

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia pada hakikatnya pasti akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan merupakan suatu proses bertambahnya ukuran bentuk tubuh. Menurut Erikson pertumbuhan terjadi berdasarkan prinsip *epigenetik* yang berarti satu bagian komponen yang tumbuh dari komponen lainnya dan memiliki pengaruh waktu tersendiri namun tidak menggantikan komponen sebelumnya (Feist & Feist, 2014). Pertumbuhan pada manusia biasanya ditandai dengan pertumbuhan fisik yang meliputi tinggi badan, pertumbuhan gigi, kuku, rambut, dan bulu. Pertumbuhan fisik pada manusia selalu dibatasi oleh usia berbeda dengan perkembangan yang terjadi pada manusia dan berlangsung sampai akhir kehidupan. Selain itu perkembangan pada manusia biasanya diartikan berdasarkan periode-periode.

Salah satu periode perkembangan pada manusia adalah masa dewasa awal atau *early adulthood*. Dimulai pada akhir usia remaja atau pada awal usia 20 tahun sampai dengan usia 30 tahun, masa ini adalah ketika kerja dan cinta menjadi tema utama dalam kehidupan individu dewasa awal dan mulai menentukan karir serta mencari pasangan intim untuk berpacaran atau bahkan untuk membangun rumah tangga (Santrock, 2010).

Menurut Arnett (2014) terdapat lima ciri yang membedakan masa dewasa awal dengan masa remaja diantaranya, yaitu: *identity explorations*; ketika individu beranjak dewasa merupakan masa dimana sebagian diri individu terjadi perubahan penting yang menyangkut identitas, *instability*; masa dimana sering terjadi ketidakstabilan serta perubahan tempat tinggal sering terjadi selama masa ini, *self-focus*; individu yang beranjak dewasa cenderung terfokus pada diri sendiri artinya mereka kurang terlibat dalam kewajiban sosial yang mengakibatkan memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupan mereka sendiri, *feeling in between*; banyak individu yang beranjak dewasa tidak menganggap dirinya sebagai remaja namun menganggap sepenuhnya sudah menjadi dewasa dan berpengalaman, *possibilities*;

individu yang beranjak dewasa merupakan usia kemungkinan dan individu yang beranjak dewasa berpotensi untuk mengubah kehidupan mereka menjadi lebih baik.

Masa dewasa awal merupakan peralihan atau transisi dari masa remaja menuju dewasa. Hal ini membuat individu yang berada didalamnya merasa di tengah-tengah, dengan kata lain merasa sudah bukan remaja namun belum menjadi dewasa yang sepenuhnya (King dalam Artiningsih & Savira, 2021). Masa dewasa awal juga dapat disebut dengan fase ketidakstabilan. Ketidakstabilan tersebut muncul karena perubahan-perubahan yang dialami dari masa remaja menuju dewasa yang cukup berpengaruh dalam kehidupan individu. Menurut Rhenald (2022) seorang guru besar di Universitas Indonesia, dikutip dari youtube pribadi miliknya ia mengatakan bahwa “pada usia 18 sampai dengan 30 tahun itu semua orang memang mengalami periode eksplorasi, kemudian mereka mulai mengalami fase ketidakstabilan, karena sedang mengalami perubahan hidup”.

Eksplorasi tersebut dilakukan terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya seperti pendidikan, pekerjaan, membangun relasi pertemanan, serta berhubungan dengan lawan jenis. Proses eksplorasi yang dilakukan oleh individu ketika memasuki masa dewasa awal tidaklah mudah. Ketika individu ingin melanjutkan pendidikan atau sekolah namun tidak memiliki biaya, ketika individu ingin bekerja namun persaingan dalam dunia pekerjaan sangat sulit, selain itu ketika individu ingin menikah namun pasangan atau calonpun tidak ada, adapun ketidaklancaran serta ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan yang terjadi dapat berpotensi menimbulkan krisis perkembangan atau yang dikenal dengan *quarter life crisis* (Wijaya & Saprowi, 2022).

Terdapat beberapa artis Indonesia yang mengatakan bahwa pernah mengalami *quarter life crisis* diantaranya adalah Yuki Kato dan Ariel Tatum. Yuki Kato menceritakan bahwa saat mengalami *quarter life crisis* yaitu pada usia 25 tahun sering mempertanyakan serta membandingkan dirinya dengan pencapaian atau kehidupan orang lain, kemudian Yuki Kato juga mulai meragukan dan sering menyalahkan dirinya (Mayla, 2021). Sedangkan Ariel

Tatum ketika mengalami *quarter life crisis* mengatakan bahwa bingung untuk menentukan arah hidup setelah berusia seperempat abad (Diananto, 2021).

Peneliti kemudian melakukan wawancara kepada beberapa individu dewasa awal di Kelurahan Bojong Rawalumbu untuk mendapatkan data mengenai permasalahan yang sering terjadi pada individu dewasa awal, dan saat peneliti bertanya mengenai kehidupannya saat ini beberapa mengatakan bahwa:

“Terkadang sering merasa iri dan sedih karena sampai saat ini belum mendapatkan jodoh, sedangkan teman-teman yang lain atau jika saya melihat di sosial media banyak yang seumuran dengan saya sudah lamaran bahkan sudah banyak juga yang menikah namun saya belum”
(Perempuan, 22 tahun).

“Sering merasa apa yang dilakukan hanya sia-sia, terkadang sering membandingkan pencapaian teman, saudara, ataupun pencapaian orang lain yang sudah lebih sukses serta memiliki hidup yang enak”
(Laki-laki, 22 tahun).

Berdasarkan wawancara tersebut merupakan ciri-ciri ketika individu mengalami *quarter life crisis*. Ketika mengalami *quarter life crisis* dapat menyebabkan individu pada usia 20 tahun mulai ragu dengan kompetensi yang dimilikinya, merasa stagnan atau tidak ada kemajuan, bingung dengan tujuan hidup, dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik dari mereka (Sari, 2022). Sosial media juga dapat menyebabkan individu mengalami *quarter life crisis*. Sosial media yang digunakan sebagai sarana untuk hiburan menjadi tempat kompetisi bagi beberapa individu untuk mempublikasikan pencapaian yang telah diraihinya, alih-alih menghibur diri dapat membentuk individu masuk kedalam fase *quarter life crisis*, sebagai contoh ketika sedang melihat instagram kemudian melihat pada postingan *influencer* atau artis yang menampilkan mobil mewahnya maka individu tersebut akan berpikiran bahwasannya “kapan ya punya mobil mewah seperti itu”, dari hal tersebut individu yang sedang berada pada fase *quarter life crisis* akan sibuk membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain (Thaheer, 2021).

Pertanyaan tersebut muncul karena individu yang beranjak dewasa mulai takut, cemas, gelisah akan banyak hal mengenai realitas maupun kehidupan

masa depannya dan perasaan tersebut disebabkan oleh banyaknya tekanan yang dihadapi oleh individu (Christy, 2022). Dan saat mengalami *quarter life crisis* individu dapat merasa kehilangan arah serta cemas berlebih jika hal tersebut tidak ditangani maka dapat mengarah pada kondisi yang cukup mengkhawatirkan seperti depresi dan keinginan untuk menyakiti diri (Fuf, 2022).

Quarter life crisis atau krisis seperempat abad kehidupan merupakan istilah psikologi yang pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan-pilihan, perasaan panik, serta tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). Dan *quarter life crisis* dapat dibedakan menjadi dua bentuk yang dikenal dengan *the locked-out form* yaitu ketika individu merasa tidak mampu untuk memiliki peran sebagai orang dewasa dan *the locked-in form* yaitu ketika individu merasa terjebak dalam perannya sebagai orang dewasa (Robinson et al., 2013).

Terdapat tujuh aspek yang dialami oleh individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu: 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan; banyaknya pilihan-pilihan yang muncul dalam hidup dapat membuat individu menjadi ragu dan merasa kebimbangan tersendiri ketika akan memutuskan mengambil keputusan baik itu keputusan untuk masa depannya maupun hal lain, 2) Putus asa; kegagalan adalah salah satu faktor yang membuat individu menyerah ketika akan melakukan sesuatu untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dan individu tidak akan mempercayai kemampuan dirinya sendiri ditambah mereka menganggap diri mereka tidak mampu dan menganggap bahwa usaha yang mereka lakukan selama ini hanya sia-sia sehingga mimpi dan harapan yang awalnya mereka dapat kembangkan kemudian menjadi tidak mereka laksanakan dan pupus akibat munculnya perasaan pada diri mereka bahwa apapun yang mereka lakukan pada akhirnya akan menjadi gagal lagi dan hal ini membuat individu menjadi putus asa, 3) Penilaian diri yang negatif; individu mulai ragu dan mempertanyakan pada diri mereka sendiri dan merasa bahwa hanya dirinyalah yang mengalami hal-

hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak individu pada usia tersebut yang mengalami hal yang sama juga dengan dirinya dan seringkali individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* membandingkan diri mereka dengan orang lain serta memiliki penilaian yang negatif terhadap diri sendiri, 4) Terjebak dalam situasi sulit; terkadang individu seperti tahu apa yang harus mereka lakukan untuk menghadapi situasi yang sulit akan tetapi disisi lain mereka tidak tahu bagaimana cara untuk memulainya, 5) Cemas; ketika semakin bertambah usia maka semakin besar tuntutan yang ada dan membuat individu dihantui oleh perasaan khawatir dan merasa cemas jika semua yang dilakukan tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan, 6) Tertekan; individu merasa bahwa masalah yang dihadapinya semakin terasa berat serta mereka merasa bahwa masalah selalu hadir didalam kehidupan mereka, perasaan cemas dan ketakutan akan berbagai hal yang membuat kehidupan mereka menjadi semakin terasa berat dan membuatnya menjadi tertekan, 7) Khawatir terhadap hubungan interpersonal; individu pada masa dewasa awal akan sering mengkhawatirkan banyak hal dan akan sering bertanya apakah dirinya mampu menyeimbangkan antara hubungannya dengan orang tua, keluarga, teman, pasangan, serta karirnya (Robbins & Wilner, 2001).

Menurut Allison terdapat beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu: 1) Relasi keluarga, percintaan, dan teman; individu mulai mempertanyakan relasi yang sedang serta akan dibangun seperti relasi dengan keluarga dan lain-lain, faktor ini termasuk kedalam sumber dukungan sosial menurut Zimet et al., (1988) yaitu keluarga atau *family* dan teman atau *friend*. 2) Pekerjaan dan karir; individu mulai memikirkan bahwa bangku sekolah saja tidak mampu untuk membantu serta mempersiapkan individu didalam dunia kerja selain itu muncul kebingungan dalam diri individu yaitu antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi diri atau pekerjaan yang hanya untuk tuntutan kebutuhan, 3) Tantangan pada bidang akademis; individu dalam pendidikannya merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya (dalam Umah, 2021). Kemudian Praherso et al., (2017)

mengatakan bahwa salah satu faktor eksternal penyebab *quarter life crisis* adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial dibutuhkan oleh individu untuk membantu menghadapi *quarter life crisis*. Karena setiap individu memerlukan dukungan sosial dan semestinya harus saling memberikan dukungan sosial, hal ini karena manusia pada hakikatnya yaitu makhluk sosial yang saling membutuhkan (Dianto, 2017). Dukungan sosial yang diberikan kepada individu ketika mengalami *quarter life crisis* dapat berupa rasa perhatian, perasaan empati, dihargai, disayangi, dan sebagai sarana individu untuk berbagi perasaan atau curhat. Menurut pendiri *Emotional Health for All*, Dr Sandersan Onie mengatakan bahwa “siapapun kita, membutuhkan teman curhat, jika kita tahu ada sesuatu yang sedikit salah dari dalam diri kita jangan disimpan sendiri, yang paling baik adalah kita ketemu dengan orang yang kita percaya lalu kita ceritakan”, teman curhat dibutuhkan oleh individu jika sudah merasa sulit untuk tidur karena memikirkan banyak hal, mudah marah, dan lain-lain (Pranita, 2021).

Survei online yang dilakukan oleh *Censuswide* pada tahun 2017 diantara 6.014 pada responden yang berusia 25 tahun sampai dengan 33 tahun di Amerika Serikat, Inggris, India, dan, Australia memiliki hasil bahwa 75% individu yang berusia 25 tahun sampai dengan 33 tahun pernah mengalami *quarter life crisis*, dengan rata-rata usia 27 tahun dan 61% mengatakan bahwa menentukan pekerjaan atau karir yang mereka sukai adalah penyebab nomor satu kemudian alasan utama lainnya adalah membandingkan diri mereka dengan teman-teman mereka yang lebih sukses dan lebih dari setengah dari mereka yang mengalami *quarter life crisis* kemudian mencari nasihat.

Dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima oleh individu dari individu lain maupun dari kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Zimet sumber dukungan sosial dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: 1) *Family support*; dukungan dari keluarga adalah bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu dalam hal kebutuhan emosional dan membuat keputusan, 2) *Friend support*; dukungan dari teman adalah bentuk dukungan

yang diberikan oleh teman terhadap individu dalam aktivitas serta kegiatan sehari-hari, 3) *Significant others support*; dukungan dari seseorang yang spesial seperti pasangan atau sahabat dekat adalah bentuk dukungan yang diberikan oleh individu yang memiliki arti dalam kehidupan individu tersebut yang membuat individu merasa nyaman serta merasa dihargai (dalam Narra, 2021). Orang tua adalah sumber utama untuk mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang tua yaitu dapat berupa memberikan perhatian, menghabiskan waktu bersama, memberikan pengetahuan ataupun informasi untuk dapat memecahkan masalah, serta bantuan dalam bentuk instrumental ketika individu memerlukannya (Barańczuk, 2019).

Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu dukungan sosial yang diterima dan dukungan sosial yang dirasakan. Menurut Eagle et al dukungan sosial yang diterima merupakan dukungan sosial yang berfokus pada kuantitas dan kualitas dari dukungan yang diberikan, sedangkan dukungan sosial yang dirasakan merupakan dukungan sosial yang mengacu pada ketersediaan dan kecukupan koneksi sosial yang dirasa (dalam Wijaya & Utami, 2021).

Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa terdapat empat bentuk dukungan sosial, yang meliputi dukungan emosional; yaitu dukungan yang berupa kehangatan, kelekatan, kepedulian, kasih sayang, serta rasa empati sehingga menimbulkan keyakinan bahwa individu merasa dicintai dan diperhatikan, dukungan instrumental; yaitu dukungan yang berupa penyediaan uang, ketersediaan waktu, peralatan, bantuan, dan pekerjaan untuk menolong individu, dukungan informasi; yaitu dukungan yang meliputi pemberian informasi untuk dapat membantu mengatasi masalah pada individu seperti pemberian nasihat, saran, arahan, bimbingan, serta informasi lain yang sedang dibutuhkan oleh individu, dukungan penghargaan; yaitu dukungan dalam bentuk penilaian, umpan balik, afirmasi, dan penguatan.

Taylor (2018) pun menjelaskan mengenai empat bentuk dukungan sosial diantaranya yaitu *tangible assistance* atau dukungan sosial yang nyata; mencakup penyediaan dukungan material, seperti layanan, bantuan keuangan

ataupun barang, *informational support* atau dukungan informasi; dukungan informasi bisa didapatkan dari keluarga dan teman saat individu sedang membutuhkan informasi yang dapat membuat stres, *emotional support* atau dukungan emosional; untuk keluarga dan teman-teman yang mendukung dapat memberikan dukungan emosional dengan meyakinkan individu tersebut bahwa ia adalah individu yang berharga dan merasa dipedulikan serta pengasuhan yang diberikan oleh individu lain dapat memungkinkan individu yang sedang dibawah tekanan untuk dapat mencegah stres dengan jaminan yang besar, *invisible support* atau dukungan tidak terlihat; pada penelitian menunjukkan bahwa ketika individu menerima bantuan dari individu lain namun tidak menyadarinya bantuan tersebut kemungkinan besar akan bermanfaat bagi yang menerima.

Terdapat beberapa faktor yang dipengaruhi oleh dukungan sosial, diantaranya yaitu kebutuhan fisik; seperti kebutuhan untuk makan, minum, pakaian, dan tempat tinggal, kebutuhan sosial; kebutuhan untuk saling berinteraksi antara individu satu dengan individu lainnya, kebutuhan psikis; adapun saat individu sedang menghadapi masalah baik itu ringan ataupun berat maka individu tersebut akan mencari dukungan sosial dari individu-individu disekitarnya sehingga mereka akan merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan (Stanley dalam Adnan et al., 2016). Kemudian Praherso et al., (2017) mengatakan bahwa salah satu faktor eksternal penyebab *quarter life crisis* adalah dukungan sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Utami (2021) pada pengukuran variabel dukungan sosial terdapat tiga sumber dukungan sosial yang digunakan pada penelitian ini yaitu dukungan dari teman, *significant other*, dan keluarga, dari ketiga sumber dukungan sosial dalam penelitian ini dukungan keluarga lebih berperan dalam terjadinya krisis usia seperempat abad. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wijaya dan Saprowi (2022) pada uji analisis yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki hasil bahwa dukungan sosial berperan terhadap krisis usia seperempat abad. Maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial termasuk kedalam faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*.

Dari uraian diatas mengenai kedua variabel yaitu variabel *quarter life crisis* dan variabel dukungan sosial maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Dianto (2017) dengan judul “Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Pantai Selatan”, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua berada pada kategori cukup dan secara umum dapat dikatakan siswa mempunyai dukungan sosial orang tua yang termasuk pada kategori cukup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri (2018) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi”, berdasarkan hasil analisis data dengan 50 subjek penelitian memperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $r = -0,224$ dari hasil perhitungan tersebut terbukti bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan prokratinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi Unlam Banjarbaru. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Muttaqien dan Hidayati (2020) dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 memiliki *self efficacy* yang tinggi sebesar 84% sedangkan *quarter life crisis* memiliki kategori sedang dengan presentase 94,7%, adapun koefisien korelasi antara kedua variabel dengan nilai $-0,421$ dan nilai signifikan yaitu $0,001 < 0,01$ maka dengan demikian terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Utami (2021) dengan judul “Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood* dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator”,

pada analisis mediasi menggunakan Process dan menunjukkan bahwa dukungan sosial memediasi peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad yaitu sebesar 13% dengan nilai $-0,1286$; $p < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mediator peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad, kemudian pada penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari keluarga memiliki sumbangan yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dari teman ataupun dari *significant others*. Adapun penelitian selanjutnya yang telah dilakukan oleh Wijaya dan Saprowi (2022) dengan judul “Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood*”, hasil analisis pada penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial berperan terhadap krisis usia seperempat abad pada *emerging adulthood* dengan sumbangan tertinggi yang diberikan dukungan sosial terhadap krisis usia seperempat abad berasal dari aspek dukungan sosial dari keluarga.

Terdapat beberapa kesenjangan dari penelitian terdahulu yang telah dijabarkan diatas dengan penelitian ini yaitu pada variabel dukungan sosial dan variabel *quarter life crisis*, *quarter life crisis* tidak hanya terjadi pada mahasiswa saja melainkan dapat juga terjadi pada individu dewasa awal yang lain atau yang tidak menempuh pendidikan pada tingkat Perguruan Tinggi, kemudian penyebab *quarter life crisis* tidak hanya terjadi pada bidang pendidikan saja namun dapat terjadi dalam bidang karir atau pekerjaan dan lain-lain. Selain itu dukungan sosial yang didapatkan oleh individu tidak hanya dukungan dari orangtua atau dari teman saja melainkan dukungan sosial bisa didapat dari *significant other* dan dukungan sosial yang didapatkan dari individu lain dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, serta instrumental.

Batasan masalah pada penelitian ini dengan memfokuskan pada kedua variabel, yaitu variabel dukungan sosial dan variabel *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan-pilihan, perasaan panik serta tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). Adapun salah satu faktor

eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial (Praherso et al., 2017). Dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima oleh individu dari individu lain maupun kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Dan subjek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah individu pada masa dewasa awal di Kelurahan Bojong Rawalumbu. Keterbatasan penelitian terdahulu pada variabel *quarter life crisis* yaitu, *quarter life crisis* tidak hanya dapat terjadi pada mahasiswa melainkan dapat terjadi pada seluruh individu dewasa awal yang tidak menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Jika individu dewasa awal yang tidak berkuliah atau tidak menempuh pendidikan pada perguruan tinggi mengalami *quarter life crisis* diharapkan mereka dapat menangani permasalahan tersebut salah satunya dengan mencari dukungan sosial. Kemudian keterbatasan penelitian terdahulu pada variabel dukungan sosial yaitu dukungan sosial yang diukur atau diteliti tidak hanya berupa sumber dukungan sosial saja seperti dukungan dari orang tua, teman, dan *significant others* saja, namun dapat berupa dukungan yang didapatkan oleh individu yaitu seperti dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan instrumental.

Berdasarkan pemaparan yang telah di uraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, diantaranya yaitu:

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berupa informasi dan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

B. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap agar mahasiswa mendapatkan manfaat dari penelitian ini berupa wawasan terkait gambaran krisis pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa yang dikenal dengan *quarter life crisis* dan diharapkan penelitian ini dapat membantu mahasiswa yang juga sedang berada pada masa dewasa awal untuk dapat menghadapi *quarter life crisis* serta dapat melaluinya dengan baik, salah satunya dengan dukungan sosial dari orang sekitar.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi peneliti yang ingin mengambil mengenai variabel dukungan sosial dengan variabel *quarter life crisis*.