

The Relationship Between Peer Social Support and Quarter Life Crisis In Fresh Graduates of State Universities Padang

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Universitas Negeri Padang

Soritua Yosfran Nababan^{1*}, Prima Aulia²

^{1,2} Departmen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: yosfran13@gmail.com

ABSTRAK

Quarter life crisis adalah kebingungan masa depan setelah kuliah. Masalah yang dihadapi berupa masalah karir, pekerjaan, hubungan dengan keluarga, dan lawan jenis. Adapun faktor yang diduga dapat mempengaruhi *quarter life crisis* ialah dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* di Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* Universitas Negeri Padang sebanyak 99 orang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*. Hasil analisis data korelasi *product moment* $r = 0,260$ serta $p = 0,009$. Maka dapat disimpulkan tingkat *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang, tingkat dukungan sosial pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif serta signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: Dukungan sosial teman sebaya, *quarter life crisis*, *fresh graduate*

ABSTRACT

Quarter life crisis is confusion about the future after college. The problems faced include career, work, relationships with family and the opposite sex. The factor that is thought to influence the *quarter life crisis* is social support from peers. This research aims to find out whether there is a relationship between peer social support and *quarter life crisis*. The hypothesis in this research is that there is a relationship between social support from peers and the *quarter life crisis* in fresh graduates at Padang State University. The population in this study was 99 fresh graduates from Padang State University. The research uses quantitative methods with a *purposive sampling* technique. Data collection used the peer social support scale and *quarter life crisis*. The results of *product moment* correlation data analysis were $r = 0.260$ and $p = 0.009$. So it can be concluded that the level of *quarter life crisis* in fresh graduates of Padang State University is in the medium category, the level of social support in fresh graduates of Padang State University is in the high category. This shows that there is a positive and significant relationship between social support from peers and *quarter life crisis* in fresh graduates of Padang State University..

Kata kunci: Peer social support, *quarter life crisis*, *fresh graduate*

PENDAHULUAN

Fresh graduate adalah usia dimana telah berlalunya masa remaja akhir serta telah terpenuhinya tugas-tugas perkembangan remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan sudah tergolong dalam masa dewasa awal, yakni rentang usia 20-30 tahun (Santrock, 2011). Gelar sarjana merupakan suatu pencapaian bagi para mahasiswa sebagai tanda bahwa ia telah mampu menuntaskan studinya. Namun dengan berakhirnya masa remaja pada diri individu, maka tuntutan dan tekanan dari lingkungan menjadi semakin besar sebab individu tersebut akan menginjak tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Dalam menghadapi hal ini setiap individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda, pada beberapa orang akan merasa antusias dan tertantang dalam memasuki tahapan kehidupan baru namun ada juga yang merasa bingung ketika berhadapan dengan berbagai

pilihan dalam hidup sehingga mengalami stres, tertekan dan cemas (Nash & Murray, 2010) karena merasa belum cukup persiapan untuk kedepannya.

Lulusan mahasiswa sendiri memiliki banyak hal yang sudah direncanakan sebagai *fresh graduate* ataupun mahasiswa pasca wisuda, seperti melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, berwirausaha, membantu orang tua ataupun mencari pekerjaan. Individu pada masa dewasa awal rentan mengalami krisis emosional akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Keadaan ini membuat individu menjadi penuh ketidakstabilan (Ray V, 2015). Oleh karena itu, masa peralihan ini atau juga dikenal sebagai *emerging adulthood* yaitu masa peralihan remaja ke dewasa ini disebut juga dengan masa yang penuh tantangan dan penuh ketidakstabilan (Arnett, dalam King, 2014) namun tidak semua individu dapat melewati kondisi ini dengan baik. Pada beberapa kasus, banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami penundaan dalam penyelesaian perkuliahannya (Mutia, 2018; Christover & Elvinawanty, 2020) dan bahkan tak sedikit pula yang setelah lulus kebingungan dengan yang akan dilakukannya. Kondisi seperti ini dikenal sebagai *Quarter Life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter Life Crisis merupakan masa krisis pada *emerging adulthood* yang dimunculkan dengan adanya perubahan dalam hidup dari masa remaja ke masa dewasa (Robbins & Wilner, 2001) yang menyebabkan ketidakstabilan oleh banyaknya pilihan dan rasa panik atas ketidakberdayaannya (Duara, Jones & Madill, 2018). *Quarter Life Crisis* memiliki beberapa fase, mulanya individu merasa terjebak atas pilihan yang dihadapi. Selanjutnya, mulai memisahkan diri dari aktivitas sehari-hari. Pada fase inilah individu akan mengeksplorasi kehidupan barunya tentang apa yang ia inginkan. Yang mana ini menjadi fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupannya yang lebih stabil (Robinson & Wright, 2013).

Argasiam (2019) menyatakan bahwa individu yang berhasil melewati *Quarter Life Crisis* selain mendapatkan kehidupan yang lebih stabil, juga akan lebih mampu dalam menghadapi permasalahan. Bahkan ia juga akan menyadari bahwa terkadang perubahan yang tidak menyenangkan diperlukan agar dapat meraih sesuatu hal yang diinginkan. Berbeda dengan mereka yang masih terjebak dalam kondisi ini, mereka akan selalu mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri atas kemampuan yang dimilikinya, serta takut akan kegagalan. Bahkan ragu mengenai pencapaian mereka, rencana jangka panjangnya, hingga merasa tidak berdaya pada tujuan hidup mereka (Pande, 2011; Martin, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara informal terhadap tujuh orang *fresh graduate* Universitas Negeri Padang, enam diantaranya sedang mengalami kehampaan, sulit mengambil keputusan, empat diantaranya secara sadar mulai menjaga jarak dari lingkungannya, Lelah dengan hidup, dan tiga diantaranya tidak memiliki rencana jangka Panjang. Berdasarkan data BPS kota Padang tahun 2022 pengangguran yang merupakan *fresh graduate* atau sarjana menyentuh angka 489 orang. Ketatnya persaingan yang semakin tinggi membuat para *fresh graduate* merasa khawatir akan masa depannya. Rahman FA dan Tasauji (2020) mengungkapkan mahasiswa pasca wisuda atau *fresh graduate* mengalami kebingungan tentang apa yang harus dipilih untuk masa depannya dan tuntutan dari lingkungannya mengindikasikan terjadinya *Quarter Life Crisis*. Ray, V (2015) menyatakan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami *Quarter Life Crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses. Sama halnya dengan hasil penelitian oleh Herawati dan Hidayat (2020) yang menyatakan bahwa pada masa *Quarter Life Crisis* individu akan merasakan hilangnya motivasi hidup, merasa gagal dalam hidup, tidak percaya diri, hilangnya makna hidup hingga menarik diri dari pergaulan. Keadaan ini membuat milenial merasa insecure, kecewa, kesepian sampai depresi yang akhirnya menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis*.

Arnett (2004) menyatakan bahwa ketidakstabilan keadaan yang individu rasakan memiliki kerentanan terhadap penyakit mental. Oleh karena itu, untuk keluar dari masa krisis ini peran dukungan sosial teman sebaya sangat dibutuhkan. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan oleh kelompok sebaya kepada individu dalam bentuk kenyamanan secara fisik maupun psikologis sehingga individu dapat merasa dicintai, diperhatikan, dihargai serta menjadi bagian dari kelompok sosial itu (Sasmita & Rustika, 2015).

Sarafino dan Smith (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial itu memberikan rasa nyaman, menghargai dan merawat orang lain. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat membuat lulusan

mahasiswa merasa nyaman, dihargai, dan dicintai serta didukung dalam menghadapi masa krisis yang dialaminya. Vallone, Reid, Umali dan Pohlert (2003) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya lebih penting dari pada dukungan sosial keluarga untuk penyesuaian di lingkungan kampus. Hurlock (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan pasangan yang diperoleh menjadi sumber dukungan selama fase *Quarter Life Crisis* yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan perasaan tidak berdaya menjadi lebih bisa mengendalikan emosi negatif. Zimet (1988) Dukungan sosial adalah sebuah keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat Ketika ia membutuhkannya. Dukungan sosial dari teman sebaya berupa perasaan senasib yang membuat adanya hubungan saling mengerti yang bahkan tidak didapat dari orang tuanya sekalipun.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Prastiti (2021) perihal upaya dalam menghadapi masa *Quarter Life Crisis* adalah berdamai dengan keadaan dan diri sendiri, serta membicarakan kebimbangan dengan keluarga dan teman sebaya dengan tujuan peluapan emosi semata maupun adanya solusi atas krisis yang dihadapi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) mengenai dukungan sosial teman sebaya dan *Quarter Life Crisis* mendapati hasil bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *Quarter Life Crisis*, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dirasakan individu, begitupula sebaliknya. Dua penelitian ini memiliki arah yang sama, yakni upaya menghadapi *Quarter Life Crisis* salah satunya dengan adanya dukungan sosial teman sebaya. Namun, berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmadian (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *Quarter Life Crisis* dengan arah hubungan secara positif. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula *Quarter Life Crisis* yang mereka miliki. Dalam hal ini, meskipun subjek memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi namun *Quarter Life Crisis* yang mereka miliki akan tetap tinggi juga.

Perbedaan pada pada hasil penelitian terdahulu dan minimnya penelitian atas dua variabel ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *Quarter Life Crisis* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif korelasional, yakni analisis data berupa angka dan diolah menggunakan metode statistik sesuai kebutuhan (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat yang merupakan faktor akibat dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis* (Y). Variabel bebas yang merupakan faktor sebab dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial (X). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner (angket) yang kemudian dibagikan melalui google form agar mempermudah proses penelitian. Teknik ini dilakukan dengan memberikan pernyataan atau pertanyaan/pernyataan tertulis kepada responden (Sugiyono, 2013). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini fresh graduate Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan dua skala psikologi yaitu skala *quarter life crisis* dan dukungan sosial teman sebaya. Skala yang dimaksud berupa kuesioner melalui *google form* yang terdiri dari beberapa item pernyataan. Subjek diminta untuk memilih satu dari beberapa alternatif jawaban yang tersedia dan sesuai dengan keadaan subjek. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, serta pendapat terkait fenomena sosial. atau tidak mendukung objek sikap) (Azwar, 2017).

Skala *Quarter Life Crisis* peneliti menggunakan skala *Quarter Life Crisis* dari Rahmatunnisa (2022) berdasarkan aspek *Quarter Life Crisis* dari Robbins dan Wilner (2001) yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal. Nilai reliabilitas pada skala ini adalah sebesar 0,868 yang terdiri dari 22 aitem. Untuk variabel dukungan sosial teman sebaya diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya dari Monica (2018) yang disusun berdasarkan aspek dukungan sosial teman sebaya oleh Salomon (2004) yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Nilai reliabilitas pada skala ini adalah sebesar 0,865

yang terdiri dari 33 aitem. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS dalam menganalisis data yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah gambaran umum responden dalam penelitian ini yang sudah di kategorikan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1. Deskripsi Responden jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	60	60,6%
Perempuan	39	39,4%
Jumlah	99	100%

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah responden pada penelitian ini yaitu 99 orang, yang terdiri dari 2 jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 60,6% dan Perempuan sebanyak 39,4%.

Tabel 2. Deskripsi responden Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2016	4	4,1%
2017	47	47,4%
2018	38	38,4%
2019	10	10,1%
Jumlah	99	100%

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa responden pada angkatan 2016 sebanyak 4,1%, Angkatan 2017 sebanyak 47,4%, Angkatan 2018 sebanyak 38,4%, Angkatan 2019 sebanyak 10,1%.

Tujuan dari deskripsi penelitian data ini yaitu agar mendeskripsikan setiap data yang berkaitan dengan penelitian. Deskripsi data terdiri dari skor hipotetik dan skor empirik penelitian. Tinggi rendahnya setiap variabel yaitu dengan melihat posisi skor dengan rentang kategori skor. Skor hipotetik dan skor empirik diperoleh dengan menggunakan perhitungan manual.

Tabel 3. Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Quarter life crisis*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Quarter Life Crisis</i>	22	88	55	11	40	85	58,5	6,9

Berdasarkan tabel 3 di atas rata-rata skor mean hipotetik dari variabel *quarter life crisis* yaitu sebesar 55 dan mean empiriknya sebesar 58,5 yang artinya hasil mean empirik lebih tinggi dari hipotetik sehingga secara umum *fresh graduate* di Universitas Negeri Padang memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dari yang diperkirakan melalui alat ukur penelitian.

Tabel 4. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Dukungan Sosial Teman Sebaya

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial Teman Sebaya	33	132	82,5	16,5	64	127	107,97	11,911

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui rerata empirik pada skala dukungan sosial teman sebaya lebih tinggi dibandingkan rerata hipotetik, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada *fresh graduate* di Universitas Negeri Padang lebih tinggi daripada yang diperkirakan oleh alat ukur.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig (2 –Tailed)	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,116	Normal
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,252	Normal

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui hasil uji normalitas dari masing-masing variabel, yaitu dukungan sosial teman sebaya dengan nilai signifikansi 0,252, dan *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi 0,116. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas dari kedua variabel adalah normal karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
X – Y	0,632	Linear

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas pada variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dengan *quarter life crisis* (Y) mendapatkan nilai signifikansi 0,632, dan dapat disimpulkan bahwa sebaran kedua variabel dapat dikatakan linear karena nilai signifikansi melebihi 0,05.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien (r)	Asym. Sig (p<0,05)	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan <i>Quarter Life Crisis</i>	0,260	0,009	Berkorelasi

Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r = 0,260$ dengan signifikansi $p = 0,009$ ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antar dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*, hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki *fresh graduate* maka semakin *quarter life crisis* yang dimiliki oleh *fresh graduate* Universitas Negeri Padang, dan begitu juga sebaliknya. Ini ditunjukkan dengan terdapatnya koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan yang tidak searah, yaitu disaat skor pada variabel X memiliki nilai yang tinggi maka variabel Y akan memiliki nilai yang rendah dan begitu pula sebaliknya.

Sasaran pada penelitian ini merupakan seorang *freshgraduate* dari Universitas Negeri Padang yang diasumsikan sebagai individu yang dapat teridentifikasi dalam kategori *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada subjek penelitian dengan kriteria yang telah disebutkan di atas. Setelah dilakukan uji hipotesis ditemukan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang mana artinya terdapat hubungan positif antara variabel x dan variabel y. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka teridentifikasi semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada subjek (Rahmadian, 2022). Tak seperti kebanyakan hasil penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif (Putri, 2020; Sari & Prastiti, 2021). Meskipun pada penelitian ini dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai koefisien positif terhadap *quarter life crisis* pada subjek, sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan sosial teman sebaya adalah 6,8% dilihat dari nilai *R square* dengan hasil pengolahan data oleh SPSS 25. *for windows* sebesar 0.068. sementara itu 93.2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Artinya meskipun seorang *freshgraduate* pada penelitian ini mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya, mereka tetap akan kesulitan menghadapi *quarter life crisis* yang terjadi di hidupnya.

Pada hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Audina (2020) menyatakan bahwa untuk meminimalisir *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir pada penelitiannya

terdapat faktor pendukung berupa dukungan diri sendiri, dukungan sosial dari orang tua, keluarga, suami atau istri, teman sebaya serta dosen. Meskipun dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*, namun pada hasil penelitian ini tidak mewakili secara penuh untuk menurunkan tingkat *quarter life crisis* yang terjadi, sebab terdapat faktor dukungan lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* yang tidak diuji pada penelitian ini.

Penjelasan di atas diperkuat lagi dengan pernyataan dari Audina (2020) yang menjelaskan bahwa faktor yang paling mempengaruhi timbulnya *quarter life crisis* adalah pengaruh sosial media, latar belakang pendidikan, pekerjaan, dukungan keluarga, tuntutan dari lingkungan sekitar dan keselarasan antara keinginan pribadi dengan tuntutan orang sekitarnya. Pada penelitiannya juga menyebutkan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding dukungan sosial teman sebaya. Sebab dengan adanya ketidakselarasan antara keinginan orang tua dengan individu tersebut membuat individu merasa tertekan (Billings, Hauser & Allen, 2008). Hal itu membuat perkembangan ego dimana dalam situasi tersebut individu memiliki pertimbangan antara kemampuan untuk memahami dirinya sendiri atau mengikuti tuntutan orang tuanya. Pada perkembangan seorang anak di usia 14 tahun yang sering kali terjadi situasi dimana orang tua menghalangi otonomi dan kurang menghargai keputusan sang anak maka akan berimbas ketika ia menginjak usia 25 tahun dimana pada masa *quarter life crisis* individu tersebut akan terperangkap dalam tahap yang kurang matang (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Sehingga tekanan dari keluarga dan lingkungan sekitar membuat *quarter life crisis* itu terjadi ketika individu memasuki usia dewasa (Robbins & Wilner, 2001).

Merujuk pada kategorisasi yang telah dilakukan mendapatkan gambaran bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *quarter life crisis* dalam kategori sedang. Lalu dilihat dari aspeknya cenderung keseluruhan aspek berada pada kategori sedang juga. Artinya subjek pada penelitian ini menunjukkan kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

Pada aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan subjek pada penelitian ini tergolong pada kategori sedang. Sebelum bekerja responden sering mengalami kebingungan apakah harus memilih pekerjaan sesuai bidang saat kuliah atau memilih pekerjaan sesuai minat dan bidang yang dikuasai (Robbins & Wilner, 2001). Aspek yang kedua yaitu keputusan berada pada kategori sedang, hal tersebut mengindikasikan bahwa kebanyakan *fresh graduate* Universitas Negeri Padang merasa yang dilakukan sia-sia sehingga merasa gagal dalam hidup. Rasa keputusasaan biasanya disebabkan oleh pengalaman kegagalan, perasaan putus asa pada individu akan terus meningkat. Rasa putus asa juga dapat diakibatkan kurangnya jaringan yang mendukung individu untuk berkembang (Robbins & Wilner, 2001). Pada aspek penilaian diri negatif berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan *fresh graduate* sering menganalisis diri namun tidak secara berlebihan tetapi merasa hidupnya tidak memuaskan selain itu, pada aspek terjebak dalam situasi sulit, individu akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami situasi sulit sehingga *fresh graduate* merasa sendiri dan cenderung melihat dirinya lebih rendah dari orang lain karena belum mencapai kehidupan yang hebat seperti teman-temannya (Robbins & Wilner, 2001). Aspek perasaan cemas, mengindikasikan bahwa mayoritas *fresh graduate* merasa takut gagal hingga khawatir yang berlebihan pada kategori sedang hingga tinggi. Selanjutnya pada aspek perasaan tertekan berada pada kategori sedang dan tinggi, mengindikasikan responden merasa tertekan karena kesulitan memenuhi tugas perkembangan di masa dewasa yang semakin berat. Perasaan seperti mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu hadir dan membebani (Robbins & Wilner, 2001). Pada aspek yang terakhir yaitu khawatir dengan hubungan interpersonal pada kategorisasi tinggi artinya, responden merasa malu dan khawatir karena masih bergantung pada orangtua. Kekhawatiran tersebut juga dipicu oleh faktor usia dan rasa bersalah kepada keluarga karena pada usia ini masih belum berpenghasilan dan belum mampu mandiri secara finansial (Robbins & Wilner, 2001).

Hasil kategorisasi dukungan sosial teman sebaya dilakukan mendapatkan gambaran bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi. Lalu dilihat dari aspeknya cenderung keseluruhan aspek berada pada kategori tinggi juga. Artinya subjek pada penelitian ini menunjukkan kecenderungan mendapat dukungan sosial. Aspek dukungan emosional pada kategori sangat tinggi, responden mendapat kenyamanan serta keyakinan dari teman sebaya sehingga responden merasa dicintai dan dianggap dalam bagian suatu kelompok.

Selanjutnya aspek dukungan instrumental berada pada kategori tinggi, responden mendapatkan bantuan seperti pinjaman barang atau tumpangan dari teman sebayanya. Terakhir, aspek dukungan informasi pada kategori sangat tinggi, responden mendapat dukungan berupa saran, informasi, ataupun umpan balik dari apa yang dibutuhkan responden dari teman sebayanya.

Cob (dalam Sardi, 2020) menyatakan bahwa tingginya dukungan sosial teman sebaya pada seorang individu mengindikasikan bahwa individu tersebut merasakan dirinya dipedulikan dan dicintai. Effendi (dalam Sasmita, 2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial teman sebaya mampu menjaga kondisi psikologis individu dari tekanan, yang berarti dukungan sosial teman sebaya dianggap salah satu faktor yang turut memberi bantuan kepada *fresh graduate* dalam mengatasi *quarter life crisis*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mengacu pada hasil dari penelitian dan uji hipotesis yang sudah dilakukan oleh peneliti tentang dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu, tingkat *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang, tingkat dukungan sosial pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi, adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Universitas Negeri Padang.

Bagi subjek penelitian diharapkan yang mayoritas memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi mampu mengaplikasikan dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki dalam menghadapi *quarter life crisis*, dan untuk peneliti selanjutnya Untuk mengembangkan kajian teori dari penelitian ini terkait dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian ini dapat menghasilkan karya yang lebih baik dan dapat menyempurnakan kekurangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Argasiam, B. (2019). Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial. *Skripsi*. Unika Soegijapranata, Semarang. Diakses dari <http://repository.unika.ac.id/21160/>.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250. doi: <https://doi.org/10.1007/S10591-008-9066-2>.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Billings, R. L., Hauser, S. T., & Allen, J. P. (2008). Continuity and change from adolescence to emerging adulthood: Adolescence-limited vs. life-course-persistent profound ego development arrests. *Journal of youth and adolescence*, 37, 1178-1192.
- Christover., & Elvinawanty, R. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari adversity quotient dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Psyche 165 Journal*, 13 (2), 147-153.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*, ed. fifth. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53. Retrieved from <https://b-ok.asia/book/3700358/d95149>.
- Duara, R., Jones, S. H., & Madill, A. (2018). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research In Psychology*.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2014). *Theory of personality; Teori kepribadian, edisi ke 7*. Alih Bahasa: Handriatno. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fischer, K. 2008. *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: Super College LL.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). *Quarter Life Crisis* pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. doi: 10.33367/psi.v5i2.1036.

- Harvey, I. S. & Alexander, K. (2012). Perceived social support and preventive health behavioral outcomes among older women. *Journal Cross Cult Gerontol*, 27 (3), 275 - 290.
- Hurlock, E. B. (2006). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, edisi ke-lima. Jakarta: Erlangga.
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Marjan, F, Sano, A, & Ifdil. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Guru Indonesia*. 2(3), 84-89. doi: <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>.
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer Support: A theoretical perspektive. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25 (2), 134 - 141.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter Life Crisis* mahasiswa bki tingkat akhir. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mutia, D. (2018). Hubungan antara adversity quotient dan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa program studi x universitas islam indonesia. *Skripsi*. Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Monica, D. (2018). Hubungan antara dukungan teman sebaya dan perilaku sehat pada mahasiswa universitas islam indonesia. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan social dan *Quarter Life Crisis* pada fresh graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237-250.
- Olson-Maden, J. H. (2007). Correlates and predictors life satisfactions among 15 to 35 years olds: An exploration of the "quarterlife crisis phenomenon". *Prousest Dissertation and Theses*, 5-6.
- Pande, S. (2011). *Quarter Life Crisis* effect of career self-efficacy and career anchors on career satisfaction. *Thesis*. Narsee Monjee Institute of Management Studies. Diakses dari <http://hdl.handle.net/10603/9099>.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Menyelami Perkembangan Manusia (Experience Human Develpoment)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. UIN Raden Intan, Lampung.
- Rahmadian, K. R. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *Quarter Life Crisis* pada anggota fandom army di malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, UIN Maulan Malik Ibrahim, Malang.
- Rahmania FA, & Tasaufi, M. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quareter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1-16.
- Rahmatunnisa, D. (2022). Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fres graduate. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Ray, V, J. P. (2015). Development and Validation of *Quarter Life Crisis* for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, 447-459. www.iafor.org
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcner/Putnam.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>.
- Rumann, C. B. & Hamrick, F. A. (2010). Student veterans in transition: Reenrolling after war zone deployments. *The Journal of Higher Education*, 81 (4), 431 - 458.
- Santrock, W. J. (2009). *Educational Psychology (Psikologi Pendidikan, edisi ke 3)*. Alih Bahasa: Diana, A. Jakarta Selatan: Salemba Humanika. (Original work published 2008).
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development 13th ed*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence: Sixteenth edition*. New York: McGraw Hill Education.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions* seventh editions. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sardi, L. N. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41-48.
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa psikologi universitas medan area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82-90. doi: 10.31289/tabularasa.v4i1.1122.
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis* pada kaum milenial. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27 (4).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Retrieved from <https://book.asia/book/5686376/9d6534>.
- Vallone, E. G., Reid, K., Umali, C., & Pohlert, E. (2003). An analysis of the effect of self-esteem, social support, and participation in student support service on students' adjustment and commitment to college. *Journal of College Students Retention: Research, Theory & Practice*, 5(3), 255-274. doi: 10.2190/c0t7-yx50-f71v-00cw.
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4503-4509.
- Yusuf, M. (2017). *Metode penelitian*. Padang: UNP Presss.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.