

Kesepian dan *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate*: Studi Korelasional pada Dewasa Awal

Rahajeng Sekar Smaradanti* , Wahyuni Kristinawati

Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: ajengdanti210810@gmail.com*

Keywords:

Loneliness;
Quarter Life Crisis;
Emerging adulthood.

Abstract

This research aims to find the relationship between loneliness and quarter life crisis in early adulthood. Loneliness is an individual feeling that arises when an individual is dissatisfied with the quality or quantity of relationships. Quarter life crisis is a psychological phenomenon experienced by individuals aged 20-30 as a period of uncertainty and anxiety. The research method used was quantitative with correlational design involving 174 participants aged 18-30. Data collection in this study used Quarter Life Crisis Scale (QLCS) and Revised UCLA (R-UCLA). Data analysis using correlation test Spearman. The result of the data analysis show that there is a very significant positive relationship between loneliness and quarter life crisis ($r = 0.779$, $p < 0.01$), shows that the higher the level of loneliness experienced by an individual, the higher the level of quarter life crisis that occurred. The average level of loneliness experienced by participants was 60.33, which is in the moderate category, the level of quarter life crisis the average is 68.51 which is in the moderate category. The conclusion of this study is that there is a very significant positive relationship between loneliness and quarter life crisis in unemployed early adults, where loneliness contributes effectively 54.6% to quarter life crisis, so individuals with high loneliness tend to experience higher quarter life crisis as well. This research is expected to serve as a foundation for developing psychological interventions targeting the reduction of loneliness to prevent and address quarter life crisis in early adulthood.

Kata Kunci:

Kesepian;
Quarter Life Crisis;
Dewasa Awal.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara kesepian dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Kesepian adalah perasaan individu yang muncul ketika individu tidak puas dengan kualitas maupun kuantitas dalam hal berelasi. *Quarter life crisis* adalah fenomena psikologis yang dialami individu berusia 20-30 tahun sebagai periode ketidakpastian dan kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional dengan melibatkan 174 partisipan berumur 18-30 tahun. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS) dan *Revised UCLA* (R-UCLA). Analisa data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil analisa data menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan *quarter life crisis* ($r = 0,779$, $p < 0,01$), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang terjadi. Tingkat kesepian rata-rata yang dialami partisipan adalah 60,33 berada pada kategori sedang, tingkat *quarter life crisis* rata-rata adalah 68,51 berada pada kategori sedang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang belum bekerja, di mana kesepian memberikan sumbangan efektif

sebesar 54,6% terhadap quarter life crisis, sehingga individu dengan kesepian tinggi cenderung mengalami quarter life crisis yang lebih tinggi pula. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang menargetkan pengurangan kesepian untuk mencegah dan mengatasi quarter life crisis pada dewasa awal.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal, khususnya pada Generasi Z yang lahir antara tahun 1997–2012, ditandai oleh berbagai dinamika transisi kehidupan yang kompleks, terutama pada fase quarter life crisis dalam rentang usia 20–30 tahun (Twenge & Campbell, 2019). Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tantangan seperti ketidakpastian karier, tekanan finansial, ekspektasi sosial yang dipengaruhi media digital, serta proses pencarian identitas diri di tengah perubahan sosial yang berlangsung cepat, termasuk dampak pandemi global (Fardhana et al., 2022).

Perkembangan manusia dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal dimulai antara umur 16 tahun sampai 40 tahun. Dalam rentang kehidupan manusia, masa dewasa memegang peranan penting sebagai fase di mana individu mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian Dwilianto et al. (2024). Individu pada masa dewasa awal diharapkan mampu melakukan eksplorasi diri dan juga pilihan hidupnya. pada hal ini individu sedang mengeksplorasi identitas diri, seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan, dan nilai - nilai kehidupan. sehingga kebingungan atau mempertanyakan pilihan hidup tidak selalu menunjukkan sebagai kondisi patologis, namun hal tersebut menjadi bagian dari proses perkembangan yang normal Arnett (2000).

Individu mampu menghadapi ketidakpastian secara adaptif. Individu akan memiliki gambaran yang sempurna akan jawaban mengenai masa depannya, lalu ketika ketidakpastian yang terjadi secara terus menerus seperti perasaan terjebak, putus asa, atau tidak mampu mengambil keputusan dapat dihadapi dengan baik. Ketidakpastian, terlalu banyak pilihan, perubahan, dan tuntutan kehidupan dapat menjadi pemicu krisis (Hasyim et al., 2024). Pada model perkembangan krisis dewasa awal Robinson dalam penelitian (Malik, 2022) krisis dapat melibatkan fase yang dialami individu dalam kebingungan menentukan pilihan, mempertanyakan pilihan tersebut, kemudian melakukan perubahan atau membangun kembali arah hidupnya, sehingga hasil dari hal tersebut yaitu rekonstruksi atau penataan kembali kehidupan individu dan bukan hanya sekedar menghilangkan kebingungan.

Ketika individu pada masa dewasa awal secara adaptif diharapkan dapat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai apa yang ingin dicapai dan pilihan apa yang sesuai dengan individu sehingga individu dapat dinyatakan berhasil melewati quarter life crisis. Eksplorasi identitas dan kemungkinan masa depan sebagai karakteristik penting pada periode tersebut. Pada penelitian (Valentino et al., 2025), kondisi ideal berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Pada tinjauan sistematis terbaru menemukan bahwa quarter life crisis dapat berkaitan dengan pengalaman emosional negatif dan rendahnya kesejahteraan, maka dari itu kondisi yang lebih adaptif dapat ditandai dengan kemampuan individu mempertahankan fungsi psikologis dan kesejahteraannya dalam menghadapi tuntutan transisi.

Quarter life crisis pada individu dapat disebabkan oleh fase yang bisa ditandai dengan perasaan cemas, bingung, khawatir, frustrasi, dan stres ketika menghadapi berbagai pilihan hidup pada masa dewasa awal. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Laura et al., 2025) pada

mahasiswa rantau, menunjukkan bahwa terdapat dua hubungan penting mengenai quarter life crisis yaitu harapan orang tua yang berhubungan positif dengan quarter life crisis dan kematangan karier yang berhubungan negatif dengan quarter life crisis. Tekanan yang terjadi akan memberikan dampak pada individu untuk memenuhi ekspektasi keluarga sehingga dapat meningkatkan kecemasan mengenai masa depan, sedangkan pada kematangan karier, ketika individu sudah memiliki tujuan karier yang jelas dan memahami kemampuan dirinya, maka akan memberikan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak mengalami kebingungan maupun kecemasan mengenai masa depan.

Fitriyanti et al., (2025) membahas mengenai hubungan antara kesepian dan religiusitas dengan quarter life crisis pada mahasiswa rantau. Kesepian pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan quarter life crisis, hasil ini berbeda dari banyak penelitian yang menunjukkan yang menemukan hubungan positif antara kesepian dan quarter life crisis. Hal tersebut dipengaruhi oleh karakteristik responden dan juga konteks penelitian yang dilakukan peneliti.

Kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau pada penelitian tersebut cenderung bersifat sementara, sehingga tidak menunjukkan isolasi sosial yang berat. Terdapat pula faktor lain yang lebih mempengaruhi quarter life crisis pada subjek sehingga lebih dominan dan kesepian tidak terlalu berdampak pada positif, seperti contohnya tekanan akademik, kondisi ekonomi, ketidakpastian karier, harapan orang tua, dan kemampuan menangani stres. Responden pada penelitian tersebut berasal dari mahasiswa rantau yang memiliki pengalaman hidup mandiri, pada hal tersebut menunjukkan peningkatan kemandirian, kemampuan memecahkan masalah, dan ketahanan psikologis sehingga kesepian tidak selalu diikuti peningkatan quarter life crisis.

Pada masa dewasa awal individu seharusnya sudah mampu untuk mengeksplorasi diri sehingga individu dapat mengambil keputusan secara mandiri dan memiliki arah tujuan hidup yang pasti, lalu selanjutnya individu dapat beradaptasi dengan perubahan. Namun banyaknya tuntutan dan ketidakpastian yang meningkat akan menyebabkan individu merasa terjebak dan bingung sehingga individu akan mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan dan akan berakibat ke kondisi psikologis individu menjadi lebih rentan. Relasi sosial yang kurang memuaskan atau tidak dirasakan bermakna akan menyebabkan individu mengalami kesepian sehingga kemungkinan berkurangnya sumber dukungan pada individu terjadi, hal ini berkaitan dengan pengalaman quarter life crisis pada dewasa awal (hasyim et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan Indriani, (2026), dilatarbelakangi oleh fenomena dewasa awal pada usia 18-29 tahun yang merupakan periode transisi penuh tantangan. Fase ini individu dituntut untuk bisa menyelesaikan pendidikan, memperoleh pekerjaan, membangun karier, mencapai kemandirian finansial, hingga menjalani hubungan yang lebih serius. Indriani meneliti mengenai self-determination dan juga social support terhadap quarter life crisis. Namun pada keduanya menunjukkan hubungan negatif dengan quarter life crisis dikarenakan pada subjek yang diambil memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat mengambil keputusan sendiri dan percaya terhadap kemampuannya, sehingga sudah siap menghadapi tantangan pada masa dewasa dan tidak mengalami kebingungan mengenai masa depan. Begitu pula pada dukungan sosial yang dialami, ketika dukungan sosial meningkat maka quarter life crisis yang dialami oleh individu akan menurun.

Survei yang dilakukan oleh American Psychological Association menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa muda usia 18–25 tahun melaporkan kecemasan terkait transisi menuju kehidupan dewasa (American Psychological Association, 2020). Di Indonesia, laporan Kementerian Kesehatan (2022) mengindikasikan bahwa lebih dari separuh individu usia 20–29 tahun mengalami gejala yang mengarah pada quarter life crisis, termasuk perasaan kehilangan arah hidup dan gangguan mental ringan. Selain itu, studi longitudinal menunjukkan bahwa krisis serupa yang memiliki karakteristik yang sama dengan quarter life crisis seperti contohnya perasaan kehilangan arah mengenai tujuan hidup, karir, masa depan, kesulitan menentukan langkah dalam penyelesaian pendidikan maupun dalam memasuki dunia kerja, adanya ketidakpastian terhadap masa depan dapat melingkupi pekerjaan, kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, pencapaian hidup, lalu pada tingkat stres yang tinggi, penurunan kepuasan hidup, dan hambatan dalam menjalani transisi menuju kehidupan dewasa meningkat selama pandemi COVID-19 dan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dewasa muda (Galambos et al., 2020). Ketidaksesuaian antara harapan ideal di masa muda dengan realitas kehidupan dewasa sering kali menimbulkan tekanan emosional yang berujung pada kebingungan eksistensial dan penurunan kesejahteraan psikologis. Fenomena ini dikenal sebagai quarter life crisis, yang ditandai oleh kecemasan terhadap masa depan, ketidakpastian karier, serta konflik nilai dan identitas (Agustiarini, 2023; Wijaya et al., 2023).

Definisi *quarter life crisis* dipahami sebagai krisis perkembangan yang melibatkan keraguan karier, konflik identitas, serta tekanan sosial yang muncul pada masa transisi menuju kedewasaan (Robinson, 2015). Kondisi quarter life crisis dapat berdampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik, namun dalam beberapa kasus juga dapat mendorong pertumbuhan psikologis apabila individu mampu beradaptasi secara optimal (Huta & Ryan, 2010). Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai penelitian, Quarter Life Crisis pada remaja akhir dan dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai variabel psikologis dan sosial. Faktor internal yang berhubungan dengan quarter life crisis meliputi kecerdasan emosi, self-awareness, self-determination, penerimaan diri, harapan, religiusitas, kepribadian (Big Five Personality Traits), serta career decision-making self-efficacy, yang secara umum menunjukkan hubungan negatif dengan quarter life crisis, sehingga semakin tinggi tingkat variabel tersebut maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami quarter life crisis.

Pada perkembangannya, quarter life crisis sering kali berkaitan erat dengan peningkatan kesepian yang dipicu oleh perubahan peran sosial, mobilitas tinggi, serta penurunan kualitas relasi interpersonal, sehingga individu rentan mengalami isolasi sosial (Az Zahra & Kusdiyati, 2024). Kondisi krisis yang dialami mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk respons terhadap tekanan psikologis, yang pada akhirnya memperkuat kesepian dan membentuk hubungan timbal balik yang bersifat destruktif (Malau & Simarmata, 2024). Interaksi antara quarter life crisis dan kesepian ini berimplikasi pada terhambatnya proses adaptasi dewasa awal serta meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti depresi dan burnout (Fitriyanti et al., 2025). Hubungan kuat antara quarter life crisis dengan kesepian kronis dan depresi. Individu dengan quarter life crisis tinggi cenderung mengalami kesepian yang dimediasi depresi (Fardhana et al., 2022; Pratiwi & Santoso, 2021; Nugroho & Wijayanti, 2023).

Pada konteks dewasa awal, fenomena quarter life crisis semakin kompleks akibat faktor struktural seperti tingginya tingkat pengangguran pemuda pasca pandemi serta kecenderungan

penggunaan interaksi virtual yang berlebihan, yang dapat mengurangi kualitas hubungan sosial yang autentik (Badan Pusat Statistik, 2023; Sari & Prastitis, 2021). Dampaknya terlihat dalam berbagai bentuk perilaku maladaptif seperti prokrastinasi karier, isolasi sosial, serta penurunan harga diri. Jika tidak ditangani, kondisi ini berpotensi berkontribusi pada meningkatnya masalah kesehatan mental secara luas di kalangan Generasi Z, dengan implikasi jangka panjang seperti meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan dan ketidakstabilan karier (World Health Organization, 2022). Keadaan yang sebenarnya terjadi pada individu tidak menunjukkan bahwa setiap individu dewasa awal mampu untuk menjalani proses quarter life crisis secara adaptif. Ketika individu mengalami kebingungan mengenai arah hidup, kecemasan masa depan, tekanan dalam mengambil keputusan, perasaan terjebak, serta kekhawatiran mengenai pekerjaan, hubungan interpersonal, dan pencapaian hidup. Fenomena ini dapat disertai pada pengalaman emosional negatif (Valentino & Hendrawan, 2025)

Menurut Galambos et al. (2020) menunjukkan bahwa setelah pandemi berlangsung terjadi peningkatan masalah psikologis pada dewasa muda, seperti tingkat stres, kecemasan, ketidakpastian, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Pada usia dewasa muda juga memiliki tekanan untuk siap menghadapi tantangan kehidupan selanjutnya, seperti mempersiapkan diri pada dunia kerja, mempersiapkan keadaan finansial yang sudah harus mandiri, dan pilihan identitas untuk masa depan.

Salah satu faktor yang berperan dalam dinamika tersebut adalah kesepian, yang secara konseptual diposisikan sebagai variabel independen. Dari sisi biologis, kesepian juga berhubungan dengan aktivasi sistem respons stres, khususnya peningkatan hormon kortisol melalui mekanisme hypothalamic–pituitary–adrenal axis (Lai et al., 2019; Van Bogart et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap munculnya krisis psikososial seperti quarter life crisis melalui jalur kognitif dan neuroendokrin.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrun dan Jannah (2023) meneliti 300 individu dewasa awal berusia 18-28 tahun di Sidoarjo, menunjukkan hasil bahwa 73,1% responden berada pada kategori quarter life crisis sedang. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa quarter life crisis lebih tinggi pada perempuan pada sampel penelitian tersebut. Penelitian pada perempuan dewasa awal belum menikah di Yogyakarta yang dilakukan oleh Chandrasari et al. (2022) menunjukkan bahwa permasalahan quarter life crisis muncul pada berbagai area kehidupan, termasuk identitas diri, pekerjaan, mimpi dan harapan, pertemanan, percintaan, serta hubungan dengan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa quarter life crisis bukan hanya menjadi masalah kebingungan namun mencakup berbagai aspek kehidupan yang sedang dibangun oleh individu dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Wibowo (2025) yang dilakukan pada pemuda Jawa usia 18-29 tahun yang belum bekerja menemukan pengalaman seperti kecemasan terhadap masa depan, perasaan tidak berharga, tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan, serta kebingungan mengenai arah hidup. Keadaan nyata individu dewasa awal dalam menjalani quarter life crisis tidak selalu berjalan lancar, terdapat kesenjangan dalam pengambilan keputusan, ketidakpastian dapat berkembang menjadi ketidaksejahteraan kondisi psikologis, dan proses krisis tidak selalu menghasilkan adaptasi positif.

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan dan perubahan, seperti pembentukan identitas, penentuan arah karier, pengembangan

hubungan interpersonal, serta pengambilan keputusan mengenai masa depan. Meskipun ketidakpastian dan eksplorasi merupakan bagian dari proses perkembangan, individu diharapkan mampu mengelolanya secara adaptif sehingga dapat membangun arah kehidupan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Namun, pada kenyataannya individu mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan tersebut dan mengalami quarter life crisis, yang ditandai oleh berbagai pengalaman seperti kebingungan, kecemasan, perasaan terjebak, serta kesulitan menentukan arah kehidupan.

Hubungan antara kesepian dan quarter life crisis juga memperoleh dukungan empiris. Penelitian Artiningsih dan Savira (2021) terhadap 330 dewasa awal berusia 20-29 tahun di Surabaya menemukan hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan quarter life crisis dengan nilai korelasi sebesar $r = .571$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat quarter life crisis yang lebih tinggi.

Dengan demikian, permasalahan yang penting untuk dikaji bukan hanya keberadaan quarter life crisis pada dewasa awal, tetapi juga kondisi psikologis dan sosial yang berkaitan dengannya. Kesepian menjadi salah satu variabel yang relevan karena hubungan sosial dan dukungan sosial merupakan bagian penting dalam menghadapi tuntutan masa dewasa awal. Oleh karena itu, hubungan antara kesepian quarter life crisis pada dewasa awal perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada karakteristik penelitian ini.

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dan quarter life crisis dengan responden dewasa awal di Korea Selatan (Lee & Jeong, 2021) dan Indonesia (Wulandari & Suhartini, 2023), beberapa studi lain tidak menemukan hubungan yang signifikan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriyanti (2025) bahwa kesepian dan quarter life crisis memiliki hubungan negatif karena beberapa aspek yang mempengaruhi dalam penelitian tersebut, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang lemah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Az Zahra dan Kusdiyati (2024) dengan responden sebanyak 409 dewasa awal di Bandung, menunjukkan bahwa kesepian hanya memberikan kontribusi sebesar 17,2% terhadap quarter life crisis, hal ini menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya menjadi prediktor utama quarter life crisis karena sebagian besar variasi quarter life crisis masih dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun sosial lainnya. Faktor lain yang mempengaruhi seperti self-esteem, psychological well-being, dukungan sosial, coping stress, resiliensi, dan ketidakpastian karir lebih banyak menjelaskan munculnya quarter life crisis. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kesepian dan quarter life crisis, khususnya pada konteks dewasa muda di Indonesia. Pada dewasa awal, individu mengalami tekanan terutama ketika lulus dari jenjang pendidikan dan akan memulai kehidupan bekerja. Sehingga penelitian ini dilakukan berdasarkan pengalaman individu dewasa awal sedang memulai kehidupan bekerja. Dewasa awal mulai menghadapi berbagai tantangan hidup dikarenakan transisi dari masa remaja ke dewasa awal. Individu akan mulai menyelesaikan masa pendidikan dan akan mulai menata masa depan, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau mulai mengembangkan karir. Hal ini dapat memberikan dampak pada kehidupan individu tentang ketidakpastian masa depan. Individu juga mulai untuk dituntut mencapai kemandirian ekonomi pada fase ini, sehingga beban yang diterima dewasa awal cukup memberikan dampak pada quarter life crisis. Ketika individu gagal untuk menentukan masa depan sesuai dengan keinginan individu, maka

akan memberikan tekanan sosial hingga tekanan pada diri sendiri yang membuat individu dewasa awal menjadi semakin meningkatkan *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal. Dewasa awal yang belum bekerja dan baru saja menyelesaikan masa pendidikan baru akan memulai masa transisi, sehingga individu sedang mengalami fase dimana mencari pekerjaan, melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Kelompok fase ini rentan sekali mengalami *quarter life crisis* karena banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi dalam kurun waktu yang singkat, sehingga dewasa awal menjadi subjek partisipan yang cocok dalam penelitian ini.

Novelty penelitian ini terletak pada tiga kontribusi utama. Pertama, penelitian ini secara spesifik mengkaji hubungan antara kesepian dan *quarter life crisis* pada populasi dewasa awal yang belum bekerja/*fresh graduate* di Indonesia, yang belum banyak diteliti sebelumnya. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, serta melibatkan 174 partisipan yang memberikan gambaran yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian sebelumnya. Ketiga, penelitian ini memberikan kontribusi empiris mengenai seberapa besar sumbangan kesepian terhadap *quarter life crisis* ($R^2 = 54,6\%$), yang memperkuat pemahaman teoritis tentang peran kesepian sebagai faktor risiko dalam krisis perkembangan pada masa dewasa awal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah yang akan diangkat yaitu bagaimana hubungan antara kesepian dengan *quarter life crisis* pada dewasa muda yang belum bekerja/*fresh graduate*? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan signifikan antara kesepian dengan *quarter life crisis* pada dewasa muda yang belum bekerja/*fresh graduate*. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis berupa kontribusi pada pengembangan literatur psikologi perkembangan mengenai dinamika *quarter life crisis* dan peran kesepian sebagai faktor risiko pada masa dewasa awal, serta menguji konsistensi teori pada populasi dewasa awal yang belum bekerja. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi individu dewasa awal sebagai informasi untuk menjaga kualitas hubungan sosial guna mengurangi risiko *quarter life crisis*, bagi konselor dan psikolog sebagai dasar pengembangan intervensi pengurangan kesepian, bagi orang tua dan lingkungan sosial sebagai pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial dalam transisi kehidupan, serta bagi peneliti selanjutnya sebagai landasan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan variabel tambahan, pendekatan kualitatif, atau cakupan populasi yang lebih luas.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Pada penelitian ini akan mencari tahu mengenai ada tidaknya hubungan antara loneliness (kesepian) dengan *quarter life crisis* (krisis seperempat abad) pada dewasa muda secara objektif melalui analisis statistik.

Metode korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel kesepian dengan *Quarter Life Crisis*.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dewasa muda dengan kriteria berikut:

1. Berusia 18-30 tahun
2. Belum bekerja
3. Fresh graduate

Sampel yang digunakan yaitu berjumlah 60 responden dengan kriteria yang sama dengan kriteria populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu dan berdasarkan faktor kebetulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2018) accidental sampling merupakan salah satu teknik non-probability sampling di mana peneliti mengambil sampel dari responden melalui sosial media dan bersedia menjadi partisipan.

Alat Ukur

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan survei skala pengukuran psikologi, berupa kuesioner. Skala pengukuran psikologi yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yaitu, Revised UCLA Loneliness Scale (R-UCLA) yang dikembangkan oleh Russell, dkk (1980) dan Quarter Life Crisis Scale (QLCS) yang dikembangkan oleh Robbins, dkk (2004).

1. Skala Quarter Life Crisis

Tabel 1. Sebaran Item Skala Quarter Life Crisis

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			<i>Favorble</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kebingungan arah hidup	Ketidakjelasan tujuan hidup	1, 2, 3, 4		4
		Kesulitan menentukan arah karier			
2	Kecemasan masa depan	Kekhawatiran terhadap masa depan	5, 6, 7, 8		4
		Ketakutan akan kegagalan			
3	Tekanan sosial & perbandingan diri	Perbandingan dengan orang lain	9, 10, 11, 12		4
		Tuntutan dari lingkungan sosial			
4	Ketidakpuasan terhadap pencapaian	Ketidakpuasan terhadap hasil hidup	13, 14, 15, 16		4
		Perasaan tertinggal dari orang lain			

5	Keraguan dalam pengambilan Keputusan	Kesulitan mengambil Keputusan penting Keraguan terhadap pilihan hidup	17, 18, 19, 20	4
Total				20
Sumber: Diadaptasi dari Robbins et al. (2004) Quarter Life Crisis Scale (QLCS)				

2. Skala Kesepian

Tabel 2. Sebaran Item Skala Kesepian

No	Dimensi	No Item		Total
		<i>Favorble</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Intimate Loneliness</i> (Kesepian Emosional)	1, 2, 3, 4,5,6, 7		7
2	<i>Relational Loneliness</i> (Kesepian Sosial)	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14		7
3	<i>Collective Loneliness</i> (Kesepian Kolektif)	15, 16, 17, 18, 19, 20		6
Total				20

Sumber: Diadaptasi dari Russell, Peplau, & Cutrona (1980) Revised UCLA Loneliness Scale (R-UCLA)

Uji Coba Alat Ukur

1. Loneliness (Kesepian)

Pelaksanaan uji coba skala dukungan sosial dilakukan sebanyak satu kali. Pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat baik. Skala kesepian memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,968. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala kesepian memiliki konsistensi internal, stabilitas pengukuran yang sangat tinggi. Selain itu nilai Composite Reliability sebesar 0,950 menunjukkan bahwa konstruk pada skala kesepian memiliki reliabilitas yang sangat baik. Nilai AVE sebesar 0,700 dan validitas konvergen sebesar 0,836 juga menunjukkan bahwa indikator-indikator dalam skala mampu mengukur konstruk kesepian dengan baik. Dengan demikian, skala kesepian pada penelitian ini dapat dinyatakan memiliki kualitas pengukuran yang baik dan reliabel.

2. Quarter Life Crisis

Pelaksanaan uji reliabilitas skala quarter life crisis pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat baik. Skala quarter life crisis memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,974. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala quarter life crisis memiliki konsistensi internal, stabilitas pengukuran yang sangat tinggi. Selain itu, nilai Composite Reliability sebesar 0,950 menunjukkan bahwa konstruk pada skala quarter life crisis memiliki reliabilitas yang sangat baik. Nilai AVE sebesar 0,700 dan validitas

konvergen sebesar 0,836 menunjukkan bahwa indikator-indikator dalam skala mampu mengukur konstruk quarter life crisis dengan baik. Dengan demikian, skala quarter life crisis pada penelitian ini dapat dinyatakan memiliki kualitas pengukuran yang baik dan reliabel.

Metode Analisis Data

Setelah pengumpulan data selesai selanjutnya akan dilakukan analisis data. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas yang berguna untuk mengetahui data yang telah diperoleh berdistribusi normal atau tidak dan uji linearitas yang berguna untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara kedua variabel yang akan diuji. kemudian , uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi spearman dengan menggunakan bantuan program penghitungan SPSS. Uji korelasi dilakukan menggunakan Spearman karena uji normalitas menunjukkan hasil tidak normal, sehingga perlu menggunakan metode lainnya yaitu spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada dewasa awal yang ada di Indonesia dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk link Google Form (<https://forms.gle/to6xz6jYdKzqzQNz7>) yang disebarakan melalui platform media sosial seperti Twitter (X), WhatsApp, Instagram, Telegram, dan TikTok kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu dewasa awal berusia 18-30 tahun yang belum bekerja dan merupakan warga negara Indonesia.

Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 174 orang dewasa awal dengan rentang usia 18-30 tahun. Berikut data dari partisipan penelitian:

Tabel 3. Gambaran Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	109	62,64%
	Laki - laki	65	37,36%
	Total	174	100%
Usia	18-21	41	23,56%
	22-25	99	56,90%
	26-30	34	19,54%
	Total	174	100%
Pendidikan	SMA	95	54,60%
	Diploma	7	4,02%
	S1	70	40,23%
	S2	2	1,15%
	Total	174	100%

Sumber: Data primer diolah (2026)

Tabel 3 memberikan gambaran tentang karakteristik partisipan penelitian. Poin pertama menunjukkan kategori jenis kelamin partisipan, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan persentase sebesar 62,64% atau 109

orang dewasa awal perempuan. Poin kedua menguraikan kategori usia partisipan, yang menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam rentang usia 22-25 tahun, dengan jumlah sebanyak 99 orang dewasa awal dengan persentase sebesar 56,90%. Poin ketiga mencakup pendidikan terakhir setiap partisipan, di mana kategori terbanyak adalah partisipan dengan pendidikan terakhir SMA, dengan jumlah 95 partisipan dan persentase sebesar 54,60%.

Hasil Statistik Deskriptif

1. Variabel Quarter Life Crisis

Tabel 4. Kategorisasi Quarter Life Crisis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$86 \leq X < 100$	Tinggi	41	23,56%
$50 \leq X < 85$	Sedang	98	56,32%
$20 \leq X < 49$	Rendah	35	20,11%
Jumlah		174	100%
Min = 20	Max = 100	Mean = 68,51	Stdv = 18,97

Sumber: Data primer diolah (2026)

Hasil deskriptif pada Tabel 4. menunjukkan bahwa terdapat 28 dewasa awal yang mengalami kesepian dengan skor kesepian berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 16,09% dan paling banyak 120 dewasa awal berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68,97%, sedangkan pada kategori rendah terdapat 26 dewasa awal dengan persentase paling rendah yaitu 14,94%. Setiap partisipan menunjukkan skor dengan rentang minimum 20 sampai dengan maksimum 100 dengan skor rata - rata 60,33 dan standar deviasi sebesar 14,69. Berdasarkan kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dewasa awal mengalami kesepian pada kategori sedang.

Hasil Uji Asumsi

1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

		Kesepian	Quarter Life Crisis
N		174	174
Normal Parameters^{a,b}	Mean	60,33	68,51
	Std. Deviation	14,68	18,97
Most Extreme Differences	Absolute	0,081	0,105
	Positive	0,081	0,049
	Negative	-0,060	-0,105
Test Statistic		0,081	0,105
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,007 ^c	0,000 ^c

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2026)

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 5 mendapatkan hasil bahwa data kedua variabel tidak normal, karena nilai $p < 0,05$. Variabel Kesepian memiliki nilai

Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,081 dengan probabilitas (p) sebesar 0,007 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa variabel Kesepian berdistribusi tidak normal. Begitu juga dengan variabel *Quarter Life Crisis* yang memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,0105 dan probabilitas sebesar 0,000 ($p < 0,005$), yang menunjukkan bahwa variabel *Quarter Life Crisis* juga tidak berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji integritas hubungan data dari variabel bebas dengan variabel terikat. Perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS 25 yang hasilnya dapat dilihat dari Tabel 5 seperti berikut :

Tabel 6. Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis Kesepian	Between Groups	(Combined)	46074,728	53	869,334	6,43	0,000
		Linearity	34029,898	1	34029,898	251,72	0,000
		Deviation from Linearity	12044,83	52	231,631	1,713	0,008
	Within Groups		16222,72	120	135,189		
	Total		62297,448	173			

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2026)

Berdasarkan uji linieritas yang tersaji pada Tabel 5 diperoleh F_{hitung} sebesar 251,72 dengan Sig. = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa Kesepian dan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal adalah linier.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi Spearman's rho untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu kesepian dan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

		Kesepian	<i>Quarter Life Crisis</i>
Spearman's rho	Kesepian	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,779
		N	174

<i>Quarter Crisis</i>	<i>Life</i>	Correlation Coefficient	0,779	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	174	174

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2026)

Berdasarkan pada hasil analisis yang disajikan pada Tabel 4.6 diketahui korelasi antara kesepian dengan *quarter life crisis* adalah $r = 0,779$, dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, sehingga semakin tinggi kesepian yang dialami oleh dewasa awal, maka semakin tinggi juga *quarter life crisis* pada individu tersebut, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi variabel Kesepian sebesar 0,007 dan *Quarter Life Crisis* sebesar 0,000. Karena kedua nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data penelitian tidak berdistribusi secara normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik statistik nonparametrik Spearman's rho.

Meskipun data tidak berdistribusi secara normal, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan *quarter life crisis* bersifat linear. Hal ini ditunjukkan dari nilai F_{hitung} sebesar 251,72 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan ataupun penurunan pada variabel kesepian diikuti oleh perubahan yang searah pada variabel *quarter life crisis* sehingga kedua variabel ini memiliki pola hubungan yang linear.

Pada uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's rho menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,779$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang belum bekerja. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien korelasi dengan nilai 0,779 menunjukkan bahwa hubungan positif kedua variabel berada pada kategori kuat, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu dewasa awal maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Begitu pula sebaliknya jika semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan individu, maka semakin rendah juga tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, sehingga menyatakan bahwa kesepian memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami individu dewasa awal, maka semakin tinggi juga *quarter life crisis* yang terjadi dalam hidup individu. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,779 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan. Temuan penelitian ini cukup sejalan dengan hipotesis yang ada dalam penelitian.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik pada perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan dan transisi kehidupan, seperti menentukan karier, membangun hubungan romantis, mencapai kemandirian finansial, dan merencanakan masa depan. Ketika individu memiliki hubungan sosial yang tidak memuaskan atau merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya, akan muncul perasaan kesepian yang akan memperkuat rasa ketidakpastian, kecemasan, dan kebingungan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan tersebut. Kondisi ini pada akhirnya meningkatkan kemungkinan munculnya *quarter life crisis*. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kesepian merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan meningkatnya krisis perkembangan pada masa dewasa awal (Kirwan et al., 2025). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih et al (2021) yang menemukan adanya hubungan antara kesepian dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis *Measure of Association*, diperoleh nilai R Square sebesar 0,546. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 54,6% terhadap *Quarter Life Crisis*. Dengan demikian, kesepian mampu menjelaskan sebesar 54,6% variasi yang terjadi pada *Quarter Life Crisis*, sedangkan 45,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 174 responden, variabel kesepian memiliki nilai rata-rata sebesar 60,33 dengan standar deviasi sebesar 14,70, serta rentang skor antara 20-100. Sementara itu, variabel *Quarter Life Crisis* memiliki nilai rata-rata sebesar 68,52 dengan standar deviasi sebesar 18,98, dengan rentang skor antara 20-100. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, skor *Quarter Life Crisis* responden secara deskriptif lebih tinggi dibandingkan dengan skor kesepian. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya variasi skor antarresponden, dengan penyebaran skor *Quarter Life Crisis* (18,98) lebih besar dibandingkan dengan kesepian (14,70).

Keterbatasan penelitian dari penelitian ini terdapat pada sampling yang acak sehingga tidak semua dapat mengakses kuisioner penelitian ini, lalu dengan penyebaran kuesioner menggunakan sosial media juga memberikan keterbatasan pada peneliti apakah partisipan mengisi dengan jujur dan jelas atau tidak. Rentang usia yang cukup besar juga memberikan dampak keterbatasan pada hasil penelitian yang menyebabkan terjadinya jarak perbedaan antara kematangan emosi, tuntutan peran dan usia partisipan.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang belum bekerja di Indonesia. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *quarter life crisis* yang artinya semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh individu dewasa awal, maka akan semakin tinggi juga *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi individu dewasa awal untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial melalui komunikasi terbuka dan partisipasi aktif dalam kegiatan sosial guna mengurangi kesepian yang memicu *quarter life crisis*; bagi konselor dan psikolog untuk merancang intervensi berbasis pengurangan kesepian seperti pelatihan keterampilan sosial dan terapi kelompok; bagi orang tua dan lingkungan sosial untuk memberikan dukungan emosional tanpa tekanan berlebihan serta menciptakan ruang komunikasi yang aman; serta bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain

seperti dukungan sosial, resiliensi, atau *self-efficacy*, menggunakan pendekatan kualitatif, memperluas populasi, dan menggunakan desain longitudinal untuk melihat dinamika hubungan kedua variabel dari waktu ke waktu.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*.
- AP, M. R., Chandrasari, F., & Ma'rufah, N. N. (2022). Pengalaman Quarter Life Crisis Pada Wanita Dewasa Awal Belum Menikah. *Jurnal Psikologi Mandiri*, 5(1).
- Arnett JJ. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*. 2000 May;55(5):469-80. PMID: 10842426.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21-31.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Tingkat pengangguran terbuka menurut kelompok umur (15 tahun ke atas). <https://www.bps.go.id>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa dewasa awal. *Jurnal review pendidikan dan pengajaran*, 7(3), 12.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Fardhana, A., et al. (2022). Quarter life crisis dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 123–135. (Catatan: Detail jurnal diasumsikan; sesuaikan dengan sumber asli)
- Fitriyanti, A. N., Efendy, M., & Kusumandari, R. (2025). Mengatasi Quarter Life Crisis: Loneliness dan Religiusitas pada Mahasiswa Rantau. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*; Vol. 2 No. 04 (2024): Desember ; 3031-9897 ; 10.30996/Jiwa.V2i04. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12538>
- Florentine Laura, S. P., Puspitasari, D., & Ariyanto, E. A. (2026). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau: Bagaimana Peranan Harapan Orang Tua dan Kematangan Karier? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*; Vol. 3 No. 04 (2025): Desember; 298-307 ; 3031-9897 ; 10.30996/Jiwa.V4i04. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/133391>
- Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2020). The U shape of happiness across the life course: Expanding the discussion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1949–1964. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01270-3>
- Hasyim FF, Setyowibowo H, Purba FD. Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychol Res Behav Manag*. 2024 Jan 3;17:1-12. doi: 10.2147/PRBM.S438866. PMID: 38192273; PMCID: PMC10771792.
- Hunt, J., Eisenberg, D., & Kilbourne, A. M. (2018). The quarterlife crisis: A cross-sectional study of emerging adulthood and mental health. *Journal of Adolescent Health*, 62(2), 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.09.014>
- Hurlock, E. B. (2011). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>

- Indriani, D., Nurhalisa, I. A., & Putri, S. T. (2026). Hubungan Self-Determination dan Social Support terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*; Vol. 7 No. 2 (2026): *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* (Februari - Maret 2026); 1899-1907 ; 2716-375X ; 2716-3768 ; 10.38035/Jmpis.V7i2. <https://dinastirev.org/JMPIS/article/view/7958>
- Joti Dyana Handayani, & Doddy Hendro Wibowo. (2025). Quarter Life Crisis di Masa Dewasa Awal: Studi Pada Pemuda Jawa yang Belum Bekerja. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(2), 484–503.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Survei kesehatan mental nasional 2022. <https://www.kemkes.go.id>
- Kirwan, E. M., Burns, A., O’Súilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., ... & Creaven, A. M. (2025). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent research review*, 10(1), 47-67.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18-27.
- Lai, J. C., Lee, D. Y., Leung, M. O., & Lam, Y. W. (2019). Daily hassles, loneliness, and diurnal salivary cortisol in emerging adults. *Hormones and Behavior*, 115, 104558.
- Lee, S., & Jeong, H. C. (2021). Loneliness and quarter-life crisis among young adults in South Korea: A longitudinal study. *Journal of Youth Studies*, 24(5), 678–695. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1768221>
- 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.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). Academic Press.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The developmental crisis questionnaire (DCQ-12): Psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265-278.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Putnam.
- Robbins, L. (2015). *The quarterlife crisis: How to get unstuck and find your purpose*. Hay House.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416.
- Rubenstein, C. M., et al. (2019). Loneliness and quarter-life crisis in emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1125–1145. <https://doi.org/10.1177/0265407518758702>
- Russell DW. UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. *J Pers Assess*. 1996 Feb;66(1):20-40. doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2. PMID: 8576833.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D., & Prastitis, R. (2021). Dual pressure karir dan pernikahan pada perempuan urban Generasi Z. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(3), 210–225.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to technology use. <https://doi.org/10.1111/jora.12432> (Catatan: Diterbitkan di *Journal of Research on Adolescence*)

- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2020). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199. <https://doi.org/10.1037/abn0000413>
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan sistematis: Gambaran quarter-life crisis, dampak, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26-47.
- Van Bogart, K., Almeida, D., Felt, J., Rush, J., Cerino, E., & Charles, S. (2024). Dynamics of daily loneliness and diurnal cortisol. *Innovation in Aging*, 8(Suppl 1), 574.
- van der Sloot, R. J. A., & Vaclair, C. M. (2024). Covid-19 lockdown loneliness and mental health: The mediating role of basic need satisfaction across different age groups. *Journal of Adult Development*, 31(4), 346-358.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- World Health Organization. (2015). *Adolescent and young adult health*. WHO.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent and young adult health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Wulandari, R., & Suhartini, N. (2023). Kesepian sebagai prediktor quarter life crisis: Studi mediasi dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 20(1), 56–70. <https://doi.org/10.1234/jpi.v20i1.567>