

Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa

Zahwa Khafidza¹, Fara Dwi Andjarsari²

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Email : zahwakhafidza20@gmail.com¹, fara.dwi@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan sebuah krisis emosional yang dialami individu pada masa transisinya untuk menunjukkan eksistensi diri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan setiap tugas dan tantangan yang beragam hingga memunculkan perasaan negatif yang kuat akan kekhawatiran pada ketidakpastian kehidupan mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 178 dengan sampel berjumlah 122 responden menggunakan teknik *quota sampling*. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan ke arah positif antara identitas diri terhadap *quarter life crisis* dengan nilai R sebesar 0,504, R² sebesar 0,254 dan B_{x1y} sebesar 1,063 dengan p (0,001) < 0,05. Sementara itu terdapat pengaruh signifikan ke arah negatif antara dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* R dengan nilai R sebesar 0,299, R² sebesar 0,089 dan B_{x1y} sebesar -0,482 dengan p (0,001) < 0,05. Hasil analisis data dengan menggunakan Regresi Linear Berganda menggunakan SPSS 29.0 for windows diperoleh nilai R sebesar 0,517, R² sebesar 0,268 dan B_{x1y} sebesar 0,201 dengan p (0,001) < 0,05.

Kata Kunci : *Identitas Diri, Dukungan Sosial Keluarga, Quarter Life Crisis.*

ABSTRACT

Quarter life crisis is an emotional crisis experienced by individuals during their transition period to show their self-existence and responsibility in completing various tasks and challenges, which gives rise to strong negative feelings of worry about the future life. This research aims to determine the influence of self-identity and family social support on the *quarter life crisis* in 2020 Faculty of Economics students at Djuanda University, Bogor. This research uses quantitative methods. The population in this study amounted to 178 samples with a total of 122 respondents using the *quota sampling* technique. The results of the research analysis show that there is a significant influence in the positive direction between self-identity and the *quarter life crisis* with an R value of 0.504, R² of 0.254 and B_{x1y} of 1.063 with p (0.001) < 0.05. Meanwhile, there is a significant influence in the negative direction between family social support on the *quarter life crisis* R with an R value of 0.299, R² of 0.089 and B_{x1y} of -0.482 with p (0.001) < 0.05. The results of data analysis using Multiple Linear Regression using SPSS 29.0 for Windows obtained an R value of 0.517, R² of 0.268 and B_{x1y} of 0.201 with p (0.001) < 0.05.

Keywords : *Self Identity, Family Social Support, Quarter Life Crisis.*

1. PENDAHULUAN

Masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*) merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi dari usia 18 hingga 25 tahun dan ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi. Tahapan tersebut tidak lepas dari adanya tugas, tantangan dan segala perubahan yang berbeda pada setiap individunya. Masing-masing individu memiliki tugas yang harus dipenuhi pada masa ini, sehingga berdampak pada ketidakstabilan akibat banyaknya pilihan dan tekanan dari lingkungan sekitar. Individu akan menghadapi berbagai macam krisis yang dinamakan krisis emosional atau biasa disebut *quarter life crisis*.

Atwood dan Scholtz (2008, dalam Rosalinda & Michael, 2019) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai suatu krisis emosional, di mana hadirnya berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidak berdayaan, dan ketakutan akan kegagalan. Robbins dan Willner (2001, dalam Sujudi & Ginting, 2020) menambahkan bahwa *quarter life crisis* terjadi pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun sebagai proses transisi dari fase remaja (*adolescence*) menuju fase dewasa (*adulthood*) akibat banyaknya pilihan dalam hidup dan menjadikan individu berada di puncak ketidakstabilan.

Fenomena mengenai *quarter life crisis* sering terjadi pada individu dalam fase *emerging adulthood*. Dikutip dari *kompas.com* (diakses pada 15 Maret 2023), di Indonesia terdapat 14 dari 17 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dengan rentang usia 20 hingga 23 tahun yang umumnya dialami mahasiswa tingkat akhir di UGM.

Identitas memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia khususnya dalam masa *emerging adulthood*. Tercapainya identitas akan membantu individu dalam mengetahui diri sendiri dan menemukan keunikan dari kepribadiannya. Sehingga, individu merasa lebih siap dan mampu untuk menjalani tantangan dalam proses perkembangan. Menurut Papalia, dkk (2009), identitas diri merupakan sebuah perjalanan individu dengan peran dan keunikan yang dimiliki.

Erikson (1974, dikutip dari *psychologyne.blogspot.com*) berpendapat bahwa identitas diri merupakan identitas yang berkaitan dengan kualitas “eksistensi” dari individu, di mana individu memiliki ciri khas yang ada di dalam dirinya. Sementara itu, Desmita (2005, dalam Ramadhanu, Sunarya & Nurhudaya, 2019) mengertikan identitas diri sebagai suatu kesatuan yang dibentuk berdasarkan dasar-dasar, cara hidup dan pandangan-pandangan dalam menentukan kelanjutan hidup individu.

Hal ini didukung dengan adanya sebuah penelitian yang dilakukan Fadilah Aulia Rahma dan Muhammad Reza (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pembentukan identitas diri dan perilaku konsumtif. Hasil pengujian koefisien kontingensi menunjukkan nilai koefisien kontingensi sebesar 62,1%. Sedangkan sisanya 37,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Sementara itu, dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan individu untuk mempertahankan kehidupan, mengontrol segala tekanan, serta sebagai usaha dalam pencarian jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi dan perlu diselesaikan sebagaimana peran dan tanggung jawabnya. Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan dari orang lain baik dari teman maupun anggota keluarga.

Dukungan keluarga mengacu pada dukungan sosial sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh anggota keluarga lain. Menurut Friedman (2000, dalam Safitri & Yuniwati, 2016) dukungan keluarga adalah suatu proses hubungan mencakup sikap, tindakan dan penerimaan antar keluarga yang mengacu pada dukungan sosial di mana dukungan diberikan secara penuh untuk mewujudkan perasaan disayang, dihargai dan aman bagi individu yang menerima.

Penelitian yang dilakukan Dwi Juliani (2022) menunjukkan bahwa dukungan keluarga mampu mempengaruhi *quarter life crisis* dengan nilai R^2 0,288 yang menunjukkan bahwa orientasi masa depan dan dukungan keluarga memberikan sumbangasih sebesar 22,8% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten

Purwakarta. Sementara itu, sisanya sebanyak 77,2% dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel penelitian.

Hal ini sejalan dengan individu *emerging adulthood* pada fase *quarter life crisis*, hadirnya dukungan keluarga dapat membantu individu menghadapi segala perubahan dan menumbuhkan rasa percaya diri di setiap pengambilan keputusan pada kehidupannya. Kekuatan dukungan sosial dari relasi terdekat seperti keluarga kepada individu yang sedang mengalami krisis emosional atau *quarter life crisis* dapat mengurangi kecemasan, membantu meringankan apa yang dikhawatirkan, lebih menerima apa yang telah dicapai, dan merupakan suatu proses psikologis untuk menjaga perilaku sehat seseorang, sehingga lebih percaya diri dan kompeten.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh antara identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor?
2. Apakah ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor?
3. Apakah ada pengaruh antara identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor?

Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan jawaban atau sasaran yang ingin dicapai dari hasil perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menguji pengaruh identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor.
2. Untuk menguji pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas

Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor.

3. Untuk menguji pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor.

2. LANDASAN TEORI

a. *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Willner (2001, dalam Sujudi & Ginting, 2020) menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan reaksi individu terhadap suatu perubahan yang konstan di rentang usia 18 hingga 29 tahun akibat banyaknya keputusan dalam hidup, rasa panik, dan tidak berdaya sehingga menjadikan kehidupannya mencapai puncak ketidakstabilan.

Nash dan Muray (2010) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masa peralihan dari dua tahap perkembangan dengan rentang usia 17 hingga 20 tahun dan terus berlangsung hingga awal pertengahan 30 tahun. Sejalan dengan Atwood dan Scholtz (2008, dalam Rosalinda & Michael, 2019) yang mendefinisikan sebagai suatu krisis emosional di mana timbulnya berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan dan ketakutan akan suatu kegagalan.

Fischer (2008) menjelaskan lebih lanjut bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah perasaan khawatir yang hadir akibat ketidakpastian hidup seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia 20-an di mana hal ini terjadi jika individu tidak mampu menghadapi tanggung jawabnya dengan baik dalam masa perkembangannya sehingga mengalami ketidakstabilan dan ketidakpastian serta krisis emosional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah krisis emosional yang dialami individu pada masa transisinya dari remaja akhir menuju masa dewasa. Untuk menunjukkan eksistensi diri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan setiap tugas dan

tantangan yang beragam hingga memunculkan perasaan negatif yang kuat akan kekhawatiran pada ketidakpastian kehidupan mendatang.

Dimensi *Quarter Life Crisis*

Menurut Hassler (2009) terdapat tujuh dimensi yang dialami individu ketika berada di fase *quarter life crisis*, di antaranya :

- 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan
Pilihan dan tantangan kehidupan individu di masa dewasa memberikan kekhawatiran akan kesalahan dalam pengambilan keputusan serta mengiring individu pada kebingungan akibat adanya harapan yang belum pasti.
- 2) Khawatir terhadap hubungan interpersonal
Pertanyaan perihal kesiapan menikah, pilihan teman hidup yang tepat, dan kekhawatiran akan keseimbangan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, serta kariernya.
- 3) Perasaan cemas
Keinginan, harapan serta impian yang ingin dicapai yang terasa sulit menyebabkan individu dihantui perasaan negatif yang mendominasi.
- 4) Perasaan tertekan
Hal ini dirasakan individu di mana permasalahan yang dihadapi setiap harinya semakin bertambah berat dan merasa tertekan.
- 5) Penilaian negatif terhadap diri sendiri
Individu cenderung menatap dirinya lebih rendah dibandingkan teman sebayanya akibat belum adanya keberhasilan yang datang.
- 6) Terjebak dalam situasi sulit
Individu perlu mengetahui keputusan yang harus dilakukan dalam menghadapi tantangan, walaupun di sisi lain dirinya tidak mengetahui bagaimana cara untuk memulainya.
- 7) Perasaan putus asa
Kegagalan dan hasil yang tidak sesuai dengan harapan akan membuat individu merasa apa yang sudah dilakukan terasa sia-sia.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menggunakan teori Hassler (2009) sebagai acuan dalam penyusunan skala *quarter life crisis* yang terdiri dari kebingungan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, perasaan cemas, perasaan tertekan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan putus asa.

b. Identitas Diri

Menurut Erikson (1989) konsep identitas umumnya menunjuk sebagai suatu kesadaran individu untuk berada dan memberikan arti yang tepat dalam konteks kehidupan yang akan datang menjadi sebuah kesatuan gambaran yang utuh dan berkesinambungan dalam menemukan jati dirinya. Sementara, Santrock (2012) menyebutkan identitas sebagai gambaran diri yang tersusun dari beberapa aspek meliputi karier, politik, spiritual, relasi, dan kemampuan intelektual.

Marcia (1993, dalam Ramdhanu, Sunarya & Nurhudaya, 2019) menjelaskan bahwa identitas diri merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia yang menunjukkan jati diri sebagai personal individu. Sementara, menurut Wahyuni dan Maretih (2012) identitas diri merupakan tahap di mana individu mengenal dirinya sendiri sebagai pribadi yang unik, berbeda dan terpisah dari orang lain dengan adanya keterkaitan dengan masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa identitas diri adalah suatu bentuk kesadaran diri secara utuh dalam menemukan keunikan sebagai jati diri yang dipegang teguh oleh individu dan direalisasikan sebagai suatu potensi diri yang paling baik dalam menjalani kehidupan serta menghadapi tantangan kehidupan sekarang maupun di masa yang akan datang.

Aspek-aspek Identitas Diri

Erikson (1968, dalam Oya, Zeynep, Aly: 1999) mengemukakan aspek-aspek identitas diri yaitu :

1) *Social identity*

Keanggotaan dan peran dalam suatu kelompok menjadi unsur penting untuk menunjukkan eksistensi individu.

2) *Physical identity*

Penampilan fisik menjadi hal penting yang dipengaruhi oleh konteks sosial di mana individu berada.

3) *Personal identity*

Karakteristik atau kepribadian individu menjadi hal yang penting terkait dengan konsep diri, kematangan emosional, dan intelegensi.

4) *Familial identity*

Keluarga memegang peran penting untuk menciptakan hubungan yang kuat dan memberikan dukungan penuh kepada seorang anak untuk mencapai kemandiriannya.

5) *Ethical-moral identity*

Identitas moral etika merupakan nilai-nilai yang akan membentuk perilaku individu sebagai pedoman dalam berperilaku agar sesuai dengan harapan sosial.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teori Erikson (1968, dalam Oya, Zeynep, Aly: 1999) sebagai acuan dalam penyusunan skala identitas diri yang terdiri dari *society identity, physical identity, personal identity, familial identity, moral-ethical identity*.

c. Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Friedman, dkk (2010, p. 445) dukungan keluarga merupakan suatu sikap, tindakan dan penerimaan antar anggota keluarga dengan dukungan dan kesiapan penuh dalam memberikan pertolongan serta bantuan jika diperlukan. Selain itu, ditambahkan bahwa dukungan keluarga diberikan dalam bentuk barang, jasa, informasi dan nasehat, sehingga individu yang menerima dukungan merasakan perasaan disayang, dihargai dan aman (Friedman, 2010, p. 436).

Sejalan dengan pendapat Smet (dalam Karunia, 2016) yang mendefinisikan dukungan keluarga sebagai suatu upaya yang diterima dari

anggota keluarga dalam bentuk moril berupa motivasi, saran, dan informasi maupun materi berupa bantuan yang nyata. Canavan dan Dolan (2006, dalam Meiga, 2018) mendefinisikan dukungan keluarga sebagai suatu bentuk upaya yang dilakukan orang lain secara informal antar anggota keluarga atau disebut sebagai *central helping system*.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan suatu tindakan berupa moril maupun materi yang diperoleh dari anggota keluarga lain sehingga individu merasa disayangi, dihargai, aman, serta mampu menghadapi situasi sulit dengan mental yang sehat.

Bentuk-bentuk Dukungan Sosial Keluarga

Sarafino & Smith (2011) membagi dukungan sosial dalam empat bentuk yaitu:

1) *Tangible* atau dukungan instrumental

Bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental aid*) di mana keduanya di berikan secara langsung dengan upaya memfasilitasi kebutuhan individu yang memerlukan dukungan.

2) *Informational support* atau dukungan informasi

Dukungan ini diberikan dalam bentuk informasi semacam nasihat, arahan, saran atau umpan.

3) *Emotional or esteem support* atau dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ekspresi seperti rasa empati, kepedulian, perasaan dicintai, rasa nyaman, dan perhatian.

4) *Companionship support* atau dukungan penghargaan

Dukungan ini mengacu pada ketersediaan orang lain untuk meluangkan dan menghabiskan waktunya dengan individu sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menggunakan teori Sarafino & Smith (2011) sebagai acuan dalam penyusunan skala

dukungan sosial keluarga yang terdiri dari dukungan instrumental (*tangible*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan emosional (*emotional or esteem support*), dan dukungan penghargaan (*companionship support*).

3. METODOLOGI

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 Universitas Djuanda Bogor dengan jumlah sebanyak 178 mahasiswa.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *kuota sampling* di mana ditentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 122 mahasiswa dari jumlah populasi yang didapat melalui *Sample Size Calculator* dengan tingkat *confidence level* sebesar 95% dan *margin of error* sebesar 5%.

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis menggunakan pengisian kuesioner secara *online* dengan bantuan *google form*. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Skala Likert sebagai alat ukur psikologi untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok individu terkait dengan fenomena sosial.

Skala *quarter life crisis* mengacu pada dimensi yang dikemukakan oleh Hassler (2009) yaitu: keseimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, perasaan cemas, perasaan tertekan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan putus asa.

Skala identitas diri mengacu pada aspek yang dikemukakan Erikson (1968, dalam Oya, Zeynep, Aly: 1999) yaitu *society identity*, *physical identity*, *personal identity*, *familial identity*, dan *moral-ethical identity*.

Skala dukungan sosial keluarga mengacu pada bentuk-bentuk yang dikemukakan Sarafino & Smith (2011) yaitu

dukungan instrumental (*tangible*), dukungan informasi (*informational support*), dukungan emosional (*emotional or esteem support*), serta dukungan penghargaan (*companionship support*).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Analisis Regresi Sederhana dan Regresi Ganda. Hasil data yang diperoleh dari peralihan dianalisis agar dapat menjawab pernyataan dan hipotesis yang diajukan serta dapat diuji kebenarannya. Data yang terkumpul kemudian dicek dan dianalisis dengan teknik statistik Analisis Regresi Sederhana dan Regresi Ganda menggunakan aplikasi SPSS versi 29.0 *for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

(a) UJI HIPOTESIS

Pada penelitian ini, penulis melakukan analisis data untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh identitas diri dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor.

Berdasarkan analisis hasil penelitian pada hipotesis pertama dengan menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana antara variabel identitas diri terhadap *quarter life crisis* diperoleh nilai R sebesar 0,504, R^2 sebesar 0,254 dan B_{xly} sebesar 1,063 dengan $p(0,001) < 0,05$. Dengan demikian, (H_0^1) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor” ditolak, sedangkan (H_a^1) yang berbunyi “ada pengaruh identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor” diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nicole E Rossi & Carolyn J Mebert (2011). Didapatkan hasil di mana pada lulusan sekolah menengah yang bekerja menunjukkan kecemasan tertinggi, diikuti oleh sarjana saat

ini. Krisis dan depresi diprediksi oleh dukungan keluarga dan komitmen identitas.

Berdasarkan analisis hasil penelitian pada hipotesis kedua dengan menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana antara variabel dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* diperoleh nilai R sebesar 0,299, R^2 sebesar 0,089 dan B_{x1y} sebesar -0,482 dengan $p(0,001) < 0,05$. Dengan demikian, (H_0^2) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor” ditolak, sedangkan (H_a^2) yang berbunyi “ada pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor” diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Juliani (2022) di mana Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Individu yang mendapatkan dukungan keluarga akan jauh lebih positif saat menghadapi keadaan sulit akibat *quarter life crisis* daripada individu lain yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya.

Berdasarkan analisis hasil penelitian pada hipotesis ketiga dengan menggunakan Analisis Regresi Linear Berganda antara variabel identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* diperoleh nilai R sebesar 0,517, R^2 sebesar 0,268 dengan nilai signifikan sebesar $p(0,001) < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa (H_0^3) yang berbunyi “tidak terdapat pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor” ditolak, sedangkan (H_a^3) yang berbunyi “ada pengaruh identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor” diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor.

(b) UJI NORMALITAS

Pada penelitian ini hasil uji normalitas dilakukan menggunakan program aplikasi SPSS versi 29.0 *for windows* dengan menggunakan metode *Klomogrov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* memiliki taraf signifikansi $p = 0,200 > p = 0,05$ sehingga memiliki data berdistribusi normal, variabel identitas diri memiliki taraf signifikansi $p = 0,210 > p = 0,05$ sehingga memiliki data berdistribusi normal, dan variabel dukungan sosial keluarga memiliki taraf signifikansi $p = 0,001 < p = 0,05$ sehingga memiliki data berdistribusi tidak normal.

(c) UJI KATEGORISASI

Perhitungan kategorisasi pada penelitian ini berdasarkan variabel *quarter life crisis* memiliki tiga penggolongan kategorisasi yaitu $X < 53,7$ merupakan kategori rendah, $53,7 \leq X \leq 84,3$ merupakan kategori sedang dan $84,3 \leq X$ merupakan kategori tinggi. Dalam variabel *quarter life crisis* mendapatkan hasil mean temuan sebesar 82,54 dan mengindikasikan *quarter life crisis* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 Universitas Djuanda Bogor berada dalam kategori sedang.

Selanjutnya pada variabel identitas diri tiga penggolongan kategorisasi yaitu $X < 28$ merupakan kategori rendah, $28 \leq X \leq 44$ merupakan kategori sedang dan $44 \leq X$ merupakan kategori tinggi. Dalam variabel identitas diri mendapatkan hasil mean temuan sebesar 42,73 dan mengindikasikan identitas diri yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 Universitas Djuanda Bogor berada dalam kategori sedang.

Sedangkan pada variabel dukungan sosial keluarga tiga penggolongan kategorisasi yaitu $X < 30,51$ merupakan kategori rendah, $30,51 \leq X \leq 41,49$ merupakan kategori sedang dan $41,49 \leq X$ merupakan kategori tinggi. Dalam variabel dukungan sosial keluarga mendapatkan hasil mean temuan sebesar 37,33 dan mengindikasikan dukungan keluarga yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 Universitas Djuanda Bogor berada dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara identitas diri terhadap *quarter life crisis* ke arah yang positif pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor. Hal ini berarti semakin tinggi identitas diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif identitas diri maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* ke arah yang negatif pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor. Hal ini berarti bahwa semakin kuat dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara identitas diri dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi angkatan 2020 di Universitas Djuanda Bogor. Hal ini berarti semakin tinggi identitas diri dan semakin kuat dukungan keluarga yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah identitas diri dan semakin lemah dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa.

- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* Edisi Kesepuluh Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E., & Cremers, A. (1989). *Identitas dan siklus hidup manusia: (Bunga Rampai 1)*. PT Gramedia.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Supercollege, Llc.
- Faradilla Safitri dan Cut Yuniawati. (2016). Pengaruh motivasi dan dukungan keluarga terhadap prestasi belajar mahasiswa tingkat II Prodi D-III kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2 (159). <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/248/63>
- Hassler, C. (2009). Are you having a quarter-life crisis. *The Huffington Post*. <https://www.huffpost.com/entry/are-you-having-a-quarter-life-crisis>
- Juliani, D. (2022). *Pengaruh Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kabupaten Purwakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Karunia, E. (2016). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian activity of daily living pasca stroke. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 213-224.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktek. *Jakarta: Egc*, 5-6.

