

# PERAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA ANAK SULUNG DI BALI

I Gusti Mutiara Dewita Anjani & Ni Luh Indah Desira Swandi

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. P. B. Sudirman, Kampus Sudirman, Denpasar, Bali 80232, Indonesia

Korespondensi: [mutiaraanjani67@gmail.com](mailto:mutiaraanjani67@gmail.com)

## ***THE ROLE OF SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT IN THE QUARTER LIFE CRISIS AMONG THE ELDEST CHILD IN BALI***

Manuscript type: Original Research

### **Abstract**

Eldest children in early adulthood face unique challenges during the quarter life crisis, particularly in Bali, where they bear the responsibility of upholding family traditions, generating income, and serving as role models. These pressures can lead to internal struggles such as self-efficacy issues and external stress arising from social expectations. This study explored how self-efficacy and social support contribute to the quarter life crisis among eldest children in Bali. Using quantitative methods and data from 110 participants, the study found that self-efficacy and social support together explained 55.8% of the variance in quarter life crisis experiences. The results suggest that strengthening self-efficacy and enhancing social support may help mitigate the challenges associated with the quarter life crisis. This research may inform future interventions aimed at supporting eldest children during this critical life phase.

### **Article history:**

Received 8 December 2024  
Received in revised form 4 March 2025  
Accepted 31 January 2026  
Available online 20 May 2026

### **Keywords:**

Bali  
eldest child  
quarter life crisis  
self-efficacy  
social support

### **Abstrak**

Anak sulung dewasa awal di Bali menghadapi dinamika *quarter life crisis* yang berbeda, dengan beban sebagai penerus tradisi, tanggung jawab berpenghasilan utama dalam keluarga, dan tekanan menjadi teladan. *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti efikasi diri, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada anak sulung di Bali. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 110 peserta dengan teknik sampling insidental. Pengumpulan data dilakukan daring melalui kuesioner yang mencakup Skala *Quarter Life Crisis*, Skala Efikasi Diri, dan Skala Dukungan Sosial. Analisis data menggunakan uji regresi linear berganda, yang menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berperan bersama dalam *quarter life crisis* sebesar 55.8%. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam intervensi terkait peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial khususnya pada anak sulung dengan latar belakang budaya Bali.

**Kata Kunci:** anak sulung, Bali, dukungan sosial, efikasi diri, krisis seperempat abad

### ***Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat***

Hasil studi ini mengungkapkan bagaimana anak sulung dewasa awal di Bali menghadapi *quarter life crisis* (QLC). Anak sulung sering menghadapi tuntutan berbeda, seperti menjadi teladan bagi adik-adiknya. Dalam budaya Bali, anak sulung memegang peran penting dalam melestarikan tradisi, pewarisan tanggung jawab, dan bertanggung jawab atas kesejahteraan adik-adiknya. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak sulung di Bali yang mengalami QLC dapat mengurangi krisis tersebut dengan memperkuat efikasi diri dan mendapatkan dukungan sosial. Hasil ini memberikan pandangan alternatif bagi anak sulung dalam menghadapi tantangan hidup dan memperbaiki kesejahteraan emosional mereka.

Handling Editor: Ratih Arruum Listiyandini, Faculty of Psychology, Universitas YARSI, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah suatu periode beradaptasi individu terhadap kehidupan dan harapan sosial baru di masyarakat (Putri, 2018). Individu yang memasuki tahap dewasa awal dituntut mampu menentukan masa depan, mengatur kehidupannya secara mandiri, dan mampu mengeksplorasi diri. Hal ini dimaksudkan karena individu dewasa awal harus melakukan penyesuaian terhadap perannya sebagai orang dewasa, yaitu dalam pekerjaan ataupun pernikahan (Herawati & Hidayat, 2020).

Proses menjadi individu dewasa awal berkaitan dengan dinamika urutan kelahiran, salah satunya pada anak sulung. Urutan kelahiran bukan sekadar nomor, tetapi hal ini memiliki hubungan dengan bagaimana reaksi individu secara psikologis (Karina & Herdiyanto, 2019). Tidak jarang, anak sulung akan diberikan tuntutan beragam dari keluarga dengan harapan bahwa merekalah yang akan menjadi teladan bagi adik-adiknya nanti (Setianingrum & Maryatmi, 2020). Menurut Sasikala dan Karunindhi (2011), harapan orang tua pada anak sulung ini juga mengarah pada kinerja akademik dan karier anak. Harapan serta tuntutan yang diberikan kepada anak sulung menyebabkan mereka memiliki kecenderungan minim minat untuk melakukan eksplorasi akan hal-hal baru. Anak sulung akan dididik oleh orang tua untuk dapat bertanggung jawab dengan mampu berperan sebagai kepala keluarga ketika orang tua sedang tidak berada di rumah (Biruny & Lapitun, 2021).

Anak sulung yang memasuki usia dewasa awal akan diminta untuk dapat bertanggung jawab atas adiknya, terlibat dalam pengambilan keputusan penting di keluarga, serta menjadi figur teladan bagi adiknya. Terdapat suatu istilah baru dari Tsukada (2011), yaitu *the first born burden*. Hal ini menunjukkan adanya beban kerja yang tidak proporsional atas anak tertua di rumah keluarga khususnya dengan ekonomi menengah ke bawah. Anak sulung di keluarga akan diberikan tanggung jawab untuk menjaga adik, membiayai pendidikan adik, melengkapi penghasilan orang tua, bahkan ada yang menjadi pencari nafkah utama. Hasil penelitian Subroto dkk. (2017) menunjukkan bahwa sebesar 19.15% anak sulung memiliki karakteristik harus sering mengalah dari adiknya, tidak terkecuali berkaitan dengan pilihan masa depan. Hal ini didukung oleh Emerson dan Souza (2008), yaitu bahwa orang tua akan mengirimkan anak yang lahir lebih awal untuk dapat bekerja dibandingkan dengan adik-adiknya.

Hurlock (1997) mengatakan bahwa budaya di masyarakat akan menciptakan pengaruh dari urutan kelahiran terhadap individu. Salah satu budaya yang memiliki kaitan terhadap urutan kelahiran adalah budaya Bali. Adapun sistem pewarisan *majorat* di Bali menurut Suarnegara dkk. (2021), yaitu ketika harta warisan tidak dibagi dan hanya dikuasai oleh anak sulung. Hal ini berarti hak untuk menggunakan, mengolah, dan memungut hasil kendalinya dipegang penuh oleh anak sulung sesuai

hak dan kewajibannya untuk menjaga adik-adiknya hingga mandiri. Anak sulung memiliki kewajiban untuk mengatur dan mengurus kepentingan adik-adiknya atas dasar musyawarah (Wriyasa, 2008). Berbagai tuntutan, tekanan, dan peran yang dimiliki individu dewasa awal anak sulung ketika tidak mampu dihadapi, dapat mendatangkan krisis. Pada istilah psikologis, fenomena ini disebut dengan krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* (QLC).

Menurut Robbins dan Wilner (2001), QLC adalah sebuah periode krisis yang dialami oleh individu pada rentang usia 18–29 tahun dengan beberapa gejala, yaitu adanya respons terhadap ketidakstabilan secara tidak biasa, perubahan secara terus menerus, adanya banyak pilihan, dan ada rasa panik karena merasa tidak berdaya. Terdapat tujuh dimensi QLC berdasarkan teori dari Robbins dan Wilner (2001), yaitu: (1) kebimbangan dalam pengambilan keputusan, (2) putus asa, (3) penilaian diri negatif, (4) terjebak dalam situasi sulit, (5) cemas, (6) tertekan, dan (7) khawatir terhadap hubungan interpersonal. Menurut Macrae (2011), banyak individu dewasa yang mengalami serangan panik dan merasa kemampuan dirinya tidak cukup untuk dapat beradaptasi di kehidupan masa dewasanya akibat krisis ini.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap empat anak sulung di Bali, yaitu didapatkan bahwa responden-responden studi pendahuluan pada penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagai anak sulung mereka dituntut untuk dapat menjadi teladan dari adik-adiknya, harus berprestasi paling pertama, harus serba bisa, dan memiliki peran yang utama dalam keluarga khususnya pada upacara adat Bali. Responden juga mengungkapkan kewajiban-kewajiban ini berpengaruh terhadap mental, fisik, dan psikis mereka. Sesuai dengan ungkapan dari Hamka dkk. (2022), yaitu bahwa anak sulung di dalam keluarga memiliki tanggung jawab yang lebih untuk membantu dalam hal finansial, menjadi contoh serta teladan bagi adik-adiknya, dan adanya tekanan untuk berprestasi. Ketika terjadi ketidakmampuan dalam memikul beban tersebut, maka dapat menimbulkan kecemasan. Berdasarkan penelitian oleh Yunizdihar (2016), yaitu dari total 54 anak sulung yang diteliti terkait kecemasan, terdapat 34 anak sulung yang mengalami kecemasan atau sebesar 31.5%. Angka tersebut juga lebih besar dari proporsi kecemasan pada anak bungsu. Salah satu bentuk pola asuh yang memicu kecemasan pada anak sulung adalah adanya tuntutan berprestasi dan bertanggung jawab terhadap adik-adiknya (Saulina, 2009).

Adapun dua faktor yang memengaruhi QLC, yaitu internal dan eksternal. Menurut Thouless (2000), faktor internal yang memengaruhi QLC yaitu: eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus diri, perasaan bimbang, dan banyaknya kemungkinan. Lalu, faktor eksternal yang dapat memengaruhi yaitu: relasi dengan lingkungan sosial, tantangan akademik, dan kehidupan karier (Nash & Murray, 2010). Ketika individu tidak mampu merespons secara positif dari tuntutan lingkungan, maka akan

timbul perasaan cemas hingga mengalami krisis. Perasaan cemas tersebut berkaitan dengan rendahnya efikasi diri, yaitu kecenderungan individu untuk menghindari permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dapat memperparah QLC yang dialami (Fahira dkk., 2023)

Adapun tiga dimensi dari teori efikasi diri, yaitu: (1) tingkat (*level*) yang mengacu pada taraf kesulitan suatu tugas yang dijalani, (2) keluasan (*generality*) yang mengacu pada keluasan sebuah tugas yang dijalani, dan (3) kekuatan (*strength*) yang berkaitan dengan kekuatan individu terhadap keyakinan dirinya untuk menghadapi krisis (Bandura, 1997). Bandura (1997) mengungkapkan bahwa efikasi diri berperan dalam memberi kepercayaan dan motivasi kepada individu untuk dapat menghadapi kehidupan serta segala permasalahannya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecenderungan percaya dapat menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi meski terdapat berbagai hambatan di dalamnya, begitu pula sebaliknya. Menurut Rosyida (2013), anak sulung memiliki kecenderungan sulit untuk dapat mengemukakan pendapatnya, takut salah dalam bertindak, dan memiliki banyak pertimbangan dalam mengambil keputusan serta menempati urutan ketiga dalam kategori kepercayaan terhadap diri dibandingkan dengan anak tengah dan bungsu. Walshe (2018) mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki peran terhadap individu dalam menghadapi QLC, yaitu ketika efikasi diri pada individu rendah, maka akan rentan dalam mengalami QLC.

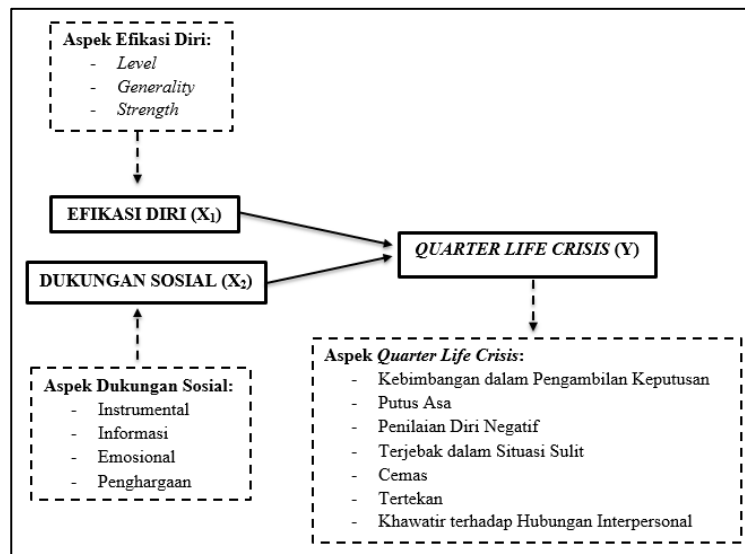
Selain dari faktor internal, adanya pengaruh eksternal dalam bentuk dukungan sosial yang akan sangat penting untuk membantu dalam menghadapi QLC. Sebagai makhluk sosial, manusia tentunya membutuhkan bantuan orang lain berupa dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk dari adanya rasa nyaman, rasa diperhatikan, dan bantuan yang dilakukan lingkungan dari individu tersebut. Sarafino (1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mereduksi krisis yang tengah dihadapi individu dengan memberikan hal-hal dalam bentuk perhatian, kasih sayang, bantuan, penghargaan, dan dorongan semangat. Terdapat empat dimensi dari teori dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011), yaitu: (1) dukungan instrumental (bantuan langsung), (2) informasi (pemberian informasi), (3) emosional (bantuan empati), dan (4) penghargaan (pemberian apresiasi). Hal ini didukung oleh penelitian dari Arizona dkk. (2024), bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga ataupun teman sebaya dapat mereduksi tingkat QLC yang dialami, yaitu membantu individu dalam proses memonitor, mengevaluasi, dan meregulasi emosi dalam diri. Anak sulung cenderung mendapatkan cinta dan perhatian yang lebih maksimal dari orang tuanya karena mereka anak pertama di keluarga yang bermakna adanya dukungan sosial dari keluarga kepada anak sulung, tetapi tak jarang perhatian yang berlebihan ini justru menimbulkan tekanan pada diri anak sulung. Menurut Setianingrum dan Maryatmi (2020), diungkapkan bahwa sesungguhnya dukungan

sosial yang diberikan merupakan suatu bentuk kepercayaan terhadap anak sulung untuk menjalani kehidupannya sendiri.

Dukungan sosial dan koping efikasi diri dapat dilihat sebagai faktor protektif yang berdampak positif terhadap QLC. Pada orang dewasa usia 20–30 tahun, dua hal tersebut akan membantu individu untuk memiliki serta mampu menggunakan kemampuan koping yang adaptif ketika menghadapi krisis (Malik & Rafiq, 2022). Dukungan sosial merupakan salah satu sumber yang memengaruhi pendekatan kognitif seseorang terhadap krisis, yaitu ketika individu merasa diberi dukungan sosial, maka kemampuan koping dalam menghadapi stresor akan menjadi lebih baik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), cara koping dalam menghadapi situasi stres sangat dipengaruhi oleh kemampuan efikasi diri, yaitu ketika individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka mereka akan bisa mengontrol diri mereka sendiri terhadap stresor yang hadir.

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran dalam menghadapi QLC pada anak sulung di Bali dengan memperkuat efikasi diri dan menggunakan dukungan sosial. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu digunakan sebagai media informasi dalam penyusunan intervensi yang sesuai dengan topik terkait. Adapun keterbaruan dari penelitian ini adalah subjek yang dituju, yaitu anak sulung di Bali. Penelitian yang dilakukan oleh Hamka dkk. (2022) mengenai QLC mengungkapkan bahwa anak sulung di dalam keluarga memiliki tanggung jawab yang lebih untuk membantu dalam hal finansial, menjadi contoh serta teladan bagi adik-adiknya, dan adanya tekanan untuk berprestasi. Hal ini memberikan dampak berupa kecemasan dan sulit untuk mengatasi situasi tidak menyenangkan yang dialami oleh anak sulung usia dewasa awal. Terlebih pada kebudayaan Bali, anak sulung juga diberikan kewajiban lainnya, seperti salah satunya berperan utama di kegiatan upacara adat Bali. Oleh karenanya, akan menjadi hal menarik baru yang dapat diperoleh pada penelitian ini untuk melihat bagaimana dinamika QLC pada anak sulung di Bali.

Berdasarkan paparan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap QLC pada anak sulung di Bali. Hipotesis nol dalam penelitian ini adalah tidak terdapatnya peran yang signifikan dari efikasi diri dan dukungan sosial terhadap QLC pada anak sulung di Bali, sedangkan hipotesis alternatifnya adalah terdapat peran yang signifikan dari efikasi diri dan dukungan sosial terhadap QLC pada anak sulung di Bali.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

## METODE

### *Partisipan*

Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling nonprobabilitas dengan jenis sampling insidental. Sampling insidental adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang bertemu secara insidental dan dapat digunakan sebagai sampel penelitian. Adapun kriteria subjek pada penelitian ini, yaitu anak sulung di Bali, berusia 18–29 tahun, dan belum menikah. Adapun kriteria umur yang digunakan mengacu pada rentang usia periode krisis individu menurut Robbins dan Wilner (2001). Terdapat 110 subjek sesuai kriteria yang mengisi kuesioner penelitian.

Penelitian ini melibatkan individu dewasa awal (18–29 tahun) yang merupakan anak sulung di Bali. Data demografis dapat dilihat pada Tabel 1. Mayoritas partisipan pada penelitian ini adalah anak sulung di Bali berusia pada rentang 18–21 tahun (64.54%), berjenis kelamin perempuan (78.2%), berstatus sebagai mahasiswa (60%), dan berdomisili di Denpasar (69.1%).

### *Prosedur*

Prosedur pada penelitian ini terdiri dari penilaian ahli, uji coba skala, dan pengambilan data penelitian. Penilaian ahli dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober–10 November 2023 dengan menggunakan penilaian dari empat ahli. Proses ini bertujuan untuk mengetahui bukti validitas dari tiap alat ukur yang ada dengan berdasar penilaian ahli yang telah memiliki pengalaman dalam pembuatan skala psikologi. Uji coba skala dilakukan pada tanggal 20–25 November 2023 dengan 55 subjek yang terlibat. Proses ini bertujuan untuk mengevaluasi alat ukur yang telah disusun dengan

melihat besaran nilai validitas dan reliabilitas dari tiap alat ukur. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui berbagai media sosial dengan mencantumkan kriteria responden yang dibutuhkan. Pada proses uji coba alat ukur ini, terdapat tiga skala yang diuji coba, yaitu skala QLC, skala efikasi diri, dan skala dukungan sosial.

Tabel 1.

*Demografi Partisipan Penelitian*

<b>Data Demografis</b>	<b>Karakteristik</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Usia	18–21 tahun	71	64.54
	22–25 tahun	32	29.09
	26–29 tahun	7	6.36
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	21.8
	Perempuan	86	78.2
Pekerjaan	Mahasiswa	66	60
	Mahasiswa sambil bekerja	24	21.8
	Pekerja	20	18.2
Domisili Kabupaten	Denpasar	76	69.1
	Badung	18	16.4
	Tabanan	5	4.5
	Buleleng	1	.9
	Gianyar	10	9.1

Alasan peneliti menggunakan teknik sampling nonprobabilitas dengan jenis sampling insidental adalah karena tidak terdapat data pasti jumlah anak sulung di Bali, efisien dari segi biaya dan waktu, serta peneliti dapat lebih mengeksplorasi sehingga menghasilkan data yang lebih kaya. Menurut Gravetter dkk. (2009), teknik ini memiliki sedikit kontrol terhadap representatif sampel sehingga berpotensi bias. Namun, diungkapkan bahwa cara untuk meminimalkan hal tersebut adalah dengan memberikan deskripsi yang jelas terkait kriteria partisipan penelitian yang juga telah diterapkan pada penelitian ini. Peneliti memperoleh responden dengan menyebarkan kuesioner melalui media dan lingkungan sosial dengan mencantumkan kriteria responden yang sesuai.

Pengambilan data ini dilakukan dengan menggunakan media Google Form yang terdiri atas lima bagian, yaitu pada bagian pertama adalah persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*), bagian kedua adalah identitas diri responden, bagian ketiga adalah petunjuk pengisian dan skala QLC, bagian keempat adalah petunjuk pengisian dan skala efikasi diri, serta bagian kelima adalah petunjuk pengisian dan skala dukungan sosial. Skala penelitian disebar dan diberikan secara personal melalui sosial media Instagram, WhatsApp, LINE, dan X. Subjek penelitian mengacu pada karakteristik subjek, yaitu anak sulung di Bali, berusia 18–29 tahun, dan belum menikah. Pengambilan data penelitian dilakukan selama enam hari yang dimulai pada tanggal 28 November–3 Desember 2023 dan didapatkan subjek penelitian sebanyak 110 orang.

### ***Instrumen***

Penelitian ini melakukan konstruksi alat ukur skala QLC dengan mengacu pada teori Robbins dan Wilner (2001). Skala ini akan terdiri atas 30 butir pernyataan dengan perincian 16 pernyataan positif dan 14 pernyataan negatif, menggunakan skala Likert empat pilihan (1 = “Sangat tidak sesuai”, 4 = “Sangat sesuai”). Semakin tinggi skor skala QLC menunjukkan semakin tinggi tingkat QLC yang dialami individu. Penyusunan skala pernyataan QLC pada penelitian ini mengacu pada aspek-aspek QLC menurut Robbins dan Wilner (2001) yang juga disesuaikan dengan konteks penelitian, yaitu pada anak sulung di Bali. Terdapat beberapa contoh bentuk pernyataan yang digunakan, yaitu “Perasaan bahwa sebagai anak sulung dituntut harus mampu menjadi contoh yang baik bagi adik-adik membuat saya tertekan” dan “Sebagai anak sulung, saya sering kali merasa ragu ketika mengambil keputusan besar dalam hidup saya”. Setelah pernyataan disusun, dilakukan uji validitas isi dari penilaian beberapa ahli dengan teknik koefisien validitas Aiken’s V untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat mengukur yang seharusnya diukur secara akurat. Hasil Aiken’s V menunjukkan nilai validitas skala QLC sebesar .91 dengan rentang validitas antara .75–1.00. Dari hasil Aiken’s V, tiga butir digugurkan (butir ke-22, 27, dan 30) karena memiliki nilai validitas di bawah .88. Berdasarkan hasil uji alfa Cronbach didapatkan angka sebesar .883 dengan rentang daya diskriminasi dari .273–.752.

Pada variabel efikasi diri, penelitian ini melakukan modifikasi pernyataan skala yang pernah digunakan pada penelitian sebelumnya dengan menyesuaikan pada konteks penelitian dan mengacu pada teori efikasi diri oleh Bandura (1997). Skala ini terdiri atas 23 pernyataan dengan perincian sembilan pernyataan positif dan 14 pernyataan negatif, menggunakan skala Likert empat poin (1 = “Sangat tidak sesuai”, 4 = “Sangat sesuai”). Semakin tinggi skor skala efikasi diri, maka menunjukkan semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki individu. Proses modifikasi skala yang dilakukan adalah berupa penyesuaian butir pernyataan yang telah ada ke konteks penelitian ini, yaitu salah satunya dengan menyesuaikan bahasa pernyataan yang digunakan. Terdapat beberapa contoh bentuk pernyataan yang digunakan, yaitu “Saya sulit dalam mencapai tujuan masa depan yang saya rencanakan” dan “Saat mengalami kegagalan, saya akan bangkit untuk berusaha lebih keras”. Setelah pernyataan disusun, dilakukan uji validitas isi dari penilaian beberapa ahli dengan teknik koefisien validitas Aiken’s V untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat mengukur yang seharusnya diukur secara akurat. Hasil Aiken’s V menunjukkan nilai validitas skala efikasi diri sebesar .88 dengan rentang validitas antara .56–1.00. Dari hasil Aiken’s V, empat butir digugurkan (butir ke-2, 18, 20, dan 21) karena memiliki nilai validitas di bawah .88. Berdasarkan hasil uji alfa Cronbach didapatkan angka sebesar .903 dengan rentang daya diskriminasi dari .347–.733.

Variabel ketiga, yaitu dukungan sosial. Variabel ini diukur menggunakan instrumen yang disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011), yaitu dengan memodifikasi pernyataan sesuai konteks penelitian dan terinspirasi dari skala yang pernah digunakan pada penelitian terdahulu. Skala ini terdiri atas 30 pernyataan positif dan 30 pernyataan negatif, lalu akan dilakukan pengurangan pernyataan sebanyak 27 butir, menggunakan skala Likert empat poin (1 = “Sangat tidak sesuai”, 4 = “Sangat sesuai”). Semakin tinggi skor skala dukungan sosial, maka menunjukkan semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dimiliki individu. Proses modifikasi skala yang dilakukan adalah berupa penyesuaian butir pernyataan yang telah ada ke konteks penelitian ini, yaitu mengeliminasi pernyataan asli yang kurang sesuai dan juga menyesuaikan pernyataan pada konteks anak sulung di Bali. Terdapat beberapa contoh bentuk pernyataan yang digunakan, yaitu “Orang tua menganggap saya remeh karena saya lebih buruk dari adik” dan “Orang tua saya mengajarkan bagaimana cara *ngayah* (gotong royong) di banjar”. Setelah butir pernyataan disusun, dilakukan uji validitas isi dari penilaian beberapa ahli dengan teknik koefisien validitas Aiken’s V untuk mengetahui sejauh mana alat ukur dapat mengukur yang seharusnya diukur secara akurat. Hasil Aiken’s V menunjukkan nilai validitas skala dukungan sosial sebesar .91 dengan rentang validitas antara .63–1.00. Dari hasil Aiken’s V, dua butir digugurkan (butir ke-17 dan 33) karena memiliki nilai validitas di bawah .88. Berdasarkan hasil uji alfa Cronbach didapatkan angka sebesar .915 dengan rentang daya diskriminasi dari .300–.748.

### ***Teknik Analisis***

Pada penelitian ini, terdapat dua teknik analisis yang digunakan, yaitu uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Uji asumsi klasik yang dilakukan adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, yaitu untuk melihat peran dari efikasi diri dan dukungan sosial terhadap QLC pada anak sulung di Bali. Selain itu, dilakukan pula proses kategorisasi tingkat QLC, efikasi diri, dan dukungan sosial yang dimiliki oleh tiap responden pada penelitian ini. Proses kategorisasi dilakukan dengan melihat nilai rerata pada tiap variabelnya dan membandingkannya dengan nilai jawaban responden. Pengategorian yang dilakukan mengacu pada teori Azwar (2012), yaitu sangat rendah ( $X \leq M - 1.5 SD$ ), rendah ( $M - 1.5 SD < X \leq M - .5 SD$ ), sedang ( $M - .5 SD < X \leq M + .5 SD$ ), tinggi ( $M + .5 SD < X \leq M + 1.5 SD$ ), dan sangat tinggi ( $M + 1.5 SD < X$ ). Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS 26 untuk Windows.

## HASIL

Pada penelitian ini, dilakukan kategorisasi data guna mengetahui distribusi skor subjek pada variabel QLC, efikasi diri, dan dukungan sosial. Kategorisasi data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Dapat dilihat pada Tabel 2 bahwa pada variabel QLC, mayoritas subjek tergolong pada kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 50 subjek (45.5%). Pada variabel efikasi diri, mayoritas subjek tergolong dalam kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 38 orang (34.5%). Pada variabel dukungan sosial, mayoritas subjek pada penelitian ini tergolong pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 72 subjek (65.5%).

Tabel 2.  
*Kategorisasi Data Penelitian*

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Quarter Life Crisis	Sangat Rendah	6	5.5%
	Rendah	32	29.1%
	Sedang	50	45.5%
	Tinggi	21	19.1%
	Sangat Tinggi	1	.9%
Efikasi Diri	Sangat Rendah	1	.9%
	Rendah	7	6.4%
	Sedang	38	34.5%
	Tinggi	32	29.1%
	Sangat Tinggi	32	29.1%
Dukungan Sosial	Sangat Rendah	4	3.6%
	Rendah	3	2.7%
	Sedang	14	12.7%
	Tinggi	17	15.5%
	Sangat Tinggi	72	65.5%

Kategori yang digunakan pada penelitian ini adalah kategorisasi model distribusi normal. Pengategorian ini dapat dilihat dari nilai *mean* teoretis dan *mean* empiris. *Mean* teoretis dihitung dengan rumus  $\frac{1}{2}(X_{max} + X_{min})$ , lalu untuk *mean* empiris dihitung dengan rumus  $\frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$ . Hasil deskripsi data penelitian ini berdasar pada jumlah pernyataan dan skor minimal serta skor maksimal pada tiap alternatif jawaban dan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.  
*Deskripsi Data Penelitian*

Variabel Penelitian	Mean Teoretis	Mean Empiris	Standar Deviasi Teoretis	Standar Deviasi Empiris	Sebaran Teoretis	Sebaran Empiris	t (Sig.)
Quarter Life Crisis	62.5	58.98	12.5	12.23	25-100	37-83	-3,612 (< .001)
Efikasi Diri	45	52.13	9	10.21	18-72	28-70	8.503 (< .001)
Dukungan Sosial	57.5	72.9	7.67	8.80	23-92	42-91	13.201 (.075)

Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata skor subjek pada variabel QLC yaitu sebesar 58.98 dengan nilai  $SD = 12.23$ . Hasil analisis deskriptif menghasilkan nilai rata-rata skor variabel efikasi diri adalah sebesar 52.13 dengan  $SD = 10.21$ . Rata-rata skor subjek pada variabel dukungan sosial adalah sebesar 72.9 dengan nilai  $SD = 8.80$ .

Uji asumsi klasik pertama yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai residu dari data penelitian ini dapat disimpulkan terdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar .158 ( $p > .05$ ). Uji selanjutnya adalah uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan secara linear antara variabel bebas terhadap setiap variabel terikat yang akan diuji. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kedua variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel QLC dengan signifikansi linearitas pada variabel efikasi diri sebesar .000 ( $p < .05$ ) dan signifikansi penyimpangan dari linearitas sebesar .875 ( $p > .05$ ). Untuk variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi *linearity* sebesar .000 ( $p < .05$ ) dan signifikansi penyimpangan dari linearitas sebesar .142 ( $p > .05$ ). Selanjutnya adalah uji multikolineritas, yaitu untuk melihat apakah terdapat korelasi di antara kedua variabel bebas karena pada model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antar variabel bebas sehingga mudah untuk menghasilkan estimasi yang benar. Pada kedua variabel dihasilkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial memiliki nilai *tolerance*  $> .1$  dan nilai *VIF*  $< 10$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolineritas antar kedua variabel bebas.

Setelah semua uji asumsi klasik dilakukan, dilanjutkan dengan uji hipotesis penelitian, yaitu dengan analisis regresi linier berganda. Uji hipotesis ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian ini, yaitu terdapat peran dari efikasi diri dan dukungan sosial terhadap QLC pada anak sulung di Bali. Berdasarkan hasil uji analisis regresi linier berganda diperoleh nilai  $R = .747$ ,  $R^2 = .558$ ;  $F = 67.476$ ;  $p < .05$ . Hasil tersebut bermakna bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki peran secara bersama-sama sebesar 55.8% terhadap QLC dengan 44.2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hasil uji hipotesis minor dan garis regresi linier berganda disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4.  
*Hasil Uji Hipotesis Minor dan Garis Regresi Linier Berganda*

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	108.450	4.559		23.786	.000
Efikasi Diri	-.755	.086	-.651	-8.793	.000
Dukungan Sosial	-.139	.062	-.166	-2.243	.027

Pada Tabel 4, didapatkan hasil bahwa besar koefisien regresi efikasi diri ( $X1$ ), yaitu  $-.755$ . Hal ini menunjukkan bahwa setiap penambahan atau peningkatan satuan nilai pada variabel efikasi diri, maka akan terjadi penurunan taraf pada QLC sebesar  $-.755$ . Besar koefisien regresi dukungan sosial ( $X2$ ), yaitu  $-.139$ . Hal ini menunjukkan bahwa setiap penambahan atau peningkatan satuan nilai pada variabel dukungan sosial, maka akan terjadi penurunan taraf pada QLC sebesar  $-.139$ . Apabila nilai kedua variabel bebas 0, maka nilai QLC yang dimiliki adalah sebesar 108.450.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran efikasi diri dan dukungan sosial terhadap QLC pada anak sulung di Bali. Penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan sebesar 55.8% terhadap QLC pada anak sulung di Bali, sedangkan 44.2% sisanya dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap QLC pada anak sulung di Bali. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sandaputri dan Mariyati (2024), yaitu bahwa terdapat pengaruh negatif dari dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan terhadap QLC. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri, maka akan semakin rendah QLC dan individu juga akan mampu menghadapi QLC, begitu pula sebaliknya.

Masa dewasa awal adalah tahap pencarian identitas pada individu yang selama prosesnya dipenuhi dengan berbagai macam problematika, ketegangan emosional, isolasi sosial, adanya perubahan nilai diri, serta perlunya adaptasi pola hidup di masyarakat (Afnan & Tanau, 2020). Ketika individu gagal mengatasinya, maka individu akan mengalami QLC. Habibie dan Syakarofath (2019) mengungkapkan bahwa alasan utama munculnya QLC ini adalah adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah yang akan diambil individu di masa mendatang. Hal ini sejalan dengan dinamika anak sulung di keluarga. Menurut Setianingrum dan Maryatmi (2020), tidak jarang, anak sulung akan diberikan tuntutan beragam dari keluarga dengan harapan bahwa merekalah yang akan menjadi teladan bagi adik-adiknya nanti. Bahkan menurut Tsukada (2011), anak sulung di keluarga akan diberikan tanggung jawab untuk menjaga adik, membiayai pendidikan adik, melengkapi penghasilan orang tua, bahkan ada yang menjadi pencari nafkah utama. Terdapat kemungkinan anak pertama di keluarga tidak akan mampu memilih masa depan mereka sendiri. Maka dari itu, anak sulung rentan mengalami QLC. Berkaitan dengan budaya Bali, diperkuat dengan hasil studi pendahuluan berupa wawancara terbuka yang dilakukan pada penelitian ini kepada empat anak sulung di Bali berjenis kelamin perempuan dan laki-laki yang menunjukkan bahwa anak sulung di Bali memiliki peran berat

lainnya, yaitu berkaitan dengan mengurus griya keluarga (tempat tinggal keluarga besar dari kasta Brahmana), dituntut untuk mampu menghasilkan paling pertama di keluarga, kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan kegiatan upacara adat, memiliki peran utama dalam kegiatan adat Bali seperti *ngayah*, gotong royong, serta harus menjadi teladan bagi adik-adiknya.

Fenomena QLC ini disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Bentuk faktor internal yang memengaruhi QLC salah satunya adalah efikasi diri. Pada penelitian ini, efikasi diri berperan secara signifikan sebesar 65.1% dalam menurunkan QLC dan hipotesis minor yang berbunyi bahwa efikasi diri berperan menurunkan QLC pada anak sulung di Bali diterima. Hal ini memiliki makna bahwa semakin tinggi taraf efikasi diri yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah taraf QLC yang dimiliki oleh individu, begitu pula sebaliknya. Efikasi diri memiliki peran penting terhadap bagaimana individu mampu mengatasi QLC di usia dewasa awal ini. Efikasi diri akan mampu memengaruhi bagaimana tindakan yang akan dilakukan individu untuk menghadapi tantangan yang ada, mampu mengenali potensi diri, melakukan penilaian sebelum bertindak, serta memiliki keyakinan untuk dapat mengontrol kefungisian diri (Rusdi, 2015). Dari hal-hal tersebut akan memicu penurunan krisis individu. Individu dengan efikasi diri yang kuat, setelah mampu memberikan penilaian sebelum bertindak, individu akan mengalokasikan waktu yang dimiliki untuk tugas yang ia yakini mampu diselesaikan.

Ketika mampu mengatasi tuntutan, berarti individu tersebut tidak tengah mengalami krisis atau stres. Individu akan mampu melewati berbagai persoalan-persoalan dengan baik, ketika individu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya (Gendolang & Ambarwati, 2023). Menurut Walshe (2018), efikasi diri berperan terhadap kemampuan individu dalam menghadapi QLC. Lebih lanjut, diungkapkan bahwa individu dengan efikasi diri rendah akan rentan mengalami QLC, sedangkan individu dengan efikasi diri tinggi akan cenderung yakin akan kemampuannya untuk melewati tantangan-tantangan yang hadir di masa dewasa awal ini. Sejalan dengan penelitian oleh Gendolang dan Ambarwati (2023), yaitu bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan QLC. Arti dari terjadinya hubungan negatif tersebut adalah semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah QLC yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Sasikala dan Karunindhi (2011) mengemukakan bahwa harapan orang tua terhadap anak sulung cenderung memengaruhi prestasi akademik dan karier anak tersebut. Harapan dan tekanan yang ditempatkan pada anak sulung dapat mengurangi minat mereka dalam mengeksplorasi hal-hal baru. Beragamnya tuntutan yang diterima ini membuat anak sulung cenderung memiliki minat yang minim untuk melakukan eksplorasi akan hal-hal baru. Penelitian oleh Rosyida (2013), mengungkapkan bahwa anak sulung cenderung memiliki perasaan kurang aman, merasa pesimis,

tertekan, serta tidak memiliki keberanian akibat dikekang orang tua. Hal ini memicu rendahnya kepercayaan terhadap diri yang berkaitan erat dengan tingkat efikasi diri yang rendah. Pada tingkat efikasi diri, diperoleh hasil bahwa anak sulung di Bali mayoritas berada pada taraf efikasi diri sedang, yaitu sebesar 34.5%. Artinya bahwa sebagian besar dari responden anak sulung di Bali memiliki keyakinan yang moderat terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas atau masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain faktor internal, QLC juga dipengaruhi oleh adanya faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi taraf QLC pada individu adalah dukungan sosial. Pada penelitian ini, dukungan sosial berperan secara signifikan sebesar 16.6% dalam menurunkan QLC dan hipotesis minor yang berbunyi bahwa dukungan sosial berperan menurunkan QLC pada anak sulung di Bali diterima. Terdapat penelitian serupa yang dilakukan oleh Ermita dkk. (2022) yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan QLC. Hal ini berarti, semakin baik hubungan interpersonal dengan berbagai dukungan sosial di dalamnya, maka akan semakin rendah taraf QLC yang dialami oleh individu, begitu pula sebaliknya. Pada hakikatnya, manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan orang lain selama proses menjalani kehidupannya, termasuk pula ketika tengah menghadapi masa krisis. Dalam usaha untuk menghadapi QLC, keadaan hubungan interpersonal yang dijalani individu akan sangat berpengaruh dalam menentukan keberhasilannya (Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Menurut Mazbow (dalam Utami & Widiasavitri, 2013), diungkapkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan mampu membentuk optimisme diri dan akan mampu beradaptasi dengan stresor yang ada. Sarafino (1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mereduksi krisis yang tengah dihadapi individu dengan memberikan hal-hal dalam bentuk perhatian, kasih sayang, bantuan, penghargaan, dan dorongan semangat.

Dukungan sosial akan mampu meringankan hal yang dikhawatirkan individu, lebih menerima terhadap apa yang mampu dicapai, dan mengurangi kecemasan sehingga juga akan mampu meningkatkan kepercayaan diri individu. Berkaitan dengan QLC, Luyckx dkk. (2007) mengungkapkan bahwa dukungan orang tua yang seimbang akan membentuk kemandirian yang mampu menstimulasi individu dalam pencarian dan pengembangan identitas diri. Selain itu, dukungan sosial dari teman dan pasangan akan menjadi bentuk dukungan yang sangat penting ketika menghadapi masa QLC. Dukungan dari teman dan pasangan diungkapkan akan mampu menurunkan tingkat kecemasan serta lebih mampu dalam meregulasi emosi negatif (Dumilah dkk., 2019). Dukungan sosial dapat diberikan oleh kelompok sosial terkecil dalam masyarakat, yaitu keluarga. Keluarga berperan dalam memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan positif, dan bimbingan

yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada anak (Purnamasari & Karneli, 2021). Berdasarkan urutan kelahiran pun terdapat perbedaan tiap individunya dalam memaknai keberfungsian sebuah keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Viranda dkk. (2023) menghasilkan bahwa anak sulung memaknai adanya dukungan keluarga sebagai kontrol perilaku. Diungkapkan hal ini berkaitan dengan bahwa ketika orang tua mampu membimbing anak sulung dengan baik, maka anak sulung akan mampu bertanggung jawab terhadap tindakannya, penolong, pendengar yang baik, mampu menyelesaikan masalah, dan menjadi pelindung bagi orang lain (Anggraini, 2003). Orang tua cenderung akan melakukan pendisiplinan lebih ketat pada anak yang usianya lebih tua (Hotz & Pantano, 2015). Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Viranda dkk. (2023) bahwa orang tua cenderung terlalu cemas dan memiliki tendensi melindungi secara berlebihan kepada anak pertamanya.

Pada penelitian ini diperoleh bahwa tingkat dukungan sosial pada anak sulung di Bali mayoritas tergolong sangat tinggi dengan persentase sebesar 65.5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar subjek penelitian mengalami tingkat dukungan sosial yang signifikan dari lingkungan sosial mereka, seperti keluarga, teman sebaya, atau komunitas, dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Anak sulung cenderung mendapatkan cinta dan perhatian yang lebih maksimal dari orang tuanya karena mereka anak pertama di keluarga yang bermakna adanya dukungan sosial dari keluarga kepada anak sulung, tetapi tak jarang perhatian yang berlebihan ini justru menimbulkan tekanan pada diri anak sulung. Menurut Setianingrum dan Maryatmi (2020), diungkapkan bahwa sesungguhnya dukungan sosial yang diberikan merupakan suatu bentuk kepercayaan terhadap anak sulung untuk menjalani kehidupannya sendiri.

Pada penelitian ini, dihasilkan bahwa peran efikasi diri sebagai faktor internal berperan lebih besar daripada dukungan sosial sebagai faktor eksternal terhadap QLC. Alvin (2007) berpendapat bahwa keyakinan akan pemikiran diri sendiri turut menentukan tingkat krisis yang dialami individu. Menurut Wistarini dan Marheni (2019), keyakinan pada diri sendiri akan memainkan peran penting dalam individu menginterpretasikan situasi di sekitarnya. Hal ini termasuk dukungan sosial yang diterima individu. Interpretasi individu diyakini akan mampu mengubah cara berpikir individu terhadap hal-hal di sekitarnya yang akan menimbulkan krisis secara psikologis.

Mayoritas tingkat efikasi diri responden pada penelitian ini tergolong pada kategori sedang, begitu pula pada tingkat QLC yang dialami responden. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa ketika tingkat efikasi diri sedang dapat menyebabkan tingkat QLC sedang pula, maka diperlukan suatu upaya intervensi untuk meningkatkan efikasi diri sehingga tingkat QLC dapat ditekan atau diturunkan. Salah satu bentuk intervensi psikologis yang dapat dilakukan adalah berupa terapi

berfokus solusi (*solution-focused therapy*) dengan berbasis terapi kelompok suportif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu individu mengatasi pandangan negatif terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi masalah yang berkaitan dengan efikasi diri, serta dapat memperkuat dukungan sosial dari lingkungan sekitar individu. Dengan intervensi ini, diharapkan anak sulung di Bali dapat menghadapi fase QLC dengan lebih adaptif.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena penelitian kuantitatif yang membahas terkait QLC pada anak sulung khususnya di Bali masih sangat sedikit. Selain itu, belum terdapat pula penelitian sebelumnya yang membahas ketiga variabel ini secara bersama-sama pada konteks penelitian anak sulung di Bali. Meskipun demikian, penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan yang dapat dijadikan pertimbangan pada peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian lanjutan. Adapun keterbatasan penelitian ini, yaitu belum dapat meneliti lebih dalam terkait data demografis responden, khususnya terkait dengan identitas suku, agama, dan kasta. Oleh karena itu, masih ada kemungkinan pengaruh dari faktor-faktor tersebut yang memengaruhi hasil penelitian ini. Selain itu, pada proses pengambilan data, ada kemungkinan terjadi bias karena alat ukur pada penelitian ini belum sepenuhnya disesuaikan dengan konteks budaya penelitian ini, yaitu pada anak sulung di Bali. Adanya perbedaan kasta serta kebiasaan adat setiap daerah juga membedakan adanya tanggung jawab bagi anak sulung di Bali sehingga hal ini dapat memengaruhi jawaban tiap partisipan. Keterbatasan lainnya adalah penelitian ini juga tidak melakukan uji komite etik dalam penyebaran kuesioner penelitian. Berdasarkan hasil diskusi tim peneliti yang memiliki latar belakang sebagai dosen di Program Studi Psikologi Universitas Udayana dan pertimbangan berdasarkan isu sensitivitas penelitian, maka diputuskan bahwa penelitian ini tidak mengajukan uji komite etik karena isu yang diangkat tidak bersifat privasi serta sensitif.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan sebesar 55.8% terhadap QLC pada anak sulung di Bali. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan sehingga hipotesis dapat diterima. Efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan berperan dalam menurunkan QLC pada anak sulung di Bali. Secara parsial, peran variabel efikasi diri dalam menurunkan QLC adalah sebesar 65.1%, sedangkan variabel dukungan sosial adalah sebesar 16.6%. Artinya, peran efikasi diri sebagai faktor internal lebih besar terhadap QLC dibandingkan peran dukungan sosial.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan proses pengambilan data yang lebih terstruktur dengan melakukan uji komite etik dan juga dapat membuat batasan kriteria responden yang lebih jelas. Hasil penelitian juga ini diharapkan dapat menjadi implikasi dan saran bagi pihak-pihak tertentu. Bagi anak sulung di Bali, diharapkan mampu meminimalkan kecemasan dengan lebih meningkatkan efikasi diri dan meningkatkan dukungan sosial yang baik. Dengan memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang baik, maka akan memudahkan anak sulung di Bali dalam melewati fase-fase QLC.

Bagi orang tua, orang tua dapat memaksimalkan peran dukungan sosial keluarga dengan cara meningkatkan komunikasi bersama anak, lebih terbuka, dan mampu mengajak anak berdiskusi terkait permasalahan yang dialami. Orang tua juga dapat membantu anak dalam meningkatkan efikasi diri dengan mengajak anak bercerita terkait pengalaman-pengalaman untuk anak mengatasi masalah yang serupa. Bagi masyarakat, dapat memaksimalkan pemberian dukungan sosial kepada anak sulung di Bali usia dewasa awal ketika tengah menghadapi QLC. Dukungan sosial yang positif akan mampu membantu individu selama menghadapi krisis sehingga mampu meningkatkan rasa optimisme individu untuk menghadapi stresor krisis yang ada.

## **SPONSOR**

Tidak terdapat institusi yang menjadi sponsor finansial dalam penelitian ini.

## **ASPEK ETIK STUDI**

### ***Pernyataan Etik***

Aspek etik dari studi ini telah dievaluasi secara internal oleh institusi penulis. Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

### ***Konflik Kepentingan***

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan, dan publikasi naskah ini.

### ***Ketersediaan Data***

Data yang digunakan dalam studi ini dapat diakses dengan menghubungi penulis melalui surel atau melalui tautan publik: [mutiaraanjani67@gmail.com](mailto:mutiaraanjani67@gmail.com).

## **PENGGUNAAN LAYANAN AI**

Penulis menyatakan bahwa layanan AI tidak digunakan dalam penyusunan manuskrip maupun pengolahan data penelitian. Penggunaan layanan AI hanya terbatas pada koreksi tata bahasa dan penyempurnaan aspek teknis penulisan minor, khususnya dalam penulisan daftar pustaka. Seluruh saran yang diberikan oleh layanan AI telah ditelaah secara cermat guna memastikan keakuratan faktual dan integritas penelitian tetap terjaga.

## KONTRIBUSI PENULIS

IGMDA (Penulis 1) berkontribusi dalam perancangan penelitian, pengumpulan data penelitian, interpretasi data, dan penyusunan draf naskah. NLIDS (Penulis 2) melakukan supervisi penelitian, memberikan masukan ilmiah terhadap penelitian, serta berkontribusi dalam penulisan dan revisi draf naskah penelitian. Kedua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah penelitian.

## REFERENSI

- Afnan, F. R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>
- Alvin. (2007). *Stres akademik*. PT Raja.
- Anggraini, D. (2003). *Penggunaan problem focused coping ditinjau dari urutan kelahiran dalam keluarga* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/13410/96231002%20Dina%20Anggraini.pdf>
- Arizona, S., Herdiani, R. T., & Suriswo, S. (2024). Analysis of social support, emotional regulation against quarter life crisis in final semester students of University Guidance and Counseling Pancasakti Tegal in 2024. *Proceedings International Conference on Education (ICOTION)*, 3, 36–43. <https://ic.upstegal.ac.id/>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Biruny, H. D., & Latipun, L. (2021). Me and my parents: A qualitative study of the role of birth order child in family. *Open Journal for Psychological Research*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.32591/coas.ojpr.0502.03055b>
- Dumilah, R., Fariji, A., & Petralina, B. (2019). Pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga dan budaya terhadap persepsi remaja tentang perkawinan di bawah umur. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.61720/jib.v4i1.130>
- Emerson, P. M., & Souza, A. P. (2008). Birth order, child labor, and school attendance in Brazil. *World Development*, 36(9), 1647–1664. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2007.09.004>
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2022). Hubungan religiusitas dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 89–100. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>

- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada alumni dari tiga perguruan tinggi di kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Self-efficacy dan quarter life crisis pada mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253–264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3759>
- Gravetter, F. J., Forzano, L.-A. B., & Rakow, T. (2009). *Research methods for the behavioral sciences*. Wadsworth.
- Habibie, A., & Syakarofath, N. A. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hamka, I. W., Dewi, E. M. P., & Razak, A. (2022). Dinamika mengatasi quarter life crisis pada anggota komunitas keagamaan. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.221>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hotz, V. J., & Pantano, J. (2015). Strategic parenting, birth order, and school performance. *Journal of Population Economics*, 28, 911–936. <https://doi.org/10.1007/s00148-015-0542-3>
- Hurlock, E. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (ed. 5). Erlangga.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 79–88. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47152>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Berzonsky, M. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 546–550. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.546>
- Macrae, F. (2011, March 16). *Quarter-life crisis hits three in four of those aged 26 to 30*. Daily Mail. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Malik, A., & Rafiq, S. (2022). Investigating the relationship between social support and coping self-efficacy with consideration of future consequences during the quarter-life crisis. *Journal of*

- Management Practices, Humanities and Social Sciences*, 6(5), 34–44.  
<https://doi.org/10.33152/jmphss-6.5.4>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: A campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237–250. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Purnamasari, I., & Karneli, Y. (2021). Peran lingkungan keluarga terhadap kepercayaan diri anak dengan model konseling psikologi individual. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 6(3), 239–245. <https://doi.org/10.23916/08859011>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam. <https://archive.org/details/quarterlifecrisi00robb/page/n7/mode/2up>
- Rosyida, I. (2013). *Perbedaan tingkat kepercayaan diri (self confident) ditinjau dari posisi urutan kelahiran (birth order) mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <https://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/1847>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 148–159. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i2.3768>
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa di usia dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychological interactions* (ed. 4). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, W. T. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (ed. 7). John Wiley & Sons.
- Sasikala, K., & Karunanidhi, S. (2011). Development and validation of Perception of Parental Expectation Inventory. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 71(5), 558–124.
- Saulina, M. R. (2009). *Kecemasan neurotik anak sulung berdasarkan psikoanalisis* [Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata]. <https://repository.unika.ac.id/id/eprint/4952>
- Setianingrum, N. R., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosi dan coping stress terhadap psychological well-being pada anak sulung di kelurahan X Bogor. *IKRA-ITH*

*Humaniora*, 4(3), 111–118. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/819>

- Suarnegara, A., Suwitra, I. M., & Sukadana, I. K. (2021). Kedudukan hukum anak Astra dalam hukum waris adat Bali setelah orang tua biologisnya kawin sah. *Jurnal Interpretasi Hukum*, 2(1), 79–83. <https://doi.org/10.22225/juinhum.2.1.3096.79-83>
- Subroto, U., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2017). Pengaruh urutan kelahiran pada kecemasan mahasiswa sekolah tinggi ilmu komunikasi X Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 311–318. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.371>
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar psikologi agama*. Raja Grafindo Persada.
- Tsukada, R. (2011). *The first born burden*. (IZA Discussion Paper No. 5780). Institute for the Study of Labor (IZA). <https://hdl.handle.net/10419/48330>
- Utami, N. M. S. N., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p02>
- Viranda, C., Chandrika, A., & Karimah, S. T. M. (2023). Gambaran makna keberfungsian keluarga ditinjau dari perspektif jenis kelamin, urutan kelahiran, dan status dalam keluarga. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(07), 544–553. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i07.495>
- Walshe, O. (2018). *Quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy* [Higher Diploma Thesis, Dublin Business School]. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus: Psikologi Pendidikan*, 164–173. <https://ejournal4.unud.ac.id/index.php/jpu/article/view/1975>
- Wriyasa, M. (2008). *Kedudukan anak laki-laki dalam hal adanya peralihan agama menurut hukum waris adat Bali di kabupaten Buleleng provinsi Bali* [Tesis Magister, Universitas Diponegoro]. [https://eprints.undip.ac.id/18080/1/MADE\\_WRIYASA.pdf](https://eprints.undip.ac.id/18080/1/MADE_WRIYASA.pdf)
- Yunizdihar, A. (2016). *Perbedaan proporsi kecemasan antara anak sulung dan anak bungsu* [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/94804>