

**DINAMIKA HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA S1 UIN SUNAN KALIJAGA
ANGKATAN 2019**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh :

AFRA ALISIA WAFIQOH

NIM. 19102020044

Pembimbing :

Arya Fenda Ibnu Shina, S.Si, M.Si

NIP. 19900628 201903 2 022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1459/Un.02/DD/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : DINAMIKA HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA SI UIN SUNAN KALIJAGA ANGKATAN 2019

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AFRA ALISIA WAFIQOH
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020044
Telah diujikan pada : Jumat, 18 Agustus 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 64ex167846f53



Penguji I
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64ex11cc502da



Penguji II
Citra Widyastuti, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 64e7ad2f6d579



Yogyakarta, 18 Agustus 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 64ex2a23713bd

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Afra Alisia Wafiqoh
NIM : 19102020044
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Kota Yogyakarta, 9 Agustus 2023

Pembimbing,

Arya Fenda Ibnu Shina, S.Si, M.Si
NIP 19900628 201903 2 022

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag., M.Si
NIP 196912141998031002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afra Alisia Wafiqoh
NIM : 19102020044
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA S1 UIN SUNAN KALIJAGA ANGKATAN 2019" adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 9 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Afra Alisia Wafiqoh
19102020044

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afra Alisia Wafiqoh
Tempat dan Tanggal Lahir : Temanggung, 25 April 2001
NIM : 19102020044
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : RT 03 RW 01 Kerokan Kutoanyar Kedu
Temanggung
No. HP : 085876300150

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 09 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Afra Alisia Wafiqoh
19102020044

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua, yaitu Bapak Abdul Munjid dan Ibu Rofiqoh, Kakakku Faruq Mubarak, Lumatul Fitria dan Nadia Azka serta keluarga besar yang telah memberikan doa serta semangat yang tiada hentinya. Terima kasih atas arahan, nasihat, semangat dan juga pengorbanan yang telah diberikan selama ini.



HALAMAN MOTTO

لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya....” (QS.Al-Baqarah : 286)¹

“It’s fine to fake it until you make it, until you do, until it true.”

(Taylor Swift)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Heri Purwanto. *Al Qur'an Tajwid untuk Pemula*. (Surabaya: Penerbit Nurul Ilmu, 2021), hlm. 49.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Dinamika Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019” dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk mencapai Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bimbingan, bantuan dan juga kerja sama dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Prof Dr. Hj. Casmimi, S.AG., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
5. Ibu Arya Fenda Ibnu Shina, S.Si, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, sabar dan juga teliti dalam memberikan pemahaman, masukan dan juga bimbingan kepada penulis dari awal hingga skripsi ini selesai.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah memberikan banyak ilmu dan juga pengetahuan kepada penulis.

7. Sahabat penulis Yusela Ananda, Cerlina Agata, Sindy Ristiani, Fina Dwi Susanti, Geby Manurung, Faiz Agil dan Chaedar Rizky yang selalu memberi semangat dan motivasi bagi penulis.
8. Sahabat perkuliahan penulis Qima Nada, Maftuhana Ayu Nadhova, Choirunnisa, dan Faiqoh Nadia yang senantiasa menjadi pengingat, sahabat yang membersamai dan membantu melewati proses ini dari awal mahasiswa baru hingga akhir bersama.
9. Seluruh pihak yang sudah memberikan motivasi, bantuan, dan doa dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan juga pembaca. Sekian dan terima kasih.

Yogyakarta, 09 Juli 2023

Penulis,


STATE ISLAMIC UNIVERSITY Afra Alisia Wafiqoh
SUNAN KALIJAGA 19102020044
YOGYAKARTA

ABSTRAK

AFRA ALISIA WAFIQOH (19102020044), Dinamika Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2023.

Di usia mahasiswa tentu saja mereka akan dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan seperti pencapaian yang harus diraih dan menentukan arah hidup, terdapat beberapa individu yang merasa senang, semangat dan juga tertantang dalam menemukan cara hidup baru, namun juga terdapat individu yang merasa kebingungan ketika harus menentukan keputusan-keputusan baru dalam hidup sehingga mengalami kecemasan, stress, dan juga hampa. Individu yang tidak mampu melewati fase tersebut dengan baik diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis seperti bimbang dan krisis emosional yang biasa disebut dengan quarter life crisis. Krisis emosional pada quarter life crisis yang terjadi berupa perasaan tidak berdaya, merasa ragu dengan kemampuan sendiri, terisolasi serta merasa takut dan juga cemas terhadap kegagalan yang terjadi dimasa depan. Terjadinya quarter life crisis pada individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa hal termasuk dukungan sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika hubungan dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis mahasiswa UIN Sunan Kalijaga angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif (*quantitative research*). Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer. Data tersebut diperoleh dari kuesioner yang telah dibagikan kepada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga angkatan 2019. Sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 98 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis regresi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis mahasiswa S1 di UIN Sunan Kalijaga angkatan 2019.

Kata kunci : *Quarter Life Crisis*, Dukungan Sosial, Mahasiswa S1

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

AFRA ALISIA WAFIQOH (19102020044), *The dynamics of relations between Family Social Support on the Quarter Life Crisis of UIN Sunan Kalijaga Undergraduate Students Class of 2019. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2023.*

At the age of college students, they will be faced with problems such as achievements that must be achieved and determine the direction of life, there are some individuals who feel happy, excited and also challenged in finding a new way of life, but there are also individuals who feel confused when they have to make new decisions in life so that they experience anxiety, stress, and also emptiness. Individuals who are unable to go through this phase well are expected to experience various psychological problems such as indecision and emotional crisis commonly referred to as quarter life crisis. The Emotional crisis in quarter life crisis that occurs in the form of feelings of helplessness, doubtful in one's own abilities, isolation and fear then anxiety about future failures. The occurrence of quarter life crisis in individuals is certainly influenced by several things including social support.

This study aims to determine the effect of family social support on the quarter life crisis of UIN Sunan Kalijaga's undergraduate students class of 2019. This research uses a quantitative approach (quantitative research). The data used in this study are primary data. The data was obtained from questionnaires that had been distributed to UIN Sunan Kalijaga's undergraduate students class of 2019. The sample in this study were 98 students. This study uses descriptive analysis techniques and regression analysis. The results of this study indicate that there is a significant effect between family social support and quarter life crisis of UIN Sunan Kalijaga's undergraduate students class of 2019.

Keywords : *Quarter Life Crisis, Sosial Support, Undergraduate Student*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PENGESAHAN..... | i |
| SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI..... | ii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN BERJILBAB..... | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| HALAMAN MOTTO..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK..... | ix |
| ABSTRACT..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Kegunaan Penelitian..... | 7 |
| E. Kajian Pustaka..... | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Tinjauan Tentang Dukungan Sosial Keluarga..... | 12 |
| B. Tinjauan Tentang <i>Quarter Life Crisis</i> | 18 |
| C. Hubungan Dukungan sosial keluarga dengan <i>Quarter life crisis</i> | 26 |
| D. Kerangka Berfikir..... | 28 |
| E. Hipotesis..... | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 30 |
| B. Variabel Penelitian..... | 30 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 31 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 35 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| E. Validitas dan Reabilitas | 39 |
| F. Teknik Analisis Data | 45 |
| BAB IV ANALISIS DATA | |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 55 |
| B. Uji Regresi | 58 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Saran | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |



DAFTAR TABEL

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Populasi Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga S1 Angkatan 2019 | 32 |
| Tabel 3. 2 Penarikan Sampel Mahasiswa S1 Uin Sunan Kalijaga Angkatan 2019 | 34 |
| Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Quarter Life Crisis Sebelum Uji Coba | 35 |
| Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial Keluarga Sebelum Uji Coba | 38 |
| Tabel 3. 5 Uji Coba Validitas Skala Dukungan Sosial Keluarga Dan Quarter Life Crisis | 40 |
| Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial Keluarga Setelah Uji Coba | 42 |
| Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Skala Quarter Life Crisis Setelah Uji Coba | 42 |
| Tabel 3. 8 Hasil Uji Reabilitas..... | 45 |
| Tabel 3. 9 Uji Normalitas Regresi Sederhana Dengan One-Sample Kolmogorov- Smirnov Test Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis | 48 |
| Tabel 3. 10 Uji Normalitas Dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis | 48 |
| Tabel 3. 11 Uji Linieritas Regresi Sederhana Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis..... | 49 |
| Tabel 3. 12 Uji Linieritas Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis | 50 |
| Tabel 3. 13 Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser) Regresi Sederhana Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis | 51 |
| Tabel 3. 14 Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser) Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis..... | 52 |
| Tabel 3. 15 Uji Autokorelasi Regresi Sederhana Dengan Uji Durbin Watson Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis | 52 |
| Tabel 3. 16 Uji Autokorelasi Dengan Uji Durbin Watson Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis..... | 52 |
| Tabel 3. 17 Uji Multikolonieritas Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis..... | 53 |
| Tabel 4. 1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial Keluarga..... | 55 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Kriteria Tingkat Kurangnya Dukungan Sosial Keluarga Pada Mahasiswa S1 Uin Sunan Kalijaga Angkatan 2019 | 56 |
| Tabel 4. 3 Hasil Analisa Frekuensi Variabel Dukungan Sosial Keluarga | 56 |
| Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Quarter Life Crisis..... | 57 |
| Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Kriteria Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa S1 Uin Sunan Kalijaga Angkatan 2019..... | 57 |
| Tabel 4. 6 Hasil Analisa Frekuensi Variabel Quarter Life Crisis | 58 |
| Tabel 4. 7 Uji T Regresi Sederhana Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis | 59 |
| Tabel 4. 8 Uji T Regresi Linier Berganda Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis..... | 59 |
| Tabel 4. 9 Uji F Regresi Linier Berganda Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis..... | 60 |
| Tabel 4. 10 Uji Koefisien Determinasi Regresi Linier Berganda Aspek Emosional, Instrumental, Informasi, Penilaian Dengan Quarter Life Crisis..... | 62 |



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir..... 28



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia dalam menjalankan kehidupannya pasti akan melewati beberapa tahapan perkembangan mulai dari kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia, dari tahap perkembangan tersebut masing-masing memiliki ciri khas, tugas, serta tuntutan tersendiri.² Pada usia remaja awal individu akan mengeksplorasi dirinya, menyelesaikan masalahnya sendiri, hidup mandiri, dan mulai membentuk hubungan.³ Dalam menjalani batas akhir masa remajanya, tuntutan dan juga tekanan dari lingkungannya akan bertambah besar karena memasuki tahap perkembangan dewasa. Beberapa individu akan mengalami kebingungan, mencoba mengatasinya dan melanjutkan hidup. Namun beberapa diantaranya mengalami masa sulit hingga membutuhkan terapi dalam membantu menangani dan mencari solusi atas masalah yang dialaminya.⁴ Hurlock, mengatakan bahwa terdapat beberapa tujuan yang dialami pada masa dewasa awal, seperti kedekatan emosional dalam rangka mencari jodoh, membangun rumah tangga, dan juga menentukan karir. Adanya berbagai permasalahan yang dialami, individu berkewajiban untuk bertanggung jawab

² Papalia dan Olds, "Perkembangan Manusia", (Jakarta : Salemba Humanika, 2001).

³ Papalia dan Felman, "Menyelami Perkembangan Manusia", (Jakarta : Salemba Humanika, 2014).

⁴ Atwood dan Scholtz, "The Quarter Life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both?", *Journal of Contemporary Family Therapy*, 2018.

terhadap keputusan yang harus mereka ambil. Dalam menentukan keputusan tentunya tidak mudah dan perlu pertimbangan yang matang agar tidak terjadi kesalahan yang nantinya berdampak buruk pada masa depan.

Mahasiswa yang memasuki dewasa awal tentu saja mereka akan dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan seperti pencapaian yang harus diraih, menentukan arah hidup, persaingan dunia kerja yang akan mereka hadapi setelah lulus kuliah, pasangan hidup dan juga kondisi ekonomi masa depan. Terdapat beberapa respon individu atau mahasiswa dalam menghadapi permasalahan tersebut seperti yang dikatakan oleh Nash & Murray, bahwa terdapat beberapa individu yang merasa senang, semangat dan juga tertantang dalam menemukan cara hidup baru, namun juga terdapat individu yang merasa kebingungan ketika harus menentukan keputusan-keputusan baru dalam hidup sehingga mengalami kecemasan, *stress*, dan juga hampa. Individu yang tidak mampu melewati fase tersebut dengan baik diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis seperti bimbang dan krisis emosional yang biasa disebut dengan *quarter life crisis*. Menurut Atwon & Scholtz, *quarter life crisis* merupakan fase krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun. Krisis emosional pada *quarter life crisis* yang terjadi berupa perasaan tidak berdaya, merasa ragu dengan kemampuan sendiri, terisolasi serta merasa takut dan juga cemas terhadap kegagalan yang terjadi di masa depan. Adanya respon emosional yang terjadi pada individu pada masa tersebut tentunya individu membutuhkan dukungan yang bisa didapatkan dari orang lain ataupun

lingkungan terdekatnya seperti keluarga untuk dapat melewati permasalahannya yang biasa disebut dengan dukungan sosial keluarga.

Menurut Cohen dan Syme menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki dua fungsi yaitu sebagai aspek dalam membantu maupun meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.⁵ Jhonson dan Jhonson, menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian apabila individu mengalami kesulitan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup.⁶ Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial berasal dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman dekat dan rekan kerja.⁷ Keluarga memiliki peran penting bagi setiap individu. Rodin dan Salovey, mengatakan bahwa sumber yang paling utama bagi anak untuk mendapatkan dukungan sosial adalah keluarga.⁸ Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dukunga sosial yang paling penting adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial keluarga merupakan suatu bantuan kepada individu melalui orang tua dan saudaranya dengan tujuan individu tersebut dapat mencapai apa yang diinginkan. Dukungan sosial dari keluarga memiliki peran yang sangat penting bagi individu. Keluarga memiliki hubungan interpersonal

⁵ Cohen dan Syme, "*Social Support and health*", (Thousand Oaks, CA : Sage, 1997).

⁶ Johnson D.W dan Johnson F.P, "*Joining Together : Group Skills*", (London : Prentice Hall International, 1991).

⁷ Fredericksen Victoranto Amseke, "*Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi*", Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, Vol. 1 No. 1. 2018

⁸ Ni Nyoman Imas Pradyanita Wistarini dan Adijanti Marheni, "*Peran dukungan social keluarga dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018*", Jurnal Psikologi Udayana, 164-173, 2019.

di antara anggota keluarga yang dapat memunculkan ikatan perasaan. Menurut Taylor, dukungan sosial yang diberikan oleh individu yang memiliki hubungan signifikan seperti orang tua, saudara, dan keluarga akan lebih berarti bagi seorang individu yang menerimanya. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga sangat penting dalam kehidupan seseorang.⁹

Dukungan sosial dari keluarga sangat penting bagi individu untuk melanjutkan hubungan sosial, mengatasi masalah, beradaptasi dengan masyarakat dan mempertahankan keadaan psikologis yang stabil. Setiap individu tidak terkecuali mahasiswa, sangat membutuhkan dukungan sosial dari keluarga. Namun pada kenyataannya tidak semua dukungan keluarga dalam membantu individu berjalan dengan lancar bahkan ada beberapa individu yang merasa tidak mendapat dukungan dari keluarganya. Kurangnya dukungan keluarga yang didapat oleh seorang individu khususnya mahasiswa mungkin saja akan menimbulkan stress bahkan munculnya *quarter life crisis*. Penelitian ini memfokuskan pada dukungan sosial dari keluarga bagi mahasiswa.

Penelitian ini difokuskan bagi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga UIN, dimana Sunan Kalijaga merupakan universitas islam negeri yang berada di kota istimewa Yogyakarta dimana kota ini merupakan salah satu kota tujuan pendidikan yang menarik dan banyak diminati para pelajar untuk melanjutkan pendidikan. Di UIN Sunan Kalijaga terdapat ratusan ribu mahasiswa yang

⁹ Taylor S.E, “*Health Psychology : Biopsychosocial*”, (New York : John Wiley and Sons, 1995).

menuntut ilmu baik yang berasal dari dalam kota, luar kota atau bahkan luar negeri. Hidup di kota besar, terlebih sebagai seorang perantau dimana terdapat beberapa perbedaan kondisi di daerah dan di kota tentu saja dapat memunculkan hal hal yang tidak menyenangkan bagi individu. Mahasiswa yang hidup di perantauan kota besar seperti Yogyakarta tentunya mengalami beberapa permasalahan, salah satunya individu kemungkinan mengalami culture shock, sehingga mahasiswa harus beradaptasi agar dapat bertahan di lingkungan baru. Hidup di kota besar berbeda dengan hidup di kota kecil, di kota besar tentunya memiliki gaya hidup dan juga standar hidup yang lebih tinggi dibandingkan di kota kecil. Selain itu kota besar juga identik dengan kebisingan dan kepadatan dimana hal itu dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis. Suasana kota yang padat dan bising dapat menimbulkan berbagai macam penyakit fisik maupun psikologis seperti *stress*, gangguan jiwa dan juga tingkah sosial yang negatif. Menurut Baum, tekanan yang berasal dari lingkungan dapat menyebabkan *stress*, individu yang tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungan akan merasa tertekan dan terganggu dalam berinteraksi dengan lingkungan dan juga individu merasa terancam sehingga mudah merasa *stress*. Selain itu dengan adanya perbedaan standar kehidupan di kota besar tentunya berpengaruh dalam sistem pendidikan. Sistem pendidikan yang berbeda juga dapat berpengaruh bagi kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang berasal dari sekolah yang lebih maju tentunya akan mudah menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan yang ada, begitu pula sebaliknya. Bahkan, beberapa sekolah telah menerapkan sistem indeks prestasi (IP) dalam mengukur kemampuan siswa

seperti system perkuliahan terutama dalam masalah informasi dan teknologi. Di UIN Sunan Kalijaga sendiri memiliki kemungkinan adanya mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* akibat kurangnya dukungan sosial keluarga.

Penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa angkatan 2019 dimana mereka memasuki masa dewasa awal, pada usia tersebut individu akan mengalami berbagai permasalahan hidup. Individu yang tidak dapat melewati fase tersebut dengan baik dapat diperkirakan mengalami gangguan psikologis yang dapat menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*. UIN Sunan Kalijaga memiliki tujuan menghasilkan sarjana yang memiliki kemampuan akademis dan professional yang intergratif interkonektif. Dengan adanya tujuan tersebut, masalah psikologis mahasiswa sangat penting karena dikhawatirkan dapat menghambat kesuksesan akademik. Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan guna mengetahui *quarter life crisis* mahasiswa UIN Sunan Kalijaga angkatan 2019.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan kuat antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan kuat antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa UIN Sunan Kalijaga angkatan 2019.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dimaksud, penelitian ini dapat memberikan pemahaman keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling islam. Terutama dapat memberikan sumbangan pemikiran teoritis tentang dukungan sosial keluarga dan juga *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi keluarga

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi keluarga dalam memberikan dukungan sosial pada pada anak.

b. Manfaat bagi perguruan tinggi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada universitas mengenai kondisi *quarter life crisis* pada mahasiswa.

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan dukungan sosial dan *quarter life crisis*.

E. Kajian Pustaka

Dalam menulis penelitian ini penulis menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai perbandingan. Penulis juga menggali informasi melalui jurnal dan buku-buku untuk menggali informasi yang berkaitan dengan judul.

Pertama, jurnal yang ditulis oleh Adin Wira Astanu, dkk., pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa”. Jurnal ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto* dengan populasi mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan Konseling sejumlah 63. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan kematangan karir dengan *Quarter life crisis* mahasiswa.¹⁰

Kedua, jurnal yang ditulis oleh Yeni Fitria dan Rahmawati Maulida pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Depresi pada Remaja di SMPN Kota Malang”. Jurnal ini menggunakan metode penelitian desain analitik koresional dengan pendekatan *crosssectional*.

¹⁰ Adin Wira Astanu, dkk., “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa”, SENASSDRA, Vol 1, No. 1149-1156, 2022.

Pengambilan data menggunakan kuesioner dukungan sosial dan kuesioner (*Depression Anxiety Stress Scale DASS*). Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan depresi remaja. Dukungan yang diberikan oleh keluarga sangat berperan dalam mengatasi tekanan psikologis individu pada masa sulit.¹¹

Ketiga, jurnal yang ditulis oleh Ni Nyoman Imas Pradyanita Wistarini dan Adijanti Marheni pada tahun 2019 yang berjudul “Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap *stress* akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018”. Jurnal ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu 150 mahasiswa baru angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri memiliki peran dalam menurunkan tingkat *stress* akademik mahasiswa baru angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.¹²

Keempat, jurnal yang ditulis oleh Desi Alawiyah, dkk pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir”. Jurnal ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai dengan menggunakan teknik pengambilan sampel teknik cluster random sampling. Dari

¹¹ Yeni Fitria dan Rahmawati Maulida, “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Depresi pada Remaja di SMPN KOTA MALANG*”, Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti, Vol.2 No. 6, 2018.

¹² Ni Nyoman Imas Pradyanita Wistarini dan Adijanti Marheni, “*Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018*”, Jurnal Psikologi Udayana, 164-173, 2019.

hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berdampak pada mahasiswa semester akhir dimana semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka semakin tinggi pula kesehatan mental mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapat maka semakin buruk kesehatan mental mahasiswa semester akhir.¹³

Kelima, jurnal yang ditulis oleh Mohammad Dennis Purwaradietya dan Dr. Achmad Chusari, MA pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja.¹⁴

Dari beberapa penelitian diatas, peneliti tidak menemukan penelitian yang membahas mengenai “Dinamika Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019”. Terdapat juga beberapa kesamaan dan perbedaan dari beberapa penelitian tersebut, diantaranya persamaan pada variabel bebas pada penelitian yang dilakukan oleh Adin Wira Astanu, dkk., Yeni Fitria dan Rahmawati Maulida, Ni Nyoman Imas Pradyanita Wistarini dan Adijanti Marheni, Desi Alawiyah, dkk., dan juga penelitian yang ditulis oleh Mohammad Dennis Purwaradietya

¹³ Desi Alawiyah, dkk., “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir”, Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Vol.8 No.2, 2022.

¹⁴ Mohammad Dennis Purwaradietya dan Dr. Achmad Chusari, MA., “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19”, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Vol.X, 2022.

dan Dr. Achmad Chusari, MA. Akan tetapi terdapat juga perbedaan pada penggunaan variabel terikat, yaitu Kematangan Karir, Depresi, efikasi diri, dan juga Kesejahteraan Psikologis.

Penelitian yang sudah dilakukan memang menyangkut tentang *Quarter Life Crisis*, namun objek dan juga jenis penelitian yang dilakukan berbeda. Peneliti mengamati hubungan dukungan sosial dari keluarga bagi mahasiswa angkatan 2019 di UIN Sunan Kalijaga dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan pengambilan sampel secara *random sampling*. Penelitian diatas merupakan penelitian yang sesuai dengan penelitian yang akan peneliti lakukan tentang “Dinamika Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019”. Dan berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa belum ada yang melakukan penelitian tersebut.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* sebesar 0,000 kurang dari taraf signifikansi sebesar 0,001 dengan T hitung sebesar 6,132 atau lebih dari T tabel sebesar 1,985. Terdapat hubungan secara simultan antara aspek emosional, informasi, instrumental dan penilaian dengan *quarter life crisis*, aspek emosional sebesar 0,043 kurang dari taraf signifikansi 0,05 dengan T hitung sebesar 2,053 lebih dari 1,986, aspek instrumental sebesar 0,042 kurang dari 0,05 dengan T hitung sebesar 2,067 lebih 1,986, aspek informasi sebesar 0,045 kurang dari 0,05 dengan T hitung sebesar 2,030 lebih dari 1,986 dan aspek penilaian sebesar 0,030 kurang dari 0,05 dengan nilai T hitung sebesar 2,210 lebih dari 1,986. Dari hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh terhadap *quarter life crisis* mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga angkata 2019. Aspek emosional, instrumental, informasi dan penilaian juga berpengaruh secara simultan terhadap *quarter life crisis* mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga angkata 2019.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran yang dapat diberikan adalah:

1. Sebagai keluarga sebaiknya memberikan dukungan sosial kepada anggota keluarganya terutama mahasiswa baik dari segi emosioanal, instrumental, informasi dan penilaian.
2. Sebagai mahasiswa sebaiknya mencoba untuk lebih terbuka dan berbagi dengan orang lain terutama anggota keluarga agar dapat menatralisir pandangan dan perasaan negatif yang muncul dalam dirinya sehingga terhindar dari krisis emosi atau *quarter life crisis*.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lain atau menambahkan variabel lainnya yang belum ada dalam penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, Desi, dkk. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, Vol.8 No.2.
- Alexandra, Robbins & Abby Wilner. (2001). *Quarter Life Crisis ; The unique challenges of life your twenties*. New York: Tarcher penguin Putnam.
- Allison, Black. *Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarter-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student*.
- Amseke, Frederickson Victoranto. (2018). Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Vol. 1 No. 1.
- Arum, Dyah Nirmala. *Statistik Deskriptif dan Regresi Linier Berganda dengan SPSS*. (Semarang : Semarang University Press, 2012).
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Astanu, Adin Wira, dkk. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *SENASSDRA*, Vol 1, No. 1149-1156.
- Atwood dan Scholtz. (2018). *The Quarter Life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both*. *Journal of Contemporary Family Therapy*.
- Basri, A. Said Hasan. *Variabel Psikologis dan Pengukurannya*. (Yogyakarta : Ladang Kata, 2021).
- Cohen dan Syme. (1997). *Sosial Support and health*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Consuelo, G. Sevilla. *Pengantar Metode Penelitian*. (Jakarta : UI Press, 1993).
- Cutrona. (2000). *Social Support Principles for Strengthening Families : Messages form America*. London: Jessica Kingsley.
- D.W Johnson dan Johnson F.P. (1991). *Joining Together: Group Skills*. London: Prentice Hall International.
- Fitria, Yeni dan Rahmawati Maulida. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Depresi pada Remaja di SMPN KOTA MALANG. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, Vol.2 No. 6.
- Ghozali. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016).

- Ghozali, Imam. Analisis Multivariete Dengan Program SPSS. (Semarang : Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2005).
- Herlina, Vivi. (2019). Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Kurniawan, Heru.(2021). Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Nash, Robert J., Michele C. Murray. (2012). Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide To Meaning-Making. Language, Culture, and Communication, Vol.4.
- Papalia dan Olds. Perkembangan Manusia. (Jakarta : Salemba Humanika, 2001).
- Papalia dan Felman. Menyelami Perkembangan Manusia. (Jakarta : Salemba Humanika, 2014).
- Purwanto, Heri. *Al Qur'an Tajwid untuk Pemula*. (Surabaya: Penerbit Nurul Ilmu, 2021). hlm. 67.
- Purwaradietya, Mohammad Dennis dan Achmad Chusari . (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Vol.X.
- Puteri, Adhita Paramitha dan Damajati Kusuma Dewi. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.8 No.6.
- Rahma, Ulifa dan Esti Widya. (2018). Peran Dukungan Keluarga dalam Membentuk Kematangan Karier Siswa SMP”, Jur. Ilm. & Kons. Vol 11.
- Retnawati, Heri. (2016). Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian. Yogyakarta : Parama Publishing.
- Riewanto. Skripsi Barometer Intelegualitas Mahasiswa. (Jakarta: Suara Merdeka, 2003).
- Robbins dan Wilner. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. (New York : Tarcher Penguin, 2001).
- Robbinson dan Wright. (2013). *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife : A Structured retrospective-autobiographical study. International Journal of Behavioural Developoment*.

- S.E, Taylor (1995). Health Psychology : Biopsychosocial. New York : John Wiley and Sons.
- Safarino. (1994).Health Psychology. Canada : John Willey.
- Sarafino. Health Psychology : Biopsychological Interactions. (New York : John Wiley & Sons, 1994).
- Saputri, Anisza Eva, dkk. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Bagi Orang dengan Disabilitas Sensorik. Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 6 No.1.
- Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat. Metodologi Penelitian. (Bandung : Bandar Maju, 2011).
- Shihab, Muhammad Quraish . (2001).Tafsir Al Mishbah. Jakarta : Lentera Hati.
- Sugiyono. (2013). Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Supranto, J. (2000). Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Widiantoro, Didik, dkk. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial dari Dosen dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. Journal Annafs, Vol. 4 No. 1.
- Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradyanita dan Adijanti Marheni. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. Jurnal Psikologi Udayana.