

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KOPING STRES  
PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI  
FASE KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD  
DI KOTA BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi di  
Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun oleh:  
Santi Yulawati Andayani  
1600272

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KOPING STRES  
PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI  
FASE KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD  
DI KOTA BANDUNG**

Oleh:  
Santi Yuliawati Andayani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Departemen Psikologi  
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Santi Yuliawati Andayani 2020  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2020

©Hak cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan cetak ulang,  
difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari peneliti

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Santi Yuliawati Andayani  
1600272

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KOPING STRES  
PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI  
FASE KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD  
DI KOTA BANDUNG**

**Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing:**

**Pembimbing I,**



Drs. HM. Engkos Kosasih, M.Pd.  
NIP. 19611002 198403 1 004

**Pembimbing II,**



Gemala Nurendah, S.Pd., M.A.  
NIP. 19830202 201012 2 002

Mengetahui,

**Ketua Departemen Psikologi**



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog  
NIP. 19700726 200312 2 001

**SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA:**

Hari, Tanggal : Selasa, 18 Agustus 2020  
Waktu : 11.00 – 12.00  
Tempat : R. Sidang 2 Departemen Psikologi

**Para Penguji terdiri dari:**

**Penguji I,**



Drs. MIF. Baihaqi, M.Si  
NIP. 19621208 198803 1 001

**Penguji II,**



Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog  
NIP. 19771205 200604 2 001

**Penguji III,**



Gemala Nurendah, S.Pd., M.A.  
NIP. 19830202 201012 2 002

Tanggung jawab yuridis ada pada:

**Peneliti.**



Santi Yulawati Andayani  
NIM. 1600272

## ABSTRAK

**Santi Yuliawati Andayani (1600272).** *Hubungan Dukungan Sosial terhadap Koping Stres pada Dewasa Awal yang Mengalami Fase Krisis hidup Seperempat Abad di Kota Bandung.* Skripsi. Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Indonesia. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung (2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap koping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan responden menggunakan *nonprobability sampling*, responden dalam penelitian ini berjumlah 400 orang dewasa awal di Kota Bandung berdasarkan rumus slovin dengan usia 18-29 tahun. Instrumen pada penelitian ini adalah *Multidimensional Of Perceived Social Support* (MPSS) untuk mengukur dukungan sosial, *Brief COPE (Coping Orientation to Problems Experienced)* untuk mengukur koping stres dan skala seleksi *quarter-life crisis*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 360 responden dewasa awal di Kota Bandung dalam penelitian ini mengalami fase krisis hidup seperempat abad dan terdapat hubungan signifikan dukungan sosial terhadap koping stres.

**Kata kunci:** dukungan sosial, koping stres, krisis hidup seperempat abad.

## ABSTRACT

**Santi Yuliawati Andayani (1600272).** *The relationship between Social Support and Coping Stress in Early Adulthood who Experienced a Quarter Life Crisis Phase in Bandung. Unpublished research paper. Department of Psychology, Faculty of Education. University of Education Indonesia. Bandung (2020).*

*This study aims to determine the relationship between social support and coping stress in early adulthood who experienced a quarter life crisis phase in Bandung. The study used research method is quantitative method. Sampling technique respondents used nonprobability sampling, respondents in this research totaled 400 person early adulthood in Bandung based on the slovin with an age of 18-29 years. This research used Multidimensional of Perceived Social Support (MPSS) to measure social support, Brief COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) to measure coping stress and quarter life crisis scale. Data analysis technique used is Correlation. The results of this study indicate that 360 early adulthood respondents in Bandung experienced a quarter life crisis phase and there is significant relationship between social support and coping stress in early adulthood who experienced a quarter life crisis phase in Bandung*

**Keyword:** *social support, coping stress, quarter life crisis.*

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....                          | i    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                            | ii   |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....                       | iii  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                   | iv   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                  | v    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                | vi   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                              | viii |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                             | ix   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                           | x    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                         | 1    |
| A. Latar Belakang Penelitian.....                      | 1    |
| B. Rumusan Masalah Penelitian.....                     | 4    |
| C. Tujuan Penelitian .....                             | 4    |
| D. Manfaat Penelitian .....                            | 4    |
| E. Struktur Organisasi Penelitian .....                | 5    |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....                     | 6    |
| A. Dukungan Sosial .....                               | 6    |
| 1. Definisi Dukungan Sosial.....                       | 6    |
| 2. Dimensi Dukungan Sosial.....                        | 6    |
| 3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial..... | 8    |
| B. Koping stres .....                                  | 8    |
| 1. Definisi Koping Stres .....                         | 8    |
| 2. Aspek-aspek Koping Stres .....                      | 10   |
| 3. Dimensi Koping Stres .....                          | 10   |
| C. Krisis Hidup Seperempat Abad .....                  | 12   |
| 1. Definisi Krisis Hidup Seperempat Abad .....         | 12   |
| 2. Fase Krisis Hidup Seperempat Abad .....             | 13   |

|  |            |
|--|------------|
| 3. Aspek-aspek Krisis Hidup Seperempat Abad .....          | 14         |
| D. Kerangka Pemikiran.....                                 | 15         |
| E. Hipotesis Penelitian .....                              | 19         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                     | <b>20</b>  |
| A. Desain Penelitian .....                                 | 20         |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian.....                     | 20         |
| C. Variabel Penelitian dan Definisi .....                  | 21         |
| D. Teknik Pengambilan Data.....                            | 22         |
| E. Instrumen Penelitian .....                              | 23         |
| 1. Instrumen Dukungan Sosial .....                         | 23         |
| 2. Instrumen Koping Stres.....                             | 24         |
| 3. Skala Seleksi Krisis Hidup Seperempat Abad .....        | 25         |
| F. Pengembangan Instrumen Penelitian.....                  | 27         |
| G. Prosedur Penelitian .....                               | 29         |
| H. Teknik Analisis Data.....                               | 30         |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                    | <b>31</b>  |
| A. Gambaran Umum Krisis Hidup Seperempat Abad.....         | 31         |
| B. Gambaran Umum dan Data Demografis Dukungan Sosial ..... | 32         |
| C. Gambaran Umum dan Data Demografis Koping Stres.....     | 34         |
| D. Hasil Pembahasan dan Uji Hipotesis .....                | 39         |
| E. Keterbatasan Penelitian.....                            | 43         |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>                 | <b>45</b>  |
| A. Simpulan .....  | 45         |
| B. Rekomendasi.....  | 46         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                | <b>47</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                       | <b>50</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                                 | <b>106</b> |



## DAFTAR PUSTAKA

- Adzhani, Shabrina Nur. (2020). *Pengaruh Pengungkapan Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Dimediasi Perceived Social Support Pada Pengguna Instagram Kota Bandung*. (Skripsi tidak dipublikasikan) Universitas Pendidikan Indonesia.
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami krisis hidup seperempat abad (Tesis tidak dipublikasikan)*. Depok: Universitas Indonesia.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (2006). *Emerging Adults in America Coming of Age in the 21st Century*. In *Emerging Adults in America (1st ed.)*. Washington: American Psychological Association.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment*. New York: Prentice Hall, Inc, Engelwood Cliff.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarterlife time period: An age of indulgence, crisis or both?* *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial edisi kesepuluh jilid 2*. (Penerjemah: Ratna Djuwita, dkk). Jakarta: Erlangga.
- Beritagar.id. (2019). *Generasi muda dihantui gangguan mental*. Diakses pada 18 Mei 2020 dari <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/generasi-muda-dihantui-gangguan-mental>
- Black, A. (2010). *“Halfway Between Somewhere and Nothing”*: An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. Thesis for Master of Education, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C.S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267- 283.
- Cevik, G. B & Yildiz, M. A. (2017). The role of perceived social support and coping styles in predicting adolescents' positivity. *Universal Journal of Educational Research*, 5(5), 723-732.

- Chinaveh, M. (2013). The Effectiveness of problem-solving on coping skills and psychological adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 4–9.
- Creswell, John W. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*, 4th ed. Boston: Pearson Education, Inc.
- Dai, D. Y., & Sternberg, R. J. (2004). *Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- DeVito, J.A. (2010). *Komunikasi antar manusia* (Ed.5). Jakarta: Professional Books.
- Dodiansyah, Khafidh Athma. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Solopos*. Naskah Publikasi [http://eprints.ums.ac.id/31788/1/02.\\_Naskah\\_Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/31788/1/02._Naskah_Publikasi.pdf)
- Famella, M. (2013). *Gambaran Self Disclosure Pada Remaja Etnis India Tamil*. Penulisan Ilmiah (Tidak Diterbitkan)
- Farida, P. (1994). *Kebutuhan Dasar Manusia, Stres Adaptasi dan Koping Mekanisme*. Disajikan Pada Pelatihan Mata Ajar Kesehatan Jiwa Bagi Guru SPKSJ-SPK. Bogor.
- Habibie, A., Syakarofath, N,A & Anwar, Z. (2019). *Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa*. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129-138. DOI:10.22146/gamajop.48948
- Hsieh, Chi-Ming.. & Bi-Kun Tsai. (2019). *Effects of Social Support on the Stress-Health Relationship: Gender Comparison among Military Personnel*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 1317; doi:10.3390/ijerph16081317
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). *Dynamics of a stressful: Cognitive appraisal coping, and encounter outcomes*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5). 992-1003.
- Liputan6. (2020). Sebagian Mahasiswa Bandung Rentan Depresi dan Bunuh Diri. Diakses pada 29 Mei 2020 dari <https://m.liputan6.com/health/read/4129882/sebagian-mahasiswa-bandung-rentan-depresi-dan-bunuh-diri>
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415.
- Meiriana, A. (2016). *Hubungan antara koping stres dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada remaja yang orang tuanya bercerai (Samarinda)*. *PSIKOBORNEO*. 4(2), 396-406.
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Santi Yulawati Andayani, 2020

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KOPING STRES PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI FASE KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD DI KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nelson, L. J., & Barry, C. M. N. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood the role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia (Edisi kedua)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin
- Romera, V.B., Pareira, Z.A., & Coimbra, S. (2015). Social Skills, Social Support and Well-Being in adolescents of Different Family Configurations. *Paidéia* Vol. 25, No. 60, 9-18. doi: 10.1590/1982-4327256020150.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: perkembangan masa hidup (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A. (1988). *Psikologi sosial (Ed.5 Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Sherman, Stephanie M., Yen-Pi Cheng, Karen L. Fingerman, David M. Schnyer. (2016). *Social support, stress and the aging brain. Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volume 11, Issue 7, July 2016, Pages 1050–1058, <https://doi.org/10.1093/scan/nsv071>
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumintono, B. dan Widhiarso, W. (2013). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Supratiknya, A. (1995). *Tinjauan Psikologis Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius
- Taylor, S. E, Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial edisi kedua belas*. (Penerjemah: Tri Wibowo B.S). Jakarta: KENCANA.
- Taylor, S. E, Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial edisi kedua belas*. (Penerjemah: Tri Wibowo B.S). Jakarta: KENCANA.
- Umayyah, Ummu. (2018). Social support as a mediator between social identity and college student's stress. *Psychological Research and Intervention*, 1(1), 2018, 32-41.
- Detiknews. (2019). *Lulusan Perguruan Tinggi Penyumbang Pengangguran Kedua di Bandung*. Diakses pada 29 Mei 2020 dari <https://m.detik.com/news/berita-jawa-barat/d-4775467/lulusan-perguruan-tinggi-penyumbang-pengangguran-kedua-di-bandung>
- Widianto, V. (2015). Hubungan antara optimism dan strategi coping pada mahasiswa Universtas Indonesia. *Skripsi*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Yuliana., Yeni Anna., & Roswiyani. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Coping dengan Makna Hidup Remaja Penyandang Kanker. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* Vol. 2, No. 1, April 2018: hlm 262-271