberikan pernyataan positif, memberikan antusiasme, perhatian, bantuan baik secara mental maupun fisik dari segala jenis.

Adapun cara yang digunakan untuk mendapatkan dukungan sosial, melalui apa yang dilakukan oleh orang lain seperti mengubah mindset seseorang sehingga orang bisa merasakan, memiliki seseorang yang dekat dengannya dan memperhatikannya, Seperti halnya seorang perawat yang memiliki masalah maka ia akan mengunjungi seorang teman untuk membicarakan masalah yang ia hadapi menurut Smet (dalam Pande, 2018). Dukungan sosial selalu berkaitan dengan dua hal yaitu pola pengenalan individu terhadap seseorang yang dapat dipercaya untuk memecahkan masalah, serta tingkat kepuasan terhadap dukungan yang diterima berkaitan dengan pola kognitif kebutuhan seseorang itu harus terpenuhi. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh masyarakat untuk menjalani kehidupan sosial. Manusia adalah makhluk yang tidak bisa hidup sendiri. Manusia saling membutuhkan. Dalam hal ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan pertolongan lainnya. Mengembangkan dukungan sosial dapat mengubah karakter seperti empati dan kasih sayang terhadap orang lain. dukungan sosial merupakan indikator penting bahwa seseorang bisa mencintai, disukai, dihormati dan dihargai oleh orang lain (Muthmainah, 2022). Untuk

membangun dukungan sosial dengan lingkungan terdekat perlu memilah teman yang baik dalam pergaulan, hal ini bertujuan agar kita terus berada dalam lingkungan yang positif (Muzzamil, 2022).

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan 18 mahasiswa di Universitas x, mereka yang pernah atau sedang mengalami masa *quarter life crisis* ini mereka mendapatkan dukungan dari sekitar mereka, baik dari keluarga, sahabat dan bahkan dari psikolog mereka, ketika mendapatkan dukungan dari sekitar mereka. Sehingga mereka merasa yakin dan percaya diri dalam menghadapi berbagai masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap mahasiswa jurusan psikologi Universitas x, sebanyak 73% orang menjawab dukungan sosial sangat penting untuk diri sendiri, sedangkan 27% nya mereka berfikir bahwa dukungan sosial dari sekitar itu tidak terlalu penting untuk diri sendiri.

Dukungan sosial memiliki dampak yang kuat pada kelangsungan hidup seseorang dari faktor keluarga, teman, guru, psikolog, tetangga, dll. (Gimmy & Eva, n.d.) berpendapat bahwa kegunaan dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan, dimana kecemasan tersebut merupakan faktor munculnya stres. Berdasarkan kesimpulan diatas *quarter life crisis* ini bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang yang menyebabkan stres, depresi hingga bunuh diri oleh sebab itu sangat dibutuhkan dukungan sosial dari orang sekitarnya sehingga orang yang sedang mengalami hal tersebut bisa melanjutkan kehidupannya dengan baik. Dukungan sosial dengan stres, kecemasan, depresi dan tekanan psikologis pada masa *quarter life crisis* ini. Penelitian ini menunjukkan apabila seseorang mendapatkan dukungan sosial maka akan mengurangi stres, kecemasan, depresi dan merasa senang karena adanya dukungan sosial untuk dirinya. Dukungan sosial juga dapat diberikan remaja dalam beradaptasi dan bertahan di masa pandemi.

Jika seseorang tidak mampu beradaptasi di berbagai kondisi maka berkemungkinan akan mengalami gangguan kesehatan mental seperti memiliki perasaan khawatir, cemas dan terkadang stres pada pembelajaran di masa *quarter life crisis* ini apabila dialami terus menerus kemungkinan akan

membuat remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan pemaparan yang sudah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian tersebut dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Mental Health Di Masa *Quarter Life Crisis*"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hefner & Eisenberg, (2009) dengan judul “Social Support and Mental Health Among College Students”, bahwa dukungan sosial yang rendah lebih memungkinkan seseorang mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Begitupun sebaliknya, dimana seseorang dengan kualitas dukungan sosial yang baik maka kesehatan mentalnya akan terjaga dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Harandi et al., (2017), yang penelitiannya berfokus pada The correlation of social support with mental health: A meta-analysis, Dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dengan menggunakan korelasi antara dukungan sosial dan kesehatan mental maka hasil yang didapatkan oleh peneliti yaitu terdapat adanya hubungan antara variabel dimana jika dukungan sosial tinggi maka kesehatan mentalnya akan bagus begitu pula sebaliknya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al., (2018) yang berjudul “Perluakah Kesehatan Mental Pada Remaja?” menyelidik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Dian Pitaloka Priasmoro (2020) dengan fokus penelitian pada Dukungan Sosial dan Kesehatan Jiwa Santri Putri Di Pondok Pesantren Lumajang, yang mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dan Kesehatan jiwa memiliki hubungan yang cukup kuat.

Penelitian yang dilakukan oleh Daniels & Guppy, (1994) dengan judul Social Support, Occupational Stress, and Health yang mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres kerja pada

ketenagakerjaan.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Mental Health Pada Mahasiswa Universitas X”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca, juga hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai dukungan sosial dan mental health dalam bidang ilmu psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- A. Dengan membaca hasil penelitian ini membantu pembaca khususnya para mahasiswa yang cenderung mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan dari kurangnya dukungan sosial. Diharapkan dengan membaca penelitian ini para remaja jadi memahami tentang quarter life crisis
- B. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian berikutnya dan dapat dilanjutkan untuk penelitian yang akan datang untuk mengetahui lebih mendalam tentang dukungan sosial dan kesehatan mental.