

# Hubungan Kelekatan Aman Orang Tua Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pemuda Anggota Karang Taruna Di Desa Siwalan Panji Sidoarjo

Anisa Luthfiana<sup>1</sup>, Hazim<sup>\*2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

---

## Article History:

Received:

Revised:

Accepted:

**Keywords:** Kelekatan, Quarter-Life Crisis, Korelasional, Pemuda, Sidoarjo

*Abstract: Fenomena quarter-life crisis (QLC) menjadi perhatian dalam konteks perkembangan psikologis pemuda dewasa awal, terutama terkait peran kelekatan orang tua yang dapat berfungsi sebagai faktor protektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelekatan aman orang tua terhadap QLC pada anggota Karang Taruna di Desa Siwalan Panji, Sidoarjo. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional, menggunakan sampel seluruh anggota Karang Taruna berusia 20-30 tahun sebanyak 75 orang yang diambil melalui teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Kelekatan Aman Orang Tua dan Skala Quarter-Life Crisis, dengan reliabilitas masing-masing 0,861 dan 0,914. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 25, melalui uji normalitas, linearitas, dan signifikansi. Hasil menunjukkan bahwa kelekatan aman secara signifikan berhubungan negatif dengan QLC ( $p < 0,001$ ), dengan tingkat kontribusi sebesar 67,1%. Kesimpulan, semakin tinggi kelekatan aman orang tua, semakin rendah risiko mengalami QLC. Penelitian ini menyarankan pengembangan model intervensi berbasis kelekatan orang tua dalam mendukung kesehatan psikologis pemuda.*

---

## PENDAHULUAN

Quarter-life crisis (QLC) telah menjadi fenomena yang lazim diperbincangkan di berbagai ruang digital, menggambarkan kesulitan yang dialami individu dewasa muda akibat ketidakpastian arah hidup (Adawiyah et al., 2023; Arnett, 2014). Istilah ini kerap digunakan di media sosial untuk merepresentasikan kegelisahan dan kebingungan yang muncul pada fase transisi dari remaja ke dewasa, di mana individu menghadapi krisis fisik dan psikologis saat mulai merencanakan pencapaian pribadi di masa depan (Nurjanah et al., 2023; Santrock, 2018). QLC dapat didefinisikan sebagai respons terhadap banyaknya pilihan dan emosi cemas yang membuat individu merasa tidak berdaya, berakar dari teori *emerging adulthood* yang menekankan periode eksplorasi dan ketidakpastian dalam mencapai kemandirian dan penemuan diri.

Robbins dan Wilner (2001) menyatakan bahwa QLC dapat dialami seseorang yang sedang menjalani fase *emerging adulthood* sebagai dampak dari kurangnya kesiapan individu dalam menghadapi transisi dari remaja menuju kedewasaan (Robbins & Wilner, 2001). Menurut Mukti (2020), jika tidak ditangani dengan cepat, QLC dapat menyebabkan stres bahkan depresi (Mukti, 2020). Sebaliknya, jika individu mampu mengatasinya secara optimal, kondisi ini dapat mendorong pembentukan komitmen kuat dalam fase perkembangan dewasa, disertai kemampuan mengelola emosi, kesadaran akan perlunya transisi kehidupan, serta peningkatan motivasi dan apresiasi diri (Sugiyanto & Nurul Hikmah, 2021). Yudrik Jahja (2011) dalam bukunya *Psikologi Perkembangan* menjelaskan bahwa pada fase dewasa awal, individu usia 18-29 tahun menghadapi tekanan untuk

memikul tanggung jawab hidup secara mandiri, dituntut mencapai kematangan fisik, finansial, dan pendidikan, namun seringkali belum menunjukkan kematangan untuk menetapkan komitmen jangka panjang. Tuntutan ini dapat memunculkan berbagai masalah, terutama pada usia 20-an yang kerap menunjukkan emosi tidak stabil (Jahja, 2011; Papalia et al., 2015).

Sejumlah faktor dapat memengaruhi QLC, termasuk kehidupan sosial, tekanan terkait pekerjaan dan karier, tantangan akademik, serta hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman-teman (Santoso & Hidayati, 2022). Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa QLC mencakup tujuh aspek: masalah dalam membuat pilihan, kekhawatiran tentang hubungan dengan orang lain, kekhawatiran, kesedihan, penilaian diri yang tidak menguntungkan, kebuntuan, dan keputusan (Robbins & Wilner, 2001). Salah satu faktor penting yang mendorong keberhasilan individu menghadapi QLC adalah dukungan dari anggota keluarga, khususnya **kelekatan anak dengan orang tua**. Bowlby (dalam Ikrima & Khoirunnisa, 2021) mendefinisikan kelekatan sebagai kualitas hubungan individu dengan orang-orang di sekitarnya. Teori Perkembangan Kelekatan (Attachment Theory) oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth mengidentifikasi dua jenis utama: kelekatan aman (*secure attachment*) dan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) (Bretherton, 1992; Hazan & Shaver, 1987). Arnett (dalam McGinley & Evans, 2020) menyatakan bahwa selama fase transisi menuju dewasa awal, kelekatan dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang mendukung individu, berperan penting dalam penyesuaian diri dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental (McGinley & Evans, 2020). Kelekatan ini masih diperlukan dalam *emerging adulthood* sebagai sumber rasa aman dan kenyamanan, karena pada tahap ini individu belum sepenuhnya mandiri dari peran orang tua. Kelekatan aman memungkinkan seseorang mengelola emosi lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan ikatan emosional kuat dengan orang tua cenderung memiliki empati yang lebih baik, risiko rendah penyalahgunaan zat, dan lebih mampu menghindari masalah kesehatan mental, termasuk depresi (Mikulincer & Shaver, 2007). John Bowlby (1969) menjelaskan bahwa kelekatan aman adalah hubungan berkualitas antara anak dengan pengasuh utama yang bertahan sepanjang hidup, terbentuk ketika figur lekat merespons kebutuhan anak secara sensitif dan konsisten, menciptakan rasa aman dan keterikatan emosional yang stabil (Bowlby, 1969). Pola pengasuhan yang konsisten dan responsif serta kehadiran emosional orang tua sangat penting untuk menumbuhkan kelekatan ini (Ainsworth et al., 1978). Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa masih memiliki kemungkinan untuk memperbaiki pola kelekatan yang mereka miliki (Siegel, 2012). Armsden & Greenberg (1987) mengemukakan bahwa kelekatan aman dengan orang tua dapat diidentifikasi melalui aspek kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Kelekatan aman dapat memengaruhi reaksi emosional individu terhadap situasi negatif seperti QLC, di mana reaksi seringkali terkait dengan ingatan kelekatan tersebut (Cassidy & Shaver, 1999).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan antara *secure attachment* dengan QLC pada fase *early* atau *emerging adulthood*. Riza et al. (2020) menemukan bahwa *secure attachment* merupakan indikator kuat ketahanan individu dalam menghadapi QLC, membantu mengurangi dampak psikologis yang muncul (Riza et al., 2020). Penelitian Salsabila et al. (2021) juga menyatakan bahwa pola komunikasi individu dengan lingkungannya, yang dipengaruhi oleh kelekatan, berpengaruh pada *coping strategy*

yang digunakan saat mengalami QLC (Salsabila et al., 2021). Lebih lanjut, penelitian Aisyah (2022) menunjukkan bahwa *subjective well-being* berhubungan negatif dengan QLC, di mana *subjective well-being* yang baik lebih mudah dicapai jika individu memiliki *secure attachment* yang baik (Aisyah, 2022). Terdapat pula hubungan positif antara *secure attachment* dengan pembangunan hubungan romantis yang positif, yang berkaitan dengan QLC (Dutt, 2019). Penelitian Dutt (2019) dan Dinero (2020) mendukung bahwa *secure attachment* membuat individu lebih adaptif dan proaktif dalam mencari hubungan romantis yang stabil dan suportif pada masa dewasa awal (Dutt, 2019; Dinero, 2020).

Meskipun beberapa penelitian telah mencoba meneliti keterkaitan antara *secure attachment* dengan QLC, masih sedikit penelitian yang secara spesifik membahas hubungan langsung antara kelekatan aman orang tua dan QLC. Setiap penelitian sebelumnya juga memiliki pendekatan dan karakteristik populasi yang berbeda. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemilihan **populasi pemuda anggota Karang Taruna Sidoarjo** dengan rentang usia 18-29 tahun, yang termasuk kategori *emerging adulthood*. Pemilihan Karang Taruna didasarkan pada perannya yang penting dalam mengembangkan kreativitas dan memberikan dukungan sosial bagi pemuda. Studi kasus di Karang Taruna Remaja Kita RW 14 Kelurahan Cibeber (Mustofa, 2017) menunjukkan bahwa berbagai kegiatan seperti olahraga, seni, dan keagamaan tidak hanya meningkatkan keterampilan remaja, tetapi juga membantu mereka menangani kecemasan dan kebingungan yang sering muncul selama QLC. Hal ini mengindikasikan bahwa Karang Taruna berfungsi sebagai lembaga sosial yang mendukung pengembangan diri, penciptaan peluang kerja, dan pembentukan arah hidup yang lebih jelas bagi pemuda. Survei singkat peneliti terhadap beberapa anggota Karang Taruna mengindikasikan bahwa sebagian dari mereka mengalami QLC, dengan perasaan bingung mengenai masa depan, serta kecemasan terkait karier dan pernikahan. Dengan menyediakan pelatihan, peluang kerja, dan dukungan sosial, Karang Taruna berperan sebagai solusi komunitas yang efektif untuk membantu pemuda mengatasi QLC sekaligus meningkatkan kualitas ketenagakerjaan. Data ketenagakerjaan Kabupaten Sidoarjo pada Agustus 2024 menunjukkan tantangan ketenagakerjaan yang dihadapi oleh populasi usia muda, termasuk persaingan kerja yang ketat, ketidakcocokan keterampilan dengan kebutuhan pasar, serta tingginya tingkat pengangguran (Badan Pusat Statistik Sidoarjo, 2024). Jumlah penduduk muda yang besar di Indonesia menimbulkan tekanan serius dalam sektor ketenagakerjaan, yang jika tidak ditangani secara efektif dapat meningkatkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis pemuda dan memicu QLC. Penelitian Rofiq dan Atmagistri (2021) serta Rahmah et al. (2022) menemukan bahwa pemuda Karang Taruna menunjukkan gejala QLC seperti kebingungan, banyaknya pilihan, kesulitan pengambilan keputusan, kecemasan, kekhawatiran, tekanan, dan putus asa terhadap masa depan mereka (Rofiq & Atmagistri, 2021; Rahmah et al., 2022). Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “hubungan kelekatan aman orang tua terhadap QLC pada pemuda Karang Taruna Sidoarjo”. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan dan negatif antara kelekatan aman orang tua dengan QLC.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dan strategi korelasional. Untuk menguji hubungan antara kelekatan orang tua yang aman dan krisis seperempat kehidupan, para peneliti memilih metodologi korelasional (Creswell & Creswell, 2018; Sarwono, 2021). Peneliti dapat menggunakan metode ini untuk mengetahui seberapa besar korelasi antara dua variabel.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah anggota Karang Taruna berusia 20-30 tahun di Desa Siwalan Panji, Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, Kabupaten Sidoarjo memiliki 353 desa, dengan Desa Siwalan Panji memiliki populasi 8.895 jiwa (BPS Sidoarjo, 2024). Informasi dari wawancara singkat dengan ketua Karang Taruna Desa Siwalan Panji menunjukkan bahwa terdapat 80 anggota Karang Taruna yang terdaftar.

Strategi sampel yang digunakan adalah sampel Non-Probability dengan menggunakan metode Jenuh Sampling (Sugiyono, 2019). Teknik sampling jenuh dipilih karena seluruh populasi dijadikan sampel, yang sesuai mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu 80 responden. Pendekatan ini memastikan bahwa semua elemen populasi yang relevan dilibatkan dalam penelitian, sehingga meminimalkan potensi bias seleksi (Sekaran & Bougie, 2020).

### Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua skala psikologi: **Skala Quarter-Life Crisis** dan **Skala Kelekatan Aman Orang Tua**.

1. **Skala Quarter-Life Crisis** diadaptasi dari penelitian Fuad dan Awny (2021). Perasaan putus asa, khawatir, tegang, kekhawatiran tentang hubungan interpersonal, perasaan terjebak oleh emosi yang sulit, evaluasi diri yang buruk, dan ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, semuanya tercakup dalam pengukuran ini. Alat ukur ini terdiri dari dua puluh lima bagian. Koefisien reliabilitas sebesar 0,914 ditunjukkan oleh uji reliabilitas. Nilai ini mendekati 1 dan lebih besar dari 0,6, menunjukkan bahwa skala **Quarter-Life Crisis** memiliki reliabilitas yang baik dan merupakan alat ukur yang reliabel (Ghozali, 2018; Hair et al., 2022).
2. **Skala Kelekatan Aman Orang Tua** mengadopsi dari penelitian Azhari (2022) yang mengacu pada teori *secure attachment* (kelekatan aman) yang diperluas oleh Armsden dan Greenberg (1987). Skala ini mencakup tiga komponen utama: *Trust* (kepercayaan), *Communication* (komunikasi), dan *Alienation* (keterasingan). Total item pada skala ini adalah 55 item. Hasil uji reliabilitas pada skala *secure attachment* ini, yang dilakukan sebelumnya, memperoleh koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,861, menunjukkan kategori reliabilitas yang tinggi (Cronbach, 1951; Field, 2018).

Kedua skala ini menggunakan **skala Likert** dengan pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

### Prosedur Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan **teknik analisis regresi linier sederhana** dengan bantuan perangkat lunak **SPSS versi 25**. Tahapan analisis data mencakup:

1. **Uji Asumsi Klasik:** Berisi uji linearitas untuk memastikan hubungan antara variabel bersifat linear, uji heteroskedastisitas untuk memastikan varians residual sama, dan uji normalitas untuk memastikan data terdistribusi norma (Cohen et al., 2003; EMZIR, 2023).
2. **Analisis Regresi Linier Sederhana:** Dilakukan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel bebas (kelekatan aman orang tua) dengan variabel terikat (quarter-life crisis).
3. **Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ):** Untuk menentukan sejauh mana variabel independen menjelaskan varians dalam variabel dependen (Nachmias & Nachmias, 2021).
4. **Uji F dan Uji t:** Untuk digunakan dalam menentukan apakah keseluruhan model regresi (uji F) atau kontribusi parsial setiap variabel independen (uji t) signifikan secara statistik. (Pallant, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Gambaran Subjek berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Usia	Jenis Kelamin		Total	Presentase
	Laki-Laki	Perempuan		
<20 tahun	0	0	0	0
20-25	28	14	42	53.85%
25-30	15	18	33	42.3%
>30	2	1	3	3.85%
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>29</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 1 menunjukkan persentase partisipan berdasarkan rentang usia. dari total 80 populasi penelitian terdapat 78 responden yang telah mengisi kuesioner, dan 2 orang lainnya di luar jangkauan. Pengisian kuesioner oleh 78 responden yang dijamin menggunakan teknik sampling jenuh, terdapat 3 responden yang tidak memenuhi kriteria usia *emerging adulthood* (20–30 tahun), sehingga data mereka dikeluarkan dari analisis untuk menjaga validitas hasil penelitian. Berdasarkan hasil tabel 1 dapat diketahui jumlah

responden laki-laki berusia 20-30 tahun sebanyak 43 subjek dan jumlah responden perempuan berusia 20-30 tahun berjumlah 32 subjek.

**Tabel 2. Persentase Tingkat Pendidikan**

<b>Tingkat Pendidikan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
SMA/K	10	12.82%
Diploma	30	38.46%
S1	35	44.87%
S2	3	3.85%
S3	0	0
Lainnya	0	0
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Dari tabel kedua dapat diketahui tingkat pendidikan anggota Karang Taruna Desa Siwalanpanji Sidoarjo didominasi oleh tingkat pendidikan Lulusan S1 dengan jumlah sebanyak 35 dengan nilai persentase sebesar 44.87% dari total populasi penelitian.

**Tabel 3 Kategorisasi Kelekatan Aman**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Rendah</b>	$X < 37$	6	8%
<b>Sedang</b>	$37 \leq X < 51$	46	61,3%
<b>Tinggi</b>	$51 \leq X$	23	30,7%
<b>Total</b>			<b>100%</b>

Pada tabel 3 hasil analisis deskriptif Kelekatan aman terdapat 3 kategori rendah, sedang, tinggi. Pada kategori rendah ditemukan responden berjumlah 6 dengan persentase 8%, selanjutnya kategori sedang ditemukan responden berjumlah 46 dengan persentase 61,3%, yang terakhir kategori tinggi ditemukan berjumlah responden 23 dengan persentase 30,7%. Maka kesimpulan diatas anggota Karang Taruna desa Siwalanpanji di Sidoarjo memiliki kelekatan aman berada pada kategori sedang.

**Tabel 4 Kategorisasi *Quarter-Life Crisis***

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$X < 57$	4	5,3%
Sedang	$57 \leq X < 76$	45	60%
Tinggi	$76 \leq X$	26	34,7%
Total			100%

Pada tabel 4 hasil analisis deskriptif *quarter-life crisis* terdapat 3 kategori rendah, sedang, tinggi. Pada kategori rendah ditemukan responden berjumlah 4 dengan persentase 5,3%, selanjutnya kategori sedang ditemukan responden berjumlah 45 dengan persentase 60%, yang terakhir kategori tinggi ditemukan berjumlah responden 26 dengan persentase 34,7%. Maka kesimpulan diatas anggota Karang Taruna desa Siwalanpanji di Sidoarjo mengalami *quarter-life crisis* berada pada kategori sedang.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	sig.	Ket
Kelekatan aman terhadap <i>quarter-life crisis</i>	0.405	Normal

Tabel 5 menunjukkan bahwa analisis data menghasilkan nilai signifikansi 0,405 ketika menguji asumsi normalitas residual menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov pada 75 sampel. Dengan tingkat signifikansi lebih tinggi dari 0,05, dapat dikatakan bahwa data penelitian mengikuti distribusi normal.

**Tabel 6 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F	sig.	Ket
Kelekatan Aman- <i>Quarter-Life Crisis</i>	194.091	0.000	Linear

Selanjutnya, hasil uji linearitas yang dilakukan antara variabel independen Kelekatan aman dengan variabel dependen *quarter-life crisis* menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear. Pada variabel kelekatan aman nilai  $F = 194.091$  dengan signifikan  $0.000 < 0.001$ . Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

## Uji Hipotesi

Tabel 7 Hasil Uji Regresi Sederhana Berdasarkan Nilai F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8943.579	1	18943.579	148.683	.000
	Residual	4391.008	73	60.152		

Tabel 8 Hasil Uji Regresi Berganda Berdasarkan Nilai t

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	116.918	3.611		32.381	.000
	Kelekatan aman	-.1279	.105	-.891	-12.194	.000

Hasil analisis regresi linear sederhana memperlihatkan jika kelekatan aman secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* ( $148.683$ , Sig. =  $0.000 < 0.05$ ). Analisis individual dengan uji t juga menunjukkan bahwa kelekatan aman memiliki dampak signifikan terhadap *quarter-life crisis* ( $t = -7.238$ , sig <  $0.001$ ), demikian pula self disclosure ( $t = -12.194$ , sig <  $0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa keterikatan memainkan peran utama dalam perkembangan *quarter-life crisis*, baik secara kolektif maupun individual. Korelasi antara keterikatan aman dan *quarter-life crisis* berbanding terbalik dengan nilai B-nya yang sebesar  $-891$ .



**Tabel 9 Sumbangan Efektif**

<b>Model Summary<sup>b</sup></b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.819 <sup>a</sup>	.671	.394	7.75576

Hasil sumbangan efektif yang diberikan dukungan sosial dan kelekatan aman kepada *quarter-life crisis* sebesar 67,1%. Maka, Variabel kelekatan aman mampu menjelaskan 67,1% variasi yang terjadi pada variabel *quarter-life crisis*, sedangkan sisanya sebesar 32,9% dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel dukungan kelekatan aman.

## Pembahasan

Pada hasil analisis deskriptif menunjukkan sebesar 60,4% anggota Karang Taruna Buduran Sidoarjo mengalami fase *quarter-life crisis* dalam kategori sedang. Fase *quarter-life crisis* terjadi karena rendahnya kelekatan aman orangtua. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat mengetahui hubungan negatif kelekatan aman dan *quarter-life crisis* pada anggota Karang Taruna Buduran Sidoarjo Subjek pada penelitian merupakan anggota Karang Taruna Buduran Sidoarjo dengan rentang usia 20-30 tahun yang mana umur tersebut memasuki masa *emerging adulthood*. Dapat diketahui klasifikasi usia responden (keanggotaan karang taruna desa Siwalanpanji) memiliki rentan usia 20-25 tahun berjumlah 42 orang (53.85%), usia 25-30 tahun berjumlah 33 orang (42.3%) dan sisanya anggota dengan usia >30 tahun sebanyak 3 orang (3.85%). Penelitian ini menjelaskan fenomena kelekatan aman mempengaruhi *quarter-life crisis* atau memiliki hubungan antar keduanya.

Hasil menunjukkan bahwa penelitian ini kelekatan aman berpengaruh negatif dan signifikan pada *quarter-life crisis* pada anggota Karang Taruna di desa Siwalan Panji Kabupaten Sidoarjo. Melalui hasil regresi linier sederhana, diperoleh koefisien regresi sebesar -1.279 dengan nilai signifikansi  $p = 0.000 (< 0.05)$ . Jadi, tingkat penderitaan seseorang terhadap *quarter-life crisis* berbanding terbalik dengan kekuatan hubungan yang solid. Keterikatan aman menyumbang 67,1% variasi *quarter-life crisis*, menurut koefisien determinasi  $R^2$  sebesar 0,671; variasi sisanya disebabkan oleh variabel-variabel yang tidak termasuk dalam model. Angka ini menunjukkan bahwa pengaruh kelekatan aman pada *quarter-life crisis* tergolong kuat.

Penemuan ini sejalan dengan teori kelekatan oleh Bowlby [48] yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pengalaman kelekatan aman akan mengembangkan model kerja internal positif terhadap diri dan orang lain. Mereka cenderung memiliki rasa percaya diri, perasaan aman dalam hubungan interpersonal, serta keterampilan dalam menghadapi tekanan dan tantangan perkembangan, termasuk krisis identitas yang terjadi di usia dewasa awal. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Hasanah dan Listyowati [9] dalam Jurnal Psikodimensia, yang menunjukkan bahwa kelekatan aman memiliki korelasi negatif yang

signifikan dengan quarter-life crisis. Responden yang memiliki kelekatan aman cenderung tidak mengalami gejala emosional seperti kebingungan arah hidup atau tekanan eksistensial.

Penelitian lainnya oleh Primadani, Putri, & Rachmayanti[10] dalam Jurnal Empati juga menemukan bahwa mahasiswa dengan kelekatan aman memiliki tingkat kecemasan masa depan yang lebih rendah dan orientasi hidup yang lebih jelas. Bahkan, dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa kelekatan aman menjadi salah satu faktor pelindung psikologis yang mencegah gejala quarter-life crisis seperti overthinking, ketidakpuasan diri, dan perasaan stagnan. Sejalan dengan itu, Utami dan Hidayah [33] dalam Jurnal Insight menyatakan bahwa dukungan emosional dari figur lekat di masa lampau, seperti orang tua atau wali, berperan dalam membentuk persepsi kontrol dan makna hidup yang kuat pada individu usia 20–30 tahun, yang menjadi kunci dalam menghindari quarter-life crisis.

Konteks responden penelitian ini yang merupakan anggota Karang Taruna di desa Siwalanpanji Sidoarjo juga memberikan kontribusi penting. Karang Taruna adalah wadah pengembangan potensi pemuda dalam kegiatan sosial masyarakat. Dalam komunitas ini, individu dengan kelekatan aman cenderung lebih mudah membangun relasi sehat, merasa percaya diri, dan lebih siap menghadapi fase perkembangan dewasa awal. Kehadiran jaringan sosial dan lingkungan suportif turut memperkuat fungsi protektif dari kelekatan aman. Ini sejalan dengan temuan Yusuf & Hidayati (2020) dalam Jurnal Psikologi Talenta, yang menunjukkan bahwa individu dengan kelekatan aman lebih mampu berpartisipasi aktif dalam komunitas dan memiliki makna hidup yang lebih kuat.

Lebih lanjut, Arnett [35] dalam konsep Emerging Adulthood menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas yang rentan terhadap krisis psikologis jika individu tidak memiliki pondasi emosional yang kuat. Kelekatan aman bertindak sebagai fondasi tersebut, memungkinkan individu menjalani masa transisi ini dengan stabil dan terarah. Oleh sebab itu, hasil dari penelitian ini tidak hanya menegaskan pentingnya pola kelekatan aman dalam konteks keluarga, tetapi juga memberikan landasan intervensi dalam komunitas pemuda seperti Karang Taruna, dengan fokus pada penguatan relasi dan dukungan emosional sejak usia remaja.

Penelitian ini dapat disimpulkan bila kelekatan aman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap quarter-life crisis. meningkatnya tingkat kelekatan aman yang individu miliki, maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan mengalami quarter-life crisis. Temuan ini menegaskan pentingnya peran hubungan emosional yang stabil sejak masa kanak-kanak dalam membentuk ketahanan psikologis di usia dewasa awal. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat beberapa implikasi praktis. Bagi praktisi psikologi, penting untuk mengeksplorasi pola kelekatan klien saat melakukan intervensi terhadap permasalahan krisis seperempat kehidupan. Bagi orang tua dan pengasuh, penerapan pola asuh yang suportif dan responsif sejak dini dapat menjadi investasi jangka panjang dalam membangun kesehatan mental anak. Sementara itu, penelitian lanjutan dianjurkan untuk mempertimbangkan variabel mediasi atau moderasi seperti harga diri, efikasi diri, dan stresor lingkungan, guna memperkaya pemahaman terhadap dinamika quarter life crisis dalam konteks psikologis yang lebih luas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, subjek penelitian yang hanya terbatas pada 75 orang anggota Karang Taruna desa Siwalanpanji Sidoarjo, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi dewasa awal

daerah atau konteks sosial yang berbeda. Kedua, penggunaan metode kuantitatif regresi linier sederhana hanya melibatkan satu variabel bebas, sehingga belum mampu menjelaskan pengaruh faktor psikologis lain seperti efikasi diri, stress lingkungan atau dukungan sosial yang kemungkinan turut berkontribusi terhadap quarter-life crisis. Sehubungan dengan tersebut, disarankan agar penelitian berikutnya dapat cukup memperluas wilayah, keragaman subjek, dan atau mempertimbangkan variabel mediasi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap quarter-life crisis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kelekatan aman orang tua dengan quarter-life crisis pada anggota Karang Taruna di Desa Siwalan Panji Sidoarjo, di mana semakin tinggi tingkat kelekatan aman, maka risiko mengalami krisis seperempat kehidupan cenderung menurun secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan teori kelekatan Bowlby yang menegaskan bahwa keamanan emosional dari figur orang tua dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi tantangan dan ketidakpastian fase transisi dewasa awal. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel yang terbatas pada anggota Karang Taruna di satu desa tertentu sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi dewasa awal di berbagai daerah, serta penggunaan metode kuantitatif regresi linier sederhana yang hanya mempertimbangkan satu variabel bebas tanpa mengkaji faktor-faktor lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, atau stres lingkungan yang juga berpengaruh terhadap QLC. Oleh karena itu, saran bagi penelitian selanjutnya adalah memperluas wilayah dan karakteristik sampel agar hasilnya lebih representatif, serta mengintegrasikan variabel mediasi maupun moderasi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi quarter-life crisis, sehingga dapat dikembangkan model intervensi yang lebih efektif dalam konteks penguatan kelekatan emosional dan kesehatan psikologis pemuda.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, F., A'yun, A. Q., Azizah, A. N., & Abbas, N. (2024). Analisis Hadis Keutamaan Ilmu Dalam Konteks Pendidikan Islam. *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 2(4), 10–21. <https://doi.org/10.59966/Setyaki.V2i4.1212>
- Abdurrahman. (2024a). Metode Penelitian Kepustakaan Dalam Pendidikan Islam. *Adabuna: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran*, 3(2), 102–113. <https://doi.org/10.38073/Adabuna.V3i2.1563>
- Abdurrahman. (2024b). *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam: Teori dan Praktik*. Rajawali Press.
- Agustina Tarik, A., & Kurjum, M. (2024). Telaah Hadits Keutamaan Dan Urgensi Menuntut Ilmu Di Era Digital: Relevansi Dengan Tantangan Pendidikan Modern Dan Kriteria Pendidik Ideal. *Studia Religia: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 8(2), 186–198. <https://doi.org/10.30651/Sr.V8i2.24034>
- Al-Albani, M. N. (1999). *Silsilah Al-Ahadith Ash-Shahihah*. Maktabah Al-Ma'arif.
- Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya' Ulumuddin*. Dar Ibn Hazm.

- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1998). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods* (3rd ed.). Allyn & Bacon.
- Cahyono, H. (2020). Konsep Pasar Syariah Dalam Perspektif Etika Bisnis Islam. *Ecobankers: Journal Of Economy And Banking*, 1(2), 14. <https://doi.org/10.47453/Ecobankers.V1i2.171>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Darani, N. P. (2021). Kewajiban Menuntut Ilmu Dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 133–144. <https://doi.org/10.15575/Jra.V1i1.14345>
- Fadli, M. R., & Sudrajat, A. (2020). Keislaman Dan Kebangsaan: Telaah Pemikiran Kh. Hasyim Asy'ari. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 18(1), 109. <https://doi.org/10.18592/Khazanah.V18i1.3433>
- Fathurahman Suryadi, Pasaribu, M. H., Siahaan, A. D., Sabri, A., & Hidayatullah, R. (2024). Konsep Adab Menuntut Ilmu Perspektif Syaikh Muhammad Syakir Al Iskandari Dalam Kitab Washoya. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(3), 01–11. <https://doi.org/10.55606/Lencana.V2i3.3678>
- Febriani, S. R., & Desrani, A. (2021). Pemetaan Tren Belajar Agama Melalui Media Sosial. *Jurnal Perspektif*, 14(2), 312–326. <https://doi.org/10.53746/Perspektif.V14i2.49>
- Fitriana, E., & Ridlwan, M. K. (2021). Ngaji Online: Transformasi Ngaji Kitab Di Media Sosial. *Asanka: Journal Of Social Science And Education*, 2(2), 203–220. <https://doi.org/10.21154/Asanka.V2i2.3238>
- Fitriana, R. H., & Ridlwan, R. (2021). Peran Guru dalam Pembentukan Karakter Siswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Tadris*, 6(2), 167–178.
- Halimatus Syakdiyah, Sofa, A. R., & Sugianto, M. (2024). Keutamaan Ilmu Sebagai Fondasi Dalam Membangun Peradaban Islam Di Era Modern: Perspektif Nilai Dan Relevansi Kontemporer. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 4(1), 43–54. <https://doi.org/10.58192/Insdu.V4i1.2847>
- Hariyanti, E., & Roqib, M. (2024a). Relevansi Studi Integrasi Islam, Sains, Dan Budaya Nusantara Dalam Pendidikan Islam Di Era Global. 4(2).
- Hariyanti, E., & Roqib, M. (2024b). Relevansi Studi Integrasi Islam, Sains, Dan Budaya Nusantara Dalam Pendidikan Islam Di Era Global. 4(2).
- Haryono, B., Pramana, A., Muslihah, S., Syaifulah, S., & Maulidin, S. (2024). Konsep Pendidikan Islam Dan Relevansi Surah Al-Mujadalah Ayat 11 Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Teacher: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*, 4(3), 116–127. <https://doi.org/10.51878/Teacher.V4i3.4230>
- Khasanah, W. (2021). Kewajiban Menuntut Ilmu Dalam Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 296–307. <https://doi.org/10.15575/Jra.V1i2.14568>
- Kholilah, K., Sutiono, S., & Soraya, S. (2024). Tradisi Pembelajaran Pesantren Dan Relevansinya Dengan Skill Di Era Digital 4.0. *Spektra: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(1), 130. <https://doi.org/10.34005/Spektra.V6i1.4149>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- MZIR, H. (2022). *Ilmu Hadis: Dasar-Dasar Studi Hadis*. Penerbit Kencana.
- Nawawi, I. (2000). *Riyadhus Shalihin*. Darussalam.

- Nisa, A. R., Nur Aini, W., & Hasanah, U. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Islam dan Teknologi dalam Pembelajaran Al-Qur'an di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Hikmah*, 8(1), 45–58.
- Nisa, S. C., Pamujianti, A. N., Purnomo, A. A., & Abbas, N. (2024). Etika Dan Metode Menuntut Ilmu Perspektif Hadits Nabi. 2(X), 1–5. <https://doi.org/10.59966/Isedu.V2i2.1229>
- Nurcholish, A. R., & Hanan, A. (2020). Pembelajaran Al-Qur'an Berbasis Online: Peluang dan Tantangan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam Al-Jami'ah*, 2(1), 1–15.
- Putra, R. D., & Nurrokhman, A. (2023). Pemanfaatan YouTube sebagai Media Pembelajaran PAI dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(1), 1–12.
- Rahayu, S. R., & Sari, I. P. (2022). Penggunaan Media Pembelajaran YouTube dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 7(1), 1–10.
- Rahman, Z. D., Sarmain, S., Al Faqih, S., Fauzi, A., & Hidayat, W. (2024). Menggali Arti, Makna, Dan Hakikat Filsafat Ilmu: Relevansi Epistemologi Dalam Dinamika Pengetahuan Modern. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(3), 477–486. <https://doi.org/10.34125/Jmp.V9i3.695>
- Rambe, A., Nurhakim, M., & Amien, S. (2024). Reformasi Pendidikan Muhammadiyah: Pendekatan Inovatif Dalam Menghadapi Tantangan Era Digital. *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, Dan Humaniora*, 8(2), 806. <https://doi.org/10.31604/Jim.V8i2.2024.806-812>
- Ruswandi, Y., & Wiyono, W. (2020). Etika Menuntut Ilmu Dalam Kitab Ta'lim Muta'alim. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (Jkpi)*, 4(1), 90–100. <https://doi.org/10.19109/Jkpi.V4i1.5937>
- Salsabila, R. Z., & Hermina, D. (2024). Menilik Kembali Pemikiran Fathimah Al-Banjari: Relevansi Untuk Pendidikan Perempuan Masa Kini.
- Sudaryono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Syafe'i, I., & Rosyada, D. (2019). Etika Belajar dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 1–18.
- Wahab, A., & Abdullah, M. A. (2021). Pergeseran Paradigma Pembelajaran Al-Qur'an di Era Digital: Studi Kasus Penggunaan Aplikasi Online. *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, 11(2), 189–204.
- Zulkifli, & Hasanah, U. (2023). Inovasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Digital dalam Menyongsong Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer*, 5(2), 123–135.