

Hubungan Dukungan Orang Tua dengan *Quarter Life Crisis* pada Perempuan Dewasa Awal

Ardella Naurah Sani¹, Yulisa Susanti²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 29/07/2026 Direvisi : 21/08/2026 Dipublikasikan : 29/08/2026 Kata kunci: Dukungan Orang Tua; <i>Quarter Life Crisis</i>; Perempuan Dewasa Awal.	Dewasa awal merupakan tahap dari remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi perubahan-perubahan, seperti kemandirian secara ekonomi, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab yang lebih besar. Adanya perubahan serta tuntutan, khususnya pada perempuan lebih rentan mengalami tekanan psikologis saat merasa tidak dapat memenuhi standar sosial yang ditetapkan, sehingga dapat memicu munculnya <i>quarter life crisis</i>. Salah satu faktor yang dapat berperan dalam menghadapi kondisi tersebut yaitu berasal dari dukungan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan <i>quarter life crisis</i> pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan berjumlah 385 perempuan berusia 20-25 tahun, yang berdomisili di DKI Jakarta, menggunakan teknik <i>non-probability sampling</i> dengan jenis <i>purposive sampling</i>. Alat ukur dukungan orang tua sebanyak 27 item dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,926 dan alat ukur <i>quarter life crisis</i> sebanyak 27 item dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,910. Penelitian ini menggunakan uji korelasi <i>Spearman rank</i>, dengan nilai koefisien korelasi -0,556 dan nilai signifikansi (p) = 0,000. Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan orang tua dengan <i>quarter life crisis</i> pada Perempuan dewasa awal, artinya semakin tinggi dukungan orang tua, maka semakin rendah <i>quarter life crisis</i>, dan sebaliknya semakin rendah dukungan orang tua, maka semakin tinggi <i>quarter life crisis</i>.
Penulis Korespondensi: Ardella Naurah Sani Email: ardellanaurah20@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan peralihan dari remaja ke tahap kedewasaan. Menurut teori Erikson, dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs isolation*, yaitu fase dimana individu memperoleh keseimbangan antara hubungan yang intim atau dekat dan kesendirian atau isolasi (Elfa, 2025). Pada fase ini individu diharapkan dapat membangun komitmen dalam hubungan interpersonal serta mulai melaksanakan berbagai peran sebagai orang dewasa. Pada masa dewasa awal, sebagian individu mulai mencapai berbagai bentuk kemandirian, seperti mendapatkan pekerjaan, mengelola kondisi finansial, tinggal terpisah dari orang tua, serta membentuk keluarga baru (Arini, 2021).

Istilah *quarter life crisis* ini pertama kali diciptakan oleh (Robbins & Wilner, 2001), yang merupakan suatu perubahan ketidakstabilan yang terjadi pada diri sendiri ketika usia 20-an tahun, pada masa ini terdapat perasaan khawatir terhadap kehidupannya di masa depan, terkait karier, relasi, serta kehidupan sosial. *Quarter life crisis* adalah krisis emosional yang dialami seseorang saat mereka memasuki fase atau periode perkembangan baru dari remaja akhir ke dewasa awal, dengan ketidakstabilan kondisi, seperti bimbang dan ragu, beragamnya pilihan yang harus dibuat, kekhawatiran bahkan perasaan mudah menyerah (Amanda, 2024).

Individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya akan mengalami beberapa fase. Awalnya, individu akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan atau karier, selanjutnya, individu mulai memisahkan diri dari aktivitas yang biasanya dilakukan pada sehari – hari. Pada saat itu, individu mulai merenung dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Jika sudah menemukan yang ia inginkan, maka akan memasuki fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil (Artiningsih & Savira, 2021).

Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa Sebagian besar dewasa awal di Indonesia mengalami *quarter life crisis* dengan kategori sedang, yang kemudian diikuti oleh kategori tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Korah, 2022) terhadap 123 responden, ditemukan hasil bahwa sebesar 48% responden mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang, 30,1% responden berada pada kategori tinggi, dan 22% responden berada pada kategori rendah.

Quarter life crisis dapat dialami oleh laki-laki maupun Perempuan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami *quarter life crisis* pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningrum & Jannah, 2023) tentang *quarter life crisis* di Sidoarjo menemukan bahwa perempuan mengalami *quarter life crisis* lebih tinggi daripada laki-laki dengan frekuensi 144 (45%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Febriati dkk., 2026) menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami *quarter life crisis* lebih parah dibandingkan laki-laki, dengan skor rata-rata 62,05 dibandingkan 58,22.

Perempuan dan laki-laki memiliki kecenderungan yang berbeda dalam merespons situasi seperti ini. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam aspek sosio-budaya, peran gender, serta strategi dalam menghadapi tekanan psikologis (Febriati dkk., 2026). Berdasarkan *gender role theory* (Eagly & Wood, 2012), bahwa masyarakat memiliki ekspektasi tertentu terhadap perempuan berdasarkan peran gender yang terbentuk secara sosial. Hal tersebut dapat membuat perempuan lebih rentan mengalami tekanan psikologis saat merasa tidak dapat memenuhi standar sosial yang ditetapkan.

Salah satu faktor yang diketahui berperan dalam membantu individu menghadapi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial. Dukungan merupakan pemberian motivasi, semangat, dan nasihat kepada orang lain dalam kondisi tertentu (Diniaty, 2017). Menurut (Sarafino, 1998) bahwa dukungan sosial berarti kenyamanan, perhatian, rasa terima kasih, atau dukungan yang diberikan kepada orang atau kelompok lain. Dukungan sosial merupakan suatu bantuan yang diperoleh individu dari lingkungannya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dengan kata lain, dukungan sosial dapat dianggap sebagai perantara penting dalam mengatasi masalah (Yolanda & Rahayuningsih, 2023). Dukungan sosial merupakan suatu bentuk sumber daya yang diberikan orang lain kepada individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraannya (Ayu & Muhid, 2022).

Dukungan sosial dapat diperoleh baik melalui lingkungan keluarga, sahabat, rekan kerja, pasangan, maupun masyarakat sekitar. Dalam penelitian ini, dukungan sosial akan difokuskan pada dukungan yang berasal dari orang tua. Dalam konteks keluarga, orang tua merupakan salah satu sumber potensial yang berharga untuk mengatasi masalah dari orang – orang terdekat. Ketika anak menghadapi suatu masalah, dukungan orang tua dapat mendorong secara psikologis untuk melawan *stressor*. Keterlibatan orang tua akan memfasilitasi pengembangan rasa kepemilikan, menghargai diri, dan rasa aman. Dukungan orang tua merupakan salah satu bentuk dukungan yang memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Kurangnya dukungan dari orang tua menjadi salah satu faktor yang

berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*, karena individu cenderung merasakan kecemasan tentang masa depan serta takut dalam mengambil keputusan untuk kehidupan di kemudian hari (Fitri, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2023) yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara *quarter life crisis* dengan dukungan sosial orang tua pada mahasiswa akhir yaitu -0,471 dan nilai signifikan 0,000 yang berarti $p < 0,05$ maka terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir, begitu pun sebaliknya.

Selain itu, penelitian oleh (Hanifa, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Stikes Hang Tuah Surabaya, dengan hasil koefisien korelasi -0,356 maka dapat dikatakan memiliki kekuatan hubungan cukup dan bernilai negatif yang artinya jika dukungan orang tua baik maka *quarter life crisis* rendah, begitupun sebaliknya.

Fenomena seperti ini juga dirasakan oleh individu yang tinggal di wilayah perkotaan, khususnya di kota besar, seperti DKI Jakarta. DKI Jakarta merupakan kota urban yang memiliki harapan sosial dan standar pencapaian yang tinggi. Keberhasilan individu di kota besar ini sering kali diukur melalui pencapaian akademis, karier, kestabilan finansial, gaya hidup, hingga status sosial. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk di DKI Jakarta mencapai 10,69 juta jiwa dengan dominasi usia produktif sebesar 71,42%. Banyaknya penduduk dalam usia produktif meningkatkan persaingan dalam bidang pendidikan maupun lapangan pekerjaan.

Selain itu, DKI Jakarta merupakan salah satu kota dengan biaya hidup yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan kebijakan Upah Minimum Provinsi (UMP) DKI Jakarta, yaitu sebesar Rp5.729.876, dapat terlihat bahwa kebutuhan hidup masyarakat relatif tinggi. Penelitian mengenai masyarakat urban menunjukkan bahwa tingginya tuntutan pekerjaan dan tekanan sosial di lingkungan perkotaan dapat meningkatkan stres serta tekanan psikologis individu (Susilowati, 2023). Keadaan ini menjadikan perempuan dewasa awal di DKI Jakarta lebih rentan mengalami kecemasan, tekanan psikologis, dan kekhawatiran terhadap masa depan saat merasa belum mampu memenuhi ekspektasi sosial yang ada.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus subjek dan konteks penelitian. Penelitian sebelumnya umumnya masih berfokus pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian ini berfokus pada perempuan dewasa awal secara lebih umum, baik yang sedang menempuh pendidikan, sudah bekerja, maupun belum bekerja. Selain itu, penelitian ini secara khusus menyoroti perempuan dewasa awal di DKI Jakarta yang memiliki tekanan sosial dan tuntutan hidup perkotaan yang tinggi. Kebaruan lainnya terletak pada fokus penelitian yang secara spesifik mengkaji dukungan orang tua dalam hubungannya dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal berusia 20-25 tahun, yang berdomisili di DKI Jakarta. Sampel berjumlah 385 responden. Jumlah responden tersebut diperoleh melalui rumus *Cochran* dengan tingkat kepercayaan 95%, $p = 0,5$, $q = 0,5$, dan sampling error 5%.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria : (1) berusia 20-25 tahun, (2) berdomisili di DKI Jakarta, (3) sedang menjalani perkuliahan, bekerja, berkuliah dan bekerja, atau berada dalam proses mencari atau mempersiapkan karier (belum bekerja & tidak sedang berkuliah), (4) memiliki orang tua yang masih hidup. Data dikumpulkan secara daring menggunakan *Google Forms*. Instrumen dukungan orang tua berdasarkan teori Sarafino (1998), yang terdiri dari 27 item. Nilai *corrected item total correlation* berada pada rentang 0,323-0,778 dan *crobanch's alpha* sebesar 0,926.

Instrumen *quarter life crisis* berdasarkan teori (Robbins & Wilner, 2001), yang terdiri dari 27 item. Nilai *corrected item total correlation* berada pada rentang 0,306-0,689 dan *cronbach's alpha* sebesar 0,910.

Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics*. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* terhadap nilai *Unstandardized residual*. Hasil menunjukkan nilai signifikansi 0,006, sehingga dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, selanjutnya dilakukan uji nonparametrik dengan uji korelasi *Spearman rank*. Analisis tambahan dilakukan dengan uji kategorisasi untuk mengetahui distribusi responden berdasarkan tingkat dukungan orang tua yang didapat dan tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Menggunakan dua kategori, yaitu kategori tinggi dan rendah. Responden dengan kategori tinggi dilihat berdasarkan nilai mean hipotetik, dengan skor tinggi yaitu 68 – 108, sedangkan pada skor rendah yaitu 27-67. Selanjutnya digunakan juga analisis tambahan dengan *crosstabs* untuk melihat distribusi tingkat dukungan orang tua dan *quarter life crisis* serta distribusi silang kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 385 responden perempuan dewasa awal berusia 20–25 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta, dengan mayoritas berusia 22 tahun (33,5%) dan paling sedikit berusia 25 tahun (5,5%). Berdasarkan domisili, sebaran terbanyak berada di Jakarta Selatan (34,0%) dan yang paling sedikit di Kepulauan Seribu (3,1%). Dari segi status, sebagian besar responden berstatus sebagai mahasiswa (49,6%), sementara kelompok terkecil adalah responden yang sudah bekerja sebagai pekerja tunggal (11,9%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Domisili, dan Status

Kategori Karakteristik	Sub-Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia	20 tahun	43	11,2%
	21 tahun	74	19,2%
	22 tahun	129	33,5%
	23 tahun	77	20,0%
	24 tahun	41	10,6%
	25 tahun	21	5,5%
Domisili	Jakarta Barat	59	15,2%
	Jakarta Pusat	62	16,1%
	Jakarta Selatan	131	34,0%
	Jakarta Timur	101	26,2%
	Jakarta Utara	20	5,2%
	Kepulauan Seribu	12	3,1%
Status	Mahasiswa	191	49,6%
	Mahasiswa sekaligus pekerja	55	14,3%
	Pekerja	46	11,9%
	Proses mencari & mempersiapkan karier	93	24,2%
Total		385	100%

Penelitian ini dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 2. Uji Normalitas

Unstandardized Residual	
N	385
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,006

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,006 atau $< 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi menggunakan *Spearman rank*, yang digunakan ketika data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	Correlation Coefficient	Sig
Dukungan Orang Tua	-0,556	0.000
<i>Quarter Life Crisis</i>		

Hasil uji korelasi antara variabel dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* dapat dilihat bahwa hasil koefisien korelasi sebesar -0,556 dengan nilai signifikansi 0,000. Maka menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal.

Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan berdasarkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh, maka digunakan pedoman untuk melihat tingkat korelasi, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Tingkat Korelasi dan Kekuatan Korelasi

No	Nilai Korelasi	Tingkat Korelasi
1	0,00 – 0,199	Sangat lemah
2	0,20 – 0,399	Lemah
3	0,40 – 0,599	Cukup
4	0,60 – 0,799	Kuat
5	0,80 – 0,1000	Sangat kuat

Hasil uji koefisien korelasi menunjukkan nilai -0,556. Sehingga pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa korelasi yang cukup antara dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal.

Kemudian dilakukan analisis tambahan dengan uji kategorisasi berdasarkan tingkat dukungan orang tua yang didapatkan. Hasil kategorisasi variabel dukungan orang tua dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Dukungan Orang Tua

Dukungan Orang Tua	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	331	86,0 %
Rendah	54	14,0 %
Total	385	100 %

Berdasarkan tabel 5 tersebut menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal domisili DKI Jakarta, yang berusia 20-25 tahun mayoritas mendapatkan dukungan orang tua dalam kategori tinggi (86,0%), dibandingkan yang mendapatkan dukungan orang tua kategori rendah (14,0%).

Selanjutnya dilakukan uji kategorisasi pada variabel *quarter life crisis* untuk mengetahui distribusi responden berdasarkan tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hasil kategorisasi variabel *quarter life crisis* dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

<i>Quarter Life Crisis</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	128	32,2 %
Rendah	257	66,8 %
Total	385	100 %

Berdasarkan tabel 6 tersebut menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal domisili DKI Jakarta, yang berusia 20-25 tahun mayoritas berada pada tingkat *quarter life crisis* rendah (66,8%), dibandingkan pada yang berada dalam kategori tinggi (32,2%).

Pada analisis tambahan juga dilakukan analisi *Crosstabs* untuk melihat distribusi responden berdasarkan kategori dukungan orang tua dan *quarter life crisis*.

Tabel 7. *Crosstabs* Dukungan Orang Tua dan *Quarter Life Crisis*

Dukungan Orang Tua	<i>Quarter Life Crisis</i>		
	Rendah	Tinggi	Total
Tinggi	246 74,3 %	85 25,7 %	331 100 %
Rendah	11 20,4 %	43 79,6 %	54 100 %
Total	257 25,2 %	128 68,3 %	385 100 %

Tabel 7 menunjukkan bahwa dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* yang dialami pada perempuan dewasa awa usia 20 – 25 tahun di DKI Jakarta, didapatkan bahwa data dari 385 responden yang mendapatkan dukungan orang tua pada kategori tinggi dan mengalami *quarter life crisis* pada kategori rendah sebanyak 74,3 %, sedangkan yang mendapatkan dukungan orang tua pada kategori tinggi dan mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi sebanyak 25,7 %. Selanjutnya yang mendapatkan dukungan orang tua pada kategori rendah dan mengalami *quarter life crisis* pada kategori tinggi sebanyak 79,6 %, kemudian yang mendapatkan dukungan orang tua pada kategori rendah dan mengalami *quarter life crisis* pada kategori rendah sebanyak 20,4 %.

Berdasarkan hasil uji data dan statistik menggunakan uji korelasi dengan teknik *Spearman rank*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal di DKI Jakarta. Dalam penelitian ini, koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,556 yang menunjukkan adanya hubungan negatif. Nilai koefisien korelasi -0,556 menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* fberada pada tingkat kekuatan yang cukup.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tersebut, maka semakin tinggi dukungan orang tua yang diterima oleh perempuan dewasa awal, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya,

semakin rendah dukungan orang tua yang diterima, maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Dengan demikian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa dukungan orang tua berkaitan dengan kondisi individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan pada masa dewasa awal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hanifa, 2022), dimana diperoleh hasil hubungan antara dukungan orang tua dan *quarter life crisis* dengan koefisien korelasi -0,356 yang berarti terdapat hubungan negatif. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fitri, 2023) yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara *quarter life crisis* dengan dukungan sosial orang tua yaitu -0,471 dan nilai signifikan 0,000 maka terdapat juga hubungan negatif yang signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya, bahwa dukungan yang berasal dari orang tua memiliki hubungan dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami pada individu dewasa awal.

Selanjutnya, pada hasil analisis tambahan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua sebagian besar berada pada kategori tinggi (86,0 %), dan *quarter life crisis* sebagian besar berada pada kategori rendah (66,8 %). Meskipun sebagian responden memperoleh dukungan orang tua dalam kategori tinggi, namun masih terdapat responden yang berada pada tingkat *quarter life crisis* kategori tinggi. Kondisi tersebut dapat dipahami karena pada usia 20-an tahun, individu akan mengalami perubahan ketidakstabilan yang terjadi pada diri sendiri, sehingga terdapat perasaan khawatir terhadap masa depan, terkait karier, relasi serta kehidupan sosial (Robbins & Wilner, 2001). Berdasarkan hasil tersebut bahwa dukungan orang tua yang baik dapat berperan dalam membantu perempuan dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, akan tetapi tidak sepenuhnya dapat menghilangkan *quarter life crisis* yang muncul pada perempuan dewasa awal.

Kemudian, berdasarkan hasil analisis tambahan dengan *crosstabs*, penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan dukungan orang tua dalam kategori tinggi, sebagian besar mengalami tingkat *quarter life crisis* pada kategori rendah, yaitu sebanyak 74,3 %, sedangkan terdapat 25,7 % responden yang mengalami *quarter life crisis* tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang memperoleh dukungan orang tua tinggi cenderung mendapatkan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif yang memadai dari orang tua. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2023) yang menunjukkan bahwa semakin baik dukungan orang tua, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami pada individu dewasa awal.

Pada responden yang mendapatkan dukungan orang tua dalam kategori rendah, sebagian besar mengalami tingkat *quarter life crisis* pada kategori tinggi (79,6 %), sedangkan hanya 20,4 % responden yang berada pada *quarter life crisis* rendah. Responden yang mendapatkan dukungan orang tua rendah, menggambarkan bahwa responden belum sepenuhnya mendapatkan dukungan orang tua yang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2023) yang menjelaskan bahwa keterbatasan dukungan yang diterima dari orang tua dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis*.

Selanjutnya dapat diketahui bahwa dukungan orang tua memiliki peran dalam membantu individu perempuan dewasa awal dalam menghadapi tuntutan serta tekanan yang terjadi pada masa dewasa awal. Menurut (Yolanda & Rahayuningsih, 2023), dukungan sosial dapat dianggap sebagai perantara penting dalam mengatasi masalah. Selain itu, (Ayu & Muhiid, 2022) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk sumber daya yang diberikan orang lain kepada individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Dalam penelitian ini salah satu nya adalah dukungan sosial yang berasal dari orang tua. Oleh karena itu, dukungan yang diberikan oleh orang tua sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang dapat membantu perempuan dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan pada masa dewasa awal.

Berdasarkan hasil penelitian ini, meskipun individu yang mendapatkan dukungan orang tua yang tinggi, masih terdapat responden yang mengalami *quarter life crisis* dalam kategori

tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua bukanlah faktor satu-satunya yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Dalam aspek psikologis, individu dapat mengalami *quarter life crisis* meskipun mendapatkan dukungan orang tua yang tinggi, disebabkan oleh faktor lain yang berhubungan dengan kondisi psikologis individu, seperti kecemasan mengenai masa depan, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam mengambil keputusan, perbandingan sosial, serta adanya tekanan untuk mencapai keberhasilan tertentu pada masa dewasa awal. Dukungan orang tua yang diterima individu belum tentu sepenuhnya mampu mengurangi kekhawatiran apabila individu masih memiliki kecemasan mengenai karier, hubungan interpersonal, kemandirian, maupun pencapaian hidupnya.

Sebaliknya, terdapat pula responden yang memperoleh dukungan orang tua rendah tetapi memiliki *quarter life crisis* pada kategori rendah. Kondisi tersebut dapat terjadi karena individu memiliki kemampuan adaptasi dan strategi *coping* yang baik, memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, serta memperoleh dukungan dari sumber lain seperti teman, pasangan, maupun lingkungan sosial. Dengan demikian, tinggi atau rendahnya *quarter life crisis* tidak hanya ditentukan oleh dukungan orang tua, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan dan menghadapi berbagai tuntutan serta ketidakpastian yang muncul pada masa dewasa awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan orang tua dengan *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal, yang artinya semakin tinggi dukungan orang tua yang diterima oleh individu perempuan dewasa awal, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan orang tua yang diterima oleh individu perempuan dewasa awal, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian hanya meneliti satu faktor yang berhubungan dengan *quarter life crisis*, yaitu dukungan yang berasal dari orang tua, sedangkan *quarter life crisis* juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, baik internal maupun eksternal. Selain itu, penelitian ini belum melakukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui aspek yang paling dominan pada masing-masing variabel. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini hanya berfokus pada skor total variabel, sehingga belum dapat menggambarkan aspek tertentu yang lebih dominan atau menonjol dibandingkan aspek lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis pada masing-masing aspek secara lebih mendalam, misalnya dengan menggunakan analisis *Z-score*, sehingga dapat diketahui aspek yang relatif paling menonjol pada dukungan orang tua maupun *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, R. (2024). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN ADVERSITAS DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA INDIVIDU YANG MENIKAH DI USIA MUDA* [PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/34628/>
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1). <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/en/article/view/4568>
- Diniaty, A. (2017). Dukungan orangtua terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 3(1), 90–100.

- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of theories of social psychology*, 2(9), 458–476.
- Elfa, A. (2025). Kecemasan dan krisis identitas dewasa muda dalam cerpen Asa Kelabu: Kajian psikologi perkembangan Erik Erikson. *Jurnal Ilmiah Buana Bastra: Bahasa, Susastra, dan Pengajarannya*, 12(2), 227–240.
- Febriati, E., Dewi, D. K., & Khoirunnisa, R. N. (2026). Gender Differences in Quarter-Life Crisis among Migrant Generation Z. *Asean Journal of Self & Psychological Measurement*, 1(01), 13–22.
- Fitri, M. I. N. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- Hanifa, S. (2022). *Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Quarter Life Crisis Yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Hang Tuah Surabaya* [PhD Thesis, STIKES HANG TUAH SURABAYA]. <http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/1188/>
- Korah, E. C. T. (2022). The role of family functioning in the quarter-life crisis in early adulthood during the covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(2), 53.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
[https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=gjfUSuJ9RYMC&oi=fnd&pg=PP15&dq=Robbins,+A.,+%26+Wilner,+A.+\(2001\).+Quarterlife+crisis:+The+unique+challenges+of+lif+e+in+your+twenties.+Penguin.&ots=BZROCDUNs_&sig=AZJlkb4uN5gTe6hDZH34ubFlho](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=gjfUSuJ9RYMC&oi=fnd&pg=PP15&dq=Robbins,+A.,+%26+Wilner,+A.+(2001).+Quarterlife+crisis:+The+unique+challenges+of+lif+e+in+your+twenties.+Penguin.&ots=BZROCDUNs_&sig=AZJlkb4uN5gTe6hDZH34ubFlho)
- Susilowati, I. H. (2023). ANALISIS JOB CONTENT TERHADAP STRES KERJA SAAT PANDEMI PADA PEKERJA PERKANTORAN DI DKI JAKARTA TAHUN 2022. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1). <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/analisis-job-content-terhadap-stres-kerja-saat-pandemi-pada-peker/>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stress pedagang pasar tradisional di pasar tradisional duduk sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 159–170.