

The Relationship between Social Support and Self Disclosure on Quarter Life Crisis in Fresh Graduate in Sidoarjo

[Hubungan Dukungan Sosial dan Keterbukaan Diri Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada Lulusan Sarjana Di Sidoarjo]

Moh Idang Purnama¹⁾, Dwi Nastiti ^{*2)}

1) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

idangpurnama3@gmail.com

dwinastiti@umsida.ac.id

Abstract *In the early adulthood stage, individuals often face transition periods such as completing college studies or becoming fresh graduates. Inability to face challenges during this period can result in psychological problems, including feelings of adrift and an emotional crisis known as the Quarter Life Crisis. This research aims to explore the relationship between social support and self-disclosure on the quarter life crisis in fresh graduate students in Sidoarjo. The hypothesis of this research is that there is a relationship between social support and self-disclosure and the quarter life crisis. The research population includes students and fresh graduates aged 22-24 years in Sidoarjo, with a total population of 394,370. Of this number, 270 samples were selected based on the Isaac table with an error rate of 10%, using the Accidental Sampling technique. The analysis technique used is Multiple Correlation. The research results reveal that social support and self-disclosure provide an effective contribution of 39.9% to the quarter life crisis. From these results, it can be concluded that the higher the level of the independent variable, the lower the level of the dependent variable, and vice versa..*

Keywords- *Quarter Life Crisis; Social Support; Self Disclosure*

Abstrak *Pada tahap dewasa awal, individu sering menghadapi masa transisi seperti menyelesaikan studi kuliah atau menjadi fresh graduate. Ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tantangan selama periode ini dapat mengakibatkan masalah psikologis, termasuk perasaan terombang-ambing dan krisis emosional yang dikenal sebagai Quarter Life Crisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan self disclosure terhadap quarter life crisis pada fresh graduate di Sidoarjo. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara dukungan sosial dan self disclosure dengan quarter life crisis. Populasi penelitian mencakup fresh graduate berusia 22-24 tahun di Sidoarjo, dengan total populasi 394,370. Dari jumlah tersebut, 270 sampel dipilih berdasarkan tabel Isaac dengan taraf kesalahan 10%, menggunakan teknik Purposive Sampling. Teknik analisis yang digunakan adalah Regresi Linier Berganfs. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan self disclosure memberikan kontribusi efektif sebesar 39,9% terhadap quarter life crisis. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat variabel independen, semakin rendah tingkat variabel dependen, dan sebaliknya.*

Kata Kunci – *Krisis Seperempat Kehidupan; Dukungan Sosial; Keterbukaan Diri*

I. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah periode di mana individu biasanya menyelesaikan studi perguruan tinggi, yang dikenal sebagai fresh graduate. Fresh graduate adalah sebutan untuk seseorang yang baru saja lulus dari pendidikan diploma atau sarjana dan sedang bersiap memasuki dunia kerja tanpa pengalaman kerja sebelumnya[1]. Meningkatnya persaingan di dunia kerja memaksa dewasa awal untuk bekerja lebih keras atau tampil lebih unggul dibanding yang lain, yang berdampak pada kesejahteraan pada fresh graduate. Menurut Robbins (2001) tanggung jawab baru, kebingungan identitas, kehilangan arah, serta perasaan tidak berdaya, takut, dan khawatir akan masa depan yang dialami oleh individu berusia 20-an, menyebabkan krisis seperempat kehidupan yang dikenal sebagai quarterlife crisis[2].

Quarter Life Crisis adalah suatu respon terhadap terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik yang membuat

individu tidak berdaya. Menurut Robbins & Wilner *Quarter Life Crisis* merupakan reaksi seseorang terhadap ketidakstabilan tinggi kemudian terlalu banyak pilihan serta kecemasan tentang sesuatu yang dihadapinya[3]. *Quarter life crisis* dianggap sebagai masa sulit seseorang yang berada di usia 20- 30 tahun, krisis ini biasanya muncul karena Adanya tuntutan sosial dari lingkungan sehingga membuat individu tidak nyaman, bingung terhadap masa depan dan putus asa karena apa yang diraih tidak terwujud atau belum sesuai dengan ekspektasi yang diinginkan[4]. Salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami krisis seperempat baya adalah adanya perubahan dalam hubungan interpersonal, lingkungan kerja, identitas diri, serta masalah akademik dan finansial. Selain itu, media sosial dan tekanan sosial juga menjadi penyebab lain yang memicu perasaan cemas, tidak nyaman, bahkan depres[5].

Masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yang sering disebut sebagai *emerging adulthood*, memungkinkan individu mengalami krisis peralihan di akhir 20-an, sehingga rentang usia 20-30 tahun sering dianggap sebagai periode peralihan. Masa dewasa membawa tantangan tersendiri dan sering dianggap sebagai periode sulit bagi individu. Pada fase ini, individu perlu belajar untuk mengurangi ketergantungan pada orang tua dan berusaha mandiri. Jika mereka berhasil melewati krisis seperempat abad, mereka tidak hanya akan mencapai kehidupan yang lebih stabil, tetapi juga lebih siap untuk menghadapi tantangan. Mereka akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan kadang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka. Sebaliknya, jika mereka masih terperangkap dalam krisis ini, mereka akan terus merasa tidak berdaya, meragukan diri sendiri, takut akan kegagalan, dan merasa tidak yakin dengan pencapaian dewasa awal, rencana jangka panjang, serta tujuan hidup mereka.[6]. Ketidakstabilan yang dialami individu dapat membuat mereka rentan terhadap gangguan mental.[7].

Beberapa tanda individu yang 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 yang didapat. Menurut Robbins & Wallner, aspek-aspek dari *Quarter Life Crisis* yang dapat diteliti meliputi keraguan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, penilaian diri, keterjebakan dalam situasi sulit, munculnya kecemasan, kekhawatiran dalam hubungan interpersonal, dan perasaan tertekan. Banyak penyebab, yang dapat dibagi menjadi penyebab internal dan lingkungan yang berkontribusi terhadap *Quarter Life Crisis*. Faktor internal meliputi eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara, dan usia penuh kemungkinan, sedangkan faktor eksternal mencakup teman, percintaan, hubungan dengan keluarga, karir, dan akademik.[8].

Dalam sebuah penelitian sebelumnya oleh Nabila, ditemukan bahwa 72 responden dewasa awal di kota Sidoarjo mengalami *Quarter Life Crisis*. Sebanyak 77,8% responden mengalami keraguan dan kebingungan tentang pilihan masa depan, 72,2% merasa putus asa terhadap kemampuan diri karena sering membandingkan diri dengan orang lain, 65,3% memiliki pandangan negatif tentang diri mereka karena tidak mampu mencapai tujuan, 88,9% responden merasa terjebak dalam situasi sulit karena tantangan hidup, 84,7% merasakan tekanan finansial karena belum memiliki penghasilan, 48,8% mengaku khawatir tentang hubungan interpersonal dengan lawan jenis, seperti putus cinta, dan 75% mengaku mencemaskan masa depan mereka, termasuk karir, pernikahan, dan studi lanjut[9].

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan 16 responden lulusan sarjana berusia 24 tahun mengalami *Quarter life crisis* di Sidoarjo. Responden mengalami perilaku kesulitan atau sering bingung dalam mengambil keputusan (75 %), responden setelah lulus kuliah memunculkan perilaku mudah putus asa saat mengalami kegagalan (56%), responden sering membandingkan dirinya dengan orang lain setelah lulus kuliah (62%), responden sering mengalami dalam situasi sulit setelah lulus kuliah (75%), responden mengalami perilaku cemas dan tertekan setelah lulus kuliah (75%)[10].

Faktor dukungan sosial yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* adalah adanya dukungan dari diri sendiri serta dukungan sosial keluarga, teman dekat, atau dosen pengajar. Dukungan ini dapat membantu mengurangi tingkat *Quarter Life Crisis* pada lulusan baru.[11]. Menurut Zimet, aspek-aspek dukungan sosial mencakup keluarga, teman, dan orang khusus atau pasangan.[12]. Dukungan emosional dari keluarga berperan penting dalam membantu individu membuat keputusan hidup, sementara dukungan dari teman berfungsi untuk meringankan beban masalah yang sedang dihadapi.. Sebuah penelitian yang dilakukan[13]. Menurut Sarafino, dukungan sosial memberikan efek negatif bagi individu yang menerimanya. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat penting bagi fresh graduate yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan, dan sebaliknya[14]. Dukungan sosial dari keluarga berfungsi sebagai mekanisme untuk mengatasi stres yang terkait dengan *quarter life crisis* pada fresh graduate. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat penting dalam mengurangi tekanan psikologis negatif yang dirasakan individu ketika menghadapi krisis seperempat baya.

Self Disclosure harus dilakukan dengan penuh keterbukaan dan kejujuran mengenai informasi yang diberikan berupa nilai-nilai positif serta juga nilai-nilai negatif harus disampaikan[15]. Self disclosure adalah proses pengungkapan rasa atau informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain[16]. Aspek self disclosure menurut Josep A Devito mempunyai 4 aspek yaitu, a) *Amount* (jumlah/ frekuensi) dalam self disclosure proses yang dilakukan individu ditandai dengan jumlah tinggi dan rendah yang diperlukan individu untuk memberikan informasi yang bersifat privasi, b) *Valensi Self Disclosure*, pernyataan menyenangkan yang bersifat negatif atau positif yang dapat menyebabkan dampak berbeda terhadap individu maupun lawan, c) ketepatan/ kejujuran, individu harus memberikan informasi yang jujur dengan emosi, perasaan, dan pengalaman yang telah didapat agar dapat memahami situasi yang akurat, d) *Intention*, maksud atau tujuan individu dilakukan self disclosure supaya dapat melakukan

melakukan kontrol atas apa yang disampaikan, e) *Intimacy* (kedalaman/ keintiman) adalah individu dapat mengungkapkan informasi yang bersifat privasi secara akurat kepada orang-orang yang dipercayai[17]. Berdasarkan hasil penelitian oleh haydar dan ramita dapat dicontohkan ketika individu menceritakan apa yang sedang dirasakan atau dialaminya terkait dengan suatu hal seperti menghadapi fase-fase *quarter life crisis* antara lain, menghadapi perasaan dan pemikiran yang mulai overthinking, permasalahan pada pekerjaan, permasalahan pada karir. Pada pengungkapan diri ini individu ingin mendapatkan masukan dan saran dari orang lain agar dapat memunculkan perspektif yang baru, pola fikir dan menentukan tujuan masa depan[16].

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Mellyana yang berjudul "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate," sebagian besar sarjana fresh graduate berada dalam kategori tinggi, yang berarti mereka mengalami pergolakan emosional. Individu-individu ini sedang melalui masa transisi dari remaja menuju dewasa dan mulai merasa cemas tentang masa depan, karir, serta jalan hidup yang akan mereka tempuh ke depannya[18], penelitian yang dilakukan oleh Putri "Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate" untuk mengetahui tingkat hubungan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada sarjana Universitas Kristen Satya Wacana[19]

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti berminat untuk melakukan studi yang bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial dan keterbukaan diri terhadap krisis seperempat baya pada fresh graduate di Sidoarjo. Peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan keterbukaan diri dengan krisis seperempat baya.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengukur hubungan dukungan sosial dan selfdisclosure terhadap quarter life crisis pada lulusan fresh graduate di Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini merupakan Sarjana fresh graduate berusia 22-24 tahun di kota sidoarjo dengan total populasi 394,370 yang terbagi laki -laki 198,339 dan perempuan 196,031 menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo 2023[20]. Teknik dalam menentukan populasi Menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono, *Purposive Sampling* Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa faktor tertentu yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti[21]. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus dari tabel *Isaac Michael* pada taraf kesalahan 10% dan mengacu pada kategori populasi tidak terhingga sehingga sampel dalam penelitian ini minimal sebanyak 270 responden.

Skala Quarter Life Crisis menggunakan skala adopsi dari Mellyana yang mengacu pada aspek keraguan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam perasaan yang sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan.[18]. Skala terlebih dahulu dilakukan uji tryout dengan ditemukan hasil analisis validitas 23 aitem dinyatakan valid dengan nilai koefisien alpha cronbach sebesar 0,936

Skala Dukungan Sosial menggunakan skala adopsi dari Mitha ardinila mengacu pada aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan[22]. Skala terlebih dahulu dilakukan uji tryout dengan ditemukan hasil analisis validitas 11 aitem dinyatakan valid dengan nilai koefisien alpha cronbach sebesar 0,832.

Skala keterbukaan diri menggunakan skala adaptasi dari Rinayanti yang mengacu pada aspek ketepatan, motivasi, waktu, kedalaman[23]. Skala terlebih dahulu dilakukan uji tryout dengan ditemukan hasil analisis validitas 11 aitem dinyatakan valid dengan nilai koefisien alpha cronbach sebesar 0,817.

Penelitian ini menggunakan tiga jenis skala psikologi untuk mengumpulkan data, yaitu skala krisis usia seperempat abad, skala dukungan sosial, dan skala keterbukaan diri. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan opsi jawaban berupa sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk menganalisis data, digunakan teknik analisis regresi linier dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Subjek berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Usia	Jenis Kelamin		Total	Persentase
	laki laki	Perempuan		
21	17	32	49	18,15%
22	26	38	64	23,70%
23	35	33	68	25,19%
24	33	56	89	32,96%
Total	111	159	270	100%

Pada tabel 1 menunjukkan persentase partisipan berdasarkan rentang usia. Berdasarkan hasil tabel 1 laki-laki berusia 21-24 tahun berjumlah 111 subjek, perempuan berusia 21-24 tahun berjumlah 159 subjek dengan persentase tabel dibawah 100%

Tabel 2. Presentase Lulusan Sarjana

Tahun Kelulusan	Asal Universitas			Total	Persentase
	STAI An Najah Indonesi Mandiri Sidoarjo	Universitas Maarif Hasyim Latif	Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo		
2023	33	72	53	158	58,51%
2024	61	23	28	112	41,49%
				270	100,00%

Pada tabel 2 memaparkan persentase jumlah lulusan fresh graduate Berdasarkan tahun kelulusan hasil tabel pada tahun 2023 terdapat 3 universitas berjumlah 158 lulusan fresh graduate dengan presentase 58,51% dan tahun 2024 berjumlah 112 lulusan fresh gradaute dengan persentase 41,49%.

Tabel 3. Kategorisasi Dukungan Sosial

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%

Pada tabel 3 hasil analisis deskriptif dukungan sosial terdapat 3 kategori rendah, sedang, tinggi. Pada kategori sedang ditemukan responden berjumlah 19 dengan persentase 7%, selanjutnya kategori sedang ditemukan responden berjumlah 213 dengan persentase 78,9%, yang terakhir kategori tinggi ditemukan berjumlah responden 38 dengan persentase 14,1%. Maka kesimpulan diatas lulusan sarjana di Sidorjo mengalami dukungan sosial berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Kategorisasi Self Disclosure

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%

Pada tabel 4 hasil analisis deskriptif self disclosure terdapat 3 kategori rendah, sedang, tinggi. Pada kategori sedang ditemukan responden berjumlah 20 dengan persentase 7,4%, selanjutnya kategori sedang ditemukan responden berjumlah 232 dengan persentase 85,9%, yang terakhir kategori tinggi ditemukan berjumlah responden 18 dengan persentase 6,7%. Maka kesimpulan diatas fresh graduate di Sidorjo mengalami self disclosure berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Quarter Life Crisis

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%

Pada tabel 5 hasil analisis deskriptif quarter life crisis terdapat 3 kategori rendah, sedang, tinggi. Pada kategori sedang ditemukan responden berjumlah 48 dengan persentase 17,8%, selanjutnya kategori sedang ditemukan responden berjumlah 163 dengan persentase 60,4%, yang terakhir kategori tinggi ditemukan berjumlah responden 59 dengan persentase 21,9%. Maka kesimpulan diatas fresh graduate di Sidorjo mengalami quarter life crisis berada pada kategori sedang.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	sig.	Ket
Dukungan sosial dan Keterbukaan diri terhadap quarter life crisis	0.200	Normal

Bedasarkan tabel 6 hasil uji asumsi normalitas residual dengan metode *Kolmogorov smirnov* yang telah dilakukan, maka ditemukan data penelitian telah terdistribusi normal ($sig=0.65$). Maka dapat disimpulkan bahwa residual data penelitian telah terdistribusi secara normal karena telah memenuhi kriteria $sig>0,05$.

Tabel 7 Hasil Uji Linieritas

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

Selanjutnya, hasil uji linearitas yang dilakukan antara variabel independent dukungan sosial dan self disclosure dengan variabel dependen quarter life crisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear. Pada variabel dukungan sosial nilai $F = 164.184$ dengan signifikan $0.000 < 0.001$ dan pada variabel self disclosure nilai $F = 113.825$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

Tabel 8 Hasil Uji Multikolinieritas

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

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

UJI HIPOTESIS

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad ($r = -.594, p < .001$). Selain itu, korelasi negatif yang signifikan juga ditemukan antara keterbukaan diri dan krisis usia seperempat abad ($r = -.530, p < .001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pada variabel independen akan berasosiasi dengan penurunan pada variabel dependen, dan sebaliknya.

Tabel 9 Hasil Uji Regresi Berganda Berdasarkan Nilai F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	490.649	2	245.324	88.469	.000 ^b
	Residual	740.392	267	2.773		
	Total	1.231.041	269			

Tabel 10 Hasil Uji Regresi Berganda Berdasarkan Nilai F

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	102.750	1.900		54.072	.000
	Dukungan Sosial	-.508	.070	-.431	-7.238	.000
	Self-Disclosure	-.182	.040	-.270	-4.532	.000

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan self disclosure secara simultan berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis ($F = 88,469, sig < 0,001$). Analisis individual dengan uji t juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak signifikan terhadap quarter life crisis ($t = -7,238, sig < 0,001$), demikian pula self disclosure ($t = -4.53, sig < 0,001$). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa baik secara simultan maupun individual, dukungan sosial dan self disclosure secara signifikan mempengaruhi quarter life crisis.

Tabel 11. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Model Summary ^b				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.631 ^a	.399	.394	1.665	.399	88.469	2	267	.000

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*.

B. PEMBAHASAN

Pada hasil analisis deskriptif menunjukkan sebesar 60,4% fresh graduate mengalami fase *quarter life crisis* dalam kategori sedang. Fase *quarter life crisis* terjadi karena rendahnya hubungan dukungan sosial dan *self disclosure*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan negatif dukungan sosial dan *self disclosure* pada fresh graduate di sidoarjo. Subjek pada penelitian merupakan fresh graduate periode 2023/2024 dengan rentang usia 21-24 tahun di sidoarjo. Hal ini menunjukkan pada tahun 2023 lulusan fresh graduate sebesar 58,51% responden 158 dan pada tahun 2024 sebesar 41,49% responden 112. Dalam penelitian ini fenomena krisis seperempat abad mempengaruhi dukungan sosial dan *self disclosure* atau memiliki hubungan diantara dua variabel tersebut.

Hasil uji korelasi menunjukkan Dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* ($r = -.594, sig < .001$) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif, semakin tinggi dukungan sosial dari teman, keluarga, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan, kebingungan, stress pada fresh graduate untuk menentukan arah hidup. Hasil ini berhubungan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* [19]. Selain dukungan sosial, keterbukaan diri (*self disclosure*) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self disclosure* dengan *quarter life crisis* ($r = -.530, sig < .001$) pada fresh graduate di Sidoarjo. Hal ini mengindikasikan semakin tinggi tingkat *self disclosure* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh lulusan fresh graduate. Sebaliknya semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* membuat mereka sulit untuk mengungkapkan diri pada orang lain.

fresh graduate memasuki fase dewasa dan seringkali mengalami emosi yang kompleks serta kecenderungan untuk mengalami krisis seperempat baya. Situasi ini mendorong mereka untuk melalui masa krisis dengan support dari orang sekitarnya. Dukungan sosial sangat membantu 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 fresh graduate dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi individu setelah lulus kuliah, biasanya lulusan sarjana bingung untuk menentukan arah hidupnya. Hal ini dapat kita temui masih banyak lulusan sarjana 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 *quarter life crisis* akan menurun dengan tingginya keterbukaan diri (*self disclosure*) [23].

Penelitian sebelumnya oleh Alisa menyatakan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial positif dari teman, keluarga, dan lingkungan. Dukungan sosial dari teman bagi mahasiswa yang baru lulus diploma atau sarjana yang mengalami *quarter life crisis* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menolong meringankan kekhawatiran mereka. [25]. Keterbukaan diri (*self disclosure*) dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kepribadian individu contohnya cenderung tertutup atau terbuka oleh orang disekitar, kurang menyukai pada lawan bicara atau kurang nyaman dengan topik pembicaraan. Keterbukaan diri yang positif akan menjadikan individu merasa terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi setelah lulus kuliah, hal ini keterbukaan diri dalam individu berperan sangat penting untuk mengurangi tingkat stress, cemas, khawatir akan masa depan setelah lulus kuliah [26].

Penelitian ini menggabungkan dua variabel penting, yaitu dukungan sosial dan keterbukaan diri, untuk melihat bagaimana kedua faktor ini secara bersamaan maupun secara individual mempengaruhi quarter life crisis. Kombinasi ini mungkin belum banyak dieksplorasi secara komprehensif dalam penelitian sebelumnya.

Pada penelitian ini ditemukan beberapa keterbatasan penelitian diantaranya, Penelitian ini hanya dilakukan pada fresh graduate di Sidoarjo, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi di daerah lain atau pada kelompok usia yang berbeda, Penelitian ini mungkin menggunakan metode survei atau kuesioner yang dapat dipengaruhi oleh bias responden, seperti kecenderungan untuk memberikan jawaban yang diharapkan atau sosial desirability bias.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat membantu fresh graduate dalam mengatasi keraguan, kecemasan, dan kebingungan terkait masa depan dan karir mereka. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat berperan penting dalam membantu individu melewati fase quarter life crisis. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan quarter life crisis ($r = -.594$, $\text{sig} < .001$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial menyebabkan meningkatnya kecemasan, kebingungan, dan stres pada fresh graduate dalam menentukan arah hidup mereka. Selain itu, keterbukaan diri (self disclosure) juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan quarter life crisis ($r = -.530$, $\text{sig} < .001$). Semakin tinggi tingkat keterbukaan diri, semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami oleh fresh graduate. Keterbukaan diri yang positif memungkinkan individu merasa nyaman untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi, sehingga dapat memperoleh saran atau dukungan dari sekitarnya. Sebaliknya, rendahnya keterbukaan diri membuat individu sulit mengungkapkan diri kepada orang lain, sehingga meningkatkan tingkat quarter life crisis yang dialami. Institusi pendidikan dan organisasi masyarakat dapat merancang program-program yang memperkuat dukungan sosial bagi fresh graduate, seperti kelompok pendukung, mentoring, atau konseling karir, guna membantu mereka mengatasi quarter life crisis. Program pelatihan atau workshop mengenai keterbukaan diri dan komunikasi interpersonal dapat dikembangkan untuk membantu fresh graduate meningkatkan kemampuan self disclosure mereka, sehingga dapat mengurangi tingkat quarter life crisis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis kepada seluruh responden yang bersedia membantu penelitian penulis serta meluangkan waktu untuk kelancaran penelitian.

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] R. Rachmayanie Jamain, N. Permata Sari, and S. Maulina Ningrum, "Benarkah terjadi Fase Quarterlife Crisis pada Mahasiswa?," *Annu. Guid. Couns. Acad. Forum*, pp. 133–137, 2023.
- [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
- [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 Adulthood," *Psycho Idea*, vol. 20, no. 1, p. 41, 2022, doi: 10.30595/psychoidea.v20i1.12413.
- [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/detail/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," *Psychic 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
- [19] 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.
- [20] "Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo." [Online]. Available: <https://sidoarjo.kab.bps.go.id/subject/12/kependudukan.html#subjekViewTab3>
- [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/jjiva.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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.