

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN RESILIENSI DIRI PADA PENYINTAS QUARTER - LIFE CRISIS

Syulvita Sari*, Rahmi Winangsih, Mia Dwiana Widyaningtyas

Communication Science, Sultan Ageng Tirtayasa University, Indonesia

Email*: Syulvitasari@gmail.com

Abstrak. Masa transisi menuju dewasa awal (emerging adulthood) merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika dan ketidakpastian. Pada tahap ini, individu berhadapan dengan berbagai tuntutan hidup seperti pencarian identitas diri, kemandirian finansial, serta kebutuhan untuk mencapai kestabilan emosional. Situasi tersebut sering kali memunculkan fenomena Quarter-Life Crisis (QLC), yaitu periode ketika seseorang mengalami kebingungan, kecemasan, hingga krisis makna hidup. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana dukungan sosial berperan dalam membentuk resiliensi pada individu yang pernah mengalami QLC, khususnya melalui makna subjektif serta strategi adaptasi yang mereka bangun selama menghadapi tekanan psikologis. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretatif (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA) dan paradigma konstruktivisme. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan lima partisipan dewasa awal yang memiliki pengalaman QLC, kemudian dianalisis secara tematik untuk mengungkap dinamika pengalaman pribadi setiap informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam proses pemulihan. Dukungan keluarga memberi rasa aman dan penerimaan emosional, sementara teman dan pasangan menyediakan ruang untuk bercerita, validasi, serta motivasi. Bagi individu yang kehilangan figur orang tua, hadirnya dukungan pengganti keluarga menjadi sumber kekuatan emosional yang signifikan. Dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bantuan eksternal, tetapi juga menjadi sarana refleksi bagi individu untuk mengubah pengalaman sulit menjadi pembelajaran bermakna. Penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan proses dinamis hasil interaksi antara faktor internal dan lingkungan sosial. Temuan ini memberikan implikasi bagi pengembangan program pendampingan psikososial yang lebih sensitif terhadap kebutuhan generasi muda dalam menghadapi transisi menuju dewasa awal.

Kata kunci: Quarter-Life Crisis, Dukungan Sosial, Resiliensi Diri, Komunikasi Intrapersonal, Fenomenologi

Abstract. The transition to early adulthood (emerging adulthood) represents a developmental phase marked by complexity and uncertainty. At this stage, individuals face various life demands such as identity exploration, financial independence, and the pursuit of emotional stability. These conditions often give rise to the phenomenon of the Quarter-Life Crisis (QLC), a period characterized by confusion, anxiety, and a crisis of life meaning. This study aims to understand how social support contributes to the development of resilience among individuals who have experienced QLC, particularly through the subjective meanings and adaptive strategies they construct while navigating psychological distress. The research employs a qualitative method using an interpretative phenomenological approach (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA) within a constructivist paradigm. Data were collected through in-depth interviews with five emerging adults who had undergone QLC, and analyzed thematically to reveal the personal dynamics of each participant's experience. The findings indicate that social support plays a crucial role in the recovery process. Support from family provides a sense of safety and emotional acceptance, while friends and partners offer spaces for storytelling, validation, and motivation. For individuals who have lost parental figures, the presence of surrogate support systems serves as an essential source of emotional strength. Social support functions not only as external assistance but also as a reflective medium that helps individuals transform difficult experiences into meaningful life lessons. This study concludes that resilience is not an innate trait, but a dynamic process shaped by interactions between internal factors and the social environment. The findings offer practical implications for developing psychosocial support programs that are more responsive to the needs of young adults navigating the transition to early adulthood.

Keywords: Quarter-Life Crisis, Dukungan Sosial, Self-Resilience, Intrapersonal Communication, Phenomenology.

Copyright©2025. Syulvita Sari dan kawan-kawan

This is an open access article under the CC-BY NC-SA license

DOI: <https://doi.org/10.1234/ssrj.v2i3.44>

INTRODUCTION

Masa transisi menuju dewasa awal atau *emerging adulthood* merupakan salah satu fase perkembangan yang paling krusial dalam rentang kehidupan. Pada periode ini, individu berada pada persimpangan antara ketergantungan masa remaja dan tuntutan kemandirian sebagai orang dewasa, sehingga proses perkembangan berlangsung dengan sangat dinamis dan penuh ketidakpastian. Mereka dituntut untuk mulai membangun identitas diri yang stabil, menentukan arah karier, mengembangkan relasi interpersonal yang bermakna, serta mencapai kemandirian ekonomi sebagai simbol kedewasaan sosial (Ballesteros et al., 2024).

Fenomena ini menjadikan masa dewasa awal atau *emerging adulthood* sebagai fase transisi penting yang sarat dengan tantangan perkembangan, baik dalam hal pencarian identitas, kestabilan karier, maupun relasi interpersonal (Arnett, 2006). Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan hidup yang kompleks sehingga berisiko tinggi mengalami gangguan emosional dan perilaku. Tidak mengherankan jika berbagai studi melaporkan peningkatan signifikan masalah kesehatan mental pada kelompok usia 18–33 tahun, seperti depresi dan gangguan kecemasan (Gustavson et al., 2018; Moffitt et al., 2010; Ormel et al., 2015).

Tuntutan yang kompleks tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis yang intens, dan bagi sebagian individu, kondisi ini dapat berkembang menjadi *quarter life crisis* (QLC), yakni periode ketidakpastian mendalam yang ditandai kebingungan, ketidakpuasan, serta keraguan terhadap capaian dan arah hidup (Mecha et al., 2023). Fenomena QLC semakin menonjol dalam konteks sosial modern yang sarat perubahan cepat di bidang ekonomi, sosial, maupun budaya. Perubahan tersebut menuntut individu memiliki kapasitas adaptasi, fleksibilitas, serta ketahanan emosional yang tinggi untuk dapat bertahan dan berkembang (Hasyim et al., 2024). Bila tidak dikelola dengan baik, tekanan psikologis pada fase ini dapat memicu ketidakpastian identitas, kecemasan mengenai karier, hingga ketegangan dalam hubungan interpersonal, yang pada gilirannya berpotensi menurunkan kualitas hidup secara signifikan bagi individu di usia dewasa awal.

Individu tidak hanya bergulat dengan tekanan internal untuk menemukan tujuan dan makna hidup, tetapi juga menghadapi ekspektasi eksternal dari keluarga maupun masyarakat untuk mencapai prestasi tertentu dan menunjukkan kematangan sosial (Arnett, 2006). Kombinasi antara tuntutan internal dan tekanan eksternal tersebut sering menjadi sumber kecemasan, kebingungan arah hidup, dan rendahnya *self-efficacy* terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar keberhasilan yang dilekatkan pada mereka (Santoso et al., 2023).

Berbagai studi menunjukkan bahwa QLC umumnya ditandai oleh munculnya rasa gagal, kesulitan dalam mengambil keputusan penting yang berkaitan dengan karier atau pendidikan, serta kecemasan berlebihan mengenai masa depan dan hubungan interpersonal (Fadihilah & Hartini, 2025). Bila tidak ditangani, kondisi tersebut dapat menimbulkan isolasi sosial, penurunan motivasi, hingga risiko berkembangnya gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, strategi penyesuaian psikologis yang adaptif sangat diperlukan agar individu mampu mempertahankan kesehatan mental, sekaligus menjalani masa transisi ini dengan lebih positif dan produktif (Liang et al., 2020).

Resiliensi menjadi konsep kunci yang menjelaskan bagaimana individu mampu bangkit dari situasi sulit, mengatasi hambatan emosional maupun sosial, serta

menemukan makna dari pengalaman negatif yang dialami (Lekatompessy et al., 2023). Resiliensi tidak muncul secara instan, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal, seperti kemampuan mengelola emosi, keterampilan *coping*, dan kemampuan refleksi diri untuk memahami serta mengolah pengalaman pribadi secara konstruktif (Windle, 2011). Di sisi lain, faktor eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam membangun ketahanan psikologis seseorang (Southwick et al., 2014).

Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman dan diterima, tetapi juga membantu individu meningkatkan kepercayaan diri, mengatur stres, dan mempercepat pemulihan emosional setelah menghadapi kegagalan atau peristiwa traumatis ((Efendi et al., 2023). Interaksi sosial yang positif memungkinkan individu memperoleh ruang untuk mengekspresikan emosi, memperoleh validasi atas pengalaman emosionalnya, dan memproses tekanan psikologis dengan cara yang lebih adaptif (Astuti & Ramadhani, 2021). Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial yang kuat menjadi salah satu fondasi utama dalam membantu individu menghadapi QLC dan membangun resiliensi diri selama proses transisi menuju kedewasaan (Lestari & Kurniawan, 2022).

Individu yang menerima dukungan sosial secara konsisten memiliki kecenderungan untuk menafsirkan pengalaman negatif atau kegagalan sebagai peluang pembelajaran dan pertumbuhan pribadi, yang dalam jangka panjang memperkuat identitas diri serta meningkatkan harga diri (Lynch Milder et al., 2023). Dukungan sosial juga memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial (seperti komunikasi, negosiasi, pengelolaan konflik) dan memperluas jaringan profesional yang dapat membantu pemenuhan tujuan karier serta pengelolaan stres pekerjaan di masa depan sebuah fakta yang makin penting di zaman perubahan karier cepat (Nuraini & Laksmiwati, 2024). Dalam konteks Indonesia, dinamika dukungan sosial memiliki nuansa khusus. Budaya kolektivistik di mana hubungan sosial dianggap sebagai fondasi kesejahteraan psikologis menjadikan keluarga dan komunitas sebagai pusat dukungan emosional dan akses ke sumber daya adaptif (Lestari & Kurniawan, 2022).

Tradisi sosial dan nilai kekeluargaan ikut memengaruhi cara individu merespon tekanan hidup; dalam budaya di mana penerimaan, kasih sayang, dan dukungan dari orang terdekat dianggap normatif, individu lebih mudah membangun ketahanan emosional (resiliensi) melalui interaksi sosial yang suportif (Masten, 2013). Meski begitu, penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi khusus pada penyintas QLC di dewasa awal di Indonesia masih terbatas, meskipun kebutuhan akan studi tersebut makin meningkat seiring dengan tekanan sosial-ekonomi, kompetisi dunia kerja, dan ekspektasi pencapaian generasi muda (Ungar, 2011). Hal ini menunjukkan urgensi untuk penelitian yang mampu mengintegrasikan perspektif psikologi perkembangan, psikososial, dan konteks budaya lokal (Kurniawati & Prasetyo, 2023).

Dukungan sosial muncul dalam berbagai bentuk yang saling melengkapi. Bentuk emosional mencakup empati, perhatian, dan penerimaan tanpa syarat yang terbukti mampu mengurangi kecemasan dan membantu individu memulihkan stabilitas psikologis (Santoso et al., 2023). Bentuk instrumental berupa bantuan nyata misalnya dukungan finansial, tempat tinggal, atau bimbingan praktis membantu individu mengatasi hambatan. Konkret dan meningkatkan kemampuan adaptif (Husnaa et al., 2025). Sedangkan bentuk informasional berfokus pada arahan, nasihat, atau pengetahuan yang meningkatkan *self-efficacy* dan rasa kontrol atas situasi hidup

(Mecha et al., 2023). Ketiga bentuk dukungan ini terbukti saling melengkapi dalam membangun resiliensi yang berkelanjutan, khususnya bila individu juga menginternalisasi pengalaman bantuan ini menjadi strategi *coping* personal yang efektif (Taylor, 2012).

Telaah literatur tematik yang dilakukan oleh Robbani dan Nafisatuzzahra (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam berbagai bentuk emosional, informasional, instrumental, dan companionship yang berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) terhadap stres karier dan tekanan psikologis pada dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Studi tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial tidak hanya berperan dalam mereduksi stres, tetapi juga memfasilitasi pembentukan resiliensi psikologis melalui peningkatan kepercayaan diri, rasa kompetensi, serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap ketidakpastian masa depan. Dukungan sosial yang konsisten juga memungkinkan individu dewasa awal mengelola tekanan transisi kehidupan secara lebih konstruktif, khususnya dalam konteks pencarian identitas dan penentuan arah karier (Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Hombing dan Simarmata (2023) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian kuantitatif terhadap 400 mahasiswa di Medan menemukan hubungan negatif antara resiliensi dan intensitas QLC, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi individu, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan emosional dalam menghadapi transisi menuju peran kehidupan dewasa (Hombing & Simarmata, 2023).

Temuan mengenai peran dukungan sosial juga diperkuat oleh penelitian Salsabila, Fikrie, dan Marsha (2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan terhadap intensitas *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal yang telah bekerja. Studi kuantitatif dengan 100 responden usia 20–30 tahun menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah tingkat QLC yang dialami, terutama dalam konteks meningkatnya tekanan peran dan tanggung jawab karier (Salsabila et al., 2025).

Secara umum, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan jaringan dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, maupun figur signifikan lainnya cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang minim (Mecha et al., 2023). Dukungan sosial memungkinkan individu menghadapi gejala *quarter-life crisis* seperti kebingungan arah hidup, keraguan terhadap prestasi diri, dan perasaan gagal secara lebih adaptif (Alvi et al., 2022), sekaligus berfungsi sebagai mekanisme preventif terhadap risiko kesepian, penarikan diri sosial, dan gangguan kesehatan mental pada masa dewasa awal yang penuh transisi (Hanimoğlu, 2025).

Sebagian besar penelitian terdahulu masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang menekankan hubungan antarvariabel, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan bagaimana dukungan sosial dimaknai, dialami, dan diinternalisasi oleh individu sebagai sumber pembentukan resiliensi dalam konteks pengalaman subjektif *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis sebagai landasan metodologis utama untuk menggali pengalaman subjektif penyintas *Quarter-Life Crisis* (QLC) secara mendalam, terutama dalam memahami bagaimana dukungan sosial berperan dalam membentuk resiliensi

psikologis mereka (Reiners, 2023). Pendekatan ini dianggap relevan karena fenomenologi berfokus pada pemaknaan pengalaman hidup (*lived experiences*) dan memungkinkan peneliti menangkap dinamika emosional, kognitif, serta spiritual yang dialami individu ketika menghadapi ketidakpastian perkembangan usia dewasa awal. Fenomenologi menempatkan proses subjektif dan interpretatif individu sebagai pusat pemahaman terhadap fenomena psikologis (Alhazmi & Kaufmann, 2022).

Melalui wawancara mendalam dan analisis tematik, fenomenologi membuka ruang bagi peneliti untuk memahami bagaimana penyintas QLC menavigasi perasaan ragu pada diri sendiri, tekanan sosial-ekonomi, dan ekspektasi karier, sekaligus menyoroti bagaimana dukungan sosial menjadi sumber daya penting dalam membentuk strategi coping dan ketahanan emosional (Hanımoglu, 2025; Neubauer et al., 2019). Temuan penelitian kualitatif sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan keluarga, teman, dan komunitas memainkan peran kunci dalam membantu individu membingkai ulang pengalaman negatif, membangun rasa kontrol diri, serta memfasilitasi perkembangan makna hidup yang lebih adaptif (Dinardinata et al., 2023; Lynch Milder et al., 2023; Thiadi & Risnawaty, 2022).

Penelitian ini berupaya mengeksplorasi aktivasi sumber daya internal yang berperan dalam pembentukan resiliensi diri pada penyintas *Quarter-Life Crisis* (QLC). Selain sumber daya eksternal, pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami secara mendalam bagaimana refleksi diri, regulasi emosi, dan *self-efficacy* berfungsi sebagai mekanisme utama dalam proses adaptasi psikologis individu. Resiliensi dipahami bukan semata sebagai kemampuan untuk bertahan menghadapi krisis, melainkan sebagai proses transformasi diri yang berkembang melalui interaksi antara dukungan sosial dan kapasitas psikologis individu dalam menemukan makna, tujuan hidup, serta arah baru setelah mengalami tantangan emosional dan eksistensial.

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya literatur psikologi perkembangan dan psikososial di Indonesia, terutama karena kajian mengenai QLC dalam konteks budaya lokal masih terbatas yang berfokus pada penyintas quarter life crisis. Studi ini juga diharapkan dapat memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi psikologis dan program konseling bagi individu dewasa muda, dengan menekankan pentingnya peran dukungan sosial sebagai lingkungan suportif yang berperan protektif dalam menghadapi tekanan perkembangan. Selain itu, penelitian ini diharapkan mendorong penguatan strategi berbasis budaya kolektivistik Indonesia yang menempatkan harmoni relasional dan dukungan emosional sebagai fondasi ketahanan individu terhadap stres kehidupan.

Pertanyaan penelitian utama dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana dukungan sosial membentuk resiliensi diri pada penyintas quarter-life crisis di masa dewasa awal? Melalui integrasi konsep resiliensi, teori dukungan sosial, dan pendekatan fenomenologis, penelitian ini bertujuan menghasilkan pemahaman holistik mengenai proses adaptasi psikologis pada fase transisi dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*) digunakan dalam penelitian ini untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup (*lived experience*) penyintas *Quarter-Life Crisis* (QLC) dalam membangun resiliensi diri melalui dukungan sosial yang mereka terima dari lingkungan sekitar baik keluarga, teman, maupun komunitas sosial. Pendekatan ini

berfokus pada cara individu menafsirkan pengalaman personal mereka dan bagaimana makna tersebut dibentuk melalui interaksi sosial dan refleksi diri (Neubauer et al., 2019). Fenomenologi interpretatif dipilih karena tidak hanya berusaha mendeskripsikan pengalaman subjektif individu, tetapi juga menginterpretasikan makna di balik pengalaman tersebut dalam konteks sosial dan budaya tempat individu hidup (Smith et al., 2021). Pendekatan ini sangat relevan untuk memahami dinamika QLC yang sering kali bersifat kompleks dan emosional, melibatkan pencarian jati diri, kebingungan eksistensial, serta pergulatan antara ideal diri dan realitas kehidupan (Rajasinghea et al., 2024).

Dukungan sosial dalam konteks masyarakat Indonesia tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai budaya kolektivistik yang menekankan pentingnya keterhubungan sosial, kebersamaan, dan solidaritas antarindividu. Dukungan sosial sering kali tidak hanya dipandang sebagai bantuan pribadi, melainkan sebagai ekspresi nilai moral dan tanggung jawab sosial yang diwariskan secara budaya (Afifah & Trimulyaningsih, 2025; Kaloeti et al., 2024). Pola hubungan kekeluargaan yang erat, gotong royong, serta kecenderungan untuk saling membantu menjadikan dukungan sosial sebagai salah satu sumber daya psikologis paling penting bagi individu yang sedang mengalami tekanan emosional atau kebingungan hidup. Dalam budaya seperti ini, proses membangun resiliensi sering kali bersifat komunal terbentuk melalui interaksi sosial yang saling menguatkan, bukan hanya hasil dari upaya pribadi ((Dewi et al., 2023; Putra et al., 2022; Sari & Cholid, 2024). Hal ini sejalan dengan temuan yang menjelaskan bahwa keterlibatan sosial dan rasa memiliki (*sense of belonging*) dapat mempercepat pemulihan emosional serta membantu individu mengembangkan rasa kendali diri dan tujuan hidup baru setelah mengalami krisis ((Liang et al., 2020).

Partisipan penelitian terdiri dari lima orang dewasa awal berusia antara 20 hingga 30 tahun yang telah mengalami masa QLC dan mendapatkan dukungan sosial signifikan selama atau setelah fase tersebut. Rentang usia ini dipilih karena mewakili masa transisi perkembangan yang paling rentan terhadap dinamika emosional, ketidakpastian karier, dan pembentukan identitas diri (Arnett, 2006). Teknik *purposive sampling* diterapkan untuk memastikan bahwa partisipan memiliki pengalaman relevan dengan fenomena yang diteliti, sesuai dengan prinsip IPA yang menekankan kedalaman data daripada jumlah partisipan (Smith et al., 2021). Kriteria inklusi meliputi individu yang pernah mengalami kebingungan arah hidup, keraguan terhadap pilihan karier, atau tekanan sosial-ekonomi, dan dalam prosesnya menerima dukungan emosional maupun praktis dari orang lain. Variasi latar belakang partisipan seperti tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan bentuk dukungan sosial yang diterima, dipertimbangkan agar data yang diperoleh merepresentasikan berbagai dimensi pengalaman (Palinkas et al., 2015).

Penelitian terdahulu di Indonesia menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi individu yang menghadapi masa transisi kehidupan (Alfaruqy & Indrawati, 2023; Nuraini & Laksmiwati, 2024). Bentuk dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional seperti empati, kasih sayang, dan pengertian, maupun dukungan instrumental seperti bantuan nyata dalam penyelesaian masalah sehari-hari. Dukungan sosial juga berperan sebagai mediator penting antara stres kehidupan dan kesejahteraan psikologis, di mana individu yang merasa diterima dan dipahami oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi (Cao et al., 2024; Hou et al., 2023). Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai

pelindung terhadap tekanan psikologis, tetapi juga sebagai katalis dalam proses transformasi diri, membantu individu menemukan kembali makna, arah hidup, dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi untuk bertahan dan berkembang setelah mengalami krisis.

Fenomena ini menegaskan bahwa resiliensi pada penyintas QLC bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil dari proses interaktif antara faktor internal seperti refleksi diri, regulasi emosi, dan kepercayaan diri dengan faktor eksternal berupa dukungan sosial yang membangun rasa aman dan harapan (Ratnasari & Dinni, 2023; Tadjuddin, 2025; Yanuarti et al., 2025). Dalam masyarakat yang berorientasi pada kolektivitas seperti Indonesia, kombinasi antara kekuatan personal dan dukungan sosial yang terintegrasi dalam hubungan keluarga dan komunitas menjadi fondasi penting bagi pembentukan ketahanan psikologis (Saefullah et al., 2018; Virdiyanti, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami secara mendalam bagaimana pengalaman dukungan sosial dalam berbagai bentuknya membantu penyintas QLC menavigasi masa transisi yang penuh ketidakpastian menuju fase kedewasaan yang lebih matang dan resilien.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam semi- terstruktur dengan durasi antara 60 hingga 90 menit untuk setiap partisipan. Proses wawancara berlangsung secara tatap muka yang disesuaikan dengan kesiapan partisipan, serta dilakukan setelah memperoleh persetujuan partisipan melalui *informed consent*. Setiap wawancara direkam menggunakan perangkat digital dan ditranskripsikan secara verbatim untuk menjaga keutuhan data naratif. Pendekatan semi-terstruktur memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk menggali makna yang muncul secara alami dari pengalaman partisipan, sambil tetap berfokus pada isu-isu utama penelitian.

Panduan wawancara disusun berdasarkan tiga domain utama. Aspek pertama berfokus pada pengalaman personal partisipan dalam menghadapi Quarter-Life Crisis (QLC), mencakup fase ketidakpastian arah hidup, rasa kehilangan makna, serta proses mencari identitas diri. Aspek kedua menyoroti bentuk dan makna dukungan sosial yang diterima dari lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun komunitas sosial. Aspek ketiga mengulas proses pembentukan resiliensi yang meliputi refleksi diri, regulasi emosi, dan perubahan makna hidup pascakrisis. Struktur ini dirancang dengan mempertimbangkan teori dan hasil riset sebelumnya mengenai dukungan sosial serta resiliensi psikologis pada individu dewasa awal (Dinardinata et al., 2023; Nuraini & Laksmiwati, 2024).

Catatan lapangan digunakan untuk mencatat ekspresi nonverbal, perubahan emosi, dan konteks sosial yang muncul selama wawancara berlangsung. Penggunaan catatan ini memperkaya interpretasi data dengan menghadirkan dimensi emosional dan situasional dari pengalaman partisipan. Ekspresi seperti intonasi suara, jeda dalam berbicara, atau bahasa tubuh sering kali menjadi petunjuk penting bagi peneliti untuk memahami intensitas pengalaman yang diceritakan (Efendi et al., 2023; Rajasinghea et al., 2024). Pendekatan ini memperkuat validitas interpretasi karena memungkinkan pemahaman yang lebih utuh terhadap konteks kehidupan subjek penelitian (Efendi et al., 2023).

Analisis data dilakukan menggunakan panduan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) (Simth et al., 2021). Transkrip wawancara dibaca secara berulang untuk memahami konteks naratif dan menemukan pernyataan-pernyataan bermakna. Proses pengkodean dilakukan secara induktif guna mengidentifikasi pola dan

tema yang muncul dari data, kemudian dikembangkan menjadi tema superordinat yang menggambarkan hubungan konseptual antara dukungan sosial dan proses pembentukan resiliensi diri. Analisis berlangsung secara iteratif dengan mempertahankan keseimbangan antara deskripsi fenomenologis dan interpretasi konseptual. Pendekatan ini memastikan hasil analisis tetap berpijak pada pengalaman empiris partisipan namun tetap berlandaskan pemahaman teoritis yang relevan (Hou et al., 2023).

Keabsahan data dijaga melalui penerapan kriteria *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Lincoln & Guba, 1985). Proses *member checking* digunakan untuk memastikan kesesuaian makna hasil interpretasi dengan pandangan partisipan. Deskripsi kontekstual yang rinci membantu meningkatkan transferabilitas hasil penelitian, sementara dokumentasi prosedur penelitian secara sistematis menjaga aspek *dependability*. Catatan reflektif (*reflexive journal*) disusun sepanjang proses analisis untuk mencatat asumsi, persepsi, dan dinamika emosional peneliti, sehingga interpretasi tetap transparan dan reflektif.

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dan catatan lapangan guna memastikan konsistensi makna yang diperoleh. Prinsip etika penelitian diterapkan secara ketat melalui pemberian persetujuan tertulis, penggunaan pseudonim, serta penyimpanan data secara terenkripsi. Mekanisme rujukan ke layanan konseling disiapkan apabila partisipan mengalami distress emosional selama proses wawancara. Prosedur penelitian telah mendapat izin dari Komite Etik Universitas sebelum pelaksanaan kegiatan lapangan.

Hasil penelitian direncanakan disajikan dalam bentuk narasi tematik interpretatif yang menampilkan kutipan langsung dari partisipan sebagai representasi autentik dari pengalaman mereka. Narasi yang dihasilkan diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang kontribusi dukungan sosial berbasis keluarga dan komunitas terhadap penguatan resiliensi psikologis pada individu di fase QLC. Pendekatan berbasis nilai kebersamaan, solidaritas sosial, dan empati yang khas dalam budaya kolektivistik Indonesia diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikososial yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengalaman Quarter-Life Crisis dan Tekanan Hidup

Kelima partisipan mengalami fase QLC dengan intensitas dan konteks yang berbeda, mencerminkan keragaman dan kompleksitas tantangan dewasa awal. Partisipan 1 menghadapi tekanan emosional yang besar akibat pengkhianatan berulang dalam dua pernikahannya. Meskipun demikian, ia menunjukkan karakter ceria dan antusias selama proses wawancara, yang terlihat sebagai mekanisme adaptasi melalui dukungan keluarga yang konsisten memberinya rasa aman dan keyakinan diri.

Walaupun pernah dikhianati dua kali, keluarga selalu ada buat gue. Mereka bikin gue makin semangat dan percaya kalau gue bisa mulai lagi. (P1)

Perspektif IPA, antusiasme ini dipahami sebagai strategi adaptif psikologis yang muncul dari interaksi positif dengan keluarga (Simth et al., 2021). Studi (Mecha et al., 2023) menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi trauma interpersonal, meningkatkan self-efficacy, dan memfasilitasi pemulihan psikologis. Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh (Manalu & Kusumiati,

2024) menemukan bahwa individu emerging adulthood yang kehilangan orang tua menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi.

Partisipan 2 memiliki karakter pemalu dan cenderung memiliki traumatik akibat perlakuan salah satu orang tuanya yang sering melakukan kekerasan baik verbal maupun fisik terhadap partisipan 2 ini, sehingga membentuk karakter selalu bersikap menahan diri dalam berekspresi. Tekanan hidupnya datang dari kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sebagai seorang muallaf. Dukungan teman-teman dekat dan komunitas menjadi sangat krusial bagi partisipan ini, membantu mengurangi rasa cemas, membangun rasa percaya diri, dan memberikan dorongan untuk menghadapi situasi sosial yang menantang.

Kalau nggak ada teman kos yang udah aku anggep sahabat sama temen-temen komunitas, rasanya aku nggak berani ketemu orang baru. Cuma mereka saat ini bikin aku merasa aman. (P2)

Validasi sosial dari teman dekat berperan sebagai mekanisme coping adaptif yang penting pada fase transisi dewasa awal. Hal ini terkonfirmasi oleh penelitian (Astuti & Ramadhani, 2021) yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya meningkatkan self-efficacy dan kemampuan menavigasi tekanan sosial. Juga, studi oleh ((Hakim, 2016) menunjukkan bahwa perceived social support memediasi antara psikologi kapital dan rasa kesepian pada emerging adults.

Partisipan 3 menghadapi tekanan emosional dari dinamika hubungan sosial dan pribadi, namun menunjukkan karakter kuat, penuh semangat, dan antusias. Strategi resiliensi yang digunakan meskipun berisiko yaitu pergi ke *nightclub* bertemu orang-orang baru dan mabuk bersama pasangan tetap berfungsi sebagai cara menenangkan diri. Dukungan teman-teman di club yang biasa ia datangi dengan pasangannya memainkan peran penting dalam memberinya ruang untuk mengekspresikan emosi dan memulihkan energi mental, meskipun cara coping-nya tidak selalu adaptif secara sosial.

Kalau lagi mumet banget, gua langsung cabs ke club, party sama pacar gua sampe mabok biar enak ngeluarin unek unek ke pacar gua dan temen temen. Pas sadar mereka udah tau gua punya masala hapa, soalnya gua cuma bisa curhat kalo lagi mabok doang. Jadi itu deh Solusi gua biar lega. (P3)

Peneliti menafsirkan bahwa resiliensi tidak selalu tercermin melalui perilaku adaptif secara sosial; strategi yang dipilih partisipan 3 menunjukkan bahwa menjaga stabilitas emosional sementara juga merupakan bagian dari proses resiliensi yang dinamis (Windle, 2011). Ditemukan pula dalam penelitian Gunadarma University (Khailia, 2025) bahwa self-esteem dan dukungan sosial bersama-sama mempengaruhi QLC pada dewasa awal.

Partisipan 4 mengalami tekanan dari sorotan publik sebagai konten kreator di Instagram dan TikTok. Banyaknya haters menimbulkan risiko stres emosional dan rasa tidak aman. Ia menunjukkan karakter sopan, ceria, dan terbuka. Dukungan keluarga dan teman, misalnya menemani gym, menjadi sumber stabilitas psikologis yang membantu menjaga mood, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun rasa kendali atas tantangan publik yang dihadapi.

Kadang komentar haters bikin down, tapi kalau ada teman nemenin nge-gym, abis ngegym biasanya ga langsung pulang, kita makan dulu. Nah di situ bisa cerita dan dapet semangat dari temen rasanya lebih kuat dan ga kepikiran lagi. (P4)

Dukungan sosial instrumental dan emosional terbukti menjadi fondasi coping adaptif, memperkuat temuan (Southwick et al., 2014) bahwa dukungan sosial memperkuat ketahanan terhadap stres kehidupan. Penelitian yang lebih terkini di Indonesia menunjukkan bahwa peer-support berperan signifikan dalam resilience akademik dan psikologis emerging adulthood (Putri & Nursanti, 2020). Partisipan 5 menghadapi tekanan berat berupa kehilangan orang tua dalam selang satu tahun, sehingga berpotensi menimbulkan kesepian dan kebingungan eksistensial. Karakternya tampak banyak pikiran dan sulit sepenuhnya hadir dalam interaksi. Dukungan sosial dari tetangga yang bertindak sebagai figur pengganti orang tua, serta penguatan dari sahabat dan pasangan melalui aktivitas bersama seperti nonton atau belanja bulanan, membantu partisipan ini tetap mampu menavigasi kesedihan dan mengurangi risiko isolasi sosial.

Pas udah ga ada orang tua, rasanya hampa banget. Kalo ga ada ibun yang udah gua anggep kaya orang tua gua sendiri, sahabat, dan pasangan selalu ada buat nemenin, bahkan cuma nonton film bareng atau belanja-belanja cantik, ke salon meni pedi creambath udah bikin happy. (P5)

Pengalaman ini menegaskan literatur mengenai peran dukungan sosial pengganti dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia, yang mampu memenuhi kebutuhan emosional individu yang kehilangan figur penting (Lestari & Kurniawan, 2022; Ungar, 2011). Penelitian (Manalu & Kusumiati, 2024) juga menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi pada *emerging-adults* yang kehilangan orang tua.

2. Bentuk Dukungan Sosial yang Diterima

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi komponen krusial dalam proses adaptasi psikologis penyintas *Quarter-Life Crisis* (QLC). Dukungan ini hadir dalam bentuk emosional, instrumental, dan informasional yang saling melengkapi, bersumber dari keluarga, teman, pasangan, serta lingkungan sosial sekitar. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks dewasa awal, hubungan sosial bukan hanya sebagai sistem dukungan eksternal, tetapi juga sebagai mekanisme pembentuk makna diri dan ketahanan psikologis. Bentuk dukungan emosional tampak menjadi yang paling dominan. Salah satu partisipan menggambarkan bahwa setiap kali menghadapi situasi berat, pelukan dan nasihat dari orang terdekat menjadi penenang utama:

Kadang aku cuma butuh didengar tanpa dihakimi. Waktu nangis, mama cuma bilang: 'nggak apa-apa, nanti juga sembuh.' Kalimat itu aja udah cukup bikin lega. (P1)

Kutipan ini menunjukkan bagaimana kehadiran emosional keluarga dapat memberikan rasa aman dan memfasilitasi pemulihan psikologis. Dukungan semacam ini selaras dengan temuan (Mecha et al., 2023) bahwa hubungan keluarga yang hangat dan penuh penerimaan memperkuat *self-efficacy* individu dalam menghadapi trauma interpersonal. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, kelekatan emosional antar anggota keluarga menjadi fondasi utama pembentukan resiliensi diri ((Lestari & Kurniawan, 2022). Namun, tidak semua dukungan bersumber dari keluarga. Beberapa partisipan justru menemukan kekuatan terbesar dari lingkungan sosial di luar keluarga, seperti teman dekat dan pasangan. Salah satu partisipan menyebutkan bahwa

pertemanan yang suportif mampu menggantikan rasa kehilangan arah ketika merasa terisolasi :

Sempat ngerasa sendirian banget. Tapi pas sabahat sekadar ngajak makan keluar, curhat, rasanya kayak ada yang ngerti tanpa harus jelasin panjang lebar. (P5)

Dukungan semacam ini berfungsi sebagai validasi sosial yang memperkuat identitas dan rasa diterima. Penelitian (Astuti & Ramadhani, 2021) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya dapat menurunkan tingkat stres sosial dan meningkatkan kepercayaan diri, terutama bagi individu yang sedang mencari arah hidup di fase transisi dewasa awal. Menariknya, terdapat pula bentuk dukungan sosial yang diekspresikan melalui kegiatan bersama. Seorang partisipan menyebutkan bahwa aktivitas fisik seperti berolahraga menjadi ruang bagi keluarganya untuk saling menguatkan tanpa harus banyak bicara:

Keluarga sering ngadain liburan rutin. Katanya biar aku pikiran nggak kemana- mana. Habis nge-gym bareng, malah jadi lebih tenang. (P4)

Dukungan instrumental seperti ini terbukti efektif dalam menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi stres (Southwick et al., 2014). Aktivitas bersama menjadi bentuk *shared resilience*, yaitu mekanisme sosial di mana dukungan fisik dan emosional berpadu membangun rasa kendali atas situasi sulit (Putri & Nursanti, 2020). Di sisi lain, ada partisipan yang mengandalkan lingkaran sosial nonformal sebagai ruang ekspresi emosional. Ia mengaku merasa lebih bebas meluapkan perasaan bersama teman-teman di luar rumah:

Gua lebih nyaman cerita ke pacar gua, soalnya dia nggak langsung kasih nasihat, tapi dengerin dulu. Kadang kita nongkrong sampai pagi, sekadar denger musik bareng. (P3)

Peneliti memandang bahwa dukungan sosial tidak selalu muncul dalam bentuk yang konvensional. Bagi sebagian individu, ruang ekspresi emosional di luar konteks keluarga formal menjadi wadah katarsis yang membantu menjaga kestabilan emosi. Hal ini sejalan dengan teori Windle (2011) yang menegaskan bahwa resiliensi adalah proses dinamis bukan sekadar kemampuan menahan tekanan, melainkan cara individu menavigasi dan menyesuaikan diri terhadap stres melalui sumber daya sosial yang tersedia (Windle, 2011). Sementara itu, pada partisipan lain dukungan sosial hadir dalam bentuk pengganti keluarga. Setelah kehilangan orang tua, individu ini mengaku menemukan sosok keibuan dan kepakakan dari tetangga serta teman dekat:

Ibu sering tlp bawain makanan ke rumah, sahabat juga sering nginep biar aku nggak sendirian. Mereka tuh kayak keluarga baru. (P5)

Kondisi ini memperkuat pandangan (Ungar, 2011) bahwa dalam masyarakat komunal, struktur sosial dapat bertindak sebagai sistem dukungan alternatif yang memberikan rasa aman dan keterikatan emosional bagi individu yang kehilangan figur signifikan. Peneliti melihat bahwa dukungan sosial yang diterima para partisipan tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pertolongan eksternal, tetapi juga menjadi sarana refleksi diri dan rekonstruksi makna hidup pasca-krisis berdasarkan keseluruhan hasil analisis. Dalam perspektif fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis*), pengalaman subjektif terhadap dukungan sosial dipahami sebagai proses aktif di mana individu memberi makna terhadap hubungan sosial yang mereka alami (Lincoln

& Guba, 1985). Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penentu dalam membangun ketahanan psikologis penyintas QLC. Dukungan emosional menumbuhkan rasa aman dan diterima, dukungan instrumental memperkuat kontrol diri, dan dukungan informasional membuka ruang refleksi terhadap makna hidup. Ketiganya berperan sinergis dalam membantu individu menginternalisasi pengalaman sulit menjadi proses pembelajaran menuju kedewasaan yang lebih resilien dan matang.

3. Strategi Resiliensi dan Penguatan Diri

Strategi resiliensi yang ditunjukkan para partisipan mencerminkan proses adaptif yang sangat personal. Masing-masing individu menghadapi tekanan dan membangun penguatan diri dengan cara berbeda, namun benang merahnya adalah keberadaan dukungan sosial yang menjadi fondasi utama pemulihan psikologis. Resiliensi tidak selalu berarti kemampuan untuk segera bangkit, tetapi bagaimana individu belajar menata ulang dirinya melalui pengalaman yang mengguncang (Southwick et al., 2014). Salah satu partisipan yang mengalami kehilangan orang tua menggambarkan proses bangkitnya sebagai perjalanan panjang untuk menerima kenyataan:

Ya Namanya juga kehidupan, pasti ada yang datang ada juga yang pergi. Cuma yang bikin shocknya itu mama secepat itu nyusul papah. Sering setres sendirian, tapi untuk apa berlarut larut begitu, ya paling kalo kangen ngajak sahabat ziarah ke makam bawain bunga. Alhamdulillah sih sahabat selalu ada di saat gua lagi ga baik-baik aja sampe sekarang (P5)

Pernyataan ini memperlihatkan bentuk *relational resilience* (Ungar, 2011), di mana interaksi sosial sederhana mampu membangun kembali perasaan koneksi dan makna hidup. Dukungan sosial tidak sekadar hadir dalam bentuk nasihat atau bantuan materi, tetapi juga melalui keberadaan yang konsisten dari lingkungan sekitar. Sementara itu, bentuk resiliensi berbeda terlihat pada partisipan yang pernah mengalami pengkhianatan dalam hubungan pernikahan. Ia memaknai dukungan keluarga sebagai energi untuk memulihkan rasa percaya diri dan memaknai ulang identitasnya:

Kalo lagi down kan pikiran bagus kadang jadi jelek terus. Sampe aku pikir aku udah nggak bisa percaya siapa pun. Terus ada kata-kata dari adik aku yang bikin aku ketampar, 'nggak semua orang sama,' oh iya ya, padahal kata-kata classic cuma aku sadarnya dari situ sih. (P1)

Dari perspektif fenomenologis, pengalaman ini menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk melalui proses *meaning reconstruction*, yaitu upaya mengaitkan pengalaman traumatis dengan makna hidup baru. (Mecha et al., 2023) menegaskan bahwa dukungan emosional dari keluarga menjadi faktor protektif utama terhadap trauma interpersonal karena memberikan validasi dan rasa aman dalam memaknai kembali pengalaman negatif. Menariknya, tidak semua strategi resiliensi bersifat adaptif dalam pandangan sosial, namun tetap memiliki fungsi psikologis sementara. Salah satu partisipan mengakui bahwa ketika tekanan batin terasa berat, ia memilih menghabiskan waktu di luar rumah untuk “melupakan” masalah sejenak:

Gua tau kok mabok itu ngerusak badan, tapi entah kenapa habis mabok itu kepala jadi lebih ringan aja kerasanya. (P3)

Kerangka teori *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, peneliti memahami perilaku ini bukan sekadar bentuk pelarian, melainkan usaha temporer untuk menyeimbangkan emosi di tengah keterbatasan strategi adaptif yang lebih sehat. (Windle, 2011) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang bisa melibatkan perilaku non-konvensional sebagai jembatan menuju stabilitas emosional. Partisipan lain menunjukkan bentuk resiliensi yang lebih berorientasi pada hubungan sosial. Ia mengaku pernah mengalami kecemasan sosial karena latar belakangnya sebagai muallaf, namun dukungan teman-teman dekat membantunya menumbuhkan rasa aman dan percaya diri:

Dulu yang bikin aku lebih yakin lagi sama agama islam itu ada kaka kelas aku yang selalu bisa dan mau ngejawab pertanyaan-pertanyaan aku, dan bikin aku semakin yakin sama islam dari jawabannya suka ngajak aku ke kajian-kajian juga (P2)

Fenomena ini menggambarkan proses *social empowerment*, di mana individu memperoleh keberanian melalui validasi dari lingkungan sosial yang suportif. Temuan ini selaras dengan penelitian (Lekatompessy et al., 2023), yang menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan mengelola stres pada masa transisi dewasa awal.

Peneliti menilai bahwa strategi resiliensi yang ditemukan menunjukkan tiga dimensi utama: dukungan sosial sebagai sumber kekuatan emosional, aktivitas reflektif sebagai sarana pengelolaan stres, serta makna personal yang lahir dari interaksi dengan lingkungan. IPA memungkinkan peneliti menafsirkan pengalaman subyektif ini sebagai perjalanan makna, bukan sekadar respon perilaku. Temuan ini sejalan dengan konsep *adaptive meaning-making* (Southwick et al., 2014) yang menegaskan bahwa resiliensi bukan tentang menghindari penderitaan, melainkan tentang bagaimana individu mampu menemukan kembali arah hidupnya setelah masa krisis.

Dalam konteks budaya Indonesia yang menekankan relasi sosial dan kebersamaan (Lestari & Kurniawan, 2022), dukungan dari orang-orang terdekat menjadi faktor sentral dalam membangun keseimbangan emosional. Dengan demikian, strategi resiliensi para partisipan menggambarkan perjalanan dinamis menuju penguatan diri. Baik melalui penerimaan sosial, tambahan aktivitas, maupun refleksi spiritual, semuanya berfungsi sebagai mekanisme yang membantu mereka menemukan kembali rasa kendali, makna hidup, dan identitas personal setelah melewati masa *Quarter-Life Crisis*.

4. Makna Dukungan Sosial dalam Proses Adaptasi

Makna dukungan sosial bagi para penyintas *Quarter-Life Crisis (QLC)* tidak sekadar hadir sebagai bentuk bantuan eksternal, melainkan menjadi fondasi bagi pembentukan makna hidup baru dan proses penyesuaian diri terhadap perubahan yang penuh ketidakpastian. Bagi sebagian partisipan, dukungan sosial berfungsi sebagai jangkar emosional yang menenangkan di tengah badai psikologis; bagi yang lain, ia menjadi ruang validasi, tempat individu belajar menerima diri dan mengelola rasa kehilangan. Salah satu partisipan yang mengalami pengkhianatan dalam hubungan rumah tangga menggambarkan bagaimana kehadiran keluarga menjadi sumber kekuatan batin yang memulihkan kepercayaannya terhadap kehidupan:

Pas pernikahan yang pertama aja aku langsung mikir aku ga mau nikah lagi terus bapak aku sebutin aku dalil al-qur'an Q.S An-Nur [24]:32 jadi takut menentang ketetapan-Nya

jadi mulai mencoba lagi, eh ternyata gagal lagi. Tapi kegagalan yang kedua ini bukan masalah buat aku, aku udah Ikhlas dan ga mau di ambil pusing kaya sebelumnya. (P1)

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlindung, tetapi juga memperkuat identitas dan rasa aman psikologis. Studi (Lestari & Kurniawan, 2022) menegaskan bahwa dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, dukungan keluarga menjadi basis utama pembentukan ketahanan diri karena mengandung unsur afeksi, penerimaan, dan nilai-nilai spiritual yang menumbuhkan makna baru setelah pengalaman traumatis. Sementara itu, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki makna berbeda. Bagi partisipan yang berjuang menyesuaikan diri sebagai seorang muallaf, kehadiran teman menjadi simbol penerimaan yang menghapus rasa terasing:

Awalnya aku takut sendirian ga ada yang mau temenin aku, apalagi kalau orang tahu aku baru pindah agama. Tapi temen-temenku justru nyemangatin. Mereka bilang, yang penting aku nyaman sama pilihanku sendiri. (P2)

Pernyataan ini menyoroti fungsi dukungan sosial sebagai sarana validasi identitas dan *self-acceptance*. Hal ini sejalan dengan temuan (Lekatompessy et al., 2023), bahwa interaksi suportif antar teman sebaya dapat menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri selama fase transisi dewasa awal. Dukungan tersebut bukan sekadar empati, melainkan bentuk *social empowerment* yang membantu individu membangun kembali keberanian untuk mengekspresikan diri. Pada sisi lain, partisipan yang menghadapi tekanan sosial dari eksposur publik mengartikulasikan makna dukungan sosial sebagai bentuk perlindungan emosional dari paparan negatif media:

Stres banget sama komen di IG, ampe sempat mikir buat berhenti upload. Tapi temen-temen malah datang bawa makanan dan bilang, 'yaudah sih namanya juga selebram, semua pasti ada yang suka ada juga yang ga sukanya' (P4)

Dukungan sosial di sini berperan sebagai *buffer* terhadap stres publik, memberi ruang bagi individu untuk menjaga keseimbangan emosional. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Efendi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang konsisten mampu menurunkan gejala stres dan meningkatkan *self-efficacy* pada individu yang terpapar tekanan sosial media. Makna dukungan sosial juga tampak kuat pada partisipan yang mengalami kehilangan orang tua. Ia menuturkan bahwa interaksi sederhana dengan tetangga dan sahabat membantu mengisi kekosongan emosional yang muncul pasca-kepergian keluarga inti:

Ayah sama ibunya care banget pas gue masuk rumah sakit, meski mereka ga bisa jenguk soalnya ayah kerja ibunya punya bayi tapi tlpnya itu ga pernah putus, paling yang jaga ya sahabat karena ga mau repotin ade-ade jadi ngerepotinnya sahabat. (P5)

Pengalaman ini memperlihatkan bahwa dalam konteks kehilangan, dukungan sosial bertransformasi menjadi bentuk kehadiran yang menenangkan (*compassionate presence*). Temuan ini sesuai dengan kajian (Reiners, 2023), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menjadi jembatan bagi individu dalam membangun kembali makna hidup melalui pengalaman kolektif dan rasa keterhubungan.

Namun, makna dukungan sosial tidak selalu identik dengan kehadiran fisik. Salah satu partisipan mengaku bahwa dukungan emosional yang diterimanya justru hadir dalam bentuk kepercayaan dan ruang untuk mandiri:

Aku paling ngerasa didukung justru waktu dikasih kepercayaan. Nggak harus ditemenin tiap saat, tapi aku tahu mereka bakal ada kalau aku butuh. (P3)

Bentuk dukungan seperti ini mencerminkan *autonomy-supportive relationship*, di mana pemberian ruang bagi individu untuk mengelola dirinya sendiri menjadi bagian dari proses adaptasi yang sehat. Penelitian (Hanimoğlu, 2025) menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa kepercayaan sosial dapat memperkuat *self-agency* dan memfasilitasi proses adaptasi psikologis setelah masa krisis. Peneliti menilai bahwa makna dukungan sosial dalam proses adaptasi tidak tunggal, tetapi multidimensional. Dukungan sosial tidak hanya dipersepsi sebagai bentuk bantuan atau empati, melainkan juga sebagai simbol keterhubungan, validasi identitas, dan ruang untuk tumbuh. Perspektif *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* memungkinkan pemahaman yang lebih dalam terhadap bagaimana dukungan ini diinternalisasi menjadi bagian dari narasi hidup para penyintas.

Temuan ini memperkuat pandangan (Simth et al., 2021) bahwa resiliensi tidak dibentuk oleh faktor internal semata, tetapi tumbuh dari interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya. Dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia, dukungan sosial menjadi katalis yang mengubah penderitaan menjadi peluang refleksi dan pertumbuhan diri. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya membantu individu melewati masa *Quarter-Life Crisis*, tetapi juga meneguhkan jati diri baru yang lebih kuat, berdaya, dan bermakna.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis (QLC)* merupakan fenomena psikologis kompleks yang umum dialami individu pada masa transisi menuju dewasa awal (*emerging adulthood*). Fase ini ditandai oleh tekanan emosional, ketidakpastian identitas, kebingungan arah hidup, serta kecemasan terhadap karier dan hubungan interpersonal. Namun, temuan penelitian ini menegaskan bahwa keberadaan *dukungan sosial* berperan sangat penting dalam membantu individu menavigasi krisis tersebut dan membangun *resiliensi diri*.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, pasangan, maupun komunitas terbukti menjadi fondasi utama dalam proses pemulihan dan penyesuaian psikologis penyintas QLC. Bentuk dukungan emosional seperti empati dan penerimaan membantu individu menenangkan diri dan memulihkan kestabilan emosional; dukungan instrumental seperti bantuan nyata dan keterlibatan aktivitas bersama memperkuat kontrol diri; sedangkan dukungan informasional berupa nasihat dan arahan menumbuhkan rasa percaya diri dan *self-efficacy*. Ketiganya berinteraksi secara sinergis dalam membentuk ketahanan psikologis yang berkelanjutan.

Hasil wawancara memperlihatkan bahwa pengalaman dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bantuan eksternal, tetapi juga sebagai ruang reflektif bagi individu untuk menemukan makna baru dari pengalaman krisis yang dialami. Individu yang memperoleh dukungan sosial konsisten cenderung menafsirkan kegagalan sebagai peluang pertumbuhan pribadi dan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan hidup. Fenomena ini memperkuat pandangan bahwa *resiliensi*

bukanlah sifat bawaan, melainkan proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal (seperti regulasi emosi, refleksi diri, dan efikasi diri) dengan faktor eksternal berupa dukungan sosial yang suportif.

Konteks budaya kolektivistik Indonesia, peran keluarga dan komunitas menjadi semakin penting. Nilai-nilai kebersamaan, gotong royong, dan solidaritas sosial memperkuat fungsi dukungan sosial sebagai sumber ketahanan emosional dan moral. Hubungan yang hangat dan penuh empati memfasilitasi proses penyembuhan psikologis, menciptakan rasa memiliki (*sense of belonging*), serta menumbuhkan makna hidup baru setelah krisis. Dengan demikian, dukungan sosial dalam budaya Indonesia bukan hanya bentuk bantuan interpersonal, tetapi juga ekspresi nilai budaya yang mendorong terbentuknya resiliensi komunal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan individu dalam melewati *Quarter-Life Crisis* sangat bergantung pada kualitas dukungan sosial yang diterima dan kemampuannya untuk menginternalisasi pengalaman tersebut menjadi kekuatan pribadi. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam bahwa resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan dari krisis, tetapi juga proses transformasi diri menuju kedewasaan psikologis yang lebih matang, reflektif, dan bermakna. Implikasi praktis dari temuan ini mendorong perlunya intervensi psikososial yang berbasis nilai kebersamaan dan dukungan sosial, baik dalam lingkup keluarga maupun komunitas, untuk memperkuat kesejahteraan mental generasi muda di masa transisi kehidupan dewasa awal.

REFERENSI

- Afifah, J. N., & Trimulyaningsih, N. (2025). The Role of Social Support and Self-Efficacy on Resilience of Late Adolescence with Divorced Parents. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, Vol. 30(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss1.art8>
- Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). Experience Rising From Quarter Life Crisis: A Phenomenology Study. *Jurnal Psikologi*, Vol. 22(No.1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68>
- Alhazmi, A. A., & Kaufmann, A. (2022). Phenomenological Qualitative Methods Applied to the Analysis of Cross-Cultural Experience in Novel Educational Social Contexts. *International Journal of Qualitative Methods*, Vol. 13(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785134>
- Alvi, A. S., Harry, H., Ivan, S. P., & Zaelani, R. (2022). Hubungan Konformitas Peer Group Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *Indonesian Journal of Society Studies*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/Saskara.022.05>
- Arnett, J. J. (2006). The Psychology of Emerging Adulthood: What Is Known, and What Remains to Be Known? In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. *American Psychological Association*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/11381-013>
- Astuti, Y., & Ramadhani, R. (2021). Peran dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, Vol. 13(No. 2).
- Ballesteros, G. J., De Leon, J. C., Domingo, C. D., Honrado, G., & Paneda, D. (2024). Quarter-Life Crisis: Its Prevalence Among Emerging Adults and the Role of Uncertainty,

- Dissatisfaction, and Indecisiveness as Predictors. *Psychology And Education: A Multidisciplinary Journal*, Vol. 20(No. 3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.11302240>
- Cao, F., Li, J., Xin, W., & Cai, N. (2024). Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. *Sec. Public Mental Health*, Vol. 12(No. 1).
- Dewi, F. I. R., Idulfilastri, R. M., & Sari, M. P. (2023). The Culture and Youth Resilience Strategies: A Qualitative Inquiry. *International Journal Of Application On Social Sciences And Humanities*, Vol. 1(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i2.26466>
- Dinardinata, A., Fatmasari, A. E., & Indrawati, E. S. (2023). Psychological Well Being Of Emerging Adults In Relation To Their Parents During Pandemic Covid-19. *Jurnal Psikologi*, Vol. 22(No. 2).
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Students Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, Vol. 3(No. 6). <https://doi.org/https://doi.org/10.35877/soshum2194>
- Fadihilah, Wi. R., & Hartini, N. (2025). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Quarter-Life Crisis pada Emerging Adulthood*.
- Gustavson, K., Knudsen, A. K., Nesvåg, R., Knudsen, G. P., Vollset, S. E., Reichborn, & Kjennerud, T. (2018). *Prevalence and stability of mental disorders among young adults: findings from a longitudinal study*. Vol. 18(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12888-018-1647-5>
- Hakim, D. A. (2016). *Urgensi Penerapan Corporate Social Responsibility Sabagai Upaya Menjamin Hak-hak Tenaga Kerja*. 10, 605–820. <http://jurnal.fh.unila.ac.id/index.php/fiat>
- Hanımoglu, E. (2025). Life satisfaction in emerging adulthood: a longitudinal study of social support, resilience, and gender differences. *Sec. Positive Psychology*, Vol. 16(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1602140>
- Hombing, R. Y. B., & Simarmata, N. I. P. (2023). Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 7(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.9103>
- Hou, Y., Zhang, Y., Cao, X., Lei, G., & Liu, G. (2023). The association between perceived social support and resilience among Chinese university students: A moderated mediation model. *Psychology in Yhe School*, Vol. 61(No. 4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pits.23122>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., Swandi, N. L. I. D., Lufityanto, G., & Indrawati, N. D. (2024). Indonesian Cultural Values as Pillars of Academic Resilience: A Study on Indonesian Higher Education Students. *Indonesian Values And Character Education Journal*, Vol. 7(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/ivcej.v7i2.84545>
- Khailia, W. H. (2025). The Influence of Self-Esteem, Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adults. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, Vol. 3(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1121>
- Kurniawati, L., & Prasetyo, B. (2023). Budaya kolektivistik dan dukungan sosial sebagai prediktor ketahanan psikologis individu dewasa muda. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Budaya*, Vol. 7(No. 1).
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resilience in Emerging Adulthood Viewed from Social Support. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 11(No. 4). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>

- Lestari, P., & Kurniawan, D. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami tekanan akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 10(No. 1).
- Liang, L., Hu, Y., Ren, H., Cao, R., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatr Q*, Vol. 91(No. 3). <https://doi.org/10.1007/s1126-020-09744-3>
- Lincoln, & Guba. (1985). *Qualitative Research Singapore*. Mc. Graw Hill Book Co.
- Lynch Milder, M. K., Bazier, A., Ward, S., Rand, K. L., & Hirsh, A. T. (2023). Resilience, Social Support, and Health in Emerging Adults With and Without Chronic Health Conditions. *Journal of Adult Development*, Vol. 11(No. 3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2167696822114832>
- Manalu, G. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Hubungan Antara dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Emerging Adulthood yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 7(No. 1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.15386>
- Masten, A. S. (2013). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, Vol. 85(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Mecha, P., Romero, N. M., & Lopez, A. S. (2023). Associations between Social Support Dimensions and Resilience Factors and Pathways of Influence in Depression and Anxiety Rates in Young Adults. *The Spanish Journal of Psychology*, Vol. 2(No. 26). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/SJP.2023.11>
- Moffitt, T. E., Caspi, A., Taylor, A., Kokaua, J., Milne, B. J., Polanczky, G., & Poulton, R. (2010). How common are common mental disorders? Evidence that lifetime prevalence rates are doubled by prospective versus retrospective ascertainment. *Psychological Medicine*, Vol. 40(No. 6). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0033291709991036>
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, Vol. 8(No.2). <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.62380>
- Ormel, J., Raven, D., Van, O. F., Hartman, C. A., Reijneveld, S. A., Veenstra, R., Vollebergh, W. A. M., Buitelaar, J., Verhulst, F. C., & Oldehinkel, A. J. (2015). Mental health in Dutch adolescents: A TRAILS report on prevalence, severity, age of onset, continuity and comorbidity of DSM disorders. *Psychological Medicine*, Vol. 45(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0033291714001469>
- Palinkas, Lawrence A., Horwitz, S. M., Hoagwood, K., Green, C. A., Wisdom, J. P., & Duan, N. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Adm Policy Ment Health*, Vol. 44(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Putra, E., Sujadi, E., Bustami, Y., & Indra, S. (2022). The Effect of Social Support and Emotional Intelligence on Culture Shock of the Newcomer Students: the Mediating Role of Resilience. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i2.4820>

- Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The Relationship Between Peer Social Support And Academic Resilience Of Young Adult Migrant Students In Jakarta. *International Journal of Education*, Vol. 13(No. 2). <https://doi.org/10.17509/ije.v13i2.24547>
- Rajasinghea, D., Garveyb, B., Burtc, S., Pereirad, A. B., & Clutterbucke, D. (2024). Innovative interpretative phenomenological analysis (IPA) approach in a coaching research project: implications for future qualitative coaching research and beyond. *Journal Of Theory, Research And Practice*, Vol. 17(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17521882.2024.2358771>
- Ratnasari, R., & Dinni, S. M. (2023). Self Compassion dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Anak Bungsu yang Merantau. *Jurnal Diversita*, Vol. 9(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.7337>
- Reiners, G. M. (2023). Understanding the differences between Husserl's (descriptive) and Heidegger's (interpretive) phenomenological research. *Nursing Research and Practice*, Vol. 1(No. 8). <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2023/1234567>
- Robbani, A. N., & Nafisatuzzahra. (2025). Dukungan Sosial sebagai Penyangga Stres Karier pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik tentang Quarter-Life Crisis Authors. *Journal Educazione*, Vol. 13(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3724>
- Saefullah, L., Giyarsih, S. R., & Setiyawati, D. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Ketahanan Keluarga Tenaga Kerja Indonesia. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*, Vol. 2(No. 2).
- Salsabila, A., Fikrie, & Marsha, G. C. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter-Life Crisis pada Individu yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, Vol. 4(No. 3).
- Santoso, R., Hakim, F., & Ramadhani, D. (2023). Tekanan Sosial dan Kecemasan dalam Transisi Menuju Dewasa Awal di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*. Vol. 12(No 2).
- Sari, N., & Cholid, S. (2024). The Relationship between Family Resilience, Social Support, and Well-being Families with Disabled Members (A Literature Review). *Jurnal Ortopedagogia*, Vol. 10(No. 2).
- Simth, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis Theory, Method and Research*. SAGE Publications Ltd.
- Smith, Jonathan. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research* (2nd Edition). Sage.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 5(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Tadjuddin, I. L. (2025). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Resilience in Final Year Students. *Jurnal Indonesi Sosial Sains (JISS)*, Vol. 6(No. 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.59141/jiss.v6i1.1580>
- Taylor, S. E. (2012). *ocial support: A review*. In M. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Thiadi, R. C., & Risnawaty, W. (2022). Gambaran Resiliensi Emerging Adults Yang Mengalami Pengabaian Emosional Akibat Perceraian Orang Tua. *Jurnal Muara Ilmu*

- Sosial, Humaniora, Dan Seni, Vol. 6*(No. 3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19147.2022>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry, Vol. 81*(No. 1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Virdiyanti, R. (2025). Mental Health Dynamics In The Context Of Collectivist Culture: A Study Of Indigenous Communities In Indonesia. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan, Vol. 3*(No. 3). <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/sikontan.v3i3.2779>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, Vol. 21*(No. 2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Yanuarti, T., Nazri, M., Hassline, N., Azman, & Triaswati, R. (2025). The Relationship between Self-efficacy, Resilience and Social Support with Relapse Tendency in Substance Use Disorder in Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif, Vol. 11*(No. 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk.v11i2.851>