

Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase *quarter life crisis* dewasa awal penyandang disabilitas fisik



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2023, Vol 11(1):15–23
DOI:110.22219/cognicia.v11i1.26176
©The Author(s) 2023
© 4.0 International license

Azwa Salsabila Anggraeni¹ dan Udi Rosida Hijrianti²

Abstract

Early adulthood is a time when individuals will experience complex developmental problems related to the role of adults and the underlying psychological processes. Persons with disabilities are someone who experiences physical or sensory limitations for a long time, called physical limitations if the individual loses (all or part) his body functions motorly, activities such as fine motor skills, talking, walking, hand movements and so on. At this time individuals will tend to have negative feelings such as feelings of uncertainty, anxiety, anxiety, and frustration which is usually called the quarter life crisis phase. Social support is a feeling of comfort, attention, and assistance received by individuals from other individuals. The purpose of this study was to determine the effect of social support and quarter life crisis on early adults with disabilities. This study used a descriptive quantitative technique on 102 participants. The research subjects were taken using a purposive sampling technique with the criteria for early adulthood persons with physical disabilities, male or female, aged 18-25 years. The instruments in this study consisted of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Quarter Life Crisis Scale. The results showed that there was an effect of social support on quarter life crises in early adulthood with disabilities ($r = .053$; $p = .020 < .05$).

Keywords

Early adulthood, quarter life crisis, physical disabilities, social support

Pendahuluan

Dimulai dari masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa dan lanjut usia, manusia mengalami proses pertumbuhan fisik dan psikis. Ketika individu beralih dari remaja ke dewasa, mereka mulai belajar tentang diri mereka sendiri, menangani masalah mereka sendiri, hidup mandiri dari orang tua mereka, dan menjalin hubungan. Banyak aspek yang dapat dikembangkan agar manusia dapat melaksanakan tugas perkembangannya secara optimal sehingga dapat merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Misalnya, memiliki fisik yang sehat, kesehatan mental yang baik, dan juga lingkungan sosial sekitar yang selalu mendukung. Papalia *et al.* (2009) menjelaskan jika kondisi tubuh manusia pada masa dewasa awal sedang berada pada kondisi yang terbaik, sehingga dapat mendukung individu dalam memenuhi berbagai tuntutan sebagai orang dewasa. Akan tetapi, tidak semua individu diberikan karunia berupa kesehatan dan kesempurnaan fisik. Beberapa dari mereka justru mempunyai keterbatasan fisik yang sering juga disebut sebagai penyandang disabilitas (Brebahama & Listyandini, 2016).

Rajati (2018) mendefinisikan disabilitas fisik sebagai "hilangnya fungsi motorik dengan keadaan yang berbeda-beda atau keterbatasan dalam bergerak dan beraktivitas yang disebabkan oleh anggota tubuh yang cacat, terjadinya kelumpuhan tubuh, atau kelainan bentuk tubuh yang disebabkan oleh kerusakan pada struktur dan fungsi tubuh. Penampilan fisik dan bentuk fisik yang kurang sempurna pada masa dewasa awal dapat mempersulit manusia untuk beradaptasi dengan kehidupan sosial (Hurlock, 2009). Penyandang disabilitas fisik biasanya mengalami hambatan

dan kesulitan dalam menyesuaikan diri baik di dalam lingkungannya maupun berbaur dengan masyarakat, namun mereka juga tetap harus adaptif untuk menjalankan dan menjalankan tugas perkembangannya di masa dewasa awal ini meskipun fisiknya tidak lagi sempurna (Damayanti *et al.*).

Penyandang disabilitas fisik berkaitan dengan masalah kesehatan fisik dan mental yang memengaruhi kesehatan. Akibat kelainan dan kerusakan organ menyebabkan berbagai hambatan dalam kehidupan seperti kesulitan menjalankan aktivitas, bersosialisasi, hilangnya kepercayaan diri, gangguan dalam belajar, keterampilan, dan pekerjaan (Senra, 2012). Menurut Lindsay dan Nicole (2014) karena keterbatasan fisik yang dialami, penyandang disabilitas merasa dikucilkan dalam lingkungan, masalah kesehatan dan keselamatan, masalah psikososial seperti khawatir, isolasi, dan ketergantungan. Sehingga penyandang disabilitas fisik sering merasa rendah diri dan merasa terdiskriminasi dari lingkungan masyarakat.

Masa dewasa awal adalah masa ketika individu akan menghadapi masalah perkembangan yang rumit yang berkaitan dengan masa dewasa dan proses psikologis yang mendasarinya (Shulman *et al.*, 2005). Pada masa ini individu akan mencari dan menciptakan masa depan untuk diri mereka sendiri, tugas dan kewajiban yang dimiliki individu

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Raya Tlogomas 246 Malang, Indonesia

Hijrianti, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
Email: udi@umm.ac.id

sekarang lebih besar daripada di masa lalu. Masa dewasa merupakan masa krisis, menurut ? individu tersebut akan mengalami emosi yang tidak menyenangkan termasuk keraguan, kecemasan, kegelisahan, dan frustrasi saat seorang individu mulai mempertimbangkan tingkat pengaruh mereka saat ini terhadap kehidupan mereka. Pengalaman mendesak yang didapati individu tersebut dikenal dengan sebutan *Quarter Life Crisis*, ialah gambaran yang terjadi pada individu yang disebabkan oleh ketidakmampuan dengan mencakup didalamnya rasa kecemasan, keraguan diri, ketidakstabilan, dan perubahan yang mendesak.

Quarter Life Crisis merupakan perasaan kekhawatiran tentang kehidupan masa depan yang melibatkan relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an (Fischer, 2008). Masalah ini timbul ketika seseorang masih belum percaya diri dan belum dapat melaksanakan tugas perkembangan yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Philip & Vasquez (2018) melaporkan bahwa individu di masa dewasa awal memang rentan mengalami *Quarter Life Crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan harapan untuk menjadi individu dewasa yang sukses. *Quarter Life Crisis* akan terjadi oleh individu pada usia dewasa awal yang sedang atau telah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, dan mereka yang memiliki perasaan khawatir atau cemas untuk melanjutkan hidup di masa depan. Menurut Robbins & Wilner (2001) individu mengalami berbagai macam masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian, dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *Quarter Life Crisis*.

Menurut jajak pendapat oleh Gumtree.com (2018) sejumlah 1.100 partisipan di Inggris memberikan pernyataan bahwa mereka telah mengalami masa *quarter life crisis* yakni sebesar 32%. Hal ini dijelaskan karena mereka berasumsi bahwasanya mereka memiliki tekanan yang signifikan terutama dalam hal pernikahan di usia 30 tahun dan memiliki anak. 86% dari 1.100 responden di Inggris yang mengatakan bahwa mereka mengalami krisis seperempat abad merasakan banyak tekanan untuk menikah pada usia sedini mungkin yaitu 30 tahun dan memiliki anak. Meninjau survei dari LinkedIn yang dilakukan pada tahun 2017, dalam persentase 61% responden yakin adanya penyebab terjadinya krisis terutama pada usia seperempat kehidupan memberikan hasil mereka mendapatkan pekerjaan yang tidak mereka sukai, dan 48% menyadari bahwa masih sering adanya perilaku membandingkan diri mereka sendiri dengan teman, atau orang lain yang telah mencapai kesuksesan. Menurut Mindbodygreen.com (2018), generasi milenial yang mengalami *quarter life crisis* sejumlah 6 dari 10. The Guardian (2017) kemudian melaporkan bahwa penelitiannya menunjukkan 86% populasi milenial mengalami *quarter life crisis* yang berakibat pada membuat mereka merasa sendirian, kecewa, tidak aman, bahkan sedih.

Menurut Arnett (2001) *quarter life crisis* dipengaruhi oleh tiga faktor dari luar individu (Eksternal) dan lima faktor yang berasal dari individu (Internal). Identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, dan the age of possibilities yang merupakan faktor internal. Faktor eksternal, seperti teman, hubungan dengan keluarga, percintaan, kehidupan pekerjaan dan karier, dan tantangan di bidang akademik. Individu berinteraksi satu sama lain

dalam hubungan interpersonal yang membutuhkan bantuan atau dukungan sosial. Dukungan semacam ini dapat berupa pengetahuan, tindakan tertentu, atau objek yang membantu mereka yang menerimanya merasa dihargai, disayang, dan dicintai. Terdapat tiga aspek yang memengaruhi dukungan sosial yaitu kebutuhan sosial, kebutuhan diri, dan kebutuhan psikis (Stanley, 2007). Adanya perasaan individu seperti diperhatikan, dikasihi, dan dihormati oleh individu lain ketika menerima dukungan sosial dari lingkungannya, yang berupa semangat, perhatian, kekaguman, bantuan, dan kasih sayang, penerimaan rasa aman, perhatian, pujian, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok sering disebut sebagai dukungan sosial (Sarafino *et al.*, 2015).

Dinamika psikologis dukungan sosial adalah serangkaian perilaku yang dilakukan orang untuk mempertahankan kualitas hidup mereka, mengelola situasi stres, dan berusaha memandang setiap masalah yang mereka hadapi menjadi sebuah tantangan yang bisa wajib bisa diselesaikan sendiri terutama dalam keadaan mereka dihadapi tugas dan kewajiban mereka. Manusia sebagai makhluk sosial menjadi salah satu poin mengapa seseorang penting untuk memiliki atau dalam konotasi membutuhkan dukungan sosial terlebih saat berinteraksi dengan orang lain demi kelangsungan hidup bermasyarakat, sehingga untuk menghadapi *quarter life crisis* di masa dewasa awal, diperlukan dukungan sosial.

Penelitian Malik & Rafiq (2022) ditemukan terdapat hubungan pada dukungan sosial yang sekaligus berfungsi sebagai mekanisme koping untuk mereduksi stres yang dialami remaja di Pakistan dengan rentang usia antara usia 25 hingga 35 tahun total 185 responden saat mereka mengalami fase *quarter life crisis*. Remaja yang mengalami lingkungan sosial yang mendukung akan membantu dalam pengembangan rasa diri mereka dan memiliki kecenderungan untuk melihat segala sesuatu dalam hidup mereka dengan optimisme. Adapula mereka yang tidak merasakan kepuasan dalam hidupnya disebabkan adanya kurang mendapat dukungan sosial. Hasil studi selanjutnya yang dilakukan oleh Robinson & Wright (2013) yang melibatkan 1.000 orang dewasa Inggris berusia 20 tahun ke atas, mengungkapkan bahwa lebih dari 70% dari mereka telah mengalami krisis hidup. Periode krisis seperempat kehidupan disebabkan oleh berbagai keadaan, termasuk tekanan teman sebaya, masalah orang tua, dan perasaan terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan.

Menurut penelitian Wijaya & Saprowi (2022) dukungan sosial dapat membantu orang-orang dalam menghadapi *quarter life crisis*. Selain itu, penelitian pada individu berusia rentang 18 hingga 25 mengungkapkan sebanyak 60.14% peserta mengalami fase krisis seperempat kehidupan, yang merupakan persentase cukup tinggi, dan 56.29% peserta melaporkan menerima dukungan sosial, juga relatif tinggi. Persentase ini menjelaskan mengapa *Quarter Life Crisis* menurun dengan meningkatnya dukungan sosial dan sebaliknya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andayani (2020) penelitian yang melibatkan 400 dewasa awal di kota Bandung ini menemukan hubungan yang signifikan dan menguntungkan antara dukungan sosial dan koping stress sebagai subjek penelitian; dengan kata lain, semakin banyak dukungan sosial maka semakin sedikit koping stress dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* yang dialami.

Dari penjabaran penelitian sebelumnya, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* dewasa awal penyandang disabilitas fisik. Sedangkan untuk manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan referensi kajian kepenulisan terbaru, khususnya mengenai peran dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada penyandang disabilitas fisik.

Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan penelitian mereka terhadap anak muda di Amerika yang memasuki abad ke-20, yaitu tentang individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan kehidupan sebagai mahasiswa dan mulai memasuki kehidupan yang penuh tanggung jawab. Mereka menjuluki anak-anak muda ini sebagai “*twentysomethings*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai remaja dan mulai memasuki kehidupan nyata. Mengingat teori tahapan kehidupan milik Erik Erikson, tak banyak ditemukan penelitian yang menekankan masa remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa awal sebagai era krusial (Black, 2010). Juga, pada periode tersebut individu akan mengalami perubahan perilaku dan emosi.

Mereka yang berusia antara 18 dan 29 tahun memiliki kecenderungan lebih besar akan mengalami *quarter life crisis*, yang digambarkan sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang semakin meningkat, perubahan terus-menerus, terlalu banyak pilihan, emosi ketakutan, dan rasa tidak berdaya (*sense of helplessness*) (Robbins & Wilner, 2001). Ketika seseorang mencapai usia 20 tahun, mereka dikatakan mengalami *quarter life crisis*, hal ini ditandai dengan perasaan khawatir dan cemas tentang masa depan mereka, termasuk potensi masalah dalam karier, hubungan, dan kehidupan sosial mereka, serta kebingungan dan kekecewaan identitas Fischer (2008). Ada beberapa perilaku yang dapat menyebabkan *quarter life crisis*, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan yang dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, bermain video game terlalu lama dan lupa waktu yang dihabiskan untuk itu, sering mengeluh tetapi tidak melakukan apa-apa untuk mengatasi masalah yang dia keluhkan, dan mengisolasi dirinya dari orang lain sehingga lingkaran sosialnya lebih kecil dan lebih sulit untuk melihat peluang yang berbeda (Jennyfer, 2010).

Terdapat 5 fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis* menurut Robinson (2011), kelima fase tersebut antara lain: 1) Fase Pertama, ada perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan dan tidak dapat memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup, 2) Fase kedua, ada dorongan yang kuat untuk mengubah keadaan, 3) Fase ketiga, mengambil tindakan yang sangat krusial, misalnya keluar dari tempat kerja atau memutuskan hubungan yang sedang dijalani lalu mencoba pengalaman baru, 4) Fase keempat, membangun landasan baru di mana individu dapat mengontrol arah tujuan hidupnya, 5) Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih terfokus pada hal-hal yang memang diminati dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

Aspek-Aspek Quarter Life Crisis

Menurut Robbins & Wilner (2001) *quarter life crisis* terdiri dari berbagai aspek yang terbagi dalam tujuan bagian, yakni: 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, 2) putus asa, kegagalan, dan hasil yang tidak memuaskan, 3) penilaian diri negatif, 4) berada dalam situasi sulit, 5) perasaan Cemas, 6) tertekan, dan 7) khawatir.

Bagian pertama, kebimbangan dalam pengambilan keputusan di mana keraguan dalam pengambilan keputusan terjadi karena banyaknya pilihan hidup yang menimbulkan harapan baru mengenai masa depan individu. Harapan ini menyebabkan kebingungan dan ketakutan dalam pengambilan keputusan.

Bagian Kedua, putus asa, kegagalan, dan hasil yang tidak memuaskan pada pekerjaan atau aktifitas tertentu mendorong individu untuk semakin tidak percaya diri, apalagi jika telah melaksanakan aktivitas yang dianggap tidak ada gunanya dan tidak menimbulkan perasaan puas, sehingga menimbulkan tumbuhnya keyakinan bahwa segala sesuatu pada akhirnya akan berujung pada kegagalan, sia-sia, dan tidak bermakna. Oleh karena itu, harapan dan impian yang awalnya bisa terwujud menjadi tidak terwujud. Adanya asumsi dalam diri individu ketika dihadapkan pada fenomena (contoh: pencapaian karier), individu menyadari hal ini. Mengambil langkah pertamanya dengan teman-teman pada usia yang sama dan menyaksikan mereka menjadi semakin sukses dalam pekerjaan dan akademis mereka. Kurangnya jaringan yang tercipta dan mendukung dirinya untuk berkembang juga bisa menimbulkan perasaan putus asa.

Bagian ketiga, penilaian diri negatif, individu terkadang merasa skeptis dan mempertanyakan kemampuan diri sendiri ketika menghadapi berbagai hambatan dan masalah karena kekhawatiran akan kedewasaan, takut gagal, ketidaktahuan dalam membuat keputusan kritis, dan masalah identitas diri. Sensasi ini adalah penilaian yang merendahkan diri sendiri, karena fakta bahwa mereka belum mengalami kesuksesan seperti rekan-rekan mereka.

Bagian keempat, berada dalam situasi sulit, lingkungan individu juga dapat berfungsi sebagai sumber rangsangan dan mentalitas. Ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit, terutama ketika mengambil keputusan tetapi juga tidak dapat mengubah keputusan lain, situasi ini menyebabkan individu tersebut merasa bingung dan sulit mengambil keputusan karena terjebak dalam situasi yang sulit. Seorang individu dapat benar-benar mencari jawaban atas pertanyaan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa dirinya sebenarnya, apa yang dapat dia lakukan, dan mengapa kejadian seperti ini muncul dalam situasi seperti itu. Namun, ketika orang menjadi lebih bingung dan menganggap situasi ini sebagai labirin yang tak terbatas, mereka merasa sulit untuk menghadapinya.

Bagian kelima, perasaan cemas, perkembangan usia dan banyaknya harapan yang harus dipenuhi namun sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskan. Kecemasan ini memberi kesan pada individu tersebut bahwa ia terus-menerus merasa tidak nyaman dengan apa yang ia lakukan karena kemungkinan akan gagal.

Bagian keenam, tertekan, kebanyakan orang percaya masalah mereka menjadi lebih buruk setiap hari, hal ini menyebabkan banyak tugas lain menjadi terganggu dan

kinerja memburuk. Individu tersebut berpendapat bahwa masalah ada di mana-mana dan tidak pernah hilang. Ia ditempatkan di bawah tekanan dalam banyak hal. Banyak yang percaya bahwa ketidakstabilan mereka dalam menghadapi kehidupan membuat mereka semakin tersiksa, terutama cara masyarakat memandang mahasiswa dan harapan yang diberikan kepada mereka untuk mencapai tujuan atau menjadi lebih sukses

Bagian ketujuh, khawatir, terlebih dengan relasi interpersonal yang sedang dan/atau akan dibangun, individu khawatir tentang berbagai hal, termasuk hubungan mereka dengan lawan jenis. Hal ini disebabkan perkawinan di Indonesia cenderung terjadi antara usia 29 – 30 tahun, sesuai dengan budaya yang berkembang di sana. Individu akan bertanya pada dirinya sendiri apakah dia siap untuk menikah, kapan dia akan menikah, dan apakah pasangan yang dia pilih adalah yang benar. Individu juga akan khawatir apakah mereka dapat menyeimbangkan antara hubungan mereka dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier.

Faktor yang Memengaruhi Quarter Life Crisis

Menurut Arnett (2004) mengkategorikan faktor-faktor *Quarter Life Crisis* menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

Faktor Internal Faktor Internal terdiri dari lima bagian, yaitu 1) *Instability*, 2) *being self-focused*, 3) *identity exploration*, 4) *the age of possibilities*, 5) *feeling in between*.

Bagian pertama, *Instability* artinya individu pada titik ini akan terus mengalami transformasi. Beberapa faktor, termasuk perubahan gaya hidup. Seorang anak berusia 21 tahun pada tahun 1970 telah menikah, disibukkan dengan memulai sebuah keluarga, pendidikan, bekerja, dan sebagainya. Individu mulai memiliki prioritas lebih terutama pada akademik, mencari pekerjaan, masalah kemandirian, dan hal-hal lain sekitar usia 21 tahun. Hasil dari penyesuaian ini adalah individu tersebut menjadi selalu siap untuk menghadapi berbagai situasi yang tidak berjalan sesuai keinginan.

Bagian kedua, *Being self-focused* artinya individu mulai berusaha tanpa bantuan dari orang lain. Dimulai dengan belajar bertanggung jawab dan membuat keputusan sendiri, serta kesiapan berkembang menuju kedewasaan. Akan banyak pilihan menantang yang harus diambil yang berdampak pada masa depan, seperti memilih kuliah, bekerja, berusaha menyeimbangkan belajar dan bekerja, melanjutkan pendidikan atau keluar lebih awal, menentukan apakah jurusan yang dipilih sesuai dengan keinginan diinginkan, dan sebagainya. Meskipun orang lain tetap berperan dalam pengambilan keputusan, tetapi pada akhirnya keputusan terakhir ada di tangan individu tersebut.

Bagian ke tiga, *Identity exploration* adalah titik perjalanan seseorang menuju kedewasaan secara resmi dimulai. Individu akan mencari dan mempelajari identitas yang mereka inginkan sambil berkonsentrasi untuk mempersiapkan kehidupan selanjutnya, seperti menemukan cinta dan pekerjaan. Juga, individu akan mulai memikirkan hal-hal yang sebelumnya tidak mereka pikirkan secara substansial. Dimulai dengan pertanyaan filosofis seperti "apa tujuan hidup seseorang atau bagaimana perannya berguna bagi keluarga dan masyarakat dan seperti apa identitas seseorang di masa

depan", berlanjut dengan membahas banyak masalah sosial dan politik. Karena, seseorang pada akhirnya akan menjadi lebih sadar akan pilihan hidupnya berkat pencarian identitas dirinya, tindakan melakukan hal tersebut terkadang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan minder. Keadaan ini dapat membuat seseorang berisiko mengalami *quarter life crisis*.

Bagian keempat, *the age of possibilities* artinya setiap individu memiliki pilihan berbeda dalam hal karier, pasangan hidup, dan ideologi kehidupan. Adanya harapan untuk mencapai keberhasilan pada masa depan, menjadikan individu akan benar-benar optimis, terlebih tentang masa depannya. Salah satu aspek terpenting dari kehidupan seseorang adalah impian dan harapan mereka. Individu tersebut kemudian akan mulai meragukan tujuan dan keinginannya untuk masa depan karena ia takut itu tidak akan menjadi kenyataan karena apa yang diharapkan dan diimpikan tidak sejalan dengan rencana yang dibuat di masa lalu.

Bagian kelima, *feeling in between* artinya individu berada pada tahap antara dewasa dan remaja pada masa ini, di mana untuk menjadi dewasa diperlukan sejumlah persyaratan. Terkadang individu percaya bahwa mereka bukan lagi remaja, tetapi di sisi lain, mereka percaya bahwa mereka belum mencapai tonggak kedewasaan untuk bertanggung jawab penuh atas diri sendiri, mampu membuat keputusan sendiri, dan mandiri secara finansial.

Faktor Eksternal Adapun faktor eksternal terdiri dari tiga bagian, yaitu 1) Tantangan dalam bidang akademik, 2) hubungan dengan keluarga, teman, dan asmara, dan 3) kehidupan pekerjaan dan karier.

Bagian pertama, tantangan dalam bidang akademik. Pada saat sedang menjalani akademik mereka, individu mungkin merasa tidak cocok dengan dengan bidang yang ia gemari. Pada periode *quarter life*, individu akan mulai mengajukan lebih banyak pertanyaan yang lebih "menantang" yang akan menyebabkan mereka mulai berubah pikiran tentang jalur akademik yang mereka pilih. Banyak juga yang mulai bertanya-tanya apakah profesi yang mereka geluti selama di sekolah dapat mempertahankan pekerjaan di masa depan. Tak hanya itu, karena ada berbagai alasan, termasuk keuangan, tuntutan sosial, kebutuhan keluarga, dan lain sebagainya, tidak sedikit individu yang merasa bingung untuk melanjutkan pendidikan tinggi.

Bagian kedua, hubungan dengan keluarga, teman, dan asmara. Pada tahap ini individu mulai penasaran atas pertanyaan mengenai kesiapan memiliki pasangan hidup dan membentuk bahtera rumah tangga. Untuk seorang lajang, ada juga masalah keinginan bisa berkencan dengan lawan jenis. Individu kemudian akan merasa cukup dewasa untuk terus membebani orang tuanya saat mereka membangun hubungan dengan keluarga, sehingga timbul perasaan mereka harus mandiri. Tetapi sisi lain, ia masih kurang memiliki kemampuan untuk menghidupi dirinya sendiri secara mandiri. Saat berteman, individu akan bertanya-tanya bagaimana ia bisa menjadi sosok untuk dirinya sendiri sekaligus menemukan teman yang baik.

Bagian ketiga, kehidupan pekerjaan dan karier, beberapa orang percaya jika secara emosional kuliah tidak cukup matang dipersiapkan dalam dunia kerja. Banyak orang mengalami stres akibat perubahan lingkungan kerja yang

sekarang penuh dengan persaingan dan tekanan. Di sisi lain, individu tersebut akan ragu memilih profesi yang sesuai dengan minat dan potensinya daripada yang hanya diperlukan.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial dideskripsikan oleh Sarafino dan Smith (2011) sebagai perasaan nyaman, perhatian, dan bentuk bantuan dari orang lain untuk dirinya baik sumbernya dari individu maupun suatu kelompok. Sedangkan menurut Chaplin (2006) dalam dunia pendidikan, dukungan sosial juga sangat penting karena berkaitan dengan prestasi akademik yang dicapai mahasiswa. Dukungan sosial diartikan sebagai penawaran atau pemberian sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain serta menawarkan dorongan atau memberi semangat dan nasihat kepada orang lain. Istilah dukungan sosial secara umum digunakan untuk merujuk pada penerimaan rasa aman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari individu atau kelompok.

Salah satu sifat manusia adalah menjadi makhluk sosial yang perlu adanya keterlibatan orang lain. Dukungan sosial adalah suatu bukti dari orang lain bahwa seseorang dihargai, diperhatikan, dihormati, dikasihi, dan bagian dari jaringan hubungan yang saling menguntungkan. (King, 2010). Sedangkan menurut Zimet et al. (1988) mendeskripsikan dukungan sosial sebagai penerimaan dukungan dari orang-orang terdekat individu termasuk dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang penting di sekitar individu.

Aspek Aspek Dukungan Sosial

Zimet et al. (1998) menggambarkan dukungan sosial sebagai penerimaan dukungan yang diberikan oleh orang terdekat individu, yaitu: 1) dukungan orang istimewa (significant other support) atau bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu tersebut merasa nyaman dan dihargai, 2) dukungan keluarga (family support) atau bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada individu seperti membantu dalam pengambilan keputusan maupun kebutuhan secara emosional, 3) dukungan teman (friend support) atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam bentuk lainnya.

Keterkaitan Antar Variabel

Mereka yang merasakan berbagai bentuk tekanan, kekhawatiran, dan ketidakpastian akan mendapat manfaat dari dukungan sosial karena mereka akan berhenti merasa terisolasi. Beberapa orang mencoba mengubah setiap situasi sulit menjadi tantangan yang harus diatasi untuk memenuhi tugas dan tanggung jawabnya, individu akan mencoba memecahkan tantangan yang mereka hadapi. Dampak pada orang yang mengalami quarter life crisis akan datang melalui dukungan sosial. Menurut Sarafino (1994), tingkat kecemasan menurun dengan meningkatnya dukungan sosial sedangkan peningkatan tingkat kecemasan terjadi ketika dukungan sosial rendah.

Bagi orang-orang yang berusia antara 18 dan 29 tahun, quarter life crisis merupakan masa ketidakstabilan ekstrim, perubahan terus menerus, terlalu banyak pilihan, dan perasaan panik (Robbins & Wilner, 2001). Individu

biasanya mengalami kecemasan dan kegelisahan selama masa ini karena mulai meragukan arah dan ambisi hidup mereka, pencapaian yang belum mereka capai saat ini, dan tingkat kesenangan mereka dengan kehidupan yang mereka jalani. Adanya keragu-raguan dalam mencapai titik kesuksesan karier, prospek keuangan, daya saing yang lebih besar di antara anggota kelompok, dan banyak masalah psikologis termasuk depresi, kecemasan, ketakutan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, semuanya ini dapat berkontribusi pada tekanan dan kecemasan selama masa quarter life crisis. Bagi penyandang disabilitas, mereka memiliki permasalahan dengan mengalami tekanan, rasa disingkirkan oleh sekitar, penyesuaian diri, dan permasalahan psikologis lainnya. Mereka terlebih dahulu dihadapkan pada tantangan yang ada dalam diri mereka sendiri sebelum mampu atau mulai menghadapi tantangan yang muncul dalam lingkungan sosialnya.

Habibie et al. (2019) menjelaskan adanya peningkatan angka koerlasi positif sebesar 0.540 terlebih pada aspek quarter life crisis kekhawatiran akan relasi interpersonal yang dilakukan pada 219 orang dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Religiusitas juga memengaruhi quarter life crisis sebesar 3.4%. Untuk sisanya, diketahui dengan persentase sebesar 96.6% merupakan faktor yang berasal dari luar aspek religiusitas yakni internal ataupun eksternal seperti halnya kondisi sosial, tuntutan harian, tradisi budaya, dan tingkat pendidikan.

Hipotesis

Penelitian ini memiliki hipotesis sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh antara dimensi significant others terhadap quarter life crisis.
2. Adanya pengaruh antara dimensi family support terhadap quarter life crisis.
3. Adanya pengaruh antara dimensi friend support terhadap quarter life crisis.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menitikberatkan pada perubahan atribut penelitian ke dalam bentuk angka (Rutberg & Bouikidid, 2018, Park & Park, 2016). Hardani et al (2020) menjelaskan bahwasanya penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menganalisis serta menggambarkan data yang telah terkumpul apa adanya yang dimaksudkan untuk membuat sebuah kesimpulan yang bisa digeneralisasikan. Penelitian ini ingin mencari tahu terkait pengaruh antara variabel X (Dukungan Sosial) dengan variabel Y (*Quarter Life Crisis*).

Subjek Penelitian

Peneliti ketika dalam penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu titik acuan dalam menentukan sampel tersebut berdasarkan pengambilan sampel dengan adanya pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu memiliki jenis kelamin laki-laki dan perempuan, penyandang disabilitas fisik yang menggunakan alat bantu atau tidak, dewasa awal yang berusia 18 – 25 tahun.

Tabel 1. Subject demographic data (n=184)

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	36.2
Perempuan	67	63.8
Usia		
18-21 tahun	52	51
22-25 tahun	50	49
Domisili		
Malang	33	32.4
Surabaya	13	12.7
Banjarmasin	30	29.4
Jakarta Selatan	5	4.9
Jogja	5	4.9
Purworejo	5	4.9
Bali	3	2.9
Palembang	3	2.9
Tangerang	3	2.9
Madura	2	2
Total	102	100%

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel yakni; variabel bebas (X) dukungan sosial dengan artian pemberian perasaan nyaman yang dirasakan baik secara fisik maupun psikologis dari keluarga kepada seseorang untuk menghadapi masalah. Individu yang mempunyai perasaan aman karena mendapatkan dukungan akan lebih efektif dalam menghadapi masalah daripada individu yang mendapat penolakan dari orang lain. Selanjutnya, variabel terikat (Y) yaitu *quarter life crisis*, merupakan perasaan yang muncul saat individu mencapai usia 20 tahun, di mana ada perasaan campur aduk takut dan cemas terlebih yang berhubungan dengan masa depan termasuk di dalamnya urusan karier, relasi, dan kehidupan sosial, kebingungan identitas, serta kekecewaan terhadap sesuatu yang dapat menimbulkan respon berupa stress bahkan depresi.

Digunakan sebanyak 2 skala pada penelitian ini yaitu skala dukungan sosial dan skala *quarter life crisis*. Pengukuran dukungan sosial pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet *et al.* (1998) dan diterjemahkan oleh Winahyu (Afifah *et al.*, 2021) ke dalam bahasa Indonesia melalui proses *back translation for cross-cultural research*, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.88. MSPSS terdiri dari 3 subskala, yaitu keluarga, teman, dan significant other (orang yang istimewa). MSPSS terdiri dari 12 item yang masing-masing sub skalanya terbagi menjadi 4 item. Pernyataan yang disajikan memiliki empat rentang pilihan jawaban dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 4 (sangat sesuai). Kemudian untuk skala *quarter life crisis* disusun oleh Agustin (2012) didalamnya terdiri dari 23 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.924. Terbentuk dalam 5 tingkat skala likert yang diurutkan dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju.

Prosedur Analisis Data

Terdapat didalamnya Prosedur untuk melakukan penelitian yang terbagi menjadi tiga tahapan. Tahap pertama ialah tahap persiapan yang dimulai terkait pengkajian tentang variabel yang akan diuji, yaitu dukungan sosial dan *quarter life crisis*.

Skala yang digunakan adalah skala *quarter life crisis* yang disusun oleh Agustin (2012) dan *Multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet *et al.* (1998) dan diterjemahkan oleh Winahyu *et al.* (Afifah *et al.*, 2021) ke dalam bahasa Indonesia melalui proses *back translation for cross-cultural research*.

Selanjutnya, tahap pelaksanaan. Setelah pemberlakuan uji validitas dan reliabilitas pada setiap item, dilakukan penyebaran kuesioner yang menyesuaikan dengan kriteria subjek peneliti yakni individu dengan usia 18 – 25 tahun, dengan mereka sebagai penyandang disabilitas, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Cara peneliti untuk mengambil data partisipan dilakukan dengan bantuan google form. Terakhir, tahap analisis data, peneliti menganalisis data dengan uji linier regresi sederhana menggunakan aplikasi software IBM SPSS Statistics 22. Setelah dilakukannya analisis, peneliti mulai melakukan interpretasi dan penafsiran yang dituang dalam diskusi berdasarkan data yang telah diperoleh.

Hasil

Pada penelitian ini, peneliti membagi kategori menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Melihat dari paparan yang ditampilkan tabel 2 di bawah, variabel dukungan sosial terbagi menjadi tiga dimensi. Jika dilihat dari variabel dukungan sosial, tiap dimensi memiliki persentase yang berbeda.

Diketahui dari tabel 2 di atas terkait analisis deskriptif, hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat dukungan sosial pada dimensi satu di kategori rendah sebanyak 28 individu (27.5%) dan kategori tinggi sebanyak 74 individu (72.5%), sedangkan untuk dimensi dua di kategori rendah terdapat sebanyak 49 individu (48%), dan kategori tinggi sebanyak 53 individu (52%), kemudian untuk dimensi tiga di kategori rendah sebanyak 40 individu (39.2%) dan untuk kategori tinggi sebanyak 62 individu (60.8%). Pada variabel *quarter life crisis* pada kategori rendah yaitu sebanyak 47 individu (46.1%) dan untuk kategori tinggi sebanyak 55 individu (53.9%).

Selain itu, jenis kelamin yang menjadi peringkat teratas adalah perempuan yakni sebesar 67 individu (63.8%) sedangkan untuk laki-laki yaitu 38 individu (36.2%). Ditinjau dari kategori usia diketahui bahwa kategori terbanyak berusia 18-21 tahun yaitu sebanyak 52 individu (51%), dan untuk usia 22-25 tahun sebanyak 50 individu (49%). Untuk kategori domisili, yang mendominasi pada penelitian ini adalah Malang yaitu sebanyak 33 individu (32.4%) dan selanjutnya ada Banjarmasin sebanyak 30 individu (29.4%) lalu Surabaya sebanyak 13 individu (12.7%) dan untuk domisili Jakarta Selatan, Jogja, Purworejo memiliki kedudukan yang sama yaitu sebanyak 5 individu (4.9%), dan untuk Bali, Palembang, Tangerang sebanyak 3 individu (2.9%), dan sampel domisili yang paling sedikit yaitu Madura sebanyak 2 individu (2%).

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, setelah pelaksanaan analisis terkait uji normalitas pada alat ukur yang sudah digunakan, diketahui bahwa total keseluruhan memiliki nilai uji normalitas yang normal. Dapat dilihat pada variabel X yakni Dukungan Sosial, jika dilihat dari nilai skewness dan kurtosis didapatkan dengan nilai -0.29 (untuk nilai skewness-) dan -1.26 (untuk nilai kurtosis). Dapat dikatakan normal apabila rentang nilai untuk skewness dan kurtosis

Tabel 2. Korelasi Item-total & Reliabilitas

Nama Instrumen	Jumlah Item	Korelasi Item-Total	Reliabilitas ()
Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support (MSPSS)			
Significant Other	4	0.587-0.721	0.819
Family Support	4	0.503-0.689	0.777
Friend Support	4	0.495-0.589	0.732
Quarter Life Crisis	23	0.337-0.719	0.914

Tabel 3. Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	Dimensi	Kategori	Frekuensi	Persentase	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	Significant Others (Dimensi 1)	Rendah	28	27.5%	12.39	2.641
		Tinggi	74	72.5%		
	Family Support (Dimensi 2)	Rendah	49	48%	13.31	2.400
		Tinggi	53	52%		
	Friend Support (Dimensi 3)	Rendah	40	39.2%	12.05	2.369
		Tinggi	62	60.8%		
Quarter Life Crisis	Rendah	47	46.1%	60.57	12.701	
	Tinggi	55	53.9%			
Total			102	100%		

Tabel 4. Analisis Regresi

Hipotesis	sig	R2	B	Keterangan
X1 – Y1	0.130	0.023	-0.725	Tidak Signifikan
X2 – Y1	0.020	0.053	-1.215	Signifikan
X3 – Y1	0.727	0.001	0.187	Tidak Signifikan

X1: Significant Others, X2: Family Support, X3: Friend Support, Y1: Quarter Life Crisis

adalah ± 2 . Selanjutnya, untuk variabel Y yakni *Quarter Life Crisis* didapatkan nilai skewness sebesar -0.021 dan untuk nilai kurtosis sebesar -0.081 yang memiliki arti bahwasanya variabel Quarter Life Crisis adalah normal. Setelah dilakukan uji linearitas, bahwasanya keduanya memiliki nilai sig.p = > 0.05 . Penetapan untuk hasil akhir terkait liner atau tidak linear dapat ditinjau dari nilai sig. yang terdapat pada kolom deviation from linearity.

Dapat dilihat dari tabel 4 yang ditampilkan setelah pemerlakuan analisis regresi, didapatkan bahwa terdapat satu hipotesis yang diterima dengan memiliki data signifikan dari total hipotesis secara keseluruhan yakni ada tiga hipotesis. Dimensi yang memiliki nilai signifikan adalah X2 (*Family Support*) terhadap Y1 (*Quarter Life Crisis*) dengan $p = < 0.05$ dengan nilai sebesar 0.020 yang dapat diartikan bahwa data adalah signifikan. Koefisien nilai R2 antara X2 terhadap Y1 adalah sebesar 0.053 yang menandakan bahwasanya variabel X menyalurkan peran terhadap variabel Y sebagai 5.3% dari total keseluruhan.

Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal penyandang disabilitas. Dari hasil analisis korelasi diperoleh hasil bahwa terdapat nilai yang signifikan antara dukungan sosial dari *family support* dengan *quarter life crisis* dengan koefisien korelasi (r) sebesar (r) = 0.053 dengan taraf signifikan sebesar 0.020 ($p < 0.05$) yang artinya kedua dimensi tersebut terdapat pengaruh dan signifikan.

Quarter life crisis yang dialami oleh individu dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif dalam kehidupan

sehari-hari seperti stress hingga depresi (Habibie *et al.*, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh ?, terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa, yang di mana semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah gejala depresinya. Masa transisi dapat dicirikan sebagai masa di mana kehidupan merupakan hal yang penuh dengan tekanan karena individu diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi tentang siapa dan apa yang mereka inginkan di masa depan sehingga hal tersebut dapat meningkatkan gejala depresi. Dengan pemikiran tersebut, dukungan sosial memiliki keterikatan dalam memelihara kesehatan mental pada individu selama masa *quarter life crisis*. Hal ini diperkuat dengan pendapat yang disampaikan oleh Sarafino *et al.* (2015) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat memberikan manfaat kesehatan mental dan kesejahteraan terlepas dari frustrasi yang dialami. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan eksternal dalam menghadapi perubahan pada masa transisi maupun kekhawatiran yang lebih berkaitan dengan pelaksanaan salah satu tugas perkembangan yang berkaitan dengan membangun hubungan romantis di mana pada masa ini individu memiliki kecenderungan merasakan tekanan psikis yang menyebabkan tingginya *quarter life crisis*.

Andayani (2020) menyatakan jika faktor quarter life crisis terbagi dua bagian, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal *quarter life crisis* antara lain adalah masa eksplorasi yang di mana seseorang yang mendekati masa dewasa akan lebih mempersiapkan identitasnya untuk menghadapi tahapan kehidupan selanjutnya. Masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal juga dapat membuat seorang individu mengalami ketidakstabilan dalam beberapa hal karena banyak keadaan yang tidak dapat diprediksi. Individu juga mulai mencoba untuk memikirkan keputusan untuk dirinya sendiri demi kebbaikannya di masa dewasa atau di masa depan. Selama masa *quarter life crisis*, seseorang juga mengalami situasi dalam ambang diantara masa remaja dan dewasa yang melibatkan adaptasi diri (Arnett, 2004).

Faktor eksternal yang memiliki keterikatan memengaruhi masa quarter life crisis adalah pengaruh dari teman,

percintaan, dan keluarga. Pada masa ini, individu berpikir tentang hubungan interpersonal dengan orang lain, seperti siapa yang akan menemani dalam situasi yang sulit, memikirkan hubungan dengan lawan jenis, dan memikirkan bagaimana hubungan individu dengan orang tua akan berhasil, mengingat individu sudah memasuki masa dewasa awal yang di mana seharusnya sudah mandiri (Black, 2010). Tantangan di bidang akademik juga akan memengaruhi individu pada masa quarter life crisis dikarenakan individu mulai memiliki kekhawatiran tentang keselarasan jurusan dengan minat bakatnya. Kehidupan kerja dan karir juga menjadi salah satu faktor eksternal, dikarenakan pada masa ini individu sudah mulai menghadapi lingkungan baru yang cenderung asing dari dunia pendidikan karena memungkinkan memiliki tekanan yang lebih besar (Mutia, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Saprowi (2022) tentang tingginya dukungan sosial pada aspek dukungan keluarga dibandingkan dengan aspek dukungan sosial dari teman maupun significant others. Penyandang disabilitas fisik dewasa awal dalam konteks kehidupan sosial, mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman dan sekitarnya dapat memberikan perhatian dan dukungan untuk melalui fase quarter life crisis. Keluarga memiliki peranan penting dalam memberikan perhatian, memberikan dukungan, penghargaan dan memberikan perlindungan kepada penyandang disabilitas, dikarenakan keberadaan keluarga memberikan arti hidup yang membuat individu tersebut merasa dalam pembentukan dan pengembangan diri (Christianto, 2011).

Wijaya dan Saprowi (2022) membahas tentang Analisis Dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. Penelitian ini juga menggunakan Skala Quarter-life Crisis dan The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang digunakan sebagai alat ukur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi terhadap krisis usia seperempat abad dengan aspek tertinggi pada dukungan keluarga sebesar 11%. Lebih lanjut, penelitian ini menyatakan bahwa untuk aspek dukungan keluarga lebih tinggi dibandingkan dengan aspek dukungan sosial dari teman maupun significant other. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang ditemukan oleh Tselabis et al. (2020) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat mengurangi tingkat stress dan keluarga merupakan elemen penting dari dukungan sosial dan dukungan sosial memegang peranan penting dalam memperbaiki kesehatan mental dengan cara sendiri seperti dapat memberikan kehangatan dan ketenangan, frustrasi, dan lainnya. Baranczuk (2019) juga mengungkapkan bahwa dukungan keluarga bisa dalam bentuk memberikan perhatian, pengetahuan, ataupun informasi yang bisa digunakan ketika individu sedang mengalami masalah, waktu yang dapat dihabiskan bersama juga termasuk dalam bantuan praktis yang bisa digunakan ketika dibutuhkan.

Peneliti lainnya yang dilakukan oleh Afifah et al. (2021) yang juga melakukan penelitian tentang Krisis Usia Seperempat Abad dengan Dukungan Sosial Sebagai Mediator. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa dukungan sosial berkorelasi terhadap krisis usia seperempat abad pada aspek tertinggi yaitu pada dukungan keluarga sebesar 7.6% dari 13%. Kemudian untuk penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) meneliti tentang Does Quarter Life

Crisis Exist? mengungkapkan terkait perbandingan semakin maksimal dukungan sosial yang diberikan kepada individu yang sedang dalam fase quarter life crisis dapat membuat individu semakin kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi ketika emerging adulthood atau dewasa awal.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak melakukan pemetaan klasifikasi disabilitas dan kurangnya literatur yang membahas tentang quarter life crisis yang dialami oleh penyandang disabilitas. Adapun kelebihan dari penelitian ini yaitu subjek dalam penelitian ini berbeda dan belum pernah diteliti sebelumnya yaitu penyandang disabilitas fisik dewasa awal yang berusia 18 hingga 25 tahun.

Kesimpulan dan Implikasi

Pada penelitian ini ditemukan pengaruh pada dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis, dan lainnya, dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Sumbangsih tertinggi yang diberikan dari dukungan sosial terhadap quarter life crisis berasal dari aspek dukungan sosial dari keluarga. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan bagi individu-individu penyandang disabilitas yang saat ini berada pada masa quarter life crisis. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan kekurangan dari penelitian ini yaitu memperhatikan faktor yang belum dibahas seperti dengan melakukan pemetaan klasifikasi disabilitas.

Referensi

- Affiah, D., Wijaya, P., & Utami, M. S. (2021). Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator *Conscientiousness and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood: Social Support as a Mediator*. 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami quarter-life-crisis. Thesis, Universitas Indonesia.
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Andayani, S. Y. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Koping Stres Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Krisis Hidup Seperempat Abad Di Kota Bandung. S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*.
- Arnett, J. J. (2001). *Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives From Adolescence Through Midlife*. 8(2).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Baranczuk, U. (2019). The Five Factor Model of personality and social support: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 38–46. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.002>
- Brebahama, A., & Listyandini, R. A. (2016). Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Penyandang Tunanetra Dewasa Muda. *Mediapsi*, 02(01), 1–10. <https://doi.org/10.21776/UB.MPS.2016.002.01.1>

- Chaplin, J. (2006). Kamus lengkap psikologi / J.P. Chaplin; penerjemah Kartini Kartono.
- Damayanti, E., Maslihah, S., & Damaianti, L. F. (2021). Psychological Well-being pada remaja tuna daksa. *Psikovidya*, 25(1), 45–51. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.V25I1.137>
- Fischer, K. (2008). Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life. In Africa's potential for the ecological intensification of agriculture (Vol. 53, Issue 9).
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gad-jah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Handoyo, A. D., Liritantri, W., Pramesi, M. D. U., & Meirissa, A. S. (2020). Penerapan Konsep A.B.L.E. Pada Ruang Terapi Anak Berkebutuhan Khusus Cerebral Palsy. *Arsitektura*, 18(2), 315. <https://doi.org/10.20961/ARST.V18I2.43680>
- Malik, A., & Rafiq, S. (2022). Investigating the Relationship between Social Support and Coping Self-Efficacy with Consideration of Future Consequences during the Quarter-life Crisis. 6(5), 34–43.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? Thesis of Family and Community Studies, September, 1–44.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*.
- Philip, J., & Vasquez, R. (2018). Development and validation of quarterlife crisis scale for Filipinos. The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Science, April 2015, 447–459.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties. 206.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Tselabis, A., Lekka, D., Sikaras, C., Tsomaka, E., Tassopoulos, A., Ilias, I., Bratis, D., & Pachi, A. (2020). Insomnia, perceived stress, and family support among nursing staff during the pandemic crisis. *Healthcare*, 8(434), 1-9. <https://doi.org/doi:10.3390/healthcare8040434>
- Sarafino, E., Smith, T. W., King, D., & Delongis, A. (2015). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions - Canadian Edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Widinarsih, D. (2019). Penyandang Disabilitas Di Indonesia: Perkembangan Istilah Dan Definisi. <https://doi.org/10.7454/JURNALKESSOS.V20I2.239>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41–49. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/12413>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA5201_2