

**ANALISIS DUKUNGAN SOSIAL, REGULASI EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS**

**PANCASAKTI TEGAL TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat dalam Rangka Penyelesaian Studi

Strata 1 untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh:

SEPTRIA ARIZONA

NPM 1120600032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

**2024**

# PERSETUJUAN

# PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Analisis Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal Tahun 2024” karya,

Nama : Septria Arizona

NPM : 1120600032

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah dipertahankan di Hadapan Sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 29 Juli 2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ketua, Dr. Hanung Sudibyo, M.PdNIDN0609088301 |  | Sekertaris,Mulyani, M.PdNIDN0615107502 |
|  | Anggota Penguji,Penguji IDr. Hanung Sudibyo, M.PdNIDN0609088301 |  |
| Penguji IIM. Arif Budiman S, M.PdNIDN0617058802 |  | Penguji IIIRenie Tri Herdiani, M.PdNIDN0625058301 |
|  | DisahkanDekan,Dr. Yoga Prihatin, M.PdNIDN0603067403 |  |

# PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Analisis Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal Tahun 2024" ini beserta seluruh isinya benar-benar merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku pada masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

 Tegal, 26 Juli 2024

 Yang membuat pernyataan,

 Septria Arizona

 NPM. 1120600032

# MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Motto:**

“Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah” (Buya Hamka)

**Persembahan**

1. Kedua orang tua saya, Bapak Rusmono dan Ibu Endang Mugiasih yang sangat saya cintai, terimakasih telah menjadi *support system* terbaik dan selalu mendoakan saya demi terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakakku tercinta, Bagus Hendro Eko Sutanto, Evi Sofiyah, Dwi Satriawan dan Ritma Dian Pramesti. Terimakasih sudah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Salsabila Citra Utami, Shofia Windiani dan teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman selama perkuliahan ini.
4. Pemilik NPM 20.04.1.0056 yang telah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak berupa tanah dan bangunan. Tetap membersamai dan tidak tunduk pada apa-apa.
5. Almamaterku, Universitas Pancasakti Tegal.

# PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Taufiqulloh, M. Hum selaku Rektor Universitas Pancasakti Tegal.
2. Ibu Dr. Yoga Prihatin, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal.
3. Ibu Mulyani, M. Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan fasilitas yang terbaik untuk belajar.
4. Ibu Renie Tri Hardiani, M. Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah tulus meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan yang baik kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Suriswo, M. Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah tulus meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan yang baik kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan pembaca pada umumnya.

 Tegal, 26 Juni 2024

 Septria Arizona

# ABSTRAK

**ARIZONA, SEPTRIA,** 2024, *Analisis Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal Tahun 2024.* Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Pancasakti Tegal.

Pembimbing I : Renie Tri Herdiani, M. Pd

 Pembimbing II : Dr. Suriswo, M. Pd

 Kata Kunci : Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada lingkungan mahasiswa semester akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir, serta menganalisis bentuk dukungan sosial untuk menghadapi *quarter life crisis* dan juga menganalisis cara mahasiswa melakukan regulasi emosi dalam menghadapi *quarter life crisis*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan observasi, wawancara, dokumentasi dan triangulasi sumber. Penentuan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan *purposive sampling* bersama 2 mahasiswa semester akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Hasil penelitian menyatakan bahwa kedua responden mengalami *quarter life crisis* dengan kondisi kesulitan dalam membuat keputusan, khawatir dengan hubungan interpersonal, cemas, perasaan tertekan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak disituasi yang sulit dan perasaan putus asa. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* bermacam-macam jenisnya mulai dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional dan juga dukungan penghargaan. Dukungan sosial baik tersebut berpengaruh dan membantu dalam mengurangi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiwa. Dalam menangani *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa semester akhir ini, setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Saran bagi mahasiswa agar mulai menggali potensi positif yang dimiliki dengan terlibat aktivitas positif dan menerapkan solusi supaya mampu menghadapi fase *quarter-life crisis* secara positif.

# ABSTRACT

**ARIZONA, SEPTRIA,** 2024, *Analysis of Social Support, Emotional Regulation on Quarter Life Crisis in Final Semester Students of Guidance and Counseling at Pancasakti University Tegal in 2024.* Guidance and Counseling Study. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Pancasakti Tegal.

First Advisor : Renie Tri Herdiani, M. Pd

 Second Advisor : Dr. Suriswo, M. Pd

Keywords : Social Support, Emotion Regulation, Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis can happen to anyone, including students in the final semester of Guidance and Counseling at Pancasakti University, Tegal. The aim of the research is to determine the conditions of the quarter life crisis experienced by final semester students, as well as analyze the forms of social support to deal with the quarter life crisis and also analyze how students regulate their emotions in facing the quarter life crisis. Data collection techniques in this research are observation, interviews, documentation and source triangulation. Determination of the sample in this research was by using purposive sampling with 2 final semester students of Guidance and Counseling at Pancasakti University, Tegal.The research results stated that both respondents experienced a quarter life crisis with conditions of difficulty in making decisions, worry about interpersonal relationships, anxiety, feelings of pressure, negative self-assessment, feeling trapped in a difficult situation and feelings of hopelessness. The social support received by students experiencing a quarter life crisis varies from emotional support, instrumental support, informational support and also appreciation support. This good social support has an influence and helps in reducing the quarter life crisis experienced by students. In dealing with the quarter life crisis experienced by students this final semester, each student has a different way of monitoring emotions, evaluating emotions and modifying emotions. Suggestions for students to start exploring their positive potential by engaging in positive activities and implementing solutions to be able to face the quarter-life crisis phase positively.

# DAFTAR ISI

[PERSETUJUAN i](#_Toc173437931)

[PENGESAHAN ii](#_Toc173437932)

[PERNYATAAN iii](#_Toc173437933)

[MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv](#_Toc173437934)

[PRAKATA v](#_Toc173437935)

[ABSTRAK vi](#_Toc173437936)

[ABSTRACT vii](#_Toc173437937)

[DAFTAR ISI viii](#_Toc173437938)

[DAFTAR GAMBAR x](#_Toc173437939)

[DAFTAR TABEL xi](#_Toc173437940)

[DAFTAR LAMPIRAN xii](#_Toc173437941)

[BAB 1](#_Toc173437942) [PENDAHULUAN 1](#_Toc173437943)

[1.1 Latar Belakang Masalah 1](#_Toc173437944)

[1.2 Identifikasi Masalah 9](#_Toc173437945)

[1.3 Pembatasan Masalah 10](#_Toc173437946)

[1.4 Rumusan Masalah 10](#_Toc173437947)

[1.5 Tujuan Penelitian 10](#_Toc173437948)

[1.6 Manfaat Penelitian 11](#_Toc173437949)

[1.6.1 Manfaat Teoritis 11](#_Toc173437950)

[1.6.2 Manfaat Praktis 11](#_Toc173437951)

[BAB 2](#_Toc173437952) [KAJIAN TEORI 12](#_Toc173437953)

[2.1 Landasan Teori 12](#_Toc173437954)

[2.1.1 *Quarter Life Crisis* 12](#_Toc173437955)

[2.1.1.1 Pengertian *Quarter Life Crisis* 12](#_Toc173437956)

[2.1.1.2 Ciri-ciri *Quarter Life Crisis* 14](#_Toc173437957)

[2.1.1.3 Fase *Quarter Life Crisis* 17](#_Toc173437958)

[2.1.1.4 Faktor *Quarter Life Crisis* 21](#_Toc173437959)

[2.1.1.5 Aspek *Quarter Life Crisis* 27](#_Toc173437960)

[2.1.2 Dukungan Sosial 32](#_Toc173437961)

[2.1.2.1 Pengertian Dukungan Sosial 32](#_Toc173437962)

[2.1.2.2 Aspek Dukungan Sosial 33](#_Toc173437963)

[2.1.2.3 Faktor-faktor Dukungan Sosial 37](#_Toc173437964)

[2.1.2.4 Sumber Dukungan Sosial 41](#_Toc173437965)

[2.1.2.5 Bentuk Dukungan Sosial 43](#_Toc173437966)

[2.1.3 Regulasi Emosi 47](#_Toc173437967)

[2.1.3.1 Pengertian Regulasi Emosi 47](#_Toc173437968)

[2.1.3.2 Faktor Regulasi Emosi 49](#_Toc173437969)

[2.1.3.3 Aspek Regulasi Emosi 52](#_Toc173437970)

[2.2 Penelitian Terdahulu 57](#_Toc173437971)

[2.3 Kerangka Pikir 59](#_Toc173437972)

[BAB 3](#_Toc173437973) [METODOLOGI PENELITIAN 62](#_Toc173437974)

[3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian 62](#_Toc173437975)

[3.2 Prosedur Penelitian 63](#_Toc173437976)

[3.3 Sumber Data 65](#_Toc173437977)

[3.4 Wujud Data 66](#_Toc173437978)

[3.5 Teknik Pengumpulan Data 67](#_Toc173437979)

[3.6 Teknik Analisis Data 70](#_Toc173437980)

[3.7 Teknik Penyajian Data 72](#_Toc173437981)

[BAB 4](#_Toc173437982) [HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 73](#_Toc173437983)

[4.1 Hasil Penelitian 73](#_Toc173437984)

[4.2 Pembahasan 100](#_Toc173437985)

[BAB 5](#_Toc173437986) [PENUTUP 121](#_Toc173437987)

[5.1 Simpulan 121](#_Toc173437990)

[5.2 Saran 122](#_Toc173437991)

[DAFTAR PUSTAKA 123](#_Toc173437992)

[LAMPIRAN-LAMPIRAN 128](#_Toc173437993)

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir…………………………………………….….….58

Gambar 2. *Word Cloud* Kesulitan dalam Membuat Keputusan….…………..…101

Gambar 3. *Word Cloud* Khawatir dengan Hubungan Interpersonal……………102

Gambar 4. *Word Cloud* Cemas……………………………………….………...104

Gambar 5. *Word Cloud* Perasaan Tertekan……………………….….….…...…105

Gambar 6. *Word Cloud* Penilaian Negatif Terhadap Diri…….……….….…….107

Gambar 7. *Word Cloud* Merasa Terjebak Disituasi Sulit ……….……….…….108

Gambar 8. *Word Cloud* Perasaan Putus Asa……………………….…….……..110

Gambar 9. *Word Cloud* Dukungan Emosional…………….……….…………..112

Gambar 10. *Word Cloud* Dukungan Instrumental……………………..……….113

Gambar 11. *Word Cloud* Dukungan Informasional……………………..……...114

Gambar 12. *Word Cloud* Dukungan Penghargaan……………….……….…….116

Gambar 13. *Word Cloud* Memonitor Emosi………………….………….……..117

Gambar 14. *Word Cloud* Mengevaluasi Emosi……………….….……………..118

Gambar 15. *Word Cloud* Memodifikasi Emosi……………….…….…………..119

# DAFTAR TABEL

Tabel 1. Identitas Responden…………………………………………………….76

Tabel 2. Identitas Informan………...…………………………………………….76

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penlitian…………………………………………….…129

Lampiran 2. Transkip Wawancara Responden…………………………….…...140

Lampiran 3. Transkip Wawancara Informan …………………………………..165

Lampiran 4. Dokumentasi ANA ……………………………………...………..179

Lampiran 5. Dokumentasi MJA ………………………………………………..183

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian ……………………………………..…….....184

Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ……………..……185

Lampiran 8. Surat Persetujuan Responden…………………………………..…186

Lampiran 9. Surat Persetujuan Informan……………………………………….188

Lampiran 10. Hasil Cek Plagiasi……………………………………………….190

# BAB 1

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang Masalah

Setiap individu pasti akan mengalami beberapa tahap perkembangan sepanjang hidupnya. Tahap perkembangan yang akan dihadapi mulai dari tahap dewasa awal, tahap dewasa menengah, dan yang terakhir tahap dewasa akhir. Dalam setiap tahap perkembangan yang dialami oleh seseorang tentunya memiliki ciri khas, tanggung jawab, dan kewajiban yang berbeda yang haruTop of Forms dijalankan oleh setiap orang. Transisi yang memiliki banyak perubahan yang signifikan dan menarik perhatian terjadi saat seseorang beralih dari masa remaja ke masa dewasa awal, sering kali disebut sebagai dewasa awal. Pada penelitian ini berfokus pada tanggung jawab, tuntutan dan juga krisis yang terjadi ketika seseorang masuk pada tahap perkembangan dewasa awal.

Masa dewasa awal adalah masa perlihan dari individu yang telah memasuki tahap remaja mulai mengarah ke dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan yang berbeda dan tentunya lebih nyata dari lingkungan sebelumnya ketika individu masih duduk dibangku sekolah. Pada fase awal dewasa, terdapat tugas-tugas perkembangan yang dianggap lebih rumit dan bervariasi dibandingkan masa sebelumnya, karena munculnya berbagai tuntutan sosial yang memerlukan respons yang sesuai. Keberadaan tugas perkembangan baru ini menciptakan sejumlah masalah, mirip dengan memasuki fase baru dalam kehidupan nyata.

Menurut Santrock dalam *Indonesian Journal of School Counseling* yang dilakukan oleh Putri yang berjudul “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya” Vol. 3 No. 2, Juni 2018, Hal. 36 mengatakan bahwa “Dewasa awal adalah fase peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan, terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun”. Ketika individu masuk pada fase ini, individu tersebut cenderung suka dalam melakukan kegiatan eksperimen dan juga eksplorasi. Transisi dari remaja ke dewasa ini dicirikan oleh pertumbuhan yang berkelanjutan.

Pada fase dewasa awal ini, individu mengalami beberapa krisis umumnya akan dialami setiap individu, seperti gampang berubahnya kondisi emosional yang dimulai dari perasaan sedih, isolasi, keraguan terhadap diri sendiri, kecemasan, kurangnya motivasi yang kuat, kebingungan tentang arah kehidupannya baik secara karir maupun percintaannya.

Dalam Jurnal Pendidikan yang dilakukan oleh Khairunisa & Gumiandari. Yang berjudul “Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap Proses Pembelajaran Remaja Fase Peralihan” Vol. 02, Issue 02, Oktober 2023, Hal. 279, menjelaskan bahwa “Sebagian orang yang masuk dalam fase ini akan merasakan kecemasan yang berlebihan dan merasa bimbang terkait berbagai aspek seperti karier, pendidikan, lingkungan pertemanan, keluarga, dan tempat kerja”. Beberapa individu mungkin menghadapi tantangan dalam perjalanan menuju kedewasaan dan seseorang yang mengalami kesulitan menghadapi tantangan dan perubahan selama masa transisi menuju dewasa awal mungkin mengalami krisis emosional atau reaksi negatif yang umumnya disebut sebagai krisis seperempat abad atau *quarter life crisis*.

Fase *Quarter Life Crisis* ini dapat dirasakan oleh siapapun yang memasuki fase dewasa awal, terutama pada usia sekitar 18-29 tahun. *Quarter Life Crisis* merupakan keadaan seseorang mengalami rasa cemas, tidak percaya diri dengan kemampuannya, merasa kehilangan arah dan sulit mengambil keputusan pada masa dewasa awal termasuk mahasiswa semester akhir.

Mahasiswa merupakan seseorang yang tengah menjalani pendidikan tinggi di lembaga perguruan tinggi, baik itu institusi swasta ataupun negeri. Menurut Jurnal Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik yang dilakukan oleh Hulukati & Djibran, yang berjudul “Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo” Vol. 2 No. 1, Mei 2018, Hal. 74 mengatakan bahwa “Individu yang umumnya berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahunTop of Form”. Saat memasuki usia ini, mereka telah mendaftar dan mengikuti proses pendidikan di berbagai lembaga pendidikan tinggi, seperti perguruan tinggi akademik, universitas, politeknik, dan institut. Mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir tentu memiliki tanggung jawab terhadap masa depan mereka semakin besar. Sebagai individu yang memiliki tingkat keintelektualan tinggi, dilingkungannya mahasiswa dianggap bisa melakukan apa saja yang akhirnya anggapan tersebut membuat tekanan pada para mahasiswa apalagi pada mahasiswa akhir yang memiliki banyak beban.

Mahasiswa semester akhir ini menghadapi berbagai beban dan tuntutan, yang tidak jarang mengakibatkan tingkat stres yang signifikan, bahkan dapat mencapai tingkat depresi dan kecemasan. Stres yang dialami mahasiswa semester akhir tidak hanya berasal dari tanggung jawab akademis, tetapi juga dari berbagai masalah lainnya dalam kehidupan mereka. Tuntutan dari kampus yang harus segera mendapatkan judul skripsi, keterbatasan dana, kecemasan dalam berinteraksi dengan dosen pembimbing, revisi yang berkelanjutan, tekanan untuk menyelesaikan pendidikan dalam batas waktu tertentu. Bukan hanya itu saja, ada beberapa tekanan yang datang bersamaan dengan tuntutan dari kampus yaitu tekanan keluarga, harapan dari orang sekitar agar dapat lulus tepat waktu, serta harapan tinggi dari lingkungan sosial masyarakat, muncul kekhawatiran terkait karier dan tuntutan lain setelah lulus. Semuanya merupakan faktor yang berkontribusi terhadap stres mahasiswa semester akhir yang tentunya hal ini menambah beban psikologis yang mereka tanggung yang mengakibatkan mahasiswa cenderung mengalami *quarter life crisis.*

Dalam Jurnal Pendidikan Widyadari yang dilakukan oleh (Karpika & Segel, yang berjudul “*Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia” Vol. 22 No. 2, Oktober 2021, Hal. 526 menjelaskan bahwa “Mahasiswa yang sedang memasuki tahap akhir perkuliahan mungkin mengalami *quarter life crisis* dengan intensitas yang lebih besar karena harus menghadapi tekanan dan tuntutan yang lebih banyak”. Hal ini tentunya memperkuat pendapat bahwa mahasiswa semester akhir cenderung mengalami fase *quarter life crisis*.

Dalam *Journal of Psychological Research* yang dilakukan oleh Nugsria et al. yang berjudul “*Quarter life crisis* pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?”. Vol. 3 No. 1, Mei 2023, Hal. 2 mengatakan bahwa “Fase *quarter life crisis* adalah keadaan yang dialami seseorang ketika berusia 20-30 tahun, yang mana ketika rentang usia tersebut mencakup fase perkembangan dewasa awal yang sering disebut sebagai *emerging adulthood*”. Pada fase ini, anak muda atau bahkan mahasiswa muncul rasa khawatir diantara banyak pilihan mulai dari pilihan setelah lulus kuliah akan melanjutkan kuliah atau langsung bekerja, ada juga pilihan tentang segera menikah. Pilihan yang dihadapi pada masa ini sangat bervariasi tergantung pada lingkungannya, jenis kelamin dan kondisi ekonominya.

Mereka yang mengalami *quarter life crisis* umumnya merasa kebingungan mengenai identitas dan tujuan hidup mereka. Gejala *Quarter Life Crisis* mencakup kekhawatiran berlebih, sikap pesimis, kecemasan, tekanan mental, yang tentunya hal ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan bahkan menyebabkan depresi. Dalam menghadapi *quarter life crisis* tidak semua individu mampu mengatasi krisis dengan baik, terutama pada mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai perubahan dan penyesuaian baru.

Seseorang yang sedang berada pada fase *quarter life crisis* ini memerlukan dukungan sosial yang diperoleh dari orang-orang sekitar. Dukungan sosial yang diberikan kepada setiap individu sangat bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, terutama bagi mahasiswa semester akhir. Perasaan bingung, tertekan, putus asa, merasa sulit, dan berbagai hal yang dialami individu dapat diminimalisir saat individu menerima dukungan sosial. Seperti dalam jurnal Semnassdra (Seminar Nasional, Sainss, Pendidikan dan Humaniora) yang dilakukan oleh Astanu et al., yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa” Vol. 1, 2022, Hal. 1154 mengatakan bahwa “Dampak dukungan sosial pada *quarter life crisis* cukup besar, yang berarti semakin rendah dukungan sosial, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, dengan adanya dukungan sosial yang tinggi, tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa akan semakin rendah.”.

Dukungan sosial merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang, karena dengan adanya dukungan sosial, mereka dapat menjaga keseimbangan hidup, mengelola tekanan, dan berfungsi sebagai upaya konstruktif dalam menemukan solusi untuk setiap masalah yang dihadapi, sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya.

Pernyataan tentang perlunya dukungan sosial pada *quarter life crisis* ini diperkuat dengan kejadian langsung dilapangan yaitu ketika saya melakukan wawancara awal pada hari Jumat, 19 Januari 2024 dengan beberapa mahasiswa yang mengalami fase kebingungan tentang arah hidup kedepannya atau bisa dikatakan mengalami fase *quarter life crisis*, salah satu dari mereka mengatakan bahwa beberapa bulan ini ia merasakan kebngungan tentang setelah kuliah harus melakukan apa dan dirinya juga merasa kesulitan untuk melanjutkan mengerjakan skripsinya, dirinya selalu merasa sendiri dan merasa tidak ada yang mendukung padahal ketika seseorang berada pada fase *quareter life crisis*, seseorang tersebut sangat membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya, karena ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial maka akan mengurangi tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

*Quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa semester terakhir bisa mempengaruhi kondisi emosional mereka, tentunya hal ini perlu diperhatikan dan ditangani dengan serius karena dapat menghambat kinerja mereka dalam berbagai aktivitas. Kemampuan kecerdasan emosional seseorang membantu mereka menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih efektif karena mampu merespons perasaan pribadi dengan tetap mempertahankan kendali diri, dan keterampilan ini biasanya berkembang seiring bertambahnya usia. Oleh sebab itu, mahasiswa semester akhir yang sedang dalam fase ini sangat diperlukan untuk meregulasi emosinya. Regulasi emosi adalah upaya individu dalam mengelola dan mengontrol ekspresi emosi mereka Top of Formserta mengetahui cara-cara yang tepat untuk mengekspresikan ekspresi emosi mereka. Dalam jurnal psikologi yang dilakukan oleh Hasmarlin & Hirmaningsih yang berjudul “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja” Vol. 15 No. 2, Desember 2019, Hal. 150 mengatakan bahwa “Regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengontrol atau mengelola perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan respons emosional, dengan tujuan mengontrol perilaku agar sesuai dengan tuntutan situasional”.

Regulasi emosi ini mempunyai dampak signifikan pada perilaku seseorang, karena hasilnya dapat berupa peningkatan, pengurangan, atau penghambatan dalam ekspresi perilaku. Dalam jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Kumala & Darmawanti yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa dengan Banyak Peran” Vol. 9 No. 3, Mei 2022, Hal. 20 menjelaskan bahwa "Perubahan usia berperan dalam pembentukan regulasi emosi, ketika seseorang bertambah usia, maka akan cenderung lebih mampu mengelola emosinya dengan melihat pada pengalaman masa lalu. Sementara itu, perbedaan kontrol emosi seseorang disesuaikan dengan jenis kelamin masing-masing”. Jadi, regulasi emosi yang dilakukan oleh seseorang itu berbeda-beda tegantung pada usia, jenis kelamin dan juga pengalaman yang sudah dilakukan.

Dari hasil pengamatan peneliti, terlihat bahwa sejumlah mahasiswa pada semester terakhir Bimbingan dan Konseling di Universitas Pancasakti Tegal mengalami kekhawatiran menjelang berakhirnya masa perkuliahan. Mereka dihadapkan pada pertanyaan kapan wisuda dan bagaimana arah karir mereka setelah lulus. Kondisi seperti ini menyebabkan mahasiswa akhir merasa cemas dan khawatir terkait pilihan-pilihan mereka, seolah terjebak dalam situasi sulit untuk diubah. Tingkat kemampuan dalam mengatur emosi yang rendah yang negatif dan dukungan sosial yang kurang dapat berpotensi menyebabkan kecemasan terhadap masa depan. Respons terhadap perasaan-perasaan tersebut dapat memicu krisis seperempat hidup, yang memerlukan proses penyesuaian yang kompleks.

Pada beberapa mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling Universitas Pancasakti Tegal mengatakan bahwa masa-masa kebingungan ini dapat berkurang ketika mereka mendapat dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut bisa berasal dari teman, orang tua ataupun pasangan. Beberapa mahasiswa juga mengatakan bukan hanya dukungan sosial saja untuk mengurangi fase *quarter life crisis* ini yaitu dengan cara mengontrol emosinya, karena ketika ia tidak mengontrol emosi stress yang dihadapi semakin parah hingga kadang mengurung diri dikamar hanya untuk menangis dan memikirkan hal-hal tentang masa depannya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan analisis cara dukungan sosial dan regulasi emosi diterapkan oleh mahasiswa semester terakhir yang sedang mengalami *quarter life crisis*, dan mengambil judul penelitian. “Analisis Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan dan Konseling Tahun 2024”.

## Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga
2. Rendahnya mahasiswa dalam melakukan regulasi emosi
3. Mahasiswa mengalami kebingungan tentang masa depannya

## Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dilakukan, penelitian ini hanya dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir tahun 2024 semester 8.
2. Mahasiswa semester akhir semester 8 BK FKIP UPS Tegal Tahun 2024 dengan rentang usia 20-30 tahun.

## Rumusan Masalah

1. Bagaimana *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir BK FKIP UPS Tegal?
2. Apa saja bentuk dukungan sosial untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir BK FKIP UPS Tegal?
3. Bagaimana cara mahasiswa melakukan regulasi emosi dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*?

## Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis kondisi *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir BK FKIP UPS Tegal.
2. Untuk menganalisis bentuk dukungan sosial untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir BK FKIP UPS Tegal.
3. Untuk menganalisis cara mahasiswa melakukan regulasi emosi dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

## Manfaat Penelitian

## Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya metodologi penelitian dalam analasis dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *Quarter Life Crisis*. Selain itu, dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan dalam bidang ini dan mahasiswa dapat memahami secara lebih mendalam mengenai dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir.

## Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, agar dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester akhir.
2. Bagi pembaca, agar bisa memberikan dukungan sosial yang baik kepada seseorang yang sedang mengalami fase *quarter life crisis.*

# BAB 2

# KAJIAN TEORI

## Landasan Teori

## *Quarter Life Crisis*

### Pengertian *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* atau krisis setengah baya adalah suatu keadaan yang dirasakan ketika memasuki dewasa awal ditandai dengan seseorang merasakan perasaan yang tidak stabil, keraguan, tidak percaya diri dengan masa depan dan juga keputusan yang diambilnya sekarang. Dalam Isfatun (2022:41) menjelaskan bahwa “*Quarter-life crisis* ini muncul seiring dengan diperkenalkannya istilah *twenty something* oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner sekitar tahun 2001 digunakan untuk merujuk pada individu dalam usia 20-an yang sering mengalami krisis emosional”.

Terdapat definisi lain dalam Jurnal Kesehatan Komunitas yang dilakukan oleh Urrahma *et al*. berjudul “Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” Vol 8, No 3, Tahun 2022, Hal. 391 menjelaskan bahwa “*Quarter life crisis* adalah pengalaman emosional yang timbul karena ketidakstabilan, sering kali melibatkan perasaan terus-menerus tidak mampu*.* kekhawatiran akan kegagalan, kecenderungan untuk menarik diri, dan seringkali disertai rasa panik karena merasa tak berdaya”.

Dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Artiningsih & Savira yang berjudul “Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal” Vol. 8 No. 5 Tahun 2021 mengatakan bahwa “*Quarter Life Crisis* adalah krisis emosional yang timbul akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi tahap awal dewasa dan rasa ketidakpuasan terhadap hubunga”. Pada fase ini, seseorang mungkin mengalami keraguan, merasa sedih, menilai diri sendiri dengan kasar, merasa terjebak dalam keadaan sulit, cemas, tegang, dan khawatir terhadap hubungan.

Dalam Jurnal Sosial dan Humaniora yang dilakukan oleh Khafidza & Andjarsari yang berjudul “Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa” Vol 7, No.3, November 2023 Hal. 119-120 Menjelaskan bahwa “Quarter Life Crisis adalah situasi emosional yang terjadi pada individu saat berada dalam fase transisi dari akhir remaja menuju dewasa, ditandai dengan timbulnya perasaan negatif yang kuat terkait dengan kecemasan akan ketidakpastian masa depan”.

Dalam Kistomi (2023:03) menjelaskan bahwa “*Quarter Life Crisis* disebabkan beberapa hal, bisa saja dari ekspetasi yang ternyata tidak sesuai dengan realita, insecure tentang masa depannya, hubungan percintaan yang sedang dihadapi dan juga tekanan dari lingkungan sekitar”.

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah periode di mana individu mengalami krisis emosional dan situasi yang tidak stabil. Mereka merasa gelisah dan khawatir mengenai masa depan mereka, serta merasa kurang mampu menghadapi perubahan yang terjadi, baik secara fisik maupun mental.

### Ciri-ciri *Quarter Life Crisis*

Seseorang dalam fase *quarter life crisis* tentu memiliki ciri-ciri umumnya, Dalam Nurhayati (2019:6) menjelaskan bahwa ada lima ciri-ciri *quarter life crisis*, yaitu:

1. *Clueless*

Keadaan ketika seseorang merasa tidak tahu tentang dirinya sendiri baik dari tidak tahu kemauan diri, tidak tahu apa yang harus dilakukan dan lainnya. Tanda-tanda *clueless* yaitu merasakan kebingungan tentang arah hidupnya.

1. Terlalu Banyak Pilihan

Ketika seseorang sudah masuk dalam fase dewasa awal, maka ia akan menghadapi berbagai macam pilihan mulai dari pilihan sekolah lanjutan, pilihan karir maupun pilihan tentang hubungan percintaan. Pada keadaan seperti ini, seseorang akan semakin bingung dan panik untuk menentukan mana yang akan dipilih untuk masa depannya.

1. *Indecisive*

Keadaan seseorang ketika mengalami kesulitan dan keraguan dalam mengambil keputusan tentang arah hidupnya. Terlalu banyak pilihan, terlalu banyak yang ingin dilakukan dan ingin mencoba banyak hal ini yang menyebabkan keraguan muncul pada seseorang

1. *Hopeless*

*Hopeless* atau perasaan kehilangan harapan ini merupakan perasaan yang terasa berat dan sulit untuk diatasi ini yang muncul karena adanya kegagalan yangpernah dialami dan juga karena merasa terjebak dengan situasi yang sulit yang membuat seseorang pasrah yang akhirnya tidak peduli dengan masa depan.

1. Cemas

Ketika seseorang sedang banyak pikiran apalagi tentang masa depannya akan menyebabkan seseorang muncul rasa cemas yang berlebihan karena umunya ketakutan-ketakukatan hanya dipikirkan saja tidak dicari solusinya.

Dalam Jurnal Pendidikan Widyadari yang dilakukan oleh Karpika & Segel yang berjudul “*Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia” Vol. 22, No. 2, Oktober 2021 Hal. 520 menjelaskan bahwa ada beberapa ciri-ciri seseorang yang mengalami fase *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut:

1. Seseorang yang merasa cemas akan masa depannya ketika mencapai usia 20-30 tahun, banyak orang mulai mengambil berbagai langkah untuk memastikan masa depan mereka lebih cerah.
2. Seringkali, individu merenung tentang makna hidup mereka, termasuk pertanyaan apakah jalur yang sedang mereka tempuh saat ini sudah tepat atau belum. Hal ini dapat menimbulkan keraguan dan kebingungan mengenai arah kehidupan mereka.
3. Seringkali, terjadi perbedaan pendapat antara individu dan orang tua. Setiap individu tentu memiliki tujuan pribadinya sendiri, dan hal ini bisa menciptakan perbedaan pandangan dengan orang tua. Akhirnya, situasi ini justru membuat individu merasa bingung harus mengikuti keinginan orang tua atau meneruskan tujuan pribadinya.
4. Seringkali, perasaan kegagalan dan kurang motivasi muncul karena kurangnya dorongan dalam diri yang tangguh, membuat individu merasa tidak berhasil.
5. Merasa ketinggalan dari teman-temannya, individu mungkin mulai bertanya-tanya mengapa teman-temannya sudah tampak sukses, sementara dirinya masih terus berjuang dalam kehidupan yang mungkin terasa tertinggal jauh.

Menurut Robinson dkk., dalam *Journal An-Nafs* yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat yang berjudul “*Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru” Vol. 5, No. 2, Desember 2020, Hal. 147 menjelaskan bahwa ada beberapa ciri-ciri orang dalam fase *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

1. Individu merasa kebingungan mengenai keinginan dan tujuan hidupnya.
2. Ketika masuk usia 20-an pencapaian diri tidak memenuhi harapan.
3. Cemas Ketika akan melakukan sesuatu karena adanya kemungkinan untuk gagal.
4. Seseorang cenderung enggan melepaskan masa kecil dan remajanya karena merasa terlalu nyaman dengan masa tersebut.
5. Muncul rasa khawatir tidak dapat membuat pilihan yang tepat untuk suatu keputusan.
6. Terdorong untuk membandingkan prestasi dan keadaan diri sendiri dengan orang lain, yang kemudian menimbulkan perasaan kurang kompeten dan tidak berarti.

Dari beberapa pendapat sebelumnya yang menggambarkan ciri-ciri individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-cirinya yaitu seperti merasa cemas dengan arah hidupnya, *clueless*, cemas dan khawatir tentang masa depan pada usia 20 tahunan, pencapaian tidak sesuai dengan harapan, ragu terlalu banyak pilihan dan lain sebagainya.

### Fase *Quarter Life Crisis*

Oliven Robinson dalam Isfatun (2022 : hal 69-75) mengatakan seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan melewati lima tahap, yakni:

1. Fase Pertama

Pada awalnya, individu yang mengalami quarter life crisis akan merasa terperangkap dalam situasi tertentu atau dilema dalam berbagai pilihan kehidupan mereka. Dalam situasi ini, seseorang merasa kebingungan apa yang harus dia lakukan ketika masalah tersebut datang.

1. Fase Kedua

Pada fase yang kedua ini, seseorang yang mengalami kebingungan akan mendapat sebuah dorongan yang kuat untuk menghadapi dan melakukan perubahan pada situasi seperti ini. Biasanya, dorongan ini muncul dari luar diri yang membuat seseorang akan mengalami perasaan bahwa ia ingin lebih berwarna.

Pada fase kedua yang dialaminya, seseorang dapat kembali ke kehidupan sebenarnya dengan keinginan berubah dan mencoba untuk mengeksplore dan menggali lagi kemampuan yang ada dalam dirinya. Sehinga, ketika sudah lebih mengetahui kemampuannya dorongan untuk berubah semain kuat.

1. Fase Ketiga

Setelah sebelumnya adanya dorongan dari diri, pada Fase ketiga ini seseorang akan melakukan usaha untuk mencoba pengalam baru yang membuat perubahan dihidupnya. Pada fase ini juga seseorang sudah melakukan langkah yang nyata bukan hanya sekedar perencanaan saja, dengan kata lain seseorang sudah mulai mencoba melakukan beberapa tindakan yang harapannya dapat merubah situasi sebelumnya.

1. Fase keempat

Fase keempat ini merupakan fase ketika seseorang yang tadinya mengalami *quarter life crisis* sudah mulai bisa membangun pondasi baru dalam keahidupannya. Seseorang mampu mengambil sebuah keputusan dengan memahami semua konsekuensinya, Oleh karena itu, fase ini merupakan kesempatan yang baik seseorang untuk bangkit.

1. Fase kelima

Fase kelima terkait dengan memperkuat komitmen terhadap kehidupan yang baru. Pada fase inilah komitmen untuk melakukan Tindakan baru untuk mencapai perubahan tumbuh dengan kuat. Biasanya, pada fase ini ndividu akan lebih memusatkan perhatian pada hal-hal yang diminatinyadan mereka akan menjalani kehidupannya dengan komitmen yang kuat dan juga terarah.

Menurut Yulius Stevan dalam Jurnal Pendidikan Widyadari yang dilakukan oleh Karpika & Segel yang berjudul “*Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia” Vol. 22, No. 2, Oktober 2021 Hal. 520 menjelaskan bahwa fase dalam *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

1. Krisis dimulai

Krisis dimulai saat individu merasa bosan dengan kegiatan yang sedang dijalani. Ketika terperangkap dalam rutinitas, hal tersebut dapat menyebabkan perasaan putus asa pada individu.

1. *Time Out*

Ini merupakan waktu individu untuk melakukan istirahat sejenak. Di masa ini, individu mencoba menghindar dari kenyataan dan mengalami kesulitan dalam memulai kembali, disebabkan oleh rasa takut akan kegagalan.

1. *Separation*

Saat individu merasa tidak selaras dengan kegiatan yang dijalani dan memilih untuk meninggalkannya tanpa memiliki rencana untuk masa depan*.*

1. *Eksploration*

Fase ini merupakan waktu Ketika individu berusaha kembali ke realitas dengan cara menggali dan mengenali kembali karakter serta gairah yang dimilikinya sebelum membuat suatu keputusan.

1. *Re-building*

Di fase ini, individu telah mulai bergerak dan menerapkan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

Menurut Robinson dalam Jurnal Psikologi Mahalayati yang dilakukan oleh Riyanto & Arini yang berjudul “Analisis Deskriptif *Quarter-Life Crisis* Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas” Vol. 3, No.1, Maret 2021, Hal. 14 menjelaskan bahwa ada beberapa fase dalam *quarter life crisis*, yaitu:

1. Merasa terperangkap dalam berbagai pilihan hidup bisa membuat sulit untuk memutuskan, sehingga individu mungkin terdorong membuat keputusan karena terpaksa oleh situasi yang ada.
2. Mempertanyakan pada keputusan yang telah diambil, di mana pilihan dianggap tidak sesuai dan muncul keinginan untuk keluar dari jalur tersebut.
3. Menanggapi tekanan dengan cara mengatasi masalah secara proaktif, seperti memilih untuk berhenti dari pekerjaan dan bergabung dengan suatu komunitas untuk memulai pengalaman baru.
4. Menguatkan keterikatan dengan membentuk hubungan sosial dan gaya hidup yang dikehendaki.
5. Membuat kehidupan baru yang mencerminkan nilai, harapan, dan minat yang dipilih oleh individu.

Dari beberapa pendapat diatas yang menjelaskan beberapa fase yang ada pada *quarter life crisis* maka, dapat disimpulkan bahwa setiap orang yang sedang dalam *quarter life crisis* ini akan melewati beberapa fase yaitu lima fase.

### Faktor *Quarter Life Crisis*

Menurut Ardiyanti (2022:111-117) menyatakan bahwa *quarter life crisis* ini biasanya disebabkan oleh beberapa factor penyebab, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor dari dalam Individu

*Quarter-Life Crisis* umumnya dipicu oleh seseorang yang tidak paham terhadap identitas diri, menyebabkan kesulitan dalam mengenali kemampuan, keinginan, dan tujuan hidup yang ingin dicapai.

1. Keluarga

Faktor lain yang berpengaruh pada *quarter-life crisis* adalah keluarga. Meskipun sebagai keluarga tentunya berusaha memberikan perhatian dan harapan terbaik, terkadang keluarga secara tidak sadar membandingkan dengan teman sebaya atau kehidupan masa lalu keluarga dapat memperumit situasi, kadang mereka juga menambah beban dengan menuntut tentang pekerjaan, karir dan bahkan tentang segera menikah

1. Lingkungan

Ketika memasuki usia dewasa, seseorang yang masuk dilingkungan masyarakat sering kali akan mendapat pertanyaan yang dapat mengganggu pikiran individu, seperti kapan wisuda, menikah, atau mulai bekerja. Hal ini menciptakan tekanan sosial yang memerlukan kesiapan untuk menghadapi berbagai tantangan.

1. Budaya

Kebudayaan menjadi panduan untuk perilaku seseorang, dalam fase menuju dewasa, terdapat tekanan hidup yang berasal dari norma kebudayaan. Contohnya, ada pandangan bahwa anak perempuan seharusnya menikah dengan cepat, mitos ini menyatakan bahwa jika tidak segera menikah, tidak akan ada yang tertarik. Selain itu, terdapat keyakinan bahwa anak perempuan sebaiknya tidak mengejar pendidikan tinggi, karena dianggap akan lebih baik fokus pada peran di dapur dan dirumah. Diskriminasi ini khususnya bagi perempuan, menjadi sumber kekhawatiran pada fase dewasa awal. Padahal, seharusnya setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk mengejar dan mewujudkan impian mereka.

Menurut Thouless dalam Jurnal Pendidikan dan Konseling yang dilakukan oleh Fazira et al., yang berjudul “Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal” Vol. 5, No. 2, Tahun 2023, Hal. 2228 menjelaskan beberapa faktor dalam *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal merujuk pada faktor-faktor yang timbul dari dalam diri individu, yang meliputi pengalaman pribadi, emosi, nilai-nilai moral, kemampuan intelektual dan kasih saying.

1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor dari luar diri sendiri dan melibatkan kebutuhan harian, pendidikan, lingkungan sosial, tradisi dan juga budaya yang ada di sekitar individu.

Sedangkan menurut Arnett dalam *Journal of Contemporary Islamic Counselling* yang dilakukan oleh Syifa’ussurur et al., yang berjudul “Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur” Vol. 1, No, 1, Tahun 2021, Hal. 57-58 menjelaskan ada dua faktor *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal
2. *Identity exploration*

Tahap awal dalam perjalanan remaja menuju kedewasaan, di mana seseorang secara serius mengeksplorasi dan mempersiapkan dirinya untuk masa depan. Proses ini sering kali memunculkan pertimbangan baru dan kecemasan, karena identitas yang ditemukan akan membentuk kesadaran akan pilihan hidup. Hal ini dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap krisis di pertengahan kehidupan.

1. *Instability*

Pada tahap ini, individu akan menghadapi perubahan yang kontinu, dipengaruhi oleh norma-norma dan tren gaya hidup dalam masyarakat. Gaya hidup yang ada pada masa lalu, misalnya zaman orang tua, dapat berbeda secara signifikan dengan gaya hidup yang dianut oleh generasi milenial. Oleh karena itu, perubahan tersebut dapat berdampak pada individu yang tidak siap menghadapi tuntutan adaptasi terhadap perubahan gaya hidup yang mungkin tidak sesuai dengan rencana mereka sebelumnya.

1. *Being self-focused*

Meskipun dalam mempertimbangkan keputusan, seseorang masih bisa mendapat bantuan dari orang lain, namun keputusan akhir tetaplah milik individu tersebut. Pada akhirnya, hanya dirinya sendiri yang benar-benar memahami keinginannya.

1. *Feeling in between*

Ini adalah situasi di mana seseorang berada diantara kedewasaan dan masa remaja, dimana mereka perlu memenuhi sejumlah kriteria untuk mencapai kedewasaan secara penuh. Terkadang, mereka mungkin merasa telah mencapai tingkat kedewasaan yang memadai, namun pada saat lain mereka mungkin merasa masih terjebak dalam pola pikir remaja dan belum sepenuhnya matang, khususnya dalam mengambil keputusan sendiri dan mengelola keuangan secara mandiri.

1. *The age of possibilities*

Pada tahap ini, pikiran dipenuhi oleh harapan besar tentang masa depan. Tetapi kemudian, individu mulai meragukan kemungkinan harapan dan impian tersebut tercapai sesuai dengan harapan awal. Kekhawatiran tentang perbedaan antara harapan dan realitas mulai muncul.

1. Faktor Eksternal
2. Teman, keluarga, relasi dan percintaan

Sepanjang hidup, manusia tak bisa menghindar dari komunikasi dengan sesama. Setiap individu selalu terkoneksi dengan keluarga, teman, dan pasangannya, yang kadang memicu ketidakstabilan emosional saat menghadapi *quarter life crisis*.

1. Kehidupan pekerjaan dan karir

Saat memasuki dewasa, beberapa orang mungkin merasa belum siap secara finansial, menimbulkan ketidakpastian terkait pekerjaan dan karier yang sedang mereka jalani.

1. Tantangan akademik

Terkadang, seseorang meragukan apakah pendidikan yang diambilnya saat ini sudah tepat, memunculkan perasaan ragu dan takut dalam pengambilan keputusan.

Dalam Nurhayati (2019:14) menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*, diantaranya yaitu:

1. Faktor dari dalam diri

Faktor utama sering muncul dari kurangnya pemahaman terhadap identitas diri. Saat belum mengenali diri dengan baik, menentukan jati diri dan mengkomitmen pada identitas saat dewasa bisa menjadi sulit karena perlu eksplorasi lebih lanjut. Ini bisa menyebabkan perasaan kebingungan mengenai pilihan masa depan.

1. Faktor dari luar
2. Keluarga

Keluarga kerap campur urusan, walaupun dari perhatian, kadang memperkeruh suasana dengan membandingkan zaman dulu dan menuntut berbagai hal seperti karir, gaji, rumah, kendaraan dan pertanyaan tentang pernikahan.

1. *Social Clock*

Seringkali, kamu merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang didasarkan pada norma budaya, komentar masyarakat yang memberatkan, dan tuntutan akan pencapaian tertentu pada usia tertentu. Misalnya, dianggap seharusnya punya pekerjaan pada usia 23, menikah pada usia 25, dan memiliki anak pada usia 27.

Melihat berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu penyebab yang muncul dari dalam diri individu, sementara faktor eksternal mencakup penyebab muncul dari luar diri seperti keluarga, teman, rekan kerja, dan tuntutan akademik.

### Aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins Wilner dalam *Journal of Psychological Research* yang dilakukan oleh Rahmah *et al*., yang berjudul “*Quarter Life Crisis* pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?” Volume 2, No. 4, Februari 2023 Hal. 962 menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki beberapa aspek yaitu sebagai berikut:

* 1. Kesulitan dalam membuat keputusan

Hal ini terjadi saat seseorang merasa ragu tentang langkah yang akan saya ambil untuk masa depannya. Sesuai dengan Robbins dan Wilner (2001) menyatakan bahwa banyaknya pilihan hidup yang harus segera diambil dapat menimbulkan kebingungan dan ketakutan dalam mengambil keputusan, karena kesalahan dalam pengambilan keputusan dapat berdampak pada kehidupan jangka panjang individu.

Dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Indah Ramadani Putri & Julistia yang berujudul “Gambaran *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh” Vol. 1, No. 2, 4 April 2023, yang menjelaskan bahwa “Pada aspek kebingungan dalam mengambil atau menentukan keputusan, ditemukan bahwa dalam penelitian mengalami kesulitan dalam membuat keputusan untuk masa depan, seperti menentukan tujuan masa depan, salah satunya adalah pekerjaan”.

* 1. Khawatir dengan hubungan interpersonal
	2. Cemas

Dalam Jurnal  *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era* yang dilakukan oleh Azizah, yang berjudul “*Quarter Life Crisis* Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Iain Ponorogo” Vol. 2, No. 1, September 2022 menjelaskan bahwa “Kecemasan yang dirasakan beberapa mahasiswa meliputi kecemasan terhadap tugas akhir (skripsi), kekhawatiran jika tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu, dan kesulitan dalam pengambilan data”.

* 1. Perasaan tertekan

Perasaan tertekan ini juga ditemukan oleh (Franyanti, 2022) yang mengemukakan bahwa krisis yang dialami individu disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Umumnya, penyebab utama krisis adalah tuntutan orang tua terhadap langkah-langkah yang harus diambil di masa depan, yang menyebabkan individu merasa tertekan.

* 1. Penilaian negatif terhadap diri sendiri
	2. Merasa terjebak di situasi yang menantang.

Dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Indah Ramadani Putri & Julistia yang berujudul “Gambaran *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh” Vol. 1, No. 2, 4 April 2023, Hal. 324 – 341 menjelaskan bahwa “subjek yang mengalami *quarter life crisis* mengalami situasi terjebak pada masa sulit yang merupakan mahasiswa tingkat akhir, memiliki berbagai tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitar yang memengaruhi mereka dalam pengambilan keputusan.

* 1. Perasaan putus asa

Dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Indah Ramadani Putri & Julistia yang berujudul “Gambaran *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh” Vol. 1, No. 2, 4 April 2023, Hal. 324 – 341 menjelaskan bahwa “Putus asa disebabkan oleh adanya perasaan ketidakpuasan dengan pencapaian saat ini sering kali muncul pada mereka, seperti adanya keinginan yang tidak terpenuhi sesuai ekspektasi, kesulitan dalam mencari sampel penelitian, perasaan putus asa dalam pengerjaan skripsi, dan tuntutan dari orang tua”.

Pendapat lain menurut Nash dan Murray dalam *Indonesian Journal of Society Studies* yang dilakukan oleh Alvi Alhafizh Syachri et al., yang berjudul “Hubungan Konformitas *Peer Group* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta” Vol. 2, No. 2, Des 2022, Hal. 69 menjelaskan Quarter Life Crisis memiliki aspek sebagai berikut:

* 1. *Hope and Dreams*

Seseorang memikirkan cara menemukan semangat, kapan melepaskan impian, serta bagaimana reaksi jika tidak mencapai tujuan pada usia tertentu. Mereka juga berpikir tentang memulai kembali dari awal dan kapan saat yang tepat untuk melakukan komitmen.

* 1. *Educational Challenges*

Di awal masa dewasa, seseorang merenungkan apakah program studi yang diambil sesuai, apakah mereka mampu menyelesaikan studi mereka, dan apakah pengalaman kuliah mereka dapat memenuhi harapan serta impian mereka untuk masa depan.

* 1. *Religion and Spirituality*

Di awal dewasa, seseorang mulai merenungkan keadaan spiritual mereka, termasuk apakah pilihan agama yang diambil sudah benar, apakah keyakinan agama diperlukan untuk menjaga moralitas, dan apakah orang tua akan merasa kecewa jika mereka tidak mempertahankan keyakinan atau memilih agama yang berbeda dari keluarga mereka.

* 1. *Work-life*

Di awal dewasa, seseorang dihadapkan pada beragam situasi kerja, aktivitas, dan perubahan pekerjaan sepanjang hidup mereka. Mereka merenungkan apakah jalur karier cenderung tidak linear, dengan seringnya perpindahan dari satu posisi ke posisi lainnya.

* 1. *Home, friend, lovers, and family*

Di awal dewasa, seseorang mulai mempertanyakan mengapa hidup sendiri begitu sulit namun juga menjaga hubungan begitu sulit. Mereka bertanya-tanya apakah konsep "belahan jiwa" benar adanya, bagaimana mengetahui saat jatuh cinta, cara menghindari perasaan terperangkap dalam hubungan, dan mengapa sulit menemukan teman dekat yang bertahan lama.

* 1. *Identity*

Pengembangan identitas adalah tahap penting dalam proses menjadi dewasa yang penuh percaya diri dan bangga, serta menciptakan makna yang dapat mengubah arah hidup secara positif. Individu merenungkan esensi dari identitas mereka.Top of Form

## Dukungan Sosial

### Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran yang krusial karena dapat memberikan bantuan kepada individu ketika sedang terjadi sebuah masalah atau krisis dalam kehidupan pribadinya. Dalam Jurnal Ilmiah Psikologi yang dilakukan oleh Maimunah, yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri” Vol 8, No 2, 2020 Hal. 276-277 menyatakan bahwa “Dukungan sosial adalah ikatan yang membantu ketika individu menghadapi masalah atau kesulitan, baik dengan memberikan informasi maupun bantuan nyata, yang dapat meningkatkan rasa nilai diri individu”.Top of Form

Pendapat lain pada Jurnal Keperawatan dan Kebidanan yang dilakukan oleh Cahya et al., yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Wiguna Karya Kebonsari Surabaya” Vol. 2 No. 1, Juli 2019 menjelaskan bahwa “Dukungan sosial adalah kondisi yang diberikan oleh individu-individu yang dipercayai, sehingga membuat individu merasa didengar, dihargai, dan dicintai oleh orang lain”.

Dalam Swarjana (2022:121) menjelaskan “Dukungan sosial merupakan interaksi manusia melibatkan pemberian dukungan dalam bentuk emosional, informasi, instrumental, dan penilaian”.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah perlakuan yang diterima seseorang dari lingkungan terdekatnya dalam berbagai bentuk, dengan tujuan agar individu merasa dihargai dan dicintai.

### Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith dalam Jurnal Inovasi Penelitian yang dilakukan oleh Susilaningrum & Wijono, yang berjudul “Dukungan Sosial Dengan *Work Life Balance* Pada Pekerja Wanita yang Menikah di PT. X Yogyakarta” Vol. 3 No. 8, Januari 2023, Hal. 7299 mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa aspek yaitu:

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah memberikan perasaan simpati, perhatian, peduli, penghargaan positif, serta dorongan kepada seseorang, dengan maksud membuat penerima dukungan merasa nyaman, tenang, merasa diperhatikan, dan dicintai saat mengalami stres, dengan memberikan semangat, kehangatan personal, dan kasih sayang sebagai bentuk bantu.

1. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan yang terdiri dari bantuan praktis, seperti pemberian atau pinjaman barang, bantuan keuangan, serta bantuan dalam bentuk tindakan atau pelayanan. Dalam Jurnal Psikologi Islam “Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar” Vol. 9, No. 2, Maret 2024 menjelaskan bahwa “Mahasiswa tingkat akhir umumnya memiliki dukungan sosial dalam kategori sedang, dengan dukungan instrumental sebagai aspek yang paling berkontribusi. Mahasiswa tingkat akhir memerlukan dukungan instrumental berupa bantuan dalam menyelesaikan skripsi dan peminjaman barang yang dibutuhkan.”

1. Dukungan Informasional

Dukungan informasional adalah bentuk dukungan yang terlibat dalam memberikan nasihat, panduan, atau tanggapan kepada seseorang. Sebagaimana dalam Jurnal Flourishing yang dilakukan oleh Rahmah & Masfufah, yang berjudul “Krisis pada Quarter-life, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu melewatinya” Vol. 3, No. 10, Tahun 2023 menjelaskan bahwa “Dukungan sosial yang diterima seseorang baik dari teman, keluarga dan relasi lainnya sangat diperlukan untuk membantu individu mengatasi krisis yang muncul pada masa *emerging adulthood*”.

1. Dukungan Kebersamaan

Dukungan kebersamaan melibatkan kesediaan orang lain untuk menjalin hubungan waktu dengan seseorang, dengan tujuan memberikan perasaan diterima kepada individu tersebut.

Menurut Russel dan Cutrona dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Oktavia & Dewi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa SMA X Selama Pembelajaran Daring” Vol. 8, No. 7, Tahun 2021, Hal. 72 menyatakan yang merupakan aspek dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

* + - 1. *Attachment*

Kedekatan dan rasa aman seringkali ditemukan dalam hubungan harmonis dengan pasangan hidup atau kekasih sebagai sumber dukungan sosial utama.

* + - 1. *Social Integration*

Dukungan ini menciptakan perasaan inklusi dalam kelompok dengan minat dan kegiatan rekreasi serupa, memberikan perasaan memiliki dan sering berasal dari teman.

* + - 1. *Reassurance of Worth* (Penghargaan/Pengakuan)

Dukungan sosial terutama dari rekan kerja, sering menjadi sumber pengakuan terhadap kemampuan, keahlian, dan kompetensi individu, dengan memberikan penghargaan atas prestasi yang telah dicapai.

* + - 1. ⁠Hubungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*)

Merupakan bentuk bantuan yang nyata yang diberikan kepada individu oleh orang yang dianggapnya dapat dipercaya dan diandalkan. Keyakinan individu dalam kemampuan untuk mengandalkan orang lain, terutama keluarga, adalah bentuk dukungan yang mencakup kepastian dan jaminan untuk mendapatkan bantuan dalam berbagai situasi.

* + - 1. ⁠Bimbingan (*Guidance*)

Individu dapat memuaskan kebutuhannya dan mengatasi hambatan dengan bantuan nasihat (bimbingan) dukungan sosial, yang mencakup kontak sosial yang memungkinkan mereka memperoleh informasi, rekomendasi, atau nasihat dari orang dewasa dalam hidupnya, seperti orang tua, guru, atau mentor.

* + - 1. Kesempatan untuk Mengasuh (*Opportunity for Nurturance*)

Merupakan hal yang krusial dalam hubungan antarpersonal untuk memberikan perasaan yang diinginkan oleh orang lain, seperti dukungan dari anak-anak, cucu, dan pasangan hidup.

Menurut Weiss dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Arindawanti & Izzati yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Subjective Well-Being* Pada Karyawan Bagian Produksi” Vol. 8, No. 4, Tahun 2021, Hal. 4 menjelaskan aspek dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

1. *Attachment* (Kelekatan)

Untuk menciptakan perasaan kedekatan emosional sekaligus memberikan rasa aman, yang pada akhirnya menimbulkan kenyamanan.

1. *Social integration* (Integrasi sosial)

Merupakan sensasi kepemilikan dalam konteks kelompok, yang memberikan kesempatan untuk bekerja sama dalam melakukan sesuatu bersama-sama.

1. *Opportunity for nurturance* (Kesempatan turut mengasuh)

Ketika seseorang merasa dapat diandalkan oleh orang lain untuk membantu mengurangi beban atau tekanan dalam hidup mereka.

1. *Reassurance of worth* (Adanya sebuah pengakuan)

Bentuk penghargaan atau pengakuan terhadap keterampilan, keahlian, atau kompetensi yang dimiliki oleh seseorang.

1. *A sense of reliable alliance* (Terdapat orang lain yang dapat diandalkan)

Keberadaan seseorang yang bersedia memberikan bantuan saat ada kesulitan, atau menjadi figur yang dapat diandalkan ketika ada masalah.

1. *The obtaining of guidance* (Nasihat atau bimbingan)

Kemampuan untuk mendapatkan bimbingan atau nasihat dari orang lain saat menghadapi masalah, sehingga dapat menemukan solusi untuk situasi tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas yang menguraikan aspek dukungan sosial, dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial mencakup: kelekatan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan kebersamaan, dukungan informasional, bimbingan, pengakuan, integrasi sosial, keandalan, kesempatan untuk merawat, serta penghargaan atau pengakuan.

### Faktor-faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang dilakukan oleh seseorang, tentu memiliki faktor terbentuknya dukungan sosail tersebut. Menurut Jurnal Tematik yang dilakukan oleh Sestiani & Muhid, yang berjudul “Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas *Bullying*: *Literature Review*” Vol 3, No.2, Desember 2021, Hal. 248-249 menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki tiga faktor penting, yaitu:

1. Perubahan Sosial

Perubahan sosial merupakan keterkaitan antara hubungan perilaku sosial, pengetahuan, pelayanan, dan cinta menciptakan harmoni dalam hubungan interpersonal. Perubahan positif dalam keseimbangan bisa membawa keharmonisan dalam hubungan antar individu. Pertukaran pengalaman ini bisa meningkatkan kepercayaan diri seseorang terhadap kontribusi dari orang lain

1. Empati

Empati merupakan tindakan yang melibatkan penghargaan terhadap emosi dan mendorong perilaku yang membantu orang lain sedang berada dikeadaan yang tidak menyenangkan, sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan memupuk kebahagiaan.

1. Nilai Sosial dan Norma

Ketika orang berbagi pengalaman hidup dan prinsip-prinsip yang mereka pelajari dari lingkungan sekitar, mereka berkontribusi pada pembentukan norma dan standar masyarakat. Mengikuti prinsip-prinsip ini membantu orang dalam melaksanakan tugasnya di dunia ini. Ketika manusia tergabung dalam suatu kelompok sosial, maka diharapkan dapat saling membantu agar kehidupan sosial setiap orang menjadi lebih baik.

Menurut Cohen dan Syme dalam Jurnal Penelitian dan Pendidikan yang dilakukan oleh Amseke yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi” Vol. 1, No. 1, Juli 2018, Hal. 69 menjelaskan bahwa ada beberapa faktor dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

1. Pemberian Dukungan Sosial

Bantuan orang asing mungkin tidak begitu membantu dibandingkan bantuan dari orang-orang terdekat Anda atau dari orang-orang yang pernah mengalami kesulitan serupa. Rahmah & Masfufah, 2023) menjelaskan bahwa “Dukungan sosial yang diterima seseorang baik dari teman, keluarga dan relasi lainnya sangat diperlukan untuk membantu individu mengatasi krisis yang muncul pada masa *emerging adulthood*”.

1. Jenis Dukungan

Dukungan sosial akan lebih memberikan manfaat yang optimal jika disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan individu.

1. Penerima Dukungan Sosial

Seberapa besar dampak bantuan sosial terhadap penerimanya sepenuhnya bergantung pada mereka.

1. Permasalahan yang dihadapi

Masalah yang dihadapi di Tingkat kelayakan bantuan sosial yang diberikan kepada seseorang berkorelasi langsung dengan seberapa baik bantuan tersebut mengatasi tantangan spesifik mereka.

1. Waktu Pemberian Dukungan Sosial

Jika diberikan dalam konteks yang benar-benar diperlukan, bantuan sosial akan memberikan dampak yang paling besar

Menurut Stanleyy dalam dalam Jurnal Penelitian dan Pendidikan yang dilakukan oleh Amseke yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi” Vol. 1, No. 1, Juli 2018, Hal. 69 menyatakan faktor dukungan sosial diantaranya yaitu:

1. Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik meliputi makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Jika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut, maka dukungan sosial yang diterimanya tidak optimal.

1. Kebutuhan Sosial

Individu yang berhasil dalam pencapaian diri sering kali lebih dikenal oleh masyarakat daripada mereka yang kurang aktif dalam berinteraksi sosial. Mereka yang berhasil dalam pencapaian diri cenderung selalu berusaha untuk diperhatikan oleh masyarakat.

1. Kebutuhan Psikis

Rasa ingin tahu, rasa aman, dan spiritualitas adalah contoh tuntutan psikologis yang mungkin sulit untuk dipenuhi sendiri. Ketika orang-orang mengalami masa-masa sulit, mereka biasanya mencari orang lain di sekitar mereka untuk membantu mereka merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai.

Berbagai pendapat di atas yang menguraikan faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial meliputi: kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, kebutuhan psikologis, pemberian dukungan sosial, jenis dukungan sosial, penerima dukungan sosial, masalah yang dihadapi, waktu pemberian dukungan sosial, perubahan sosial, empati, dan nilai serta norma sosial.

### Sumber Dukungan Sosial

Menurut Zimet dkk. Dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Muflihah & Savira, yang berjudul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Selama Pandemi” Vo. 8 No. 2, 2021menjelaskan bahwa sumber dukungan sosial ada tiga, yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan keluarga (*family support*)

Keluarga dianggap sebagai lingkungan terdekat bagi individu, dan oleh karena itu, dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki dampak yang sangat penting pada kesejahteraan individu. Dukungan tersebut dapat berupa bantuan instrumental, solusi masalah, maupun dukungan emosional.

1. Teman (*friend support*)

Sesudah keluarga, teman dianggap sebagai individu terdekat yang mampu memberikan dukungan saat menghadapi kesulitan atau stres, kehadiran teman menjadikan sangat berarti dalam mengatasi tantangan hidup. Dalam jurnal Asrar & Taufani, 2022 yang menyatakan bahwa “Dukungan sosial dari teman sebaya dapat meredakan tekanan psikologis saat individu menghadapi masa sulit karena pengaruhnya lebih besar dibanding keluarga, individu cenderung lebih sering bersama mereka”.

1. Dukungan orang di sekitar (*significant other support*)

Kenyamanan dapat diperoleh melalui adanya dukungan dari individu di sekitar seperti pasangan, tetangga, dosen, dan orang lain dan perhatian kepada seseorang, menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh perhatian.

Dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Rahama & Izzati yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* Pada Karyawan” Vol. 8, No. 7 Tahun 2021, Hal. 103 menjelaskan bahwa sumber dukungan dibagi menjadi dua hubungan yaitu:

1. Sumber dukungan hubungan profesional yaitu dukungan yang diberikan oleh para ahli di bidangnya, seperti dokter, konselor, psikolog, psikiater, atau pengacara.
2. Sumber hubungan dukungan sosial non profesional yaitu dukungan yang sumbernya dari lingkungan terdekatnya seperti teman, pasangan dan keluarga.

Menurut Thoits dalam Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial yang dilakukan oleh Hidayati et al., yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif)” Vol. 1 No. 3 Juli 2023, Hal. 180 menejelaskan bahwa ada beberapa sumber dukungan sosial yaitu:

1. Keluarga
2. Teman dekat
3. Pasangan hidup
4. Rekan kerja
5. Saudara
6. Tetangga lingkungan rumah

Dari beberapa pendapat diatas yang menjelaskan tentang sumber-sumber dukungan sosial maka dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial yaitu seperti: keluarga, teman, orang sekitar, rekan kerja, pasangan, orang-orang dari lingkungan orofesional seperti guru dokter, psikolog dan lainnya.

### Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Sherbourne & Stewart dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling yang dilakukan oleh Afifah & Luawo yang berjudul “Profil Dukungan Sosial-Psikologis Yang Dibutuhkan Dan Diperoleh Orangtua Dengan Anak Sakit Kanker” Vol. 9, No. 1, Juni 2020, Hal. 96 menjelaskan bahwa ada beberapa macam bentuk dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan Emosional

Mengungkapkan perasaan positif, berempati dengan pemahaman yang mendalam, serta mendorong untuk menyatakan perasaan adalah manifestasi dari kepedulian, kasih sayang, dan empati yang terlibat.

1. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental ketahui sebagai dukungan nyata. Ini bisa berupa memberikan kebutuhan seperti barang-barang, makanan, pakaian, atau memberikan pinjaman bermanfaat untuk mendukung perawatan anak.

1. Dukungan Informasi

Bantuan berupa informasi melibatkan arahan atau tanggapan yang memberikan solusi terhadap masalah spesifik. Hal ini mencakup pengetahuan tentang penyakit dan langkah-langkah pengobatannya.

1. Dukungan Penilaian

Informasi yang berkaitan dengan evaluasi individu diperlukan untuk bantuan penilaian ini, yang membantu dalam evaluasi bakat individu itu sendiri

1. Interaksi Sosial yang Mendukung

Persahabatan didefinisikan sebagai berbagi aktivitas menyenangkan dengan individu lain dan mengembangkan interaksi sosial yang mendukung. Kegiatan rekreasi dan hiburan memberikan rasa damai dan pengalaman baru bagi penderita stres, yang merupakan bentuk dukungan.

Sedangkan menurut Winemiller dalam Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial yang dilakukan oleh Hidayati et al., yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa” Vol. 1 No. 3 Juli 2023, Hal. 181 menjelaskan beberapa macam bentuk dukungan sosial diantaranya yaitu:

1. Dukungan Emosi (*Emotional or esteem support*)

Dikenal sebagai dukungan harga diri, mencakup perilaku seperti menunjukkan empati, memberikan perhatian, dan mengungkapkan rasa terima kasih, serta menawarkan bantuan kepada seseorang yang sedang melalui masa-masa sulit.

1. Dukungan Instrumental (*Tangible or instrumental support*)

Jenis dukungan kedua dikenal sebagai “dukungan instrumental”, dan dapat berupa barang berwujud, uang, atau bantuan langsung lainnya yang mungkin diperlukan oleh orang yang membutuhkan.

1. Dukungan Informasi (*Informational support*)

Ketika masyarakat meminta informasi, hal itu dapat berupa rekomendasi, nasehat, bimbingan, ide, masukan, atau bahkan sekedar fakta dan angka.

1. Dukungan Pertemanan (*Companionship support*)

Bantuan ini melibatkan kemauan orang lain untuk menyisihkan waktu untuk individu yang bersangkutan, menciptakan atmosfer saling mendukung, sehingga individu merasa diterima dalam suatu komunitas.

1. Dukungan Penghargaan (*Reward support*)

Kesediaan orang lain untuk menyediakan waktu bagi orang yang bersangkutan, membina lingkungan yang saling mendukung dan inklusi, merupakan contoh dukungan persahabatan. Dalam jurnal yang dilakukan oleh Ibda berjudul “Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan” Vol. 12. No. 02 (2023), yang menjelaskan “Dukungan penghargaan berperan sebagai pelindung dari pengalaman stres dan dapat membantu remaja menghadapi tekanan. Ini juga dapat memotivasi individu untuk merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dari hubungan timbal balik yang saling menguntungkan, yang berasal dari keluarga, teman, guru, dan pengasuh”.

Pendapat lain menurut House dalam Jurnal Prosiding Psikologi yang dilakukan oleh Fadilla & Rozana yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Work-Family Conflict* pada Polwan dengan Status Menikah” Vol. 6, No. 2, Agustus 2020, Hal. 585 menyatakan bentuk dukungan sosial diantaranya yaitu:

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional ini bisa berupa kasih sayang, kepercayaan, dan empati karena hal tersebut elemen penting dalam hubungan manusia yang saling menguatkan dan membangun kedekatan yang tulus.

1. Dukungan Informatif

Dukungan instrumental ini Sama halnya dengan memberikan informasi, saran, umpan balik, petunjuk, dan nasehat, hal itu bertujuan untuk memberikan pemahaman yang diperlukan dalam menyelesaikan masalah.

1. Dukungan Instrumental

Memberikan fasilitas dan dukungan, seperti bantuan finansial, peluang pekerjaan, serta bantuan dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi stres, berkontribusi pada pencapaian tujuan yang diinginkan.

1. Penilaian Positif

Memberikan penghargaan kepada ide-ide, perasaan, dan kinerja yang telah ditunjukkan, serta memberikan respons terhadap kinerja, kritik, saran, dan penghargaan, bertujuan untuk menginspirasi perkembangan individu menuju perbaikan yang lebih baik.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa bentuk dukungan sosial yaitu sebagai berikut: dukunngan emosi, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan pertemanan dan dukungan penghargaan.

## Regulasi Emosi

Pengertian Regulasi Emosi

Kemampuan melakukan regulasi emosi sangatlah diperlukan oleh semua indivdu dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam Jurnal Psikodimensia yang dilakukan oleh Giyati & Whibowo, yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal” Vol. 22, No. 1 2023 Hal. 85-86 mengatakan “Regulasi emosi merupakan langkah seseorang mengubah pengalaman, ekspresi, fisiologi, dan situasi emosionalnya untuk menyesuaikan dengan berbagai permintaan yang terus berubah dari lingkungan sekitarnya”.

Dalam Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi yang dilakukan oleh Bintari, yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19” Vol. 10, No. 1, April 202, Hal. 55 yang menjelaskan “Regulasi emosi adalah upaya individu untuk mengelola dan mengendalikan perasaannya, yang melibatkan rangkaian tindakan untuk menurunkan atau meningkatkan intensitas emosi, baik yang bersifat positif maupun negatiF”.

Menurut Gross dalam Jurnal Pemerintahan dan Politik yang dilakukan oleh Aryansah & Sari yang berjudul “Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan *School From Home* Di Masa Pandemi Covid 19” Vol. 6 No.1, Januari 2021, Hal. 11 menjelaskan bahwa “Regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan untuk mengontrol dan mengelola emosi, memfasilitasi individu dalam mengekspresikan emosi mereka, dan efektif mengurangi tingkat stres dan kecemasan”.

Dalam (Amalia & Ediati, 2019:iv) menjelaskan bahwa “Regulasi emosi adalah keahlian dalam mengelola emosi internal dengan memahami dan memilih jenis emosi yang dirasakan tanpa menambah atau menguranginya”.

Dari beberapa pendapat di atas, kesimpulan yang dapat diambil regulasi emosi merupakan ketika seseorang ingin mengelola, mengubah, dan mengendalikan reaksi emosional mereka.

Faktor Regulasi Emosi

Menurut Ratnasari dan Suleeman dalam Jurnal Prosiding Berkala Psikologi yang dilakukan oleh Mulyana, Izzati, et al., yang berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19” Vol. 2, 2020 Hal. 240-241 menjelaskan ada beberapa faktor regulasi emosi diantaranya yaitu:

1. Usia

Seiring bertambahnya usia seseorang, kemampuan untuk mengatur emosi dianggap semakin meningkat.

1. Pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan dan prestasi akademis yang tinggi cenderung mampu untuk mengatur emosi lebih baik karena seseorang mempelajari dan terlatih dalam regulasi emosi, dengan fokus untuk meningkatkan pencapaian akademis mereka.

1. Budaya

Di Indonesia, budaya menekankan pentingnya kontrol emosi pada pria agar tenang ketika berada dalam situasi emosional, sementara perempuan didorong agar lebih bebas mengekspresikan emosinya. Di sisi lain, budaya Barat tidak membuat perbedaan, sehingga baik pria maupun wanita diperbolehkan untuk secara bebas mengekspresikan perasaan mereka.

1. Pola Asuh

Ketika berasa pada fase anak-anak, biasanya orang tua memberikan pengajaran tentang cara mengelola emosi terkait dengan peristiwa yang terjadi. Individu yang sudah diajarkan oleh orang tua tentang cara meregulasi emosi maka Ketika dewasa akan dapat melakukan regulasi dengan lebih baik.

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi regulasi emosi individu.

Sedangkan dalam Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati yang dilakukan oleh Rusmaladewi et al., berjudul “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR” Vol. 16, No. 2, Desember 2020, Hal. 36 menjelaskan bahwa faktor regulasi emosi ada empat, yaitu sebagai berikut:

* + - 1. Usia

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi tampaknya meningkat seiring bertambahnya usia. Kapasitas untuk mengelola dan mengendalikan ekspresi emosional seseorang meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga menyebabkan tampilan emosi yang lebih terkendali pada individu yang lebih tua.

* + - 1. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pria dan wanita menampilkan emosi mereka secara berbeda, baik secara verbal maupun nonverbal, berdasarkan jenis kelamin mereka

* + - 1. Religiusitas

Agama yang dianut oleh seseorang tentunya mengajarkan untuk dapat mengendalikan emosi mereka.

* + - 1. Kepribadian

Setiap individu tentunya memiliki kepribadin ynag berbeda-beda, ada dan kepribadian seseorang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang tersebut untuk melakukan regulasi emosi.

Menurut Gross dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang dilakukan oleh Astini et al., yang berjudul “Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran” Vol. 12, No. 1, April 2021, Hal. 2 menjelaskan bahwa factor regulasi emosi ada tiga, yaitu sebagai berikut:

1. Perbedaan individu dalam temperamen

Setiap manusia memiliki keunikan dan perbedaan individual yang membawa mereka pada keanekaragaman cara memandang, bertindak dalam berbagai situasi, serta memiliki karakter yang beragam. Hal ini menghasilkan perbedaan dalam perbuatan, perasaan, dan pemikiran setiap individu ketika menghadapi emosi.

1. *Attachment*

*Attachment* atau kelekatan merujuk pada ikatan emosional yang kuat yang terjalin antara orang tua dan anak. berperan sangat positif dalam membentuk rasa aman bagi anak, mempersiapkannya untuk menghadapi fase perkembangan selanjutnya.

1. Pola pengasuhan yang dimiliki

Perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh keterlibatan orang tua. Perkembangan emosi remaja mungkin dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dalam beberapa cara.

Dari berbagai pandangan yang telah disajikan, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang memengaruhi regulasi emosi, seperti usia, tingkat pendidikan, budaya, pola asuh, gender, tingkat religiusitas, kepribadian, temperamen seseorang, dan juga kelekatan.

Aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson dalam Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Mulyana et al., yang berjudul “Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19” Vol. 1 No. 3, Desember 2020 mengatakan ada 3 aspek dalam regulasi emosi, yaitu:

1. Memonitor emosi

Seseorang mempunyai kemampuan untuk secara sengaja memahami pikiran, perasaan, dan emosi yang dimilikinya melalui keterampilan memantau emosi.

1. Mengevaluasi emosi

Mengevaluasi emosi adalah kemampuan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengelola dan menjaga keseimbangan emosi mereka.

1. Modifikasi emosi

Kemampuan memodifikasi emosi adalah upaya individu untuk mengubah emosi yang awalnya negatif menjadi positif, yang dapat menjadi sumber motivasi bagi diri mereka.

Menurut Gratz dan Roemer dalam Jurnal Psikologi yang dilakukan oleh Fazira et al., yang berjudul “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi Pada Remaja” Vol. 15, No. 2, Desember 2019, Hal. 150 menjelaskan bahwa ada beberapa aspek regulasi emosi yaitu sebagai berikut:

1. *Acceptance of emotional response* (Penerimaan emosi)

Saat menghadapi tantangan, penerimaan emosional berarti Anda dapat menerima kejadian yang membuat Anda merasa buruk tanpa merasa malu atau menghindarinya.

1. *Strategies to emotion regulation* (Strategi regulasi emosi)

Kapasitas seseorang untuk mengendalikan emosinya bergantung pada kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan kesulitan, dan praktik mereka untuk meredakannya ketika mereka merasa kewalahan. Ketika dihadapkan pada kondisi menantang yang menimbulkan emosi tidak menyenangkan, keyakinan bahwa seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik sangatlah penting.

1. *Engaging in goal directed behavior* (Keterlibatan perilaku bertujuan)

Orang terlibat dalam perilaku yang memiliki tujuan ketika mereka mampu mengelola emosi negatif dan mempertahankan kendali atas fokus, ide, dan aktivitas mereka.

1. *Control emotional responses* (Kontrol respon emosi)

Kemampuan individu untuk mengatur respon emosional melibatkan kontrol terhadap emosi yang dirasakan serta respons emosional yang ditunjukkan, seperti respons fisiologis, perilaku, dan intonasi suara, sehingga tidak mengalami ekspresi emosi yang berlebihan dan menampilkan respon emosional yang sesuai.

Menurus Gross dalam Jurnal Spirits yang dilakukan oleh Widyayanti *et al.,* yang berjudul “Regulasi Emosi dan Perilaku *Cyberbullying* Pada Remaja Awal” Vol. 12, No. 2, Mei 2022, Hal. 81 menjelaskan bahwa ada beberapa aspek regulasi emosi, yaitu sebagai berikut:

1. Pemilihan Situasi

Pemilihan situasi adalah langkah untuk menciptakan lingkungan sesuai harapan dan memunculkan emosi yang diinginkanContohnya, melibatkan diri dengan orang, tempat, atau objek yang sesuai dengan pengaruh emosional yang diinginkan.

1. Modifikasi Situasi

Modifikasi situasi adalah usaha untuk mengubah kondisi secara langsung dengan menciptakan keadaan baru. Modifikasi tersebut dapat berlaku pada lingkungan fisik, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Sebagai ilustrasi, jika pasangan terlihat sedih, langkah-langkah dapat melibatkan menghentikan interaksi yang membuat marah, kemudian mengekspresikan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan.

1. Penyebaran Perhatian

Salah satu interpretasi yang mungkin adalah bahwa ini merupakan pemilihan skenario internal. Ada dua metode utama untuk mengarahkan perhatian seseorang: gangguan dan konsentrasi. Sebagai contoh, ketika bayi baru lahir mengalihkan pandangan dari keadaan yang membuat stres, mereka melakukan gangguan dengan berkonsentrasi pada hal lain. Konsentrasi perhatian fisik, seperti menutup mata atau mendengar, fokus internal, dan merespons perubahan adalah pilihan yang bisa dilakukan.

1. Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif merupakan strategi pertahanan psikologis yang melibatkan pembandingan situasi dengan yang lebih buruk untuk mengubah penilaian. Ini melibatkan perubahan dalam pemahaman kognitif untuk mengurangi dampak emosional yang kuat dari suatu situasi. Perubahan kognitif mencakup mengubah cara kita mengevaluasi situasi, mengganti signifikansinya dengan mengubah cara kita berpikir tentang situasi tersebut atau kemampuan kita dalam menghadapi tuntutannya.

1. ⁠Perubahan Respon

Perubahan terhadap reaksi ini mungkin berdampak pada pengalaman, perilaku, atau respons fisiologis seseorang. Mengurangi komponen fisiologis dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dapat dicapai dengan latihan fisik dan metode relaksasi. Penggunaan makanan, minuman keras, asap, dan narkotika juga dapat mengubah keadaan emosi seseorang.

Dari penjelasan sebelumnya tentang aspek-aspek dalam regulasi emosi, maka dapat menarik kesimpulan bahwa aspek-aspek tersebut mencakup: memantau emosi, mengevaluasi emosi, mengubah emosi, memilih situasi, memperluas perhatian, mengubah respons, mengubah pola pikir, mengendalikan respons emosi, strategi regulasi emosi, penerimaan emosi, dan keterlibatan dalam perilaku yang bertujuan.Top of Form

## Penelitian Terdahulu

Dikarenakan peneliti tidak menemukan judul penelitian yang sama dengan penelitian sebelumnya, maka peneliti menyampaikan beberapa judul penelitian serupa sebagai berikut:

1. Salsabilla & Nio, dalam Jurnal Pendidikan Tambusai, April 2023, Vol.7 No. 1, 3885-3891 yang berjudul Perbedaan *Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari *Identity Exploration* dengan hasil yang menyatakan bahwa:

Berdasarkan temuan penelitian dan uji hipotesis yang dilakukan pada topik perbedaan *quarter-life crisis* di kalangan mahasiswa tahun terakhir yang berkaitan dengan eksplorasi identitas, secara umum, tingkat *quarter-life crisis* di semua kelompok studi adalah sedang. Namun, dari sudut pandang eksplorasi identitas, terdapat perbedaan besar dalam tingkat keparahan *quarter-life crisis* di antara para mahasiswa.

1. Febriani, Getry; Fikry, dalam *Journal Of Social Science Research*, Agustus 2023, Vol. 3 No. 4 1472-1487, yang berjudul Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah dengan hasil yang menyatakan bahwa:

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mahasiswa pada tahap akhir studi yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studinya sering kali menghadapi *quarter-life crisis* pada masa dewasa awal. Kecemasan, ketegangan, ketidakpastian, keputusasaan, dan kesulitan dalam memutuskan apa yang harus dilakukan adalah gejala umum dari krisis ini. Tingkat keparahan *quarter life crisis* mungkin akan semakin buruk bagi para mahasiswa di perguruan tinggi yang sudah menghadapinya, terutama jika mereka mengantisipasi harus menunda kelulusan mereka.

1. Karpika & Segel, 2021Dalam Jurnal Pendidikan, Oktober 2021, Vol. 22 No. 2, Hal. 526 yang berjudul *Quarter Life Crisis* Terhadap Mahasaiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia dengan hasil yang menyatakan bahwa:

Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir dalam rentang usia 20-30 tahun mengalami fenomena *quarter-life crisis* akibat dari tekanan internal dan eksternal. Contohnya, ketidakjelasan dalam merencanakan masa depan dan ketidakpastian mengenai peluang kerja setelah lulus kuliah.

1. Oktaviani & Soetjiningsih dalam Jurnal Psikologi, Oktober 2023, Vol. 18 No. 2, 237-250 yang berjudul Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* Pada *Fresh Graduate* dengan hasil yang menyatakan bahwa:

Dari hasil penelitian mejelaskan adanya korelasi negatif antara tingkat dukungan sosial dan kecenderungan mengalami *quarter-life crisis* pada lulusan baru dari Universitas Kristen Satya Wacana. Ini berarti bahwa tingginya tingkat dukungan sosial yang diterima maka akan semarin turun tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial kecenderungan mengalami *quarter-life crisis* semakin tinggi.

1. Widaad et al., 2023 dalam Jurnal Buletin Konseling Inovatif, Oktober 2023, Vol. 3 No. 3 203-216 dengan judul Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa dengan hasil yang menyatakan bahwa:

Dari temuan penelitian, disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* berbanding terbalik dengan kapasitas pengendalian emosi dan dukungan sosial. Akibatnya, *quarter-life crisis* lebih jarang terjadi pada siswa yang mendapat dukungan sosial yang baik dan mampu mengendalikan emosinya, dan sebaliknya.

## Kerangka Pikir

*Quarter-life* Crisis adalah periode krisis yang dihadapi oleh individu pada fase awal dewasa, di mana mereka mulai meragukan arah dan tujuan kehidupan masa depan, termasuk dalam hal karier, hubungan percintaan, pertemanan, dan keluarga*.* Faktor yang mempengaruhi cukup banyak dan hal -hal yang dirasakan oleh individu fase dewasa awal seperti cemas, kekhawatiran, kebingungan, terlalu banyaknya pilihan, keraguan dan tidak percaya diri dalam menghadapi masa depan.

Hal ini banyak terjadi di mahasiswa semester akhir yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi, karena pada saat ini para mahasiswa dihadapkan dengan banyak tuntutan mulai dari dosen pembimbing, lingkungan pertemanan dan juga dari lingkungan keluarga sehingga mahasiswa semester akhir kerap merasa tertekan dan putus asa. Dalam hal ini dukungan sosial dari lingkungan sangat dibutuhkan para mahasiswa untuk menghadapi *quarter life crisis* agar tidak semakin parah.

 Dukungan sosial membantu individu menghadapi kecemasan, tekanan, dan kebimbangan dengan memberikan rasa dukungan, membantu menyelesaikan masalah, mengontrol peristiwa yang menekan. Dinamika psikologis individu dalam mempertahankan kehidupan, mengendalikan peristiwa yang menekan, serta mengatasi permasalahan, sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima. Mahasiswa di tahun terakhir kuliah mereka yang sedang mengalami *quarter life crisis* sebaiknya tidak mengabaikan nilai dukungan sosial dari orang-orang terdekat mereka, termasuk teman, keluarga, profesor, dan organisasi kampus. Dalam hal ini akan membuat individu kembali seperti semula atau membuat individu tenang sehingga bisa mengendalikan emosinya, atau dalam hal ini disebut dengan regulasi emosi.

Selain dukungan sosial, regulasi emosi juga sangat diperlukan karena dengan adanya regalasi emosi maka akan mempermudah untuk menghadapi *quarter life crisis*. Regulasi emosi merupakan metode pengendalian, pembatasan, dan modulasi emosi dalam menghadapi situasi tertentu. Individu dengan regulasi emosi tinggi mampu berperilaku baik, sementara regulasi emosi rendah dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengelola emosi dan memecahkan masalah. Ketika tingkat dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi meningkat, tingkat *quarter-life crisis* cenderung menurun, dan sebaliknya, ketika tingkat dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi menurun, tingkat *quarter-life crisis* cenderung meningkat.

Maka dari itu, peneliti ingin menganalisis bagaimana dukungan social dan regulasi emosi pada fase *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling.

Mahasiswa semester akhir mendapatkan tekanan dari orang tua, tekanan dari lingkungan, tuntutan agar segera lulus, tanggung jawab akademik dan revisi skripsi terus menerus.

***Quarter Life Crisis***

Khafidza & Andjarsari (2023) Menjelaskan bahwa “*Quarter Life Crisis* adalah suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang saat mereka memasuki masa dewasa; hal ini ditandai dengan berkembangnya emosi negatif yang intens terkait dengan kekhawatiran tentang ketidakpastian masa depan”.

*Top of Form*

**Dukungan Sosial**

Menurut Sherbourne & Stewart dalam Afifah & Luawo (2020) menjelaskan bahwa ada beberapa macam bentuk dukungan sosial yaitu sebagai berikut: dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan pertemanan, dukungan penghargaan.

****

Melakukan analisis bentuk dukungan sosial dan cara regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir yang mengalami fase *quarter life crisis*.

**Regulasi Emosi**

Dalam (Amalia & Ediati, 2019:iv) menjelaskan bahwa “Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka dengan memahami dan memilih jenis emosi yang dirasakan tanpa menambah atau menguranginya”.

Top of Form

**Gambar 2.1** Kerangka Berpikir

# BAB 3

# METODOLOGI PENELITIAN

## Pendekatan dan Desain Penelitian

Proses penelitian melibatkan serangkaian kegiatan mulai dari merumuskan masalah hingga menyusun kesimpulan. Karena ketergantungannya pada metode kualitatif, penelitian ini mengutamakan data yang tepat dan komprehensif. Fokus utama dalam pendekatan kualitatif adalah validitas data, yang mencakup kesesuaian antara apa yang tercatat sebagai data dan peristiwa sebenarnya di latar yang sedang diteliti.

Menurut Abdussamad, 2021:80 menjelaskan bahwa:

“Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi situasi alamiah objek, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama. Data dikumpulkan melalui triangulasi, dan analisis datanya bersifat induktif. Temuan dari penelitian kualitatif lebih menekankan pada pemahaman makna daripada upaya generalisasi”.

Pada metode penelitian kualitatif, pengumpulan data tidak dikendalikan oleh teori, melainkan disesuaikan dengan temuan langsung di lapangan dan data yang diperoleh bersifat mendalam dan sarat dengan makna. Sehingga analisis data yang digunakan pada pendekaatan kualitatif bersifat. Penelitian ini bertujuan mendapatkan pemahaman mendalam tentang isu atau masalah yang sedang diinvestigasi atau diteliti.

Desain penelitian merupakan suatu deskripsi yang memiliki tujuan untuk membahas, menganalisis, dan melakukan riset guna mendapatkan informasi yang diperlukan dalam proses penelitian. Dalam Sina (2022) menjelaskan “Desain penelitian merupakan rencana yang menjadi panduan utama bagi peneliti selama proses penelitian, memberikan arahan yang terstruktur untuk melaksanakan penelitian dengan tujuan yang jelas”.

Sesuai dengan judul penelitian kali ini yaitu "Analisis Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal Tahun 2024" Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dalam metode penelitian kualitatif. Peneliti memilih pendekatan ini karena bertujuan untuk menganalisis dan memberikan deskripsi secara detail mengenai gambaran *quarter life crisis*, bentuk dukungan sosial dan regulasi emosi dalam *quarter life crisis* berdasarkan data yang berupa kata, frasa, kalimat, maupun paragraf yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik fenomena objek tanpa menekankan hubungan kausalitas dan tanpa menggunakan angka sebagai elemen utama.

## Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah cara untuk mengumpulkan informasi dan mengatasi masalah dalam lingkungan penelitian. Penelitian kualitatif mendeskripsikan masalah, keadaan, peristiwa, atau fenomena sebagaimana adanya. Tujuan hasil penelitian ini adalah memberikan gambaran yang objektif dan rinci tentang situasi aktual dari kasus yang sedang diteliti.

Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan prosedur menurut (Dr. Lexy J. Moleong, M. A, 2014:135) menguraikan proses multi-tahap yang diikuti peneliti dalam penelitian ini. Fase-fase ini mencakup pra-lapangan, tahap pekerjaan, dan tahap analisis data. Garis besar ketiga langkah tersebut diberikan di bawah ini, khususnya:

1. Tahap Pra-lapangan

Tahap pra-lapangan dalah langkah awal penelitian di mana peneliti menjelajahi lapangan untuk menentukan fokus penelitian dan permasalahan yang akan diatasi. Langkah-langkah rinci dalam Tahap Pra-lapangan melibatkan penyusunan rancangan penelitian di lapangan, pemilihan lokasi penelitian, pengurusan perizinan, eksplorasi serta penilaian lapangan, pemilihan dan pemanfaatan informasi, persiapan peralatan riset, dan penanganan aspek etika penelitian. Pentingnya tahap pra penelitian ini adalah untuk memastikan kelancaran dan integritas selanjutnya dalam penelitian kualitatif. Pada tahap ini peneliti melakukan survei terlebih dahulu pada mahasiswa semester akhir dan mengurus surat izin penelitian di kampus, selain itu peneliti juga menjaga hubungan baik dengan subjek penelitian.

1. Tahap pekerjaan lapangan

Peneliti mengumpulkan data yang berkaitan dengan fokus permasalahan dan tujuan penelitian melalui kerja lapangan dengan berpartisipasi aktif di lokasi penelitian, melakukan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Peneliti memiliki alat seperti panduan wawancara, kamera, dan perekam suara yang siap mengumpulkan data. selanjutnya selesai pengumpulan data, tahap selanjutnya adalah menganalisis informasi yang diperoleh dari temuan penelitian. Analisis data dalam konteks penelitian kualitatif dilakukan baik selama maupun setelah di lapangan, yang melibatkan pengaturan dan penyesuaian data serta informasi dengan fokus penelitian.

1. Tahap analisis data

Tahap ini merupakan salah satu tahapan penting dalam penelitian, data yang telah terkumpul dari berbagai sumber akan diolah untuk memahami makna, pola, dan tema yang muncul. Proses analisis ini melibatkan langkah-langkah sistematis seperti pengkodean, kategorisasi, pencarian pola, dan interpretasi. Peneliti harus memahami konteks data, merinci elemen-elemen penting, dan mengidentifikasi hubungan antara berbagai konsep yang muncul. Pada tahap analisis ini peneliti menggunakan *QSR Nvivo 12* untuk menganalisis data.

## Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif, dokumen, hasil wawancara, catatan lapangan, dan observasi merupakan komponen utama yang mendukung pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Keberhasilan pengumpulan informasi dalam proses penelitian sangat tergantung pada kemampuan peneliti untuk memilih sumber data yang tepat. Pemilihan sumber data yang cermat sangat penting untuk memperoleh informasi yang akurat dan berguna. Sumber primer dan sekunder adalah dua kategori informasi yang paling umum. Penelitian ini mengandalkan sumber informasi primer dan sekunder. Saat melakukan penelitian data primer dikumpulkan langsung dari sumbernya (individu atau organisasi). Dan data sekunder diperoleh dari data-data nama mahasiswa semester akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal serta foto-foto.

Menurut Dr. Eko Murdiyanto (2020:53) menjelaskan bahwa:

Data primer adalah informasi yang belum dimediasi dengan cara apapun; itu telah diambil langsung dari sumbernya, baik melalui observasi atau studi. Data ini umumnya dianggap lebih akurat dan relevan untuk keperluan penelitian karena menyediakan informasi yang spesifik sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Permasalahan penelitian ditangani melalui penggunaan metode wawancara informan atau sumber langsung untuk pengumpulan data primer. Wawancara dengan mahasiswa semester terakhir program bimbingan dan konseling yang sedang mengalami *quarter-life crisis* akan menjadi sumber data utama untuk proyek ini.

## Wujud Data

Wujud data pada penelitian kualitatif deskriptif mencakup kata-kata yang menggambarkan karakteristik, tidak dapat diukur dengan menggunakan angka ataupun statistik. Data pada penelitian kualitatif ini diperoleh melalui adanya wawancara, pengamatan, dan analisis isi, data ini disajikan secara deskriptif sebagai data naratif, mampu memberikan gambaran detail objek penelitian tanpa adanya manupulasi data.

## Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menjadi tahap krusial dalam penelitian dan memegang peranan kunci dalam sebuah penelitian. Teknik yang tepat tentu akan mendukung kredibilitas data dan keaslian dari data tersebut, sementara kesalahan dalam proses ini dapat menghasilkan data tidak kredibel, sehingga berdampak fatal pada hasil penelitian. Oleh karena itu, perlu dilakukan dengan cermat sesuai prosedur penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakah sebuah metode yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap partisipan dan lingkungannya,
Penelitian tersebut dilakukan dengan maksud tertentu untuk mengungkap dan meramalkan alasan di balik munculnya perilaku khusus. Cara pengumpulan data observasi ini peneliti akan mencatat informasi dari apa yang mereka saksikan langsung di lapangan. Menurut Sidiq & Choiri, (2019:68) “Observasi adalah langkah yang terdiri dari pengamatan, analisis, dan pencatatan perilaku dengan cara yang teratur, bertujuan untuk mendapatkan informasi yang berguna dalam pembuatan kesimpulan.”

Metode observasi membantu menghindari kesalahan selama evaluasi dan interpretasi, sering digunakan sebagai pendukung riset untuk mengamati fenomena di lokasi penelitian. Observasi disebut studi partisipatif karena peneliti terlibat dan membenamkan diri dalam pengaturan yang sama dengan responden untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.

1. Wawancara

Tujuan wawancara adalah untuk mengumpulkan informasi dari informan atau partisipan penelitian melalui sesi tanya jawab.

Menurut Sidiq & Choiri, (2019:61) menjelaskan bahwa:

Wawancara merupakan suatu bentuk interaksi komunikasi di antara minimal dua individu, yang terjadi secara alami dalam suatu konteks yang telah ditentukan, di mana fokus percakapan adalah mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dengan kepercayaan sebagai dasar utama dalam memahami informasi yang disampaikan.

Secara esensial, wawancara adalah suatu teknik yang dipergunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai isu atau topik yang sedang diselidiki. Selain itu, wawancara juga bisa berfungsi sebagai tahap konfirmasi terhadap informasi atau data yang telah diperoleh melalui metode lain sebelumnya. Sebagai tahap verifikasi, hasil wawancara bisa mengonfirmasi atau menunjukkan perbedaan dengan informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya.

Dalam penelitian kali ini, peneliti menerapkan pendekatan wawancara semi-terstruktur. Pendekatan ini memberikan peneliti lebih banyak fleksibilitas dalam interaksi daripada wawancara yang terstruktur secara ketat. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengidentifikasi permasalahan secara lebih terbuka dengan bertanya tentang pendapat dan ide-ide dari responden. Selama pelaksanaan wawancara, peneliti perlu memberikan perhatian yang seksama terhadap respons informan dan mencatat semua informasi yang disampaikan.

Sama halnya dengan pendapat dari Sugiyono, (2019) menjelaskan bahwa :

Penggunaan metode wawancara semi-terstruktur memberikan lebih banyak ruang untuk kebebasan daripada menggunakan wawancara yang terstruktur. Tujuan utamanya adalah untuk secara lebih terbuka mengidentifikasi masalah dengan langsung bertanya kepada informan atau pihak yang diwawancarai. Pada tahap ini, peneliti harus mendengarkan dengan seksama dan mencatat dengan teliti apa yang disampaikan oleh informan atau pihak yang diwawancarai.

1. Dokumentasi

Mencatat kejadian-kejadian sebelumnya disebut dokumentasi. Teks, foto, atau karya raksasa yang dibuat oleh orang-orang tertentu mungkin menjadi bagian dari rekaman ini. Contoh dokumentasi berbentuk tulisan mencakup catatan harian, biografi, peraturan, dan kebijakan.

Kredibilitas temuan dari penelitian berdasarkan observasi atau wawancara dapat ditingkatkan dengan informasi dari sejarah hidup individu, termasuk masa kecil, pendidikan, pekerjaan, lingkungan sosial, dan autobiografi. Penggunaan studi dokumen menjadi tambahan penting dalam penelitian kualitatif, melengkapi metode observasi dan wawancaraTop of Form. Metode dokumentasi diambil dari proses wawancara bersama narasumber mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling yang mengalami fase *quarter life crisis*.

1. Triangulasi Data

Menurut Sugiyono (2019:368) “Triangulasi data adalah proses memeriksa atau menguji kebenaran atau keakuratan suatu informasi”.
Dalam studi ini, peneliti menerapkan triangulasi sumber. menurut Sugiyono (2019:369) triangulasi sumber digunakan untuk mengonfirmasi kebenaran atau validitas dengan membandingkan beberapa sumber yang berbeda.

Dalam hal ini data dikumpulkan dari beberapa sumber yang berbeda kemudian data tersebut dianalisis oleh peneliti unuk mencapai suatu kesimpulan. Kesimpulan yang dihasilkan oleh peneliti kemudian akan dimintakan persetujuan dari beberapa sumber yang sama.

Menurut Sidiq & Choiri (2019:94) menjelaskan “Triangulasi sumber adalah suatu metode untuk memvalidasi data dengan memeriksa informasi yang diperoleh dari berbagai sumber”.

## Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019:206) Analisis data merupakan proses esensial dalam penelitian yang meliputi penyusunan dan pengelolaan data dengan tujuan untuk menafsirkan data yang telah diperoleh. Setelah peneliti melakukan wawancara dan mendapatkan informasi atau data yang diinginkan, langkah selanjutnya adalah analisis data menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu *QSR Nvivo 12. QSR Nvivo 12* adalah perangkat lunak untuk mengembangkan, mendukung, dan mengelola proyek analisis data kualitatif. Namun, pada versi *QSR Nvivo 12* ini memiliki kelemahan yaitu dalam penggunaan aplikasi ini tidak bisa menyajikan tampilan data secara sempurna sesuai dengan yang dikehendaki peneliti dan menghasilkan data yang datar sehingga peneliti hanya mampu meyajikan tampilan-tampilan yang bisa dimaknai secara sederhana. Proses analisis data kualitatif dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah berikut:

1. Mengimpor data

Pada tahap pertama yang dilakukan peneliti adalah mengimpor data hasil dari wawancara dengan responden dan informan. Data hasil wawancara berupa transkrip atau dialog wawancara yang didalamnya memuat jawaban tentang poin-poin yang sesuai dengan *blue print*.

1. Melakukan *coding* (kode)

Melakukan *coding* adalah pemberian kode pada data yang sudah diimpor dalam aplikasi *QSR Nvivo 12*. Dalam melakukan *coding* peneliti harus membaca satu persatu jawaban dari responden utama dan responden pendukung serta harus memberikan *coding* pada kalimat atau kata yang dianggap penting atau menarik.

1. Visualisasi data

Setelah melakukan *coding*, tahap selanjutnya adalah peneliti memvisualisasikan data. Pada tahap visualisasi data peneliti dapat memilih beberapa fitur dalam *explore* dan run *query*. Terdapat berbagai pola visualisasi data pada *QSR Nvivo 12* yaitu, *chart, hierarchy chart, mind map, word cloud, mind map, project map, concept map, cluster analysis, comparasion diagram*, dan masih ada beberapa lagi hal yang dapat diidentifikasi. Namun, dalam konteks penelitian ini, peneliti memiilh untuk menggunakan pola visualisasi *word cloud*.

## Teknik Penyajian Data

Terdapat dua teknik penyajian data penelitian kualitatif, yaitu teknik formal (menggunakan kaidah dan contoh seperti rumus, tabel, bagan/diagram, dan gambar) dan teknik informal (menggunakan kalimat biasa). Teknik penyajian data penelitian ini adalah pendekatan informal. Pembicara melakukan presentasi santai dengan menggunakan bahasa yang lugas. Penelitian deskriptif yang disampaikan berdasarkan pada realitas yang terjadi di lapangan. Penelitian ini lebih tepat menggunakan bahasa yang umum. Metode penyajian informal dirancang untuk menyajikan temuan penelitian berdasarkan fakta-fakta yang didapat oleh narasumber.

Analisis metode informal dalam penelitian dapat memudahkan pemahaman terhadap beberapa hasil penelitian. Alasan menggunakan metode tersebut dalam hasil analisis ini adalah karena penelitian ini bersifat deskriptif. Karena dalam teknik analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *QSR Nvivo 12*, maka dari itu pada teknik penyajian data ini dibantu dengan dengan menunjukkan hasil visualisasi data yang sudah dipilih yaitu *word cloud*. Hasil dari penelitian ini adalah data konkret berupa kata-kata atau kalimat yang mendeskripsikan tentang Analisis Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal Tahun 2024.