

# Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Disclosure Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fresh Graduate Di Sidoarjo

Oleh:

Moh Idang Purnama / 202030100054

Dra. Dwi Nastiti, M.Si.

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli 2024

# Pendahuluan

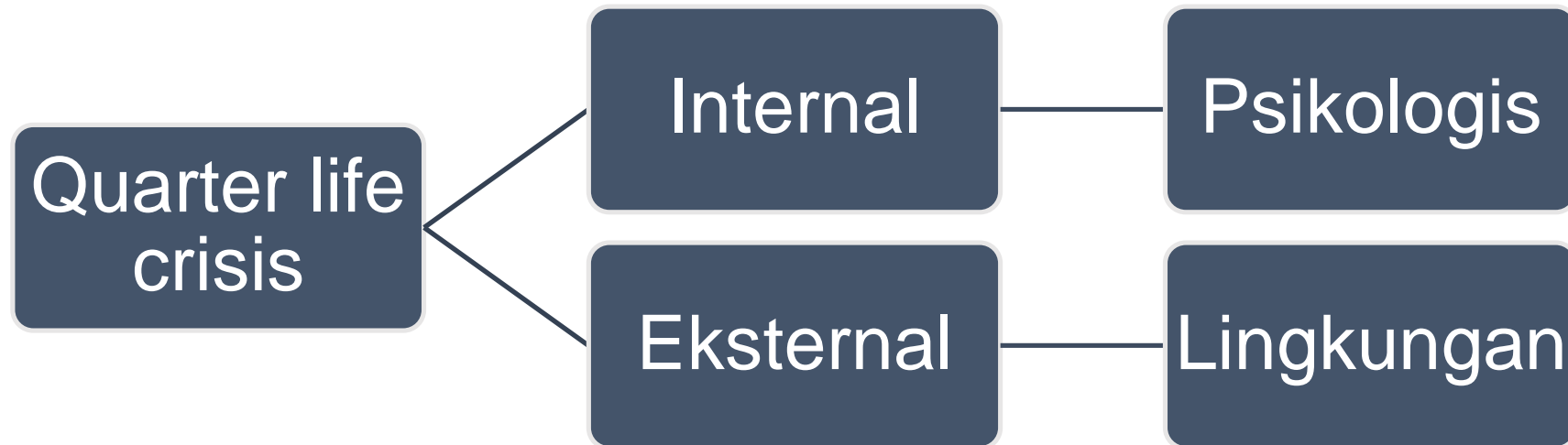
- Masa dewasa awal adalah periode di mana individu biasanya menyelesaikan studi perguruan tinggi yang dikenal sebagai fresh graduate. Mahasiswa yang baru saja lulus dari pendidikan diploma atau sarjana dan sedang bersiap memasuki dunia kerja. Namun dari sektor pemerintah maupun swasta tidak mampu menampung seluruh calon pekerja yang jumlahnya terus bertambah setiap hari, sehingga mengakibatkan peningkatan angka pengangguran.
- Hal ini yang menjadi masalah pada perkembangan dewasa awal seseorang yang tidak sanggup menanggapi berbagai macam persoalan yang dihadapinya, sehingga menyebabkan masalah psikologis seperti merasa ragu dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional yang biasa kita kenal dengan *Quarter Life Crisis* [2].

# Pendahuluan

- Quarter life crisis merupakan reaksi seseorang terhadap ketidakstabilan tinggi kemudian terlalu banyak pilihan serta kecemasan tentang sesuatu yang dihadapinya[3].
- Ciri-ciri individu mengalami quarter life crisis meliputi kebingungan dan kekhawatiran tentang masa depan, terperangkap dalam situasi yang tidak diinginkan, kesulitan membuat keputusan saat dihadapkan pada berbagai pilihan, serta kesulitan menentukan jalan hidup yang sesuai dengan keinginan pribadi atau tekanan sosial muncul keraguan pada kemampuan diri sendiri, merasa cemburu dengan capaian orang lain.
- Tingkat quarter life crisis yang dialami mahasiswa fresh graduate di sidoarjo berdasarkan survey awal menunjukkan 68.6% mahasiswa fresh graduate mengalami quarter life crisis sementara 31.4% tidak mengalami atau lebih sedikit mengalami hal tersebut.

# Pendahuluan

- Quarter Life Crisis



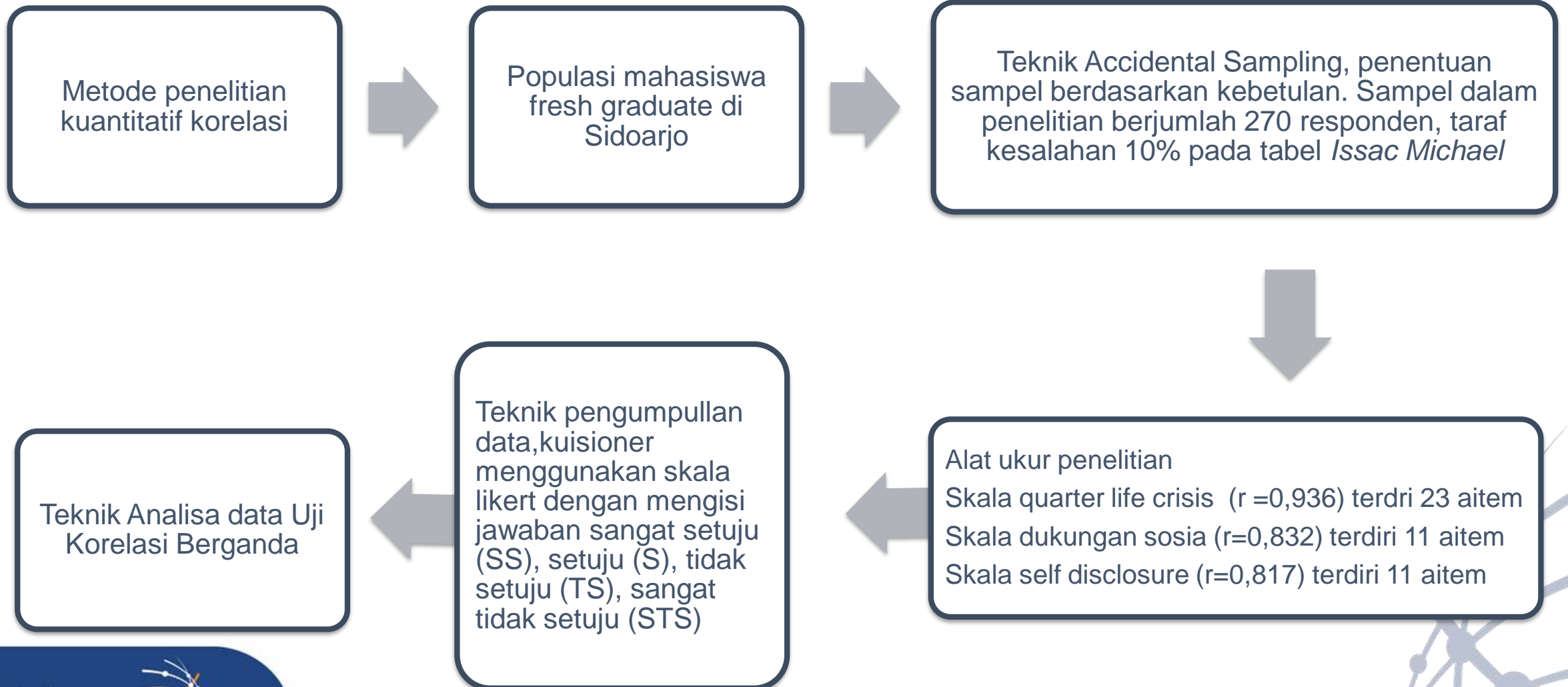
# Pendahuluan

- Dukungan sosial dapat mempengaruhi Quarter Life Crisis adanya dukungan dari diri sendiri serta dukungan sosial keluarga, teman dekat, atau dosen pengajar. Dukungan sosial adalah pemberian perhatian dan kasih sayang atau semangat yang ditujukan kepada orang lain untuk memberi bantuan dalam menghadapi permasalahan [12].
- Keterbukaan diri (self disclosure) adalah proses pengungkapan rasa atau informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Keterbukaan diri membantu individu sulit menceritakan dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain. Dikarenakan dalam pengungkapan diri ini individu ingin mendapatkan masukan dari orang tua agar dapat memunculkan perspektif yang baru, tingkah laku, pola pikir dan menentukan tujuan di masa depan [16].

# Pertanyaan Penelitian(Rumusan masalah)

Mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan keterbukaan diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa fresh graduate di Sidoarjo

# Metode





# Hasil

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$X < 32$	19	7%
Sedang	$32 \leq X < 36$	213	78,9%
Tinggi	$36 \leq X$	38	14,1%
Total			100%

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$X < 35$	20	7,4%
Sedang	$35 \leq X < 41$	232	85,9%
Tinggi	$41 \leq X$	18	6,7%
Total			100%

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$X < 77$	48	17,8%
Sedang	$77 \leq X < 81$	163	60,4%
Tinggi	$81 \leq X$	59	21,9%
Total			100%

Berdasarkan tabel hasil kategori skala dukungan sosial terdapat 3 kategori, rendah (7%), sedang (78,9%), tinggi (14,1%) maka dapat disimpulkan mahasiswa fresh graduate di Sidoarjo cenderung berada pada kategori sedang

Berdasarkan tabel hasil kategori skala self disclosure terdapat 3 kategori, rendah (7,4%), sedang (85,9%), tinggi (6,7%) maka dapat disimpulkan mahasiswa fresh graduate di Sidoarjo cenderung berada pada kategori sedang

Berdasarkan tabel hasil kategori skala quarter life crisis terdapat 3 kategori, rendah (17,8%), sedang (60,4%), tinggi (21,9%) maka dapat disimpulkan mahasiswa fresh graduate di Sidoarjo cenderung berada pada kategori sedang



# Hasil

Variabel	sig.	Ket
Dukungan sosial dan self disclosure terhadap quarter life crisis	0.200	Normal

Variabel	F	sig.	Ket
Dukungan sosial-Quarter Life Crisis	164.184	.000	Linear
Self Disclosure- Quarter Life Crisis	113.825	.000	Linear

Variabel	Tolerance	VIF	Ket
Dukungan sosial	.636	1.573	Tidak terjadi multikolinearitas
Self disclosure	.636	1.573	Tidak terjadi multikolinearitas

Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal. Dengan demikian, variable dukungan sosial dan self disclosure dengan quarter life crisis dapat memenuhi syarat **uji asumsi normalitas**

Hasil **uji linearitas** antara dukungan sosial dengan quarter life crisis dan self disclosure dengan quarter life crisis menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel.

Bedasarkan hasil **uji multikolinearitas** pada variable independ yaitu dukungan sosial dan self disclosure maka ditemukan bahwa nilai VIF tidak melebihi 10 (VIF=1.573). Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas sehingga asumsi multikoliniearitas telah terpenuhi.

# Hasil

Variabel		Dukungan Sosial	Self Disclosure	Quarter Life Crisis
Quarter life crisis	Pearson Corelation	.594	.530	1
	Sig.	.000	.000	

Bedasarkan **uji korelasi pearson correlation** yang dilakukan. Maka ditemukan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* ( $r = -.594, sig < .001$ ). Selanjutnya ditemukan pula hubungan negatif yang signifikan antara *self disclosure* dengan *quarter life crisis* ( $r = -.530, sig < .001$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkatan variabel independent, maka akan semakin rendah tingkatan variabel dependen dan begitu juga sebaliknya

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.631	.399	.394

Hasil **sumbangan efektif** yang diberikan dukungan sosial dan *self disclosure* kepada *quarter life crisis* sebesar 39,9%. Maka, sebanyak 60,1% fenomena *quarter life crisis* pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel dukungan sosial dan *self disclosure*.

# Pembahasan

- Berdasarkan uji korelasi pearson correlation yang dilakukan. Maka ditemukan dukungan sosial memiliki **hubungan negatif** yang signifikan dengan quarter life crisis ( $r = -.594$ ,  $\text{sig} < .001$ ). Selanjutnya ditemukan **pula hubungan negatif** yang signifikan antara self disclosure dengan quarter life crisis ( $r = -.530$ ,  $\text{sig} < .001$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkatan variabel independent, maka akan semakin rendah tingkatan variabel dependen dan begitu juga sebaliknya.
- Hasil sumbangan efektif yang diberikan dukungan sosial dan self disclosure kepada quarter life crisis sebesar 39,9%. Maka, sebanyak 60,1% fenomena quarter life crisis pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel dukungan sosial dan self disclosure.

# Pembahasan

- Dukungan sosial sangat membantu mahasiswa dalam mengatasi keraguan, kecemasan, dan kebingungan terkait masa depan maupun karir mereka. Oleh karena itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat sangat berperan dalam membantu individu melewati fase krisis seperempat abad yang kita kenal sebagai quarter life crisis.[24].
- Keterbukaan diri (self disclosure) pada mahasiswa fresh graduate dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi individu setelah lulus kuliah, biasanya mahasiswa bingung untuk menentukan arah hidupnya. Hal ini dapat kita temui masih banyak mahasiswa yang belum mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah, masalah-masalah seperti ini yang membuat individu sulit menentukan karir. Adanya keterbukaan diri menghasilkan individu merasa nyaman, dapat juga menceritakan permasalahan yang ada pada dirinya memungkinkan individu mendapatkan saran ataupun dukungan dari sekitarnya. Sehingga meningkat quareter liife crisiis akan menurun dengan tingginya keterbukaan diri (self disclosure)[23]

# Temuan Penting Penelitian

- Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan self disclosure terhadap quarter life crisis pada mahasiswa fresh graduate di Sidoarjo.
- Berdasarkan uji korelasi menunjukkan tingginya dukungan sosial dapat mengakibatkan rendahnya quarter life crisis pada mahasiswa fresh graduate. hal ini juga terjadi pada self disclosure tingginya tingkat self disclosure menyebabkan rendahnya quarter life crisis pada mahasiswa.
- Dengan hasil kategori yang telah diketahui mahasiswa fresh graduate di Sidoarjo memiliki kecenderungan melakukan quarter life crisis tingkat sedang.

# Manfaat Penelitian

- Harapan peneliti mahasiswa di sidoarjo dapat meningkatkan rasa dukungan sosial dan self disclosure pada individu yang mengalami fase quarter life crisis guna meminimalisir tingkat stress, depresi yang berdampak pada kelangsungan hidup



# Referensi

- [1] M. P. Sagita, A. El Hami, and Z. R. Hinduan, “Development of Indonesian Work Readiness Scale on Fresh Graduate in Indonesia,” *J. Psikol.*, vol. 19, no. 3, pp. 297–314, 2020, doi: 10.14710/jp.19.3.297-314.
- [2] N. W. Sejati and R. Prihastuti, “Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual,” *Intuisi J. Psikol. Ilm.*, vol. 4, no. 3, pp. 2–5, 2012.
- [3] W. A. Robbins Alexandra, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New york, 2001.
- [4] Mariyana, “Fenomena Quarter Life Crisis,” Rsj Menur. [Online]. Available: <http://rsjmenur.jatimprov.go.id/post/2021-05-17/fenomena-quarter-life-crisis>
- [5] A. Nugsria, N. T. Pratitis, I. Y. Arifiana, and F. Psikologi, “Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?,” *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, 2023.
- [6] S. H. Fazira, A. Handayani, and F. W. Lestari, “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal,” *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 2, pp. 1349–1358, 2022.
- [7] O. C. Robinson, G. R. T. Wright, and J. A. Smith, “The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis,” *J. Adult Dev.*, vol. 20, no. 1, pp. 27–37, 2013, doi: 10.1007/s10804-013-9153-y.
- [8] D. Putri, “Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung Dalam Hmi,” 2022, [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/59125/>
- [9] N. Ayu *et al.*, “Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi,” *Junral Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 02, pp. 18–27, 2023, doi: 2252-6129.
- [10] A. R. Putri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Repository*, no. 2, pp. 1–116, 2020, [Online]. Available: [http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI\\_PERPUS.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf)
- [11] R. Audina, “Upaya mahasiswa tingkat akhir di IAI muhammadiyah sinjai dalam meminimalisir quarter life crisis,” p. h. 110-116, 2020.
- [12] G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, and G. K. Farley, “The Multidimensional Scale of Perceived Social Support,” *J. Pers. Assess.*, vol. 52, no. 1, pp. 30–41, 1988, doi: 10.1207/s15327752jpa5201\_2.
- [13] D. A. P. Wijaya and F. S. N. Saprowi, “Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging



# Referensi

- [14] E. P. Sarafino, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. 2011. [Online]. Available: [https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed.pdf](https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health%20Psychology%20Biopsychosocial%20Interactions-%20Sarafino-%20E.P.%207ed.pdf)
- [15] A. Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi : Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta, 2016. [Online]. Available: <https://library.bpk.go.id/koleksi/detil/jkpkbpkpp-e-8SmTiT5A9j>
- [16] H. Walid, A. Ramadhon, and R. Hapsari, "Self Disclosure Remaja Menghadapi Quarter Life Crisis Kepada Orang Tua Dalam Menentukan Karir," *Broadcast. Commun.*, vol. 5, no. 2, pp. 25–39, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.akmrtv.ac.id/bcomm/article/view/332>
- [17] W. Gamayanti, M. Mahardianisa, and I. Syafei, "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 115–130, 2018, doi: 10.15575/psy.v5i1.2282.
- [18] S. Mellyana, "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh," pp. 1–97, 2024, [Online]. Available: [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)
- [19] I. Herawati and A. Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *J. An-Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 145–156, 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.
- [20] P. M. Oktaviani and C. H. Soetjningsih, "Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate," *Proyeksi*, vol. 18, no. 2, p. 237, 2023, doi: 10.30659/jp.18.2.237-250.
- [21] Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 2016.
- [22] S. Mitha, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fresh Graduate," pp. 1–12, 2022.
- [23] Rinayanti, "Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas Mulawarman Samarinda," pp. 1–59, 2021.
- [24] Cut Nazirrah Sabila, "Hubungan Antara Dukungan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry," 2022.
- [25] A. M. Asrar and T. Taufani, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.30984/jiva.v3i1.2002.
- [26] Afifah Ulva Zein, I. Yuliadi, J. Subandono, and D. Septiawan, "Self-disclosure (Keterbukaan Diri) dan Quarter-life Crisis (Krisis Seperempat Abad) Mahasiswa Psikologi," *Plex. Med. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 18–25, 2023, doi: 10.20961/plexus.v2i1.416.

