

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase perkembangan pada usia dewasa awal seringkali diwarnai dengan tantangan emosional yang kompleks, terutama ketika individu menghadapi ketidakpastian masa depan dalam aspek karir, hubungan, dan keuangan. Fenomena ini dikenal sebagai *quarter life crisis*, yang melibatkan kecemasan mendalam dan ketidakpastian dalam merespon berbagai tuntutan hidup (Rahmi, 2023). Rasa bingung, kehilangan arah, dan perasaan tidak puas dengan pencapaian diri menjadi ciri khas dari fase tersebut. *Quarter life crisis* menjadi perhatian penting karena dampaknya terhadap kesehatan mental, termasuk dalam meningkatkan resiko kecemasan pada individu yang berusia 20-an (Adita, 2022).

Masa *quarter life crisis* sering kali diwarnai oleh kekhawatiran akan masa depan yang belum pasti. Di Tengah gejolak emosi yang dialami, dukungan keluarga, terutama dari orang tua menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Dukungan emosional yang tulus seperti mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, dan menciptakan suasana yang hangat dapat mengatasi individu mengatasi kecemasan dan merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Seperti yang diterkankan oleh asrar dan Taufani, dukungan sosial yang responsive terbuka mampu menciptakan rasa aman dan mengurangi kecemasan terkait tantangan hidup yang dihadapi dalam fase ini (Alisa, 2022).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, khususnya pada masa transisi menuju kedewasaan, adalah pola asuh yang diterima

sejak masa kanak-kanak. Pola asuh memiliki peranan penting dalam membentuk perkembangan emosi dan mental anak hingga dewasa. Menurut Siti (2005), pola asuh merupakan kerangka kerja yang digunakan orang tua untuk membimbing dan merawat anak-anak mereka. Proses ini bersifat dinamis dan berkembang seiring dengan pertumbuhan serta perkembangan anak. Melalui pola asuh, orang tua tidak hanya memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan dan pakaian, tetapi juga membentuk karakter, menanamkan nilai-nilai, serta mengembangkan keterampilan sosial yang bermanfaat bagi anak di masa mendatang.

Menurut Hurlock (2000), pola asuh secara umum dapat dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu permisif, otoriter, dan demokratis. Pola asuh permisif ditandai dengan pemberian kebebasan yang sangat luas kepada anak tanpa disertai batasan atau arahan yang jelas. Dalam pola asuh ini, orang tua sering berperan layaknya teman bagi anak, namun kurang memberikan bimbingan dan pengarahan yang diperlukan. Gunarsa (2000) menegaskan bahwa orang tua yang menerapkan pola asuh permisif atau terlalu longgar cenderung memberikan kebebasan tanpa syarat, kurang terlibat dalam mengatur perilaku anak, dan lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan materinya.

Pola asuh otoriter ditandai oleh sikap orang tua yang sangat dominan serta menuntut kepatuhan mutlak dari anak. Dalam pola asuh ini, orang tua cenderung menegakkan aturan dengan menggunakan hukuman, baik secara fisik maupun emosional. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Adawiyah bahwa gaya pengasuhan yang terlalu ketat, dapat menekan potensi anak untuk bereksplorasi dan mengambil keputusannya sendiri (Rabiatul, 2017). Kondisi tersebut dapat

menyebabkan anak yang dibesarkan dalam lingkungan demikian menjadi kurang percaya diri, takut melakukan kesalahan, serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Sementara itu, pengasuhan secara demokratis yakni di mana orang tua menciptakan suasana yang terbuka dan komunikatif dengan anak. Anak yang tinggal pada lingkungan seperti ini lebih memiliki kepribadian yang mandiri dan bertanggung jawab. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis, yang ditandai dengan komunikasi terbuka dan dukungan emosional dapat mengurangi Tingkat kecemasan pada remaja dan dewasa muda (Salwa, 2022). Pola asuh semacam ini yang memberikan kebebasan dalam mengambil Keputusan, tetapi tetap memberikan arahan dan batasan diyakini mendorong perkembangan kemandirian dan kontrol emosi yang lebih baik pada anak (Atilgan, 2012).

Perbedaan pola asuh ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi dan mengatasi masalah dalam *fase quarter life crisis*. Individu yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga cenderung mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi saat menghadapi berbagai tantangan hidup di usia muda. Kecemasan ini memanifestasikan diri dalam berbagai bentuk mulai dari gangguan tidur, perubahan pola makan, hingga penurunan produktivitas. Kurangnya dukungan keluarga dapat membuat individu merasa terisolasi dan kesulitan mencari Solusi atas masalah yang mereka hadapi di samping faktor lain seperti pengaruh media sosial, tingkat Pendidikan, pekerjaan, tekanan lingkungan hingga ekspektasi. Oleh karena itu, penerapan pola asuh demokratis yang memberikan dukungan e cara

emosional tanpa menekan dapat membantu individu mengembangkan strategi coping yang lebih efektif.

Institut Darul Huffadz Indonesia, yang berlokasi di Jl. Batu Hujung No. 54, RT 02/RW 01, Margajaya, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor, Jawa Barat 16116, merupakan salah satu institusi pendidikan yang berfokus pada pengembangan akademik dan spiritual mahasiswa. Dengan pendekatan pendidikan yang menyeluruh, institut ini berupaya membentuk lulusan yang berkarakter kuat, berprestasi, dan berakhlak baik.

Namun, dalam proses pendidikan yang dijalankan, ditemukan fenomena bahwa beberapa mahasiswa di institut ini menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah hidup yang sesuai dengan fase *quarter life crisis*. Fase ini umumnya ditandai dengan perasaan ragu, cemas terhadap masa depan, serta kebingungan dalam mengambil keputusan penting terkait karier dan aspek-aspek kehidupan pribadi.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya fase *quarter life crisis* adalah pola asuh yang diterapkan di lingkungan keluarga, khususnya pola asuh demokratis. Pola asuh demokratis, yang ditandai oleh adanya keseimbangan antara kontrol dan dukungan dari orang tua kepada anak, dapat berperan penting dalam membentuk rasa percaya diri, kemandirian, serta kemampuan individu menghadapi tantangan hidup. Dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan sendiri, pola asuh ini berpotensi membekali individu dengan keterampilan membuat keputusan yang

lebih matang, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami pada fase *quarter life crisis*.

Hasil wawancara dengan pihak kemahasiswaan di Institut Darul Huffadz Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 60% mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi terkait karier dan persoalan pribadi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya fase *quarter life crisis* adalah pola asuh yang diterapkan di lingkungan keluarga, khususnya pola asuh demokratis. Pola asuh demokratis, yang ditandai oleh adanya keseimbangan antara kontrol dan dukungan dari orang tua kepada anak, dapat berperan penting dalam membentuk rasa percaya diri, kemandirian, serta kemampuan individu menghadapi tantangan hidup. Dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan sendiri, pola asuh ini berpotensi membekali individu dengan keterampilan membuat keputusan yang lebih matang, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang timbul pada fase *quarter life crisis*.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian yang telah diuraikan menekankan pentingnya pola asuh demokratis dalam menurunkan kecemasan serta mendukung kesehatan mental individu dan dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pemahaman mengenai pengaruh pola asuh demokratis terhadap tingkat kecemasan pada dewasa awal, sehingga dapat menjadi dasar bagi intervensi berbasis keluarga yang mendukung kesejahteraan psikologis pada usia muda (Agustiarini, 2023).

Penelitian di lokasi ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis sejauh mana pola asuh demokratis yang diterapkan dalam keluarga mahasiswa Institut Darul Huffadz Indonesia memengaruhi tingkat kecemasan dan kebingungan yang dialami mahasiswa saat berada pada fase *quarter life crisis*. Alasan pemilihan lokasi ini adalah adanya fenomena nyata yang memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan tanda-tanda ketidakpastian arah hidup, yang merupakan karakteristik dari fase tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, permasalahan yang menjadi fokus penelitian tersebut berkaitan dengan pengaruh pola asuh demokratis terhadap individu yang berada pada fase *quarter life crisis*. Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antara pola pengasuhan yang seimbang, meliputi kontrol dan dukungan orang tua, dengan tingkat kecemasan, kebingungan, serta ketidakpastian yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa awal. Permasalahan tersebut dirumuskan dalam bentuk pertanyaan: Bagaimana pengaruh pola asuh demokratis terhadap individu yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengukur sejauh mana dampak pola asuh demokratis pada individu yang tengah menjalani fase *quarter life crisis*. Studi ini difokuskan pada pengaruh pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga terhadap tingkat kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian yang dialami individu pada masa transisi menuju kedewasaan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian mengenai “*Pengaruh Pola Asuh Demokratis pada Fase Quarter Life Crisis Berdasarkan Permasalahan Pribadi Mahasiswa*” diupayakan mampu memberikan kontribusi, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Studi ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmiah mengenai pola asuh dan kesehatan mental, khususnya dalam konteks ketika individu berada pada tahap *quarter life crisis*. Hasil studi ini pun berpotensi menjadi acuan tambahan bagi penelitian di masa mendatang.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi orang tua atau pengasuh

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pentingnya pola asuh dalam mendukung kesehatan mental anak, khususnya pada fase *quarter life crisis*. Orang tua dapat memperoleh wawasan mengenai bagaimana pendekatan pola asuh yang mereka terapkan berpengaruh terhadap kecemasan anak yang tengah menjalani tahap *quarter life crisis*.

b. Bagi Konselor

Penelitian diharapkan memberikan informasi kepada konselor untuk lebih memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan terhadap individu yang tengah berada dalam tahap *quarter life crisis*, sehingga konselor dapat memberikan intervensi atau layanan konseling yang lebih tepat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan individu.

c. Bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*

Penelitian diharapkan mampu mendukung individu yang tengah melewati tahap *quarter life crisis* untuk mengetahui dan menyadari sumber kecemasan mereka serta memahami pola asuh yang mereka terima sejak kecil. Dengan demikian, mereka dapat lebih bijaksana dalam menyikapi permasalahan hidup dan menemukan strategi yang tepat untuk mengatasi serta mengelola kecemasan tersebut.

d. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi lembaga pendidikan, organisasi keluarga, atau komunitas dalam merancang program pembinaan dan edukasi yang berfokus pada pola asuh yang mendukung perkembangan emosional serta mengurangi tingkat kecemasan pada generasi muda.

E. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa pada masa transisi menuju kedewasaan awal sering menghadapi *quarter life crisis*, yaitu periode gejala emosional yang ditandai dengan kebingungan arah hidup, ketidakpastian masa depan, dan tekanan ekspektasi (Robbins & Wilner, 2001). Fenomena ini dapat menghambat pengambilan keputusan, mengurangi motivasi, dan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Salah satu unsur krusial yang memengaruhi kesiapan individu menghadapi fase *quarter life crisis* adalah pola asuh yang diterapkan sejak masa kanak-kanak.

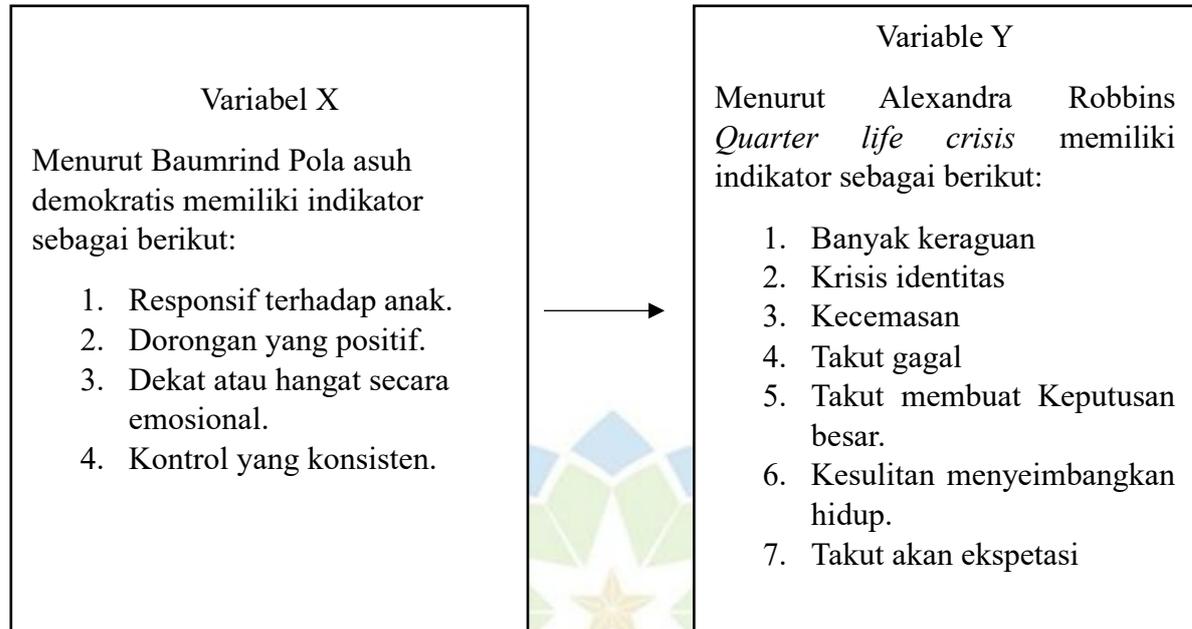
Pola asuh demokratis, sebagaimana dijelaskan oleh Baumrind (1971), merupakan pendekatan pengasuhan yang menyeimbangkan pemberian

kebebasan dengan pengawasan, melalui responsivitas terhadap komunikasi anak, dukungan emosional yang positif, serta kontrol yang konsisten. Pola asuh ini membekali anak dengan kemandirian, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan sosial (Adler, 1930), yang menjadi modal penting untuk menghadapi tuntutan dan tekanan pada fase dewasa awal.

Mahasiswa yang tumbuh dalam lingkungan dengan pola asuh demokratis cenderung memiliki ketahanan psikologis lebih baik dan kejelasan tujuan hidup, sehingga lebih mampu mengelola permasalahan pribadi yang muncul di masa transisi. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan konsistensi aturan dapat meningkatkan kerentanan terhadap gejala *quarter life crisis*, seperti krisis identitas, rasa ragu, kecemasan, dan tekanan ekspektasi.

Dalam konteks penelitian, pola asuh demokratis diposisikan sebagai variabel bebas (X), sedangkan fase *quarter life crisis* menjadi variabel terikat (Y). Hubungan keduanya dijelaskan melalui premis bahwa pola asuh yang responsif terhadap komunikasi anak, memberikan dukungan emosional yang positif, hangat secara emosional, serta menerapkan kontrol yang konsisten, akan membentuk individu dengan kontrol diri yang baik, daya tahan terhadap stres, serta kejelasan tujuan hidup. Ketiga aspek tersebut merupakan fondasi penting dalam menghadapi tekanan psikososial yang menyertai fase *quarter life crisis*, sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut menjadi fokus utama dalam penelitian.

Tabel 1. 1 kerangka pemikiran



F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017), hipotesis penelitian adalah pernyataan sementara yang diajukan sebagai jawaban atas rumusan masalah penelitian, yang masih bersifat dugaan atau praduga dan perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan pengumpulan data di lapangan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₀: Pola asuh demokratis tidak berpengaruh terhadap penanganan fase *quarter life crisis*.

H₁: Pola asuh demokratis berpengaruh terhadap penanganan fase *quarter life crisis*.

Keterangan kriteria pengujian:

1. Jika nilai signifikansi (sig) $> \alpha$ (0,05) \rightarrow H_0 diterima dan H_1 ditolak.
2. Jika nilai signifikansi (sig) $\leq \alpha$ (0,05) \rightarrow H_0 ditolak dan H_1 diterima.

G. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Institut Darul Huffadz Indonesia yang beralamat di Jl. Batu Hujung No. 54, RT 02/RW 01, Margajaya, Kec. Bogor Barat., Kota Bogor, Jawa Barat 16116. Alasan pemilihan lokasi penelitian ini adalah karena ditemukannya fenomena bahwa beberapa mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan kebingungan arah hidup yang menjadi ciri *fase quarter life crisis*. Hal ini menarik untuk diteliti karena berkaitan dengan pengaruh pola asuh demokratis yang mungkin diterima oleh mahasiswa sebelumnya. Selain itu, kajian ini juga relevan dengan bidang Bimbingan Konseling Islam dalam upaya memahami peran pola asuh keluarga terhadap perkembangan psikologis mahasiswa di fase transisi kehidupan dewasa.

2. Paradigma dan Pendekatan

Kerangka paradigma yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan paradigma positivistik dengan metode kuantitatif. Paradigma positivistik berlandaskan pada keyakinan bahwa fenomena sosial dapat diukur secara objektif, sehingga hubungan antarvariabel dapat diuji menggunakan data empiris yang terukur (Neuman, 2014). Paradigma ini sesuai untuk mengkaji dampak pola asuh demokratis pada fase *quarter life*

crisis, karena memungkinkan pengujian hipotesis secara sistematis dengan metode statistik (Creswell, 2014).

Pendekatan kuantitatif mendukung paradigma ini dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik guna mengidentifikasi keberadaan pengaruh yang signifikan atau tidak (Sugiyono, 2017). Melalui pendekatan ini, kesimpulan yang diperoleh memiliki sifat objektif, terukur, serta berbasis data, yang pada akhirnya mampu menggambarkan hubungan antara kedua variabel penelitian secara akurat.

3. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini diterapkan metode analisis regresi linier sederhana guna mengidentifikasi pengaruh antara model pengasuhan demokratis terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Analisis regresi linier sederhana dipilih sebab penelitian ini melibatkan satu variabel independen (pola asuh demokratis) dan satu variabel dependen (*quarter life crisis*), sehingga sesuai dengan karakteristik metode ini (Sugiyono, 2017).

Teknik analisis ini diterapkan guna menguji tingkat perubahan pada variabel independen mampu memengaruhi variabel dependen, serta untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Melalui regresi linear sederhana, dapat diidentifikasi apakah pola asuh demokratis memiliki dampak yang berarti terhadap derajat *quarter life crisis* yang dialami individu selama periode transisi menuju kedewasaan awal.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian melalui instrumen penelitian, seperti kuesioner atau angket (Sugiyono, 2018). Pemilihan data primer sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengukur secara langsung hubungan antara pola asuh demokratis dengan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Berdasarkan variabel X dan Y yang telah ditetapkan, maka data yang dikumpulkan mencakup informasi mengenai pola asuh demokratis yang dialami responden dan tingkat *quarter life crisis* yang mereka hadapi.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer, yakni informasi yang dihimpun langsung dari subjek penelitian melalui instrumen seperti kuesioner atau angket (Sugiyono, 2018). Pemilihan data primer sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengukur secara langsung pengaruh pola asuh demokratis terhadap derajat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan variabel X dan Y yang telah ditetapkan, data yang dikumpulkan mencakup informasi mengenai pola asuh demokratis yang dialami responden serta tingkat *quarter life crisis* yang mereka hadapi.

b. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1) Sumber Data Primer

Sumber utama data primer pada penelitian ini berasal dari mahasiswa Institut Darul Huffadz Indonesia yang tengah menjalani tahap *quarter life crisis*. Mahasiswa tingkat akhir dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada rentang usia dewasa awal yang rentan mengalami krisis identitas, kebingungan arah hidup, dan tekanan ekspektasi, sebagaimana dijelaskan dalam konsep *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Selain itu, mereka memiliki pengalaman langsung terkait pola asuh yang diterima selama masa pertumbuhan, sehingga mampu memberikan informasi yang relevan untuk mengukur hubungan antara pola asuh demokratis dan tingkat *quarter life crisis*.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder pada penelitian ini bersumber dari beragam literatur ilmiah yang relevan, meliputi buku, jurnal, hasil penelitian, dan sumber daring terpercaya yang membahas tentang pola asuh demokratis serta *quarter life crisis*. Data sekunder tambahan bersumber dari informasi institusional yang kemudian diperoleh melalui pihak Institut Darul Huffadz Indonesia, seperti data demografi mahasiswa yang mendukung konteks penelitian.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2017), populasi merujuk pada sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai ciri serta sifat khusus yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh mahasiswa Institut Darul Huffadz Indonesia dengan karakteristik yang selaras dengan tujuan penelitian.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2018), sampel merupakan bagian dari jumlah serta sifat khas yang dimiliki populasi. Senada dengan itu, Arifin (2011) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti, serta dapat dipandang sebagai representasi kecil dari populasi secara keseluruhan (*miniature population*). Arikunto (2010) berpendapat bahwa jika jumlah populasi tidak mencapai 100 orang, maka sebaiknya digunakan teknik sensus, yaitu melibatkan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Berdasarkan ketentuan tersebut, studi ini menerapkan metode sensus karena jumlah populasi mahasiswa yang menjadi sasaran penelitiannya berjumlah di bawah 100 orang. Dengan melibatkan seluruh populasi sebagai sampel, diharapkan data yang diperoleh lebih akurat dan

representatif, sehingga dapat menggambarkan secara menyeluruh pengaruh pola asuh demokratis terhadap mahasiswa yang tengah berada pada tahap *quarter life crisis*.

6. Teknik Pengumpulan Data

Dilihat dari cara atau teknik dalam pengumpulan data, Sugiyono (2017) mengklasifikasikannya menjadi tiga bagian utama, yaitu wawancara, kuesioner, dan observasi. Dalam penelitian ini, ketiga teknik tersebut digunakan untuk memperoleh data yang relevan dengan fokus penelitian, yakni pengaruh pola asuh demokratis terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

a. Observasi

Sebagai langkah awal, observasi dilakukan terhadap lingkungan dan aktivitas mahasiswa di Institut Darul Huffadz Indonesia guna mendapatkan pemahaman awal terkait fenomena yang diteliti. Suharsimi (2020) menyatakan bahwa observasi adalah teknik pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap objek studi ketika sedang melakukan aktivitas tertentu, dengan memanfaatkan alat bantu pancaindra. Pada studi ini, observasi diterapkan guna mencatat perilaku dan indikasi yang berhubungan dengan pola asuh demokratis yang dialami responden, seperti kebebasan berpendapat, dukungan emosional, dan penerapan aturan yang konsisten, serta gejala-gejala *quarter life crisis* seperti kebingungan arah hidup, keraguan, dan tekanan ekspektasi.

b. Wawancara

Menurut Sugiyono (2022), wawancara adalah proses pertukaran informasi melalui tanya jawab untuk memperoleh fakta yang diperlukan. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan pihak kurikulum dan bagian kepesantrenan di Institut Darul Huffadz Indonesia guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bentuk penerapan pola asuh demokratis di lingkungan kampus serta pengaruhnya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Data yang diperoleh dari wawancara digunakan sebagai pendukung informasi hasil pengisian kuesioner.

c. Angket (kuesioner)

Kuesioner atau angket adalah metode pengumpulan data yang dilaksanakan melalui cara menyampaikan daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden guna memperoleh jawaban sesuai dengan keadaan mereka (Abdullah et al., 2021). Pada studi ini, angket dimanfaatkan untuk menghimpun data primer dari mahasiswa tingkat akhir Institut Darul Huffadz Indonesia yang menjadi responden. Angket disusun dalam bentuk kuesioner tertutup; dalam hal ini opsi jawabannya sudah ditentukan oleh peneliti. Pengisian angket dilakukan secara daring melalui tautan Google Form yang dibagikan kepada responden. Untuk mengukur jawaban, digunakan skala Likert karena dapat

mengukur sikap, pandangan, dan persepsi responden terkait variabel penelitian (Sugiyono, 2019).

Adapun pengukuran skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Pengukuran Skala Likert

NO	Keterangan	Skor
1	Sangat setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Ragu-ragu (RR)	3
4	Tidak setuju (TS)	2
5	Sangat tidak setuju (STS)	1

Sumber: Sugiyono (2019)

d. Studi Kepustakaan

Studi kepustakaan adalah metode pengumpulan data melalui kajian terhadap beragam sumber tertulis yang relevan, meliputi buku, terbitan ilmiah, catatan, dan laporan yang berkaitan dengan topik penelitian (Nazir, 2003). Pada studi ini, kajian kepustakaan digunakan guna mengumpulkan informasi dan teori yang mendukung pembahasan mengenai pola asuh demokratis dan *quarter life crisis*.

Sumber-sumber yang digunakan meliputi buku, artikel jurnal, skripsi, catatan akademik, dan berbagai laporan lain yang relevan. Melalui studi kepustakaan, peneliti memperoleh landasan teoritis yang

kuat sebagai acuan dalam menyusun kerangka pemikiran, merumuskan hipotesis, dan menentukan instrumen penelitian.

e. Validitas dan Reliabilitas

1) Uji Validitas

Pengujian validitas dalam penelitian memiliki tujuan untuk mengevaluasi tingkat kemampuan suatu instrumen dalam mengukur aspek yang memang menjadi sasaran pengukuran secara tepat dan akurat. Validitas merupakan syarat utama agar data yang diperoleh melalui instrumen benar-benar mencerminkan kondisi sebenarnya dari objek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017) validitas adalah derajat ketepatan antara data yang diperoleh melalui instrumen dengan data sebenarnya yang terjadi pada objek penelitian. Artinya, instrumen yang valid akan menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan konstruk teoritis yang hendak diukur. Sejalan dengan itu,

Arikunto (2010) menyatakan bahwasanya sebuah instrumen dianggap valid jika mampu mengukur hal yang dimaksudkan serta mampu memperoleh data variabel dengan akurasi yang tinggi, sedangkan Azwar (2012) menekankan bahwa validitas berkaitan dengan ketepatan alat ukur dalam merepresentasikan konstruk tertentu. Instrumen yang memiliki tingkat validitas tinggi dapat mengungkap data variabel penelitian secara akurat dan dapat dipercaya (Arikunto, 2007). Sebaliknya, apabila tingkat validitas

rendah, maka data yang dihasilkan pun tidak dapat mencerminkan keadaan sebenarnya secara memadai (Arikunto, 2006). Oleh karena itu, uji validitas menjadi langkah penting dalam proses pengembangan instrumen, guna memastikan bahwa setiap pernyataan atau butir soal yang digunakan benar-benar mewakili aspek yang hendak diukur.

Secara teknis, pengujian validitas dilaksanakan dengan menghitung hubungan korelasional antara skor masing-masing butir pertanyaan dengan skor keseluruhan menggunakan analisis statistik, biasanya melalui korelasi Pearson Product Moment. Dalam pengambilan keputusan, digunakan nilai derajat kebebasan (*degree of freedom*) dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, maka item dianggap valid dan layak digunakan untuk mengukur variabel yang dimaksud. Berdasarkan landasan ini, uji validitas memastikan bahwa instrumen yang diterapkan dalam penelitian mampu memberikan data yang akurat dan layak dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan ilmiah (Arifin, 2014).

Tabel 1. 3 Uji validitas variable X

Item Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,388	0,361	Valid

X2	0,426	0,361	Valid
X3	0,472	0,361	Valid
X4	0,391	0,361	Valid
X5	0,443	0,361	Valid
X6	0,467	0,361	Valid
X7	0,503	0,361	Valid
X8	0,489	0,361	Valid
X9	0,392	0,361	Valid
X10	0,418	0,361	Valid
X11	0,416	0,361	Valid
X12	0,404	0,361	Valid
X13	0,511	0,361	Valid
X14	0,397	0,361	Valid
X15	0,456	0,361	Valid
X16	0,485	0,361	Valid

Berikut merupakan temuan dari pengujian validitas untuk unsur variabel X (pola pengasuhan demokratis) serta unsur variabel Y (*quarter life crisis*) yang diperoleh melalui bantuan program SPSS sebagai alat bantu analisis statistik.

Berdasarkan temuan pengujian validitas terhadap enam belas butir pernyataan pada unsur variabel X (pola asuh demokratis)

dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, diperoleh bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel yaitu 0,361. Hal ini menunjukkan bahwa semua butir pernyataan dinyatakan valid. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada unsur variabel pola asuh demokratis memenuhi persyaratan validitas serta layak dijadikan instrumen pengukuran dalam penelitian ini karena telah mampu merepresentasikan konstruk variabel secara akurat dan layak.

Tabel 1. 4 Uji validitas Variabel Y

Item Pertanyaan	r hitung	r table	Keterangan
Y1	0,398	0,361	Valid
Y2	0,375	0,361	Valid
Y3	0,384	0,361	Valid
Y4	0,412	0,361	Valid
Y5	0,436	0,361	Valid
Y6	0,467	0,361	Valid
Y7	0,385	0,361	Valid
Y8	0,433	0,361	Valid
Y9	0,299	0,361	Tidak Valid
Y10	0,445	0,361	Valid
Y11	0,391	0,361	Valid

Y12	0,482	0,361	Valid
Y13	0,364	0,361	Valid
Y14	0,473	0,361	Valid
Y15	0,358	0,361	Tidak Valid
Y16	0,487	0,361	Valid
Y17	0,402	0,361	Valid
Y18	0,379	0,361	Valid
Y19	0,52	0,361	Valid
Y20	0,499	0,361	Valid
Y21	0,311	0,361	Tidak Valid
Y22	0,446	0,361	Valid
Y23	0,401	0,361	Valid
Y24	0,395	0,361	Valid
Y25	0,409	0,361	Valid
Y26	0,46	0,361	Valid
Y27	0,422	0,361	Valid

Merujuk pada temuan pengujian validitas atas 27 butir pernyataan pada unsur variabel Y (*quarter life crisis*) dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, diperoleh bahwa sebanyak 24 item pernyataan dinyatakan valid, sedangkan 3 item lainnya tidak valid. Hal ini diketahui melalui perbandingan nilai r hitung masing-masing butir dengan r tabel sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5%. Suatu

item dianggap valid jika nilai r hitung melebihi r tabel, dan dinyatakan tidak valid apabila nilai r hitung berada di bawah nilai r tabel.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan derajat konsistensi dari sebuah temuan data yang telah diperoleh. Dengan kata lain, data yang diperoleh akan tetap kuat atau konsisten bila digunakan dalam waktu yang berbeda, dan hasil pengukurannya cenderung tidak berubah secara signifikan (Stainback, 1988).

Dalam penelitian, pengujian reliabilitas instrumen dilakukan sebelum instrumen digunakan secara langsung kepada subjek penelitian. Proses uji reliabilitas dilakukan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021 dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Kelompok ini dipilih karena memiliki karakteristik yang serupa dengan populasi penelitian yang dituju. Hasil pengujian reliabilitas dianalisis menggunakan program SPSS dengan metode Cronbach's Alpha, yaitu suatu teknik statistik untuk menilai konsistensi internal antarbutir pernyataan dalam instrumen. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha melebihi 0,70. Jika nilai tersebut tercapai atau terlampaui, maka instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang memadai dan dapat diandalkan

sebagai alat ukur dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebagian besar item pernyataan menunjukkan nilai reliabilitas yang memenuhi kriteria, sehingga instrumen dapat digunakan secara andal di lokasi penelitian.

Tabel 1. 5 Uji Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.894	16

Merujuk pada temuan uji reliabilitas yang dilaksanakan menggunakan program SPSS, teridentifikasi bahwa unsur variabel X (pola asuh demokratis) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,894. Nilai ini berada sangat dekat dengan angka maksimum 1, menandakan bahwa instrumen menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Secara sederhana, seluruh butir pernyataan dalam variabel ini saling berkorelasi secara kuat dan stabil dalam mengukur konstruk yang sama.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa instrumen pada variabel X tergolong sangat reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Tingginya reliabilitas ini juga memberikan keyakinan bahwa data yang dihasilkan bersifat konsisten dan dapat dipercaya untuk dianalisis lebih lanjut secara ilmiah.

Tabel 1. 6 Uji Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.791	27

Temuan pengujian reliabilitas pada variabel Y (*quarter life crisis*) dengan memanfaatkan program SPSS menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,791. Angka ini tergolong melebihi batas minimum reliabilitas yang umum digunakan dalam penelitian sosial, yaitu 0,70, yang menandakan instrumen menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. Oleh karena itu, semua butir pernyataan dalam variabel ini menunjukkan hubungan yang stabil dan saling menguatkan dalam mengukur konstruk *quarter life crisis* secara menyeluruh.

Merujuk pada temuan tersebut, bisa ditarik kesimpulan jika instrumen variabel Y menunjukkan reliabilitas yang cukup baik. Artinya, data yang diperoleh melalui pengisian instrumen tersebut bersifat konsisten dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah untuk dianalisis lebih lanjut.

f. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017), analisis data adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain terkumpul. Dalam penelitian ini, metode analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana, yang berfungsi guna mengidentifikasi

pengaruh atau keterkaitan linear antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Metode ini sesuai digunakan karena penelitian hanya melibatkan satu variabel independen, yaitu pola asuh demokratis (X), dan satu variabel terikat, yaitu *quarter life crisis* (Y).

Proses analisis data dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS untuk memudahkan perhitungan dan meningkatkan ketepatan hasil. Melalui analisis ini, peneliti dapat mengetahui apakah pola asuh demokratis berdampak secara signifikan pada tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Adapun tahapan analisis data pada studi ini mencakup:

1) Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2017). Hasil pengujian ini menjadi dasar dalam menentukan jenis analisis yang akan digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya $\geq 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Menurut Suciati (2022), uji linearitas bertujuan memastikan bahwa hubungan antara variabel independen (X) dan dependen (Y) bersifat linear. Kriteria:

Sig. *Deviation from Linearity* < 0,05 → hubungan tidak linear (tolak H_0).

Sig. \geq 0,05 → hubungan linear (terima H_0).

2) Uji Regresi

1) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana adalah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan linear antara satu variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y). Analisis ini menghasilkan persamaan regresi yang dapat digunakan untuk memprediksi nilai Y berdasarkan nilai X. Hasil uji juga menunjukkan seberapa besar kontribusi X terhadap perubahan Y melalui koefisien regresi, nilai signifikansi, dan koefisien determinasi (Sugiyono, 2017).

2) Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan variabel independen (X) dalam menjelaskan variasi perubahan variabel dependen (Y). Nilai R^2 berada pada rentang 0–1, di mana semakin mendekati 1 berarti kemampuan model menjelaskan variasi Y semakin besar. Sebaliknya, nilai yang mendekati 0 menunjukkan bahwa

variabel X hanya sedikit menjelaskan variasi Y, sehingga sebagian besar variasi Y dipengaruhi oleh faktor lain di luar model (Ghozali, 2018).

