

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA USIA QUARTER LIFE CRISIS

Diah Ayu Pudji Lestari¹ Hesty Yuliasari²

INTISARI

Latar Belakang : Tahapan pada individu usia 20-29 tahun individu mulai mengembangkan suatu kehidupan yang lebih mandiri secara pribadi dan finansial. Individu yang menginjak usia 20 tahun ke atas diharapkan mampu mencapai kematangan, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Pada fase perkembangan tersebut merupakan kondisi ideal yang dialami individu untuk menikah, pendidikan yang terselesaikan, mendapatkan pekerjaan yang nyaman, kondisi mapan secara finansial. Namun, kenyataannya pada usia 20-an berbanding terbalik dengan kondisi ideal yang ada dimana individu mengalami berbagai kesulitan seperti kesulitan mencari pekerjaan dan tuntutan untuk menikah namun secara finansial belum ada kesiapan.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap kesehatan mental pada usia *quarter life crisis*.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson.

Hasil penelitian : Diperoleh hasil uji normalitas diperoleh nilai Asymp. Sig. dari variabel dukungan sosial sebesar 0,200 dan variabel kesehatan mental sebesar 0,172 dapat disimpulkan data tersebut terdistribusi normal. Uji linearitas p dari *linearity* sebesar 0,000 yang berarti ($p<0,05$) dan nilai p dari *deviation from linearity* sebesar 0,655 yang berarti ($p>0,05$). Hasil uji hipotesis sebesar 0,726 dan nilai p sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, artinya ada hubungan positif antara dukungan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa korelasi positif berarti terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan variable kesehatan mental. Berdasarkan hasil uji analisis tambahan dengan *one way anova* diperoleh nilai *mean* dukungan sosial pada laki-laki sebesar 109,6 dan pada perempuan sebesar 111,1. Sedangkan nilai *mean* kesehatan mental pada laki-laki sebesar 88,7 dan perempuan sebesar 84,5.

Kesimpulan : Hasil terdapat korelasi antara dukungan sosial dengan Kesehatan mental pada usia *quarter life crisis*. Korelasi yang terjadi bersifat positif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh individu yang berada di usia *quarter life crisis* maka semakin tinggi kesehatan mental individu yang berada di usia *quarter life crisis*.

Kata kunci: dukungan sosial, kesehatan mental, quarter life crisis

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

CORRELATION SOCIAL SUPPORT TO MENTAL HEALTH AT THE AGE OF QUARTER LIFE CRISIS

Diah Ayu Pudji Lestari¹ Hesty Yuliasari²

ABSTRACT

Background: Stages in individuals aged 20-29 years, individuals begin to develop a more independent life personally and financially. Individuals aged 20 years and over are expected to be able to reach maturity, both physically, psychologically, and socially. At this stage of development are ideal conditions experienced by individuals to get married, complete education, get a comfortable job, and be financially stable. However, the reality is that at the age of 20, it is inversely proportional to the ideal conditions that exist where individuals experience various difficulties such as difficulty finding work and demands for marriage but financially there is no readiness.

Objectives: To determine the relationship of social support to mental health at the age of quarter life crisis.

Methods: This study uses quantitative research methods with quantitative descriptive. The data analysis technique used in this research is the Product Moment correlation technique from Karl Pearson.

Results: Based on the results of the normality test obtained the Asymp value. Sig. of the social support variable of 0.200 and the mental health variable of 0.172. data are normally distributed. Based on the results of the linearity test, p from linearity is 0.000 which means ($p < 0.05$) and the p-value of deviation from linearity is 0.655, which means ($p > 0.05$). Based on the results of hypothesis testing of 0.726 and p value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that the research hypothesis is accepted, meaning that there is a positive relationship between support. This indicates that a positive correlation means that there is a positive relationship between the social support variable and the mental health variable. Based on the results of an additional analysis test using one way anova, the mean value of social support for men is 109.6 and for women is 111.1. While the mean value of mental health for men is 88.7 and women is 84.5.

Conclusion: The results be concluded that there is a correlation between social support and mental health at the age of quarter life crisis. The correlation that occurs is positive, which means that the higher the social support obtained by individuals who are at the age of quarter life crisis, the higher the mental health of individuals who are at the age of quarter life crisis.

Keywords: mental health social support, quarter life crisis

¹ Student Of Psychology Program Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Lecturer Of Psychology Program Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.