

The Relationship Between Social Support from Peers and Family and the Quarter Life Crisis in K-pop Fandom

[Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Fandom K-pop]

Fairuzi Afiyah¹⁾, Hazim²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: hazim@umsida.ac.id

Abstract. The purpose of this study is to investigate the relationship between k-pop fans' experiences of the quarter life crisis and the social support they receive from friends and family. The approach employed in this study is a quantitative correlation analysis. Among the 250 members of the k-pop fans, 146 participated as subjects. When deciding on a sample size, we employ purposive sampling. The multiple regression correlation test is utilized in the analyses conducted in this paper. The results show that there is a negative correlation between quarter life crisis and both peer social support ($r = -0.385$ with $p < .001$ (<0.05)) and family support ($r = -0.445$ with $p < .001$ (<0.05)). So, the quantity of social support one received from friends and family inversely proportioned to the severity of quarter life crisis. An insufficient social support system, including friends and family, might amplify the effects of a quarter-life crisis. The originality of this study lies in its exploration of underexplored academic topics, with a focus on the Seventeen (Carat) k-pop fandom. Another surprising finding is that social support accounts for 56.5% of the variance in quarter life crisis, far more than previously thought. The findings on the robust correlation between the three variables are therefore reinforced.

Keywords - Quarter Life Crisis; Peer Social Support; Family Support; K-pop Fandom

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara pengalaman penggemar k-pop tentang krisis seperempat hidup dan dukungan sosial yang mereka terima dari teman dan keluarga. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi kuantitatif. Di antara 250 anggota penggemar k-pop, 146 berpartisipasi sebagai subjek. Ketika memutuskan ukuran sampel, kami menggunakan purposive sampling. Uji korelasi regresi berganda digunakan dalam analisis yang dilakukan dalam makalah ini. Hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara krisis seperempat hidup dan dukungan sosial teman sebaya ($r = -0,385$ dengan $p < .001$ (<0.05)) dan dukungan keluarga ($r = -0,445$ dengan $p < .001$ (<0.05)). Jadi, kuantitas dukungan sosial yang diterima seseorang dari teman dan keluarga berbanding terbalik dengan tingkat keparahan krisis seperempat hidup. Sistem dukungan sosial yang tidak memadai, termasuk teman dan keluarga, dapat memperkuat efek krisis seperempat hidup. Orisinalitas penelitian ini terletak pada eksplorasi topik akademis yang belum banyak dieksplorasi, dengan fokus pada fandom k-pop Seventeen (Carat). Temuan mengejutkan lainnya adalah bahwa dukungan sosial menyumbang 56,5% varians dalam krisis seperempat kehidupan, jauh lebih banyak dari yang diperkirakan sebelumnya. Oleh karena itu, temuan tentang korelasi kuat antara ketiga variabel tersebut diperkuat.

Kata Kunci - Quarter Life Crisis; Dukungan Sosial Teman Sebaya; Dukungan Keluarga; Fandom K-pop

I. PENDAHULUAN

Setiap manusia yang baik akan melewati sejumlah fase fisik dan mental saat menjalani hidup di dunia ini. Dimulai dari masa bayi dan berlanjut hingga usia tua. Berdasarkan penelitiannya, Erik Erikson mengidentifikasi delapan fase perkembangan manusia yang berbeda: masa bayi, masa kanak-kanak, masa dewasa awal, masa dewasa pertengahan, dan masa dewasa akhir [1]. Cara orang belajar dan tumbuh berubah pada setiap tahap perkembangan. Tahun-tahun antara masa kanak-kanak dan masa dewasa tidaklah berbeda, menandai masa perkembangan yang krusial.

Papalia dan Olds menguraikan bagaimana, saat mereka memasuki masa dewasa, orang mulai belajar berpikir pada tingkat yang lebih abstrak, mengambil lebih banyak inisiatif, dan berjuang sendiri [2]. Masa dewasa yang muncul menggambarkan masa penemuan jati diri ini. Arnett pertama kali menggunakan frasa *emerging adulthood* untuk menggambarkan periode perkembangan yang berlangsung dari akhir masa remaja yakni 18 tahun hingga sekitar usia 25 tahun [2].

Banyak orang yang merasa tidak yakin dan gelisah tentang masa depan, pencapaian (atau kekurangan), dan tingkat kepuasan mereka terhadap apa yang telah mereka capai saat mereka berada di tengah-tengah masa

dewasa awal. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan sejumlah emosi negatif dan masalah kesehatan mental, termasuk kekhawatiran tentang hubungan romantis, depresi, prospek ekonomi dan profesional, meningkatnya daya saing di antara anggota kelompok, dan sebagainya [2].

Risiko seseorang terkena penyakit mental meningkat pada saat ini karena semua perubahan dan adaptasi yang terjadi dalam hidup mereka, baik itu finansial, emosional, atau psikologis [3]. Lebih jauh lagi, individu mulai mengembangkan rasa diri mereka, belajar untuk mengatasi masalah pribadi, dan membangun koneksi pada periode ini. Tetapi jika orang tidak dapat terhubung dengan orang lain pada tingkat yang dalam, mereka sering mengisolasi diri mereka sendiri [3]. Lebih banyak kepercayaan diri, kesadaran diri, dan pengetahuan pandangan dunia akan bertambah pada mereka yang mampu melewati krisis ini dan menjadi lebih kuat [4]. Krisis emosional yang menghancurkan mungkin terjadi jika individu yang terkena dampak tidak siap untuk menghadapi perubahan dan tantangan yang tak terelakkan yang pasti akan terjadi. Mereka mungkin meragukan diri mereka sendiri, merasa tidak mampu, kesepian, atau takut gagal di masa depan. Hal tersebut seringkali dimaknakan sebagai *quarter life crisis*.

Robbins & Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai periode kecemasan yang intens tentang masa depan seseorang, khususnya yang berkaitan dengan hubungan, karier, dan kehidupan sosial seseorang, yang sering kali dimulai sekitar pertengahan usia dua puluhan. Bagi kebanyakan orang yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, *quarter life crisis* merupakan respons alami terhadap semakin banyaknya pilihan yang harus mereka buat, ketidakpastian kejadian dalam hidup, dan emosi yang menyertainya berupa ketakutan dan ketidakberdayaan [5]. Lingkungan sosial menimbulkan beberapa pertanyaan kepada seseorang, termasuk kapan mereka akan lulus, menikah, punya anak, memulai karier, dan bekerja [1]. Secara tidak langsung, pertanyaan-pertanyaan ini membuat seseorang stres, yang dapat menyebabkan perasaan putus asa dan cemas.

Menurut Robbins & Wilner, ada beberapa aspek dari *quarter life crisis*, termasuk: (1) Keraguan dalam mengambil keputusan. (2) Keputusasaan. (3) Penilaian diri yang negatif. (4) Terjebak dalam situasi yang sulit. (5) Cemas. (6) Merasa tertekan. (7) Khawatir terhadap hubungan interpersonal [6]. Ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah 1) Mudah khawatir tentang masa depan. 2) Keberadaan kehidupan sering dipertanyakan. 3) Sering memiliki pandangan yang berbeda dengan orang tua. 4) Kurang motivasi dan sering merasa gagal. 5) Lebih khawatir tentang kegagalan dan merasa ditolak oleh orang lain [7]. Menurut Arnett, ada dua faktor dari *quarter life crisis*, faktor internal dan eksternal. Menemukan identitas, berkonsentrasi pada kebutuhan sendiri, merasa tidak stabil, dan memiliki harapan adalah faktor internal. Persahabatan, hubungan cinta, pekerjaan, keluarga, kesulitan akademis, dll, adalah faktor eksternal [8].

Fenomena *quarter life crisis* dapat dilihat melalui penelitian terdahulu. Terdapat beberapa penelitian yang memaparkan bahwasanya mayoritas dewasa awal di Indonesia merasakan *quarter life crisis*, sebagaimana riset yang dijalankan Korah (2022) dengan total responden sebanyak 123 orang. Dari riset tersebut didapatkan hasil senilai 30,1% responden berkategori tinggi, 48% responden berkategori sedang, serta 22% responden berkategori rendah [9]. Riset terdahulu di atas memaparkan bahwasanya peringkat persentase tertinggi *quarter life crisis* ialah kategori sedang. Selaras dengan riset terdahulu yang dijalankan Rahmadian (2022), bisa dipahami bahwasanya *quarter life crisis* pada fandom Army malang memiliki tingkat *quarter life crisis* dengan persentase kategori rendah 5%, kategori sedang 56%, dan kategori tinggi 39% [3]. Sehingga bisa dibuat simpulan bahwasanya peringkat persentase tertinggi *quarter life crisis* di fandom k-pop adalah kategori sedang.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap penggemar K-pop, dengan menyebarkan kuesioner online yang mengeksplorasi berbagai aspek *quarter life crisis*. Dari 15 responden, 93,3% ragu-ragu/tidak yakin dalam mengambil keputusan (14 orang), 80% putus asa (12 orang), 73,3% memiliki harga diri yang negatif (11 orang), 80% terjebak dalam posisi sulit (12 orang), 93,3% merasa cemas (14 orang), 86,7% mengalami perasaan tertekan (13 orang), dan 46,7% khawatir tentang hubungan interpersonal (7 orang). Melalui hasil survei, penggemar K-pop yang berusia antara 18 dan 25 tahun mengalami *quarter life crisis* terutama pada aspek rasa putus asa, cemas, serta tertekan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmadian (2022), menunjukkan bahwasanya ada persentase sebesar 56% atau 72 orang yang mengalami *quarter life crisis* pada fandom Army malang [3]. Maka setiap orang memerlukan dukungan sosial serta dorongan dari orang terdekatnya. Makin banyak dukungan sosial yang diterima maka makin kecil taraf *quarter life crisis* yang dirasakan seseorang. Sebaliknya, ketika dukungan sosial rendah, maka besarnya *quarter life crisis* yang dirasakan seseorang akan semakin besar [10].

Dalam hal faktor eksternal yang sangat berpengaruh dari *quarter life crisis* salah satunya adalah dukungan sosial. Masalah dengan pasangan, teman, rekan kerja, saudara, sekolah, dan pekerjaan semuanya merupakan bentuk dukungan sosial. Seseorang senantiasa memerlukan dukungan sosial dari individu lain, khususnya dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja. Dukungan sosial teman sebaya mengacu pada saat seseorang berusaha keras untuk membantu dan mendukung orang lain [3]. Hal ini dilakukan agar orang tersebut dapat merasakan berbagai manfaat sosial, termasuk cinta, penerimaan, dan perhatian. Ada beberapa aspek dukungan sosial teman sebaya, menurut Sarafino. Salah satunya adalah dukungan emosional, yang mencakup hal-hal seperti kepercayaan, cinta, dan

kelembutan. 2) Pujian dan kekaguman, seperti mengulurkan tangan membantu seseorang yang Anda sukai. 3) Bantuan langsung termasuk dalam dukungan instrumental, yang juga dikenal sebagai dukungan material. 4) Bantuan dalam memberikan informasi juga dianggap sebagai bantuan informasi [3].

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan Taufani & Asrar (2022), dukungan sebaya dapat mengurangi dampak *quarter life crisis* hingga 8,9%. Semua hal di atas menunjukkan bahwa kecenderungan seseorang untuk mengalami *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh ketersediaan dukungan teman sebaya [1]. Ketakutan, harga diri, dan kemampuan seseorang untuk mempertahankan aktivitas positif semuanya dipengaruhi oleh dukungan sosial [2]. Begitu pula dengan dukungan sosial keluarga dari orang tua yang berupa dukungan emosional sehingga memberi seseorang rasa aman saat berjalan keluar ke dunia luar dan menjalin hubungan baru [11].

Menurut Friedman, salah satu definisi dukungan keluarga adalah kesediaan dan kemampuan anggota keluarga untuk saling membantu di saat dibutuhkan [12]. Sebagai sarana tambahan untuk membuat orang merasa dicintai, dihargai, dan aman, ia mengatakan bahwa dukungan keluarga dapat berupa barang, bantuan, pengetahuan, dan nasihat. Dukungan dari keluarga, menurut Sarafino, memiliki beberapa aspek yakni, instrumental, emosional, apresiasi, dan informasional [13]. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Saprowi dan Wijaya (2022) menemukan bahwasanya aspek keluarga memainkan peranan terbesar dalam *quarter-life crisis* di masa dewasa, yakni senilai 11% dibanding pengaruh teman (1,8%) dan dampak lainnya (2%). Hal tersebut dialami lantaran keluarga bisa menurunkan taraf stres seseorang. Oleh karenanya, dukungan keluarga begitu diperlukan untuk mereka yang memasuki usia *emerging adulthood* [11].

Perasaan khawatir, cemas, ketidakpastian tentang masa depan seseorang, harapan yang berlebihan, dan keinginan untuk menyerah secara umum adalah hal yang terjadi selama *quarter life crisis*. Ketika seseorang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, pasangan, teman, dan komunitas, maka semangat mereka akan meningkat, mereka merasa dihargai dan disayangi, dan emosi negatif mereka pun berkurang, sehingga mereka mampu menghadapi masalah dengan optimisme [14].

Peneliti memilih subjek "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Keluarga dengan Krisis Seperempat Abad dalam Fase Transisi Remaja ke Dewasa Awal pada Fandom K-pop" karena sejumlah alasan. Survei terbaru oleh IDN Times mengamati distribusi geografis penggemar k-pop di Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa 32,1% dari mereka berada di Jawa Timur, 17,8% di Jawa Barat, 15,9% di DKI Jakarta, 5,9% di Banten, dan 23,3% di kota-kota lain di seluruh negeri (idntimes, 2019).

Seseorang yang menggemari k-pop, merasakan beberapa dampak negatif dalam kehidupan sehari-harinya, seperti banyak dijauhi atau tidak disukai teman dan keluarga, waktu tidur berkurang, lupa waktu, serta boros [15]. Kurangnya interaksi sosial dan pertemanan dalam lingkungan sekitar karena keluhan dari keluarga atau teman terdekat terhadap sikap pengidolaan juga dapat membuat individu merasa tertekan, gelisah, dan memiliki pandangan negatif tentang dirinya, sehingga membuat individu menarik diri dari lingkungan sosialnya dan memilih untuk berinteraksi dengan sesama fandomnya saja [16]. Kondisi ini dapat memperparah *quarter life crisis* yang dialami individu. Oleh sebab itu, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi serta mengurangi dampak negatif dari *quarter life crisis*.

Penelitian terdahulu oleh Rahmadian (2022) tentang "Pengaruh Dukungan Sosial Sebaya terhadap Krisis Seperempat Abad pada Anggota Fandom TNI di Malang" menemukan korelasi positif dan signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut [3]. Bsedangkan pada riset yang dilakukan oleh Rahajang & Kuncoro (2022) dengan topik "Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Krisis Seperempat Abad pada Pekerja Dewasa Awal", ditunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dan *quarter life crisis* pada pekerja dewasa awal [17]. Bersumber uraian diatas dapat dicermati bahwasanya terdapat kesenjangan pada penelitian terdahulu. Pada penelitian sebelumnya, bahasan topik dukungan sosial teman sebaya dan keluarga dengan *quarter life crisis* masih sedikit dijalankan, dan juga terdapat kesenjangan pada aspek jangkauan populasi ketika mengambil data penelitian. Hingga masih sedikit yang melakukan penelitian pada fandom k-pop. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian di fase transisi remaja ke dewasa awal di fandom k-pop.

Berdasarkan analisis isu di atas, terdapat pertanyaan penelitian mengenai apakah ada hubungan antara dukungan sosial dari keluarga dan teman yang menimbulkan *quater life crisis* dalam fandom k-pop. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan keluarga dengan *quarter life crisis* pada fandom k-pop. Melalui penelitian berikut harapannya penelitian ini dapat membantu dalam mendukung individu yang mengalami *quarter life crisis* dengan memperhatikan peran penting dari dukungan sosial teman sebaya dan keluarga.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian korelasional dengan metode kuantitatif. Pada penelitian berikut terdapat tiga variabel, variabel independent (X1) yakni dukungan sosial teman sebaya, (X2) dukungan keluarga, serta variabel dependent (Y) yakni *quarter life crisis*.

Populasi pada penelitian ini adalah wanita dan pria yang diperoleh dari grup whatsapp komunitas penggemar Seventeen (Carat) yang berjumlah 250 orang, mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmadian, 2022 pada fandom Army Malang yang menetapkan sampel dengan rumus Isaac dan Michael. Kriteria pengambilan sampel untuk penelitian ini ialah wanita dan pria berusia antara 18 hingga 25 tahun di fandom k-pop dengan taraf kesalahan 5% yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael untuk menetapkan jumlah sampel. Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 146 subjek. Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada riset berikut ialah teknik *purposive sampling*.

Instrumen pengumpulan data meliputi pengukuran psikologis. Untuk penelitian ini, digunakan skala Likert yang menawarkan empat kemungkinan respons, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Terdapat tiga alat yang tersedia untuk mengumpulkan informasi tentang sekelompok orang tertentu. Diadaptasi dari skala Rahmatunnisa (2022) [18], skala *quater life crisis* yang terdiri dari 26 item mengukur variabel yang diidentifikasi oleh Robbins & Wilner. Karakteristik ini memiliki reliabilitas sebesar 0,868 dan meliputi masalah interpersonal, putus asa, berada dalam situasi sulit, evaluasi diri yang buruk, kesedihan, kecemasan, dan keraguan dalam mengambil keputusan. Sarafino menjabarkan 23 item pernyataan yang berkaitan dengan berbagai bentuk dukungan sosial teman sebaya dalam skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang diadaptasi dari skala yang digunakan oleh Aulia (2019) [19]. Di sini terdapat dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan apresiatif, dan dukungan informasional yang semuanya berkontribusi pada skor ketergantungan sebesar 0,944. Dukungan sosial keluarga diukur menggunakan skala adaptasi yang dibuat oleh Rahmatunnisa (2022) [18]. Sarafino mengklaim bahwa 24 item pernyataan pada skala ini mencerminkan berbagai aspek dukungan keluarga. Dukungan instrumental, emosional, apresiatif, dan informasional semuanya berkontribusi pada skor ketergantungan komponen ini sebesar 0,943.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan penyebaran skala secara *online* menggunakan *google form* kepada komunitas penggemar *boy group* korea *Seventeen* yang memiliki grup penggemar bernama Carat yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Teknik analisa yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini yakni dengan menggunakan analisis regresi berganda yang dibantu menggunakan perhitungan statistik komputer yakni *software JASP* versi 18.1. Regresi berganda merupakan model persamaan yang menjelaskan hubungan antara satu variabel dependen (Y) dan dua atau lebih variabel independen (X1, X2,..., Xn) [20].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Partisipan penelitian ini, peneliti melakukan survei terhadap 146 penggemar K-pop yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa di antara penggemar K-pop, 16% mengalami *quarter life crisis* saat berusia 21 tahun, menurut tabel 1.

Tabel 1. Quarter life crisis berdasarkan usia

Karakteristik	Kategori			Distribusi	Presentase
	Tinggi	Sedang	Rendah		
Jenis Kelamin					
Laki-laki	12	30	7	49	34%
Perempuan	11	73	13	97	66%
Usia					
18	3	9	3	15	10%
19	2	13	1	16	11%
20	2	15	0	17	12%
21	3	15	5	23	16%
22	3	13	1	17	12%
23	4	12	2	18	12%
24	4	13	4	21	14%

25	2	13	4	19	13%
----	---	----	---	----	-----

Distribusi data peneliti pada tabel 2. sebagai berikut, variabel X1 (Dukungan Sosial Sebaya) memiliki rentang nilai dari 45 hingga 92, yang rata-rata 71,75 dan standar deviasi 10,72, menurut temuan uji deskriptif. Rentang nilai untuk X2 (Dukungan Keluarga) adalah 52–96, dengan rata-rata 75,62 dan standar deviasi 9,98. Y, *quater life crisis*, berkisar antara 28 hingga 73, dengan rata-rata 48,44 dan standar deviasi 9,20.

Tabel 2. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	X1	X2	Y
N	146	146	146
Minimum	45	52	28
Maximum	92	96	73
Mean	71,75	75,62	48,44
Std. Deviation	10,72	9,98	9,20

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 164 individu, 20 orang (14%) termasuk dalam kategori rendah, 103 orang (70%) dalam kategori yang sedang, dan 23 orang (16%) dalam kategori yang tinggi pada skala dukungan sosial sebaya. Kategorisasi tertinggi pada skala dukungan sosial sebaya berada di kategori sedang. Dan kategorisasi tertinggi dari skala dukungan keluarga berada dalam kategori sedang, karena ada 24 orang (16%) dalam kategori rendah, 98 orang (68%), dan 24 orang (16%) dalam kategori tinggi. Serta kategorisasi tertinggi dari skala *quarter life crisis* berada dalam kategori sedang, karena ada 28 orang (19%) dalam kelompok rendah, 93 orang (64%), dan 25 orang (17%) dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Data

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Rendah	X < 39	20	14%
	Sedang	39 < X < 58	103	70%
	Tinggi	X > 58	23	16%
Dukungan Keluarga	Rendah	X < 61	24	16%
	Sedang	61 < X < 82	98	68%
	Tinggi	X > 82	24	16%
Quarter Life Crisis	Rendah	X < 66	28	19%
	Sedang	66 < X < 86	93	64%
	Tinggi	X > 86	25	17%

Uji normalitas dari penelitian ini yang terdapat pada tabel 4. diketahui bahwa variabel *Quarter Life Crisis* berdistribusi normal. Untuk memvalidasi apakah data mengikuti distribusi normal, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Distribusi data yang teratur ditunjukkan oleh nilai signifikansi $> 0,05$ [21]. Dengan hasil uji normalitas sebesar 0,744, kita dapat mengatakan bahwa data kita berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

Test of Normality

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.056	0.744

Tabel 5 tidak menunjukkan gejala multikolinearitas ketika nilai toleransi $> 0,1$ dan VIF < 10 . Pada output tabel 5, menunjukkan bahwa tidak ada gejala multikolinieritas.

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Coefficients

Variabel	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,593	1,685
Dukungan Keluarga	0,593	1,685

Pengujian hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara X1, yaitu dukungan sosial teman sebaya, dengan Y, yaitu *quarter life crisis*. Pengujian ini juga akan menguji hubungan antara X2, yaitu dukungan keluarga, dengan Y. Pada tabel berikut dapat dilihat hasil pengujian hipotesis:

Tabel 6. Uji Hipotesis

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₁	(Intercept)	103.190	4.070		25.356	< .001
	X1	-0.331	0.061	-0.385	-5.380	< .001
	X2	-0.410	0.066	-0.445	-6.210	< .001

Tabel 6 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial Sebaya (X1) dan *quarter life crisis* (Y) $r = -0,385$, nilai $p <0,001$, $p <0,05$, yang mendukung H₁ dalam uji hipotesis. Selain itu, data menunjukkan hubungan yang kuat antara Dukungan Keluarga (X2) dan *quarter life crisis* (Y), dengan $r = -0,445$ dan $p < .001$ ($p <0,05$) yang mendukung H₂. Dapat disimpulkan bahwa H₁ dan H₂ diterima. Secara bersamaan, koefisien negatif menunjukkan bahwa menaikkan X1 dan X2 dapat mengurangi nilai Y.

Tabel 7. Uji Hipotesis

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	6945.231	2	3472.615	92.770	< .001
	Residual	5352.831	143	37.432		
	Total	12298.062	145			

Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) dan Dukungan Keluarga (X2) berhubungan secara signifikan dengan *Quater Life Crisis* (Y), secara simultan dan bersama-sama, seperti yang ditunjukkan pada tabel 7. di mana nilai $p < .001$ ($p <0,05$). Yang mana terdapat hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) dan Dukungan Keluarga (X2) terhadap *Quarter Life Crisis* (Y).

Tabel 8. Uji Determinasi

Model Summary – Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	F Change	df1	df2	p

Model Summary – Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	F Change	df1	df2	p
H ₁	0.751	0.565	0.559	6.118	0.565	92.770	2	143	<.001

Tabel 8. menunjukkan bahwa nilai korelasi (R) adalah 0,751. Dampak dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga terhadap *quarter life crisis* adalah 56,5%, menurut koefisien determinasi (R²), yaitu 0,565.

B. Pembahasan

Secara teori, dukungan sosial sebaya adalah tentang memberikan dukungan dan bantuan kepada orang lain [3]. Sebaya memiliki fungsi penting sebagai sumber dukungan emosional bagi individu, terutama sepanjang masa remaja dan awal dewasa ketika orang menghabiskan lebih banyak waktu dengan mereka [22]. Agar orang mengalami kegembiraan, mendapatkan pengakuan, dan merasa seperti mereka membuat perbedaan dalam kesehatan mereka sendiri. Ketika orang memperoleh kompetensi dan kepercayaan diri, mereka mampu mengatasi ketakutan, kecemasan, dan perilaku negatif mereka dengan bantuan sistem dukungan sosial mereka [2]. Dengan demikian, bagi sebagian orang, perkembangan fandom k-pop dapat menyebabkan munculnya dukungan sosial sebaya. Kepercayaan diri seseorang tumbuh ketika mereka memiliki dukungan emosional dari orang tua mereka, yang membantu mereka menghadapi dunia dan mendapatkan teman baru [11].

Ketika anggota keluarga berkomitmen penuh untuk membantu ketika dibutuhkan, itu terlihat dalam sikap, tindakan, dan penerimaan mereka [12]. Menurut Friedman, produk, bantuan, pengetahuan, dan nasihat adalah semua bentuk dukungan keluarga yang dapat membuat orang merasa dicintai, dihargai, dan aman [12]. Kepercayaan diri dan dorongan untuk menghadapi tantangan dapat ditingkatkan dengan dukungan keluarga [23]. Pandangan yang ceria, sikap optimis, dan keterbukaan terhadap pilihan dan perspektif lain dapat tumbuh dengan dukungan keluarga. Depresi dan kesepian adalah dua gejala yang dapat diatasi dengan bantuan ini [24]. Menurut Garmenzy, salah satu keuntungan dukungan sosial adalah membantu meredakan stres, kekhawatiran, dan depresi [25]. Di sisi lain, dukungan sosial dapat memicu krisis seperempat kehidupan pada mereka yang tidak mendapatkan dukungan sosial.

Bagi kebanyakan orang berusia antara 18 dan 25 tahun, *quarter life crisis* merupakan respons alami terhadap semakin banyaknya pilihan yang harus mereka buat, ketidakpastian kejadian dalam hidup, dan emosi yang menyertainya berupa ketakutan dan ketidakberdayaan [5]. Lingkungan sosial menimbulkan beberapa pertanyaan kepada seorang individu, termasuk kapan mereka akan lulus, menikah, punya anak, memulai karier, dan bekerja [1]. Secara tidak langsung, pertanyaan-pertanyaan ini menempatkan seseorang di bawah tekanan, yang dapat menyebabkan perasaan putus asa dan cemas. Bagi mereka yang tidak mampu mengatasi tantangan dan tekanan yang dialami selama *quarter life crisis*, hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak mampu, kesepian, takut gagal di masa depan, dan keraguan terhadap diri sendiri. Hasil positif, seperti peningkatan kepercayaan diri, kesadaran diri, keaslian, dan rasa tujuan hidup, menanti mereka yang berhasil melewati tahap ini [4]. Krisis identitas, keraguan atas pasangan hidup dan pernikahan, ketidakpastian karier, dan kesulitan dalam membangun dan mempertahankan koneksi sosial merupakan gejala-gejala *quarter life crisis*, menurut Robbins & Wilner [26].

Tergantung pada keadaan pribadi mereka, penggemar k-pop mengalami berbagai tingkat krisis seperempat kehidupan. Tidak seorang pun di basis penggemar k-pop dapat mengklaim telah melewati krisis seperempat kehidupan tanpa cedera. Berdasarkan jenis kelamin, jelas bahwa perempuan adalah jenis kelamin mayoritas dalam penelitian ini, karena ada 97 peserta perempuan (66% dari total) dan 49 peserta laki-laki (34%). Di sisi lain, 146 orang termasuk dalam kelompok usia 18-25 tahun. Persentase individu yang mengalami krisis seperempat kehidupan meningkat setiap tahunnya: dalam 18 tahun, jumlahnya adalah 15%; dalam 19 tahun, jumlahnya adalah 11%; dalam 20 tahun, jumlahnya adalah 13%; dalam 21 tahun, jumlahnya adalah 23%; dalam 22 tahun, jumlahnya adalah 13%; dalam 23 tahun, jumlahnya adalah 16%; dalam 24 tahun, jumlahnya adalah 14%; dan dalam 25 tahun, jumlahnya adalah 13%. Dengan demikian, sebanyak 23 orang atau 16% dari total responden yang telah mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang pada usia 21 tahun. Berdasarkan penelitian Habibie et al. (2019), sebanyak 53 orang atau 24,2% dari total responden mengalami *quarter life crisis* saat berusia 21 tahun [27].

Hipotesis tentang korelasi antara dukungan sosial dari teman dan keluarga dengan terjadinya krisis seperempat hidup di kalangan penggemar k-pop telah diuji secara statistik. Dengan menguji H₁, kami menemukan bahwa Y, krisis seperempat hidup, berhubungan signifikan dengan X₁, dukungan teman sebaya. Kita dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan negatif kuat dengan krisis seperempat hidup dalam fandom k-pop setelah menghitung koefisien korelasi (-0,385) dan nilai signifikansi (<.001; p < 0,05). Ini mendukung hipotesis 1. Hubungan yang tinggi antara dukungan teman sebaya dan krisis seperempat hidup adalah sesuatu yang kami bagikan dengan Setiani dan Kamillah (2023). Mereka yang mengalami krisis seperempat hidup

atau momen menantang lainnya mungkin mendapat manfaat dari peningkatan dukungan sosial dari teman sebaya. Oleh karena itu, jaringan sosial yang mendukung sangat penting untuk mengatasi kesulitan [28].

Penelitian yang menguji Hipotesis 2 (H2) menemukan hubungan negatif yang kuat ($r = -0,445$) antara dukungan keluarga dan quarter life crisis di kalangan fandom K-pop, dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). H2 sangat cocok. Salah satu cara untuk mengatasi quarter life crisis adalah dengan memiliki keluarga dan teman yang mendukung, menurut penelitian Rahajeng (2022). Pentingnya keluarga ditunjukkan oleh ikatan ini. Quarter life crisis cenderung tidak terjadi ketika seseorang memiliki anggota keluarga yang penuh kasih sayang dan perhatian [17].

Hubungan antara dukungan sosial dari keluarga dan teman serta tingkat keparahan krisis seperempat hidup sangat berkorelasi. Hipotesis ketiga (H3) mengusulkan bahwa *quarter life crisis* yang dikaitkan dengan tiga bentuk dukungan sosial: teman sebaya, keluarga, dan komunitas. Kami setuju dengan penilaian ini. Kedua karakteristik ini, jika digabungkan, memengaruhi seberapa buruk *quarter life crisis* bagi pecinta K-pop.

Terbukti dari nilai R^2 sebesar 0,565 bahwa uji koefisien determinasi berhasil. Menurut angka ini, 56,5 persen dampak pada krisis seperempat hidup berasal dari dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga. Penelitian ini tidak membahas 43,5% variabel yang tersisa yang memengaruhi krisis seperempat hidup.

Data menunjukkan dari total 146 partisipan, 24 (16%) responden menyatakan sedikit atau tidak ada dukungan sosial dari rekan-rekan penggemar K-pop, 98 (68%) responden menyatakan ada dukungan sosial, dan 24 (16%) responden menyatakan ada dukungan sosial yang cukup. Survei ini menemukan bahwa 98,6% penggemar K-pop menilai dukungan sosial yang mereka terima dari rekan-rekan mereka cukup. Dukungan sosial dari rekan-rekan responden sebesar 61,3% dari 95 mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, berdasarkan penelitian Sabila (2022) [10].

Tingkat dukungan keluarga terhadap fandom k-pop dari 146 partisipan dikategorikan sebagai berikut: 28 orang (19%) memiliki dukungan rendah, 93 orang (64% memiliki dukungan sedang), dan 25 orang (17%) memiliki dukungan kuat. Dalam hal dukungan keluarga, 64% penggemar k-pop (93 individu) termasuk dalam kelompok sedang, menurut statistik ini. Temuan Ariashinta (2024) menguatkan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa 36,22 persen populasi menerima bantuan sosial dari keluarga mereka pada tingkat sedang [29].

Di antara 146 partisipan yang disurvei untuk pendapat mereka tentang k-pop, temuan tersebut menunjukkan bahwa dua puluh orang (14% dari total) termasuk dalam kelompok rendah, seratus sepuluh orang (70% dari total), dan dua puluh tiga orang (16%) dalam kategori tinggi dalam hal krisis seperempat kehidupan. Berdasarkan hasil ini, tampaknya 70%, atau 103 individu, dari penggemar k-pop mengalami krisis seperempat kehidupan ringan. Salsabila (2021) mengutip penelitian terdahulu yang mengonfirmasi bahwa sebanyak 60,9% mahasiswa jurusan psikologi di UIN Malang mengalami *quarter life crisis* yang tingkatannya sedang [30].

Setiap orang dalam fanbase K-pop telah mengalami *quarter life crisis* yang tingkatannya berbeda-beda, tergantung pada situasi dan keadaan unik yang mereka hadapi dalam hidup. Mengingat bahwa penggemar K-pop tertentu cenderung mengalami quarter life crisis dalam jumlah yang sedang, yang mungkin memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, tidak dapat diasumsikan bahwa semua penggemar K-pop dapat berhasil melewati fase fandom mereka ini. Beberapa elemen, baik internal maupun eksternal, menurut Arnett, berkontribusi terhadap quarter life crisis. Faktor-faktor yang berada dalam kendali seseorang meliputi hal-hal seperti optimisme, potensi, ketidakstabilan, kegoisan, dan pencarian identitas. Sedangkan, hubungan dengan teman, pasangan cinta, pekerjaan, keluarga, kesulitan akademis, dll., merupakan contoh variabel eksternal [8].

Ada banyak dampak negatif dari *Quarter Life Crisis*, yang sebagian besar tidak baik. Potensi depresi, kesehatan mental menurun, tingkat stres meningkat, dan ketidakstabilan emosi termasuk di antara dampaknya. Hal ini disebabkan karena orang mengalami stres karena kurangnya kejelasan tentang masa depan, khususnya terkait kehidupan profesional dan pribadi [31]. Temuan penelitian Mukhlida (2020) tentang "Pemujaan Selebritas dan Orientasi Masa Depan (Studi Kasus Penggemar BTS pada Quarter Life Crisis)" menguatkan teori ini. Subjek penelitian adalah penggemar BTS, boyband Korea, dan mereka ditemukan terlalu setia pada idola mereka, sehingga menghambat mereka untuk berkembang sebagai pribadi. Kegiatan menjadi idola sering kali menyita banyak waktu dan energi mereka, yang menyebabkan kebiasaan belanja yang boros dan membebani anggaran mereka. Selain itu, orang mungkin mengalami isolasi sosial, peningkatan kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketegangan, serta ketidakpuasan dengan kehidupan mereka sendiri akibat memendam ekspektasi berlebihan terhadap kehidupan selebriti [32]. Hidayati dkk. (2022) menemukan bahwa penggemar K-pop memiliki dampak negatif seperti pengucilan sosial, kualitas tidur yang buruk, kehilangan memori, dan penggunaan sumber daya yang berlebihan [15].

Menurut penelitian Rahmadian (2022), mayoritas penggemar K-pop mampu menjalin ikatan yang kuat dengan penggemar lain karena adanya kesamaan minat dan kecocokan di antara mereka, yang sering kali berujung pada berkembangnya persahabatan dekat di antara penggemar [3]. Salah satu dampak positif dari apresiasi terhadap K-pop, menurut penelitian Ayu dan Astiti (2020), adalah penggemar cenderung lebih memandang idola mereka sebagai sumber inspirasi, motivasi, dan dorongan [33].

Kebaruan dalam penelitian ini ialah, mengkaji hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Keluarga dengan *Quarter Life Crisis* pada fandom K-Pop, yang masih jarang diteliti sebelumnya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak berfokus pada *quarter life crisis* dalam konteks akademik atau pekerjaan. Penelitian ini juga memberikan perspektif baru mengenai bagaimana dukungan sosial dalam komunitas penggemar Seventeen (Carat). Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan Sosial teman sebaya dan keluarga memiliki pengaruh sebesar 56,5% terhadap *quarter life crisis*, hal ini menunjukkan hubungan yang cukup kuat di antara ketiga variabel tersebut yang belum banyak diungkap dalam penelitian sebelumnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang mungkin saja dapat mempengaruhi proses dalam penelitian. Pertama, sampel yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada anggota fandom K-Pop khususnya penggemar Seventeen (Carat) sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi ke fandom yang lain, kedua, penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner online menggunakan google forms yang bersifat self-report, sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden dalam menjawab pertanyaan, ketiga, penelitian ini hanya meneliti hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan keluarga dengan *quarter-life crisis* tanpa mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh, seperti faktor ekonomi, lingkungan budaya, atau kondisi psikologis individu. Selain itu, penelitian ini bersifat korelasional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung.

VII. SIMPULAN

Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan keluarga terhadap *quarter life crisis* dalam fandom k-pop. Berdasarkan analisis regresi berganda, ditemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan negatif dengan *quarter life crisis*, begitu pula dengan dukungan keluarga yang memiliki hubungan signifikan negatif dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan keluarga, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu. Sebaliknya, kurangnya dukungan teman sebaya dan keluarga, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya *quarter life crisis*. Kedua faktor ini secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan sebesar 56,5%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menegaskan bahwa lingkungan sosial yang mendukung dapat membantu individu melewati masa sulit ini dengan lebih baik.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yakni sampel yang terbatas hanya pada fandom k-pop Seventeen (Carat) sehingga temuan ini tidak dapat digeneralisasi ke fandom k-pop lainnya, penggunaan metode survei dengan kuesioner online berbasis *self report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas dalam jawaban responden, selain itu sifat korelasional pada penelitian ini tidak memungkinkan menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat lebih dalam mengenai pentingnya Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Keluarga dalam membantu individu mengatasi *Quarter Life Crisis*, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari terjadinya *quarter life crisis*. Saran bagi penelitian mendatang dapat memperluas cakupan studi dengan pendekatan yang lebih beragam dan cakupan yang lebih luas untuk memahami lebih dalam mengenai fenomena ini..

REFERENSI

- [1] Asrar, A, M., Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. 3(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- [2] Putri, A, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.
- [3] Rahmadian, K, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Anggota Fandom Army Di Malang.
- [4] Khairunnisa, N, A, T., Wulandari, P, Y. (2023). Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal, *Jurnal Syntax Fusion*. 3(11), 1183–1197. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>
- [5] Afnan., Fauzia, R., & Tanau, M, U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. 3(1), 24-29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- [6] Urrahmah, A. (2024). Hubungan Hope Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Universitas Muhammadiyah Aceh.
- [7] Fikra, H. (2022). Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter life crisis The role of muslim personal spiritual intelligence in facing quarter life crisis, *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*. 19(1), 2655–5034. <https://doi.org/10.18860/psi.v19i1.14179>
- [8] Setiawan, N, A., Milati, A, Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship, *ANFUSINA: Journal of Psychology*. 5(1), 13–24. <https://dx.doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>

- [9] Korah, E, C, T. (2022). The Role Of Family Functioning In The Quarter-Life Crisis In Early Adulthood During The Covid-19 Pandemic. 7(2), 54-61. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.27184>
- [10] Sabilia, C, N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry.
- [11] Wijaya, D, A, P., Saprowi, F, S, N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. 20(1), 41-49. <https://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- [12] Khafidza, Z., Andjarsari, F, D. (2023). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. 7(3), 117-125. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3365>
- [13] Cahyani, N, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Uin Walisongo Semarang.
- [14] Sinaga, R, M. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- [15] Hidayati, D, A., Fitriani, S, D, R., & Habibah, S. (2022). Realitas Sosial Remaja Penggemar Budaya Korea (K-POP) di Bandar Lampung. 4(2), 212-232. <https://doi.org/10.29303/resiprokal.v4i2.208>
- [16] Suryaningsih, E., Pratitis, N, T., & Arfiana, I, Y. (2024). Celebrity worship pada Perempuan Dewasa Awal Penggemar K-pop. 3(2), 160-167. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11844>
- [17] Rahmatunnisa, D. (2022). Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Skripsi.
- [18] Aulia, D, M. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Pekanbaru.
- [19] Sinaga, W, A, L., Sumarno S., & Sari, I, P. (2022). The Application of Multiple Linear Regression Method for Population Estimation Gunung Malela District, *JOMLAI: Journal of Machine Learning and Artificial Intelligence*. 1(1), 55–64, <https://doi.org/10.55123/jomlai.v1i1.143>
- [20] Difinubun, S, H., Nara, O, D., Abdin, M. (2023). Analisis Pengaruh Sumber Daya Manusia Terhadap Aspek Kinerja Pekerja Pada Proyek Pembangunan Gedung Laboratorium Terpadu Pendukung Blok Masela Universitas Pattimura. 2(1), 76-86. <https://doi.org/10.31959/ja.v2i1.1252>
- [21] Rahadiansyah, M, R., Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. 1(2), 1291-1297. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>
- [22] Ariashinta, D. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Di Universitas Jambi.
- [23] Rokhmatun, A. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Adversitas Dan Dukungan Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Individu Yang Menikah Di Usia Muda.
- [24] Rif'ati, M, I., Arumsari, A *et al*. (2018). Konsep Dukungan Sosial.
- [25] Masluchah L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis, *IDEA: Jurnal Psikologi*. 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- [26] Habibie, A., Syakarofath, N, A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa, *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 5(2), 129-138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- [27] Setiani, R., Kamillah, S., & Sihura, S, S, G. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023, *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*. 1(3), 29–45. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.166>
- [28] Rahajeng, A, L., Kuncoro, M, W. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja.
- [29] Fauziyyah, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Psikologi UMA.
- [30] Salsabila, T. (2021). Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang Skripsi.
- [31] Melati, I, S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi?, *INNER: Journal of Psychological Research*. 4(1), 52–57.
- [32] Mukhlida, H, M, F. (2020). Celebrity Worship Dan Orientasi Masa Depan (Studi Kasus Pada Fans BTS Di Masa Quarter Life Crisis).
- [33] Ayu, N, W, R, S., Astuti, D, P. (2020). Gambaran Celebrity Worship Pada Penggemar K-Pop, *Buletin Ilmiah Psikologi*. 1(3), 2720–8958. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i3.9858>

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.