

**HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DENGAN QUARTER LIFE  
CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

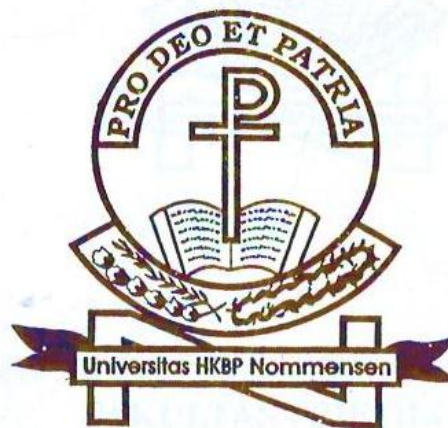
Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

**MUTIARA MALAU**

20900073



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

**MEDAN**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DENGAN QUARTER  
LIFE CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**MUTIARA MALAU**

**20900073**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

**MEDAN**

**2024**

# LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

**MUTIARA MALAU**

**20900073**

**Telah Diperiksa Dan Disetujui  
Untuk Diuji  
Dalam Sidang Meja Hijau**

Medan, 21 September 2024

## Komisi Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

Pembimbing II



Nancy Naomi G.P. Aritonang, M.Psi, Psikolog

**HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DENGAN QUARTER  
LIFE CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan  
Diterima Untuk Memenuhi Sebahagian Dan  
Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal:  
21 September 2024

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

**DEWAN PENGUJI**

1. Dr. Karina M Br. Brahmana, M.Psi, Psikolog
2. Asina C. Rosito, S. Psi., MSc

**TANDA TANGAN**



## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DENGAN  
QUARTER LIFE CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL DI KOTA  
MEDAN**

**Nama : MUTIARA MALAU**

**NPM : 20900073**

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI

KOMISI PEMBIMBING

Pembimbing I



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

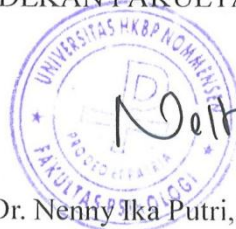
Pembimbing II



Nancy Naomi G.P. Aritonang, M.Psi, Psikolog

MENGETAHUI

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI,



Dr. Nenny Ika Putri, M. Psi., Psikolog

Tanggal Lulus: 21 September 2024

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

**“Seluruh tulisan didalam skripsi adalah asli dan bukan plagiat dan hasil karya milik orang lain. Penulis bersedia melepaskan gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudian hari ditemukan melakukan tindakan plagiat.**

**Seluruh skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis”.**



# HUBUNGAN ANTARA LONLINESS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN

Oleh :

Mutiara Malau

20900073

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan

## Abstrak

*Quarter Life Crisis* adalah situasi yang dialami oleh individu yang memasuki usia dewasa awal atau yang dikenal dengan proses *emerging adulthood*, ketika mereka merasa tertekan oleh berbagai tuntutan yang harus dilakukan untuk menjadi individu yang dewasa. Dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* terkadang mengambil langkah untuk menarik diri dari lingkungan disebabkan karena malu, takut, atau merasa tidak sepadan dengan orang lain sehingga mengakibatkan terjadinya *loneliness*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal di Kota Medan. Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 20 sampai 29 tahun yang berada di kota medan, dengan jumlah sampel sebanyak 150 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *quarter life crisis* dan skala *loneliness*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel *loneliness* dengan *quarter life crisis*, dengan nilai korelasi sebesar 0.613 dengan  $p=0,000<0.05$  yang berarti hipotesis penelitian diterima. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *loneliness* yang dimiliki dewasa awal maka semakin tinggi juga *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah pula *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Medan.

**Kata Kunci:** *Loneliness*, *Quarter Life Crisis*, Dewasa Awal, Kota

### ***Abstract***

*Quarter Life Crisis is a situation experienced by individuals entering early adulthood or what is known as the process of emerging adulthood, when they feel pressured by various demands that must be done to become adults. Early adults who experience a quarter life crisis sometimes take steps to withdraw from the environment due to shame, fear, or feeling incompatible with others, resulting in loneliness. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between loneliness and quarter life crisis in early adulthood in Medan City. The subjects in this study were early adults aged 20 to 29 years who were in Medan City, with a sample size of 150 people. This study used a quantitative method with a sampling technique in this study was simple random sampling. The measuring instruments used were the quarter life crisis scale and the loneliness scale. The results of this study indicate that there is a positive relationship between the loneliness variable and the quarter life crisis, was obtained as  $r = 0.613$  with  $p = 0.000 < 0.05$ , which means that the research hypothesis is accepted. It can be concluded that the higher the loneliness experienced by early adults, the higher the quarter life crisis, conversely, the lower the loneliness, the lower the quarter life crisis in early adults in Medan City.*

***Keywords: Loneliness, Quarter Life Crisis, early adulthood, Medan City.***



## RINGKASAN SKRIPSI

### HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA USIA DEWASA AWAL DI KOTA MEDAN

Mutiara Malau<sup>1\*</sup>, Nenny Ika Putri Simarmata<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi<sup>1</sup>, Universitas HKBP Nommensen Medan<sup>2</sup>

Email: [mutiara.malau@student.uhn.ac.id](mailto:mutiara.malau@student.uhn.ac.id), [nennysimarmata@uhn.ac.id](mailto:nennysimarmata@uhn.ac.id)

#### PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah saat di mana banyak orang fokus untuk bekerja dan menjalin hubungan romantis. Namun, seringkali dalam fase ini, orang juga cenderung mengabaikan sedikit waktu untuk hal-hal lain (Santrock, 2017). Masa transisi menuju dewasa dianggap sebagai periode penting dalam perkembangan manusia. Sehingga individu perlu mempersiapkan diri untuk memenuhi peran dewasa. Saat memasuki dewasa awal, tuntutan hidup dan tanggung jawab perkembangan semakin bertambah. Menurut Erikson (Santrock, 2014) Usia dewasa awal berlangsung pada rentang 18-29 tahun. Dewasa awal adalah tahap perkembangan kehidupan yang ditandai dengan perubahan konteks kognitif individu, emosional, fisik dan sosial yang berlangsung secara dinamis dan melalui hubungan timbal balik antara individu dan lingkungannya (Wood dkk, 2017). Dewasa awal sering membandingkan kesuksesannya dengan orang lain, sehingga muncul rasa kecewa yang mendorong terjadinya *quarter life crisis*. Pada saat memasuki usia dewasa awal akan mengalami banyak perubahan dan mencoba menyesuaikan diri, mereka bisa mengalami *quarter life*.

Fenomena *Quarter Life Crisis* adalah situasi yang dialami oleh individu yang memasuki usia dewasa awal atau yang dikenal dengan proses

*emerging adulthood*, ketika mereka merasa tertekan oleh berbagai tuntutan yang harus dilakukan untuk menjadi individu yang dewasa (Martin, 2016). *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yang didefinisikan sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang diakibatkan oleh perubahan yang terus menerus terjadi, terlalu banyaknya pilihan-pilihan, dan perasaan panik serta tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu direntang usia 18-29 tahun. Gejala yang sering dialami oleh usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* biasanya akan merasakan perasaan cemas, panik, depresi, ketidakstabilan, kebingungan, dan kehilangan kontrol diri (Mutiara, 2018). Orang yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya mengalami perasaan yang berubah dan tidak stabil, seperti merasa tidak aman, sendirian, bingung, cemas, dan terkonsentrasi. Namun, setelah beberapa saat, mereka mungkin merasa lebih percaya diri dan tenang.

*Quarter life crisis* memiliki efek negatif yang akan memengaruhi kehidupan sehari-hari, menurut Tambunan (2021). Pertama, kepercayaan diri menurun karena merasa tidak mampu melakukan apa yang dilakukan. Ini terjadi karena individu tidak tahu passion mereka atau terlalu fokus pada satu hal sehingga tidak mencoba hal lain. Kedua, munculnya rasa kesepian dikarenakan lingkaran sosial semakin mengerucut dan terasingkan dari zona nyaman. Ketiga, keyakinan yang lemah dan ketakutan akan kegagalan menyebabkan penurunan motivasi. Banyak dewasa awal yang takut untuk

keluar dari zona nyaman mereka karena transisi ini tidak membuat mereka merasa terjebak antara ingin berkembang tetapi tidak ingin keluar dari zona nyaman mereka. Dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* akan mengalami perasaan tidak berdaya, keragu-raguan, dan ketakutan akan kegagalan. Robinson dan Wright (2013) berpendapat bahwa gejala yang dialami individu akan mengakibatkan individu mengalami sakit mental dan membuat individu menarik diri dari lingkungan sehingga berpotensi mengalami *loneliness*.

Menurut Peplau dan Perlman (1982), *Loneliness* adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan dalam hubungan sosialnya. Dalam kondisi ini, seseorang merasa terisolasi dan tidak memiliki koneksi yang memuaskan dengan orang di sekitarnya. Kesepian (*loneliness*) sendiri dapat didefinisikan secara umum sebagai perasaan terasing dan terisolasi secara emosional yang muncul ketika seseorang merasa kurangnya hubungan sosial yang memadai atau hubungan yang memuaskan. Ini dapat melibatkan perasaan kesepian meskipun ada banyak orang di sekitar, dan sering kali berkaitan dengan kualitas, bukan kuantitas, hubungan sosial. Kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang tidak memiliki hubungan yang baik dengan orang lain (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2006).

Penelitian terkait *loneliness* dan *quarter life crisis* pernah dijelaskan dalam Robinson (2015). Ia menyebutkan bahwa kondisi menyendiri atau

isolasi yang dilakukan dewasa awal pada saat ia mengalami *quarter life crisis* dapat berubah menjadi kesepian dan perasaan terkucilkan (Robinson, 2015). Oleh karena itu, kualitas hubungan dengan orang lain pada masa dewasa awal merupakan hal yang penting.

Individu yang mengalami *loneliness* maka akan merasakan pula yang namanya *quarter life crisis* dimana *loneliness* sering kali memicu refleksi diri yang mendalam. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dan memikirkan hal-hal yang mendasar tentang kehidupan mereka. Sepertinya muncul nya pertanyaan-pertanyaan tentang tujuan hidup, pencapaian, pendidikan, menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan kepuasan pribadi, yang merupakan ciri dari *quarter life crisis*. Kedua fenomena ini dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, dimana *loneliness* dapat meningkatkan stres karena kurangnya dukungan sosial, sementara *quarter life crisis* dapat menimbulkan kecemasan tentang masa depan dan ekspektasi yang tidak terpenuhi. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan hubungan atau relasi sosial yang mereka miliki, mereka dapat mengalami perasaan kesepian.

Berdasarkan pemamparan latar belakang diatas yang sudah diuraikan diatas, ditemukan bahwa seseorang yang memasuki usia dewasa awal akan mengalami *quarter life crisis*, dimana subjek akan merasa khawatir tentang masa depannya, seperti pekerjaan, percintaan, masalah keuangan, dan pendidikan dan bahkan sering membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Untuk itu peneliti tertarik untuk melihat apakah ada Hubungan

antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal di Kota Medan.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif. Terdapat dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu *loneliness* dan *quarter life crisis*. *Loneliness* adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan dalam hubungan sosialnya. Pada penelitian ini *loneliness* diukur dengan skala *loneliness* menggunakan *emotional loneliness* dan *social loneliness* yang dikemukakan oleh (De Jong Gierveld, 2006). *Quarter life crisis* adalah periode dalam hidup yang mencakup aspek interval yang meliputi transisi dari dunia akademik ke dunia nyata, dimana individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya. Pada penelitian ini *quarter life crisis* diukur *skala quarter life crisis* dengan menggunakan aspek kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas, merasa tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal yang dikemukakan oleh (Robbins dan Wilner, 2001). Menurut Sugiyono, (2017) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel ditentukan menggunakan G\*Power dimana diperoleh 150 orang dewasa awal dikota medan dengan rentang usia 20- 29 tahun.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi dengan melakukan penyebaran kuesioner atau angket secara online. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert dalam pengukuran *loneliness* dan *quarter life crisis* memiliki 2 pernyataan yaitu favorabel dan unfavorabel, dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pernyataan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4321 untuk jawaban yang *Favorable* dan 1234 untuk jawaban *Unfavorable*.

Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner melalui media sosial, mengirim pesan ke beberapa group chat, dan meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada dewasa awal yang berada di Kota Medan. Analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis, data diolah dengan menggunakan program SPSS 20.0 for windows.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2024 sampai tanggal 19 Agustus 2024 yang dilaksanakan secara online sampai semua data telah terkumpul, dan subjek yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah dewasa awal dengan usia 20-29 di kota medan. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data namun sebelumnya peneliti terlebih dahulu mendeskripsikan responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, suku, pekerjaan dan domisili. Setelah itu

dilakukan uji asumsi terhadap *loneliness* dan *quarter life crisis* dengan melakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesa.

**Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Perempuan	112	74.7%
Laki-laki	38	25.3%
<b>Jumlah</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel jenis kelamin dapat dilihat bahwa sampel berjenis kelamin Perempuan berjumlah 112 orang (74.7%) dan sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 38 orang (25.3%).

**Tabel 2. Penyebaran Subjek berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
20	13	8.7%
21	17	11.3%
22	58	38.7%
23	26	17.3%
24	21	14.0%
25	9	6.0%
26	3	2.0%
27	2	1.3%
28	1	0.7%
29	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil usia, dapat dilihat bahwa sampel yang berusia 20 tahun berjumlah 13 orang (8.7%), usia 21 tahun berjumlah 17 orang (11.3%), usia 22 tahun berjumlah 58 orang (38.7%), usia 23 tahun berjumlah 26 orang (17.3%), usia 24 tahun berjumlah 21 orang (14.0%), usia 25 tahun berjumlah 9 orang (6.0%), usia 26 tahun berjumlah 3 orang

(2.0%), usia 27 tahun berjumlah 2 (1.3%), usia 28 tahun berjumlah 1 (0.7%), usia 29 berjumlah 0 (0%).

**Tabel 3. Kategorisasi *Loneliness* pada Subjek**

Kategorisasi	orang	%
Rendah	31	20.7 %
Sedang	112	74.7 %
Tinggi	7	4.7%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan kriteria kategorisasi *loneliness* yang ada pada tabel diatas terlihat bahwa subjek yang memiliki *loneliness* dalam kategorisasi rendah sebanyak 31 orang (20.7%) kategorisasi sedang sebanyak 112 orang (74.7%), dalam kategorisasi tinggi sebanyak 7 orang (4.7%).

**Tabel 4. Kategorisasi *Quarter Life Crisis* pada Subjek**

Kategorisasi	orang	%
Rendah	23	15.3%
Sedang	122	81.3%
Tinggi	5	3.3%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan kriteria kategorisasi *Quarter Life Crisis* yang ada pada tabel diatas terlihat bahwa subjek yang memiliki *Quarter Life Crisis* dalam kategorisasi rendah sebanyak 23 orang (15.3%) kategorisasi sedang sebanyak 122 orang (81.3%), dalam kategorisasi tinggi sebanyak 5 orang (3.3%).

### **Uji Asumsi**

#### **Uji Normalitas**

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian dari variabel *loneliness* dengan *quarter life crisis*



terdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji *one-sample Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS for windows 20.0*. Kategori yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika  $p > 0.05$  maka data dikatakan normal dan sebaliknya jika  $p < 0.05$ , maka dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 5. Uji Normalitas**

Variabel	Sig (2 tailed)
<i>Loneliness</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	.216

Diketahui nilai signifikansi dari variabel *loneliness* dengan *quarter life crisis* .216 yang berarti  $.216 > 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Uji linieritas berguna untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel *loneliness* dan *quarter life crisis*. Uji linieritas dilakukan dengan melihat dari nilai linieritas F hitung lebih besar dibanding F tabel atau  $p < 0.05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Uji Linieritas**

Variabel	F	Sig
<i>Loneliness</i> dan <i>Quarter life crisis</i>	91.819	.000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai koefisien F = 91.819 dan signifikansi atau p yang diperoleh sebesar .000 atau  $p < 0.05$

pada skala *loneliness* dan *quarter life crisis* sehingga dapat di simpulkan bahwa kedua skala tersebut terdapat hubungan yang linear.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel X (*Loneliness*) dengan variabel Y (*Quarter life crisis*). Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dimana hasilnya dapat menunjukkan ada tidaknya hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil uji hipotesis pada tabel berikut ini:

**Tabel 7. Uji Hipotesis**

Variabel	<i>Spearman Correlation</i>	Sig (2 tailed)	N
<i>Loneliness</i>			
<i>Quarter Life Crisis</i>	0.613	0,000	150

Berdasarkan hasil tabel diatas, terdapat nilai signifikansi dari skala *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* sama sama memiliki nilai  $r = 0.613$ . oleh karena itu nilai  $\text{sig } 0.000 < 0.05$  maka artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara variabel *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis*, dengan demikian disampaikan bahwa hipotesis diterima.

### Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal di Kota Medan. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini ditemukan terdapat hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal di Kota Medan. Berdasarkan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* yaitu sebesar 0,613 dengan nilai sig = 0.000 ( $p < 0.05$ ) hal ini menjelaskan bahwa hipotesis diterima, yakni adanya hubungan positif antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal di Kota Medan. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Medan. Sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah juga *Quarter Life Crisis*.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* dengan hasil korelasi sebesar 0,571. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya, begitu pun sebaliknya. Hasil penelitian juga menunjukkan korelasi *social loneliness* dan *quarter life crisis* berkorelasi positif dengan kekuatan sedang. Hal ini berarti semakin seseorang merasa mengalami *social loneliness* maka ia juga akan mengalami peningkatan pada *quarter life crisis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 81.3% subjek yang berpartisipasi dalam penelitian berada dalam kondisi *quarter life crisis* sedang.

Dimana pada kondisi ini subjek mengalami keragu-raguan dan ketakutan akan kegagalan terhadap masa depan, bimbang dalam mengambil keputusan dan kurangnya motivasi yang diperoleh individu dari keluarga, teman, atau orang-orang yang berada pada lingkungan tempat tinggalnya, namun hal ini tidak sampai pada tingkat yang sangat tinggi. Sehingga hal ini dapat mencerminkan bahwa meskipun mereka menghadapi tekanan dan kekhawatiran, mereka masih dapat mengelola situasi tersebut tanpa merasa terjebak dalam situasi krisis yang parah.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *quarter life crisis* antara laki-laki dan perempuan. Baik laki-laki maupun perempuan yang mengalami *quarter life crisis* berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami dampak *quarter life crisis* yang lebih berat dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh tuntutan sosial yang lebih besar pada perempuan untuk segera menikah dan berkeluarga di usia 20-an. Robinson dan Wright (2015) juga menunjukkan bahwa perempuan ditemukan lebih banyak melaporkan mengalami krisis di usia dewasa awal dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan usia pada penelitian ini *quarter life crisis* usia 20-28 tahun berada pada kategori sedang yang artinya individu pada rentang usia tersebut mengalami gejolak dan kebingungan dalam hidup, namun masih dalam batas normal dan dapat diatasi dengan baik. *Quarter life crisis* itu sendiri biasa dialami pada individu yang berada masa *emerging adulthood*, yang mana responden *emerging adulthood* pada responden di Kota Medan sebagian besar 22 tahun

berjumlah 58 orang. Menurut survei yang dilakukan oleh Robbinson & Wrig (2013) di Inggris, sekitar 70% dari orang dewasa muda mengalami krisis ini pada usia 20-an dan Wawancara Kimandita (2019) dalam penelitiannya terhadap responden putri yang berusia 23 tahun mengemukakan bahwa *quarter life crisis* dialami sejak dirinya berusia 22 tahun, yang membuatnya putus asa saat dihadapkan pada cita-cita masa depan dan kebebasan finansial.

Berdasarkan hasil penelitian, dari aspek *quarter life crisis* ditemukan bahwa setiap aspek kebimbangan dalam membuat keputusan, penilaian diri yang negatif, merasa tertekan, dan kekhawatiran dalam relasi interpersonal mengarah pada kategori sedang ke tinggi hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* sering merasa ragu dan bingung dalam mengambil keputusan penting terkait masa depan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam membuat keputusan ini berkontribusi terhadap perasaan cemas, dan Individu cenderung menilai diri mereka lebih rendah dibandingkan orang lain, yang memperburuk kondisi psikologis mereka yang merupakan ciri khas dari *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Agustina dkk, (2022) yang mengemukakan bahwa bimbang dalam membuat keputusan merupakan kondisi ketika sulit dan ragu pada keputusan yang akan dibuat atau telah dibuat. Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Pada aspek merasa cemas berada pada kategori yang tinggi individu yang berada dalam fase dewasa awal akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan perasaan rendah diri. Hal ini

mencerminkan bahwa banyak orang dewasa muda merasa tertekan dan tidak pasti mengenai masa depan mereka, yang berkontribusi pada perasaan cemas yang mendalam. Nash dan Murray (2010) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.

Dari hasil kategorisasi variabel *loneliness* berdasarkan hasil penelitian dengan 150 responden diketahui bahwa variabel *loneliness* berada pada kategorisasi sedang mengarah kerendah hal ini terjadi karena sebagian besar responden mungkin mengalami perasaan kesepian dari waktu ke waktu, tetapi tidak secara konsisten. Ini bisa berarti bahwa mereka memiliki momen-momen sosial yang positif yang dapat mengurangi perasaan kesepian. Adanya indikasi bahwa kesepian mengarah ke rendah menunjukkan bahwa banyak responden memiliki jaringan sosial yang cukup baik atau mampu mengatasi perasaan kesepian dengan cara yang sehat. Ini bisa mencakup dukungan dari teman, keluarga, atau keterlibatan dalam kegiatan sosial.

Secara keseluruhan, jika dilihat dari variabel *loneliness* berdasarkan usia, subjek yang berusia 20-25 tahun mengalami tingkat kesepian yang sedang, faktor-faktor seperti dukungan sosial yang baik, keterlibatan dalam aktivitas, dan fokus pada pengembangan diri berkontribusi pada penurunan tingkat kesepian menuju kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa individu dalam rentang usia ini memiliki kemampuan untuk mengatasi perasaan kesepian dengan baik, meskipun mereka tetap berada dalam fase transisi yang penuh tantangan.

Pada *loneliness* juga menunjukkan bahwa *social loneliness* individu berada dalam kategori tingkat sedang sebesar 72.0% sebanyak 108 orang dan rendah 37 (24,7%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak individu merasa kurang dalam hubungan sosial, yang dapat mencakup perasaan tidak memiliki cukup teman atau dukungan sosial. Ketika ekspektasi individu terkait hubungan dengan lingkungan sosial tidak terpenuhi maka individu akan merasa tidak terintegrasi dalam lingkungannya sehingga terjadi *social loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993). Pada aspek *emotional loneliness* berada pada kategori rendah 75 (50%) ke sedang menunjukkan bahwa setengah dari responden merasa memiliki hubungan emosional yang cukup baik. Subjek memiliki ikatan yang memuaskan dengan orang-orang terdekat, seperti keluarga atau teman, yang membantu mengurangi perasaan kesepian.

Individu yang mengalami *loneliness* maka akan merasakan pula yang namanya *quarter life crisis* dimana *loneliness* sering kali memicu refleksi diri yang mendalam. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dan memikirkan hal-hal yang mendasar tentang kehidupan mereka. Sepertinya muncul nya pertanyaan-pertanyaan tentang tujuan hidup, pencapaian, pendidikan, menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan kepuasan pribadi, yang merupakan ciri dari *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Medan.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal di Kota Medan, maka disimpulkan bahwa, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel *loneliness* dengan *quarter life crisis*, dengan nilai korelasi sebesar 0.613 dengan  $p=0,000<0.05$  yang berarti hipotesis penelitian diterima. Nilai korelasi 0.613 menunjukkan dengan tingkat klasifikasi yaitu kuat dengan arah hubungan positif, yang artinya semakin tinggi skor *loneliness* maka semakin tinggi juga *quarter life crisis* pada usia dewasa awal di Kota Medan, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *Loneliness* pada dewasa awal maka semakin rendah juga tingkat *quarter life crisis* pada usia dewasa awal di Kota Medan.

Peneliti menyarankan kepada subjek penelitian untuk lebih memperluas relasi dan meningkatkan kualitas hubungan, baik dalam keluarga, pertemanan, maupun hubungan romantis dengan orang lain. Saat merasa kesulitan, penting untuk mengomunikasikan masalah dengan orang terdekat atau profesional. Hindari membandingkan diri dengan orang lain, fokuslah mengenal diri, temukan support system, dan belajar mencintai diri sendiri.



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal di Kota Medan”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penulisan dan tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang baik dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini.

Penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa adanya dukungan, doa, bimbingan, arahan, nasehat, motivasi dan kerja sama. Maka pada kesempatan ini, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih dengan ketulusan hati dan penuh ungkapan syukur kepada:

1. Kepada Ibu Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan dan dosen pembimbing saya yang telah sabar dan ikhlas membimbing saya dalam proses pengerjaan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya sampai selesai.
2. Nancy Naomi G.P. Aritonang, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah sabar dan ikhlas membimbing saya dan memberikan pengarahan kepada saya selama 4 tahun masa perkuliahan.

3. Kepada Ibu Dr. Karina M Br. Brahmana, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji ke-1 saat proses sidang.
4. Kepada Ibu Asina C. Rosito, S. Psi., MSc selaku dosen penguji ke-2 saat proses sidang.
5. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen yang telah mengajar dan mendidik penulis selama 4 tahun perkuliahan, kiranya Tuhan memberkati Bapak dan Ibu.
6. Kepada seluruh Staff pegawai Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen yang telah banyak membantu penulis dalam proses administrasi sejak awal masuk kuliah hingga akhirnya tamat dari Psikologi UHN.
7. Terkhususnya untuk kedua orangtua saya yang telah membesarkan dan menyekolahkan sampai saya berhasil meraih gelar sarjana, Teimakasih Bapak dan Mamak saya yang selalu memberikan support yang begitu besar bagiku, yang selalu menyemangatiku, baik dari doa, materi, pikiran, dan tidak lelah-lelahnya memberikan yang terbaik buatku. Terimakasih Pak dan Mak kalian adalah penyemangat dalam hidupku, sehat selalu dan Panjang umur untuk kedua orangtuaku, selalu Bahagia. terimakasih sudah menjadi orangtua yang sempurna untukku. I LOVE YOU FOREVER.
8. Kepada semua Saudara ku Kak Nurma, Bg Jepri, Kak Enti, Kak Meli, dan adek Aldiku yang dari dulu menemaniku dari kecil yang juga menyemangatiku dan mendoakan yang terbaik untukku, bangga punya

saudara seperti kalian, tetap sehat selalu dan menjadi anak-anak yang hebat untuk kedepannya. Aku sayang kalian.

9. Teruntuk Yenny dan Rosari sahabat penulis mulai dari SMA hingga sekarang yang selalu menemani, memberi memotivasi, dan menjadi pendengar yang baik bagi penulis. Terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik dan terimakasih karena tidak pernah meninggalkan penulis sendirian, selalu menjadi garda terdepan ketika penulis membutuhkan bantuan, semoga kita sehat selalu, sukses selalu dan tetaplah menjadi sahabat penulis selamanya.
10. Terimakasih juga untuk monika, hernika, tanasya, jessi dan miranda yang menemani dan menyemangati mulai dari awal perkuliahan hingga akhir dan menjadi pendengar yang baik ketika penulis bercerita.
11. Kepada teman-teman seangkatan 2020 terima kasih banyak telah mengajarkan bagaimana dunia perkuliahan, bagaimana dunia pertemanan. Semoga kita semua dapat selesai di tahun ini, semangat untuk teman-teman semua.
12. Dan terakhir, kepada diri saya sendiri, Mutiara Malau. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba, terima kasih karena memutuskan untuk tidak menyerah di tahun ini. Sesulit apapun penyusunan skripsi ini kamu telah menyelesaikan

sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun dan kapanpun Muti.

13. "Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya." Matius 21:22.

Akhir kata saya berdoa dan berharap Tuhan akan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu, sehingga akhirnya dapat terbentuknya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan banyak arti dan manfaat bagi kita semua. Terima Kasih.

Medan, 06 September 2024

Mutiara Malau

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>XXV</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xxviii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xxx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	15
1.3. Tujuan Penelitian.....	15
1.4. Manfaat Penelitian .....	16
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
2.1. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
2.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	21
2.1.3 Aspek- aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	24
2.2 <i>Loneliness</i> .....	28
2.2.1 Pengertian <i>Loneliness</i> .....	28
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	30
2.2.3 Aspek- aspek <i>Loneliness</i> .....	32
2.3 Hasil Penelitian Terdahulu.....	32
2.4 Kerangka Konseptual .....	38
2.5 Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	43
3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
3.3 Subjek Penelitian .....	44
3.4 Populasi dan Sampel.....	45
3.4.1 Populasi .....	45
3.4.2 Sampel .....	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	46
3.5.1 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	47
3.5.2 Skala <i>Loneliness</i> .....	48
3.6 Pelaksanaan Penelitian .....	48
3.6.1 Pembuatan alat ukur .....	49
3.6.2 Uji coba alat ukur .....	50
3.7 Analisis Data .....	55
3.7.1 Uji Asumsi .....	55

3.7.2 Uji Hipotesis .....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
4.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	57
4.1.1 Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin ....	58
4.1.2 Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia .....	58
4.1.3 Gambaran subjek berdasarkan suku .....	59
4.1.4 Gambaran subjek berdasarkan pekerjaan .....	61
4.2 Hasil Penelitian .....	62
4.2.1 Deskripsi hasil penelitian .....	62
4.2.2 Gambaran skor <i>Loneliness</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	63
4.3 Uji Asumsi .....	83
4.3.1 Uji Normalitas .....	83
4.3.2 Uji Linearitas .....	84
4.4 Uji Hipotesis .....	85
4.5 Pembahasan .....	86
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>98</b>
5.1 Kesimpulan .....	98
5.2 Saran .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual .....	41
Tabel 3.1 Sampel .....	46
Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert <i>quarter life crisis</i> .....	47
Tabel 3.3 Kriteria penilaian skala likert <i>loneliness</i> .....	48
Tabel 3.4 Blue print skala <i>loneliness</i> sebelum uji coba .....	50
Tabel 3.5 Blue print skala <i>quarter life crisis</i> sebelum uji coba .	50
Tabel 3.6 Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i> .....	52
Tabel 3.7 Reliabilitas Skala <i>Quarter life crisis</i> .....	53
Tabel 3.8 Blue print skala <i>loneliness</i> setelah uji coba .....	53
Tabel 3.9 Blue print skala <i>quarter life crisis</i> setelah uji coba ...	54
Tabel 4.1 Penyebaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin .....	58
Tabel 4.2 Penyebaran subjek penelitian berdasarkan usia .....	59
Tabel 4.3 Penyebaran subjek penelitian berdasarkan suku .....	60
Tabel 4.4 Penyebaran subjek penelitian berdasarkan pekerjaan	61
Tabel 4.5 Perbandingan data Hipotetik dan Empirik .....	62
Tabel 4.6 Pedoman pengukuran kategorisasi.....	64
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>loneliness</i> pada subjek .....	65
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Loneliness</i> pada subjek berdasarkan jenis kelamin .....	65
Tabel 4.9 Kategorisasi data subjek variabel <i>loneliness</i> berdasarkan usia .....	66
Tabel 4.10 Kategorisasi data subjek variabel <i>loneliness</i> berdasarkan suku .....	68
Tabel 4.11 Kategorisasi data subjek variabel <i>loneliness</i> berdasarkan pekerjaan .....	70
Tabel 4.12 Kategorisasi <i>quarter life crisis</i> pada subjek .....	72
Tabel 4.13 Kategorisasi <i>quarter life crisis</i> pada subjek berdasarkan jenis kelamin .....	73
Tabel 4.14 Kategorisasi data subjek variabel <i>quarter life crisis</i> berdasarkan usia .....	74
Tabel 4.15 Kategorisasi data subjek variabel <i>quarter life crisis</i> berdasarkan suku .....	76
Tabel 4.16 Kategorisasi data subjek variabel <i>loneliness</i> berdasarkan pekerjaan .....	78
Tabel 4.17 Kategorisasi data subjek variabel <i>loneliness</i> berdasarkan aspek-aspek .....	81
Tabel 4.18 Kategorisasi data subjek variabel <i>quarter life crisis</i> berdasarkan aspek-aspek .....	81
Tabel 4.18 Uji Normalitas .....	84
Tabel 4.19 Uji Linearitas .....	84
Tabel 4.20 Uji Hopotesis .....	85

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa dewasa awal adalah saat di mana banyak orang fokus untuk bekerja dan menjalin hubungan romantis. Namun, seringkali dalam fase ini, orang juga cenderung mengabaikan sedikit waktu untuk hal-hal lain (Santrock, 2017). Menurut penelitian di Denmark, tanda yang paling menunjukkan bahwa seseorang telah mencapai dewasa awal adalah ketika mereka mampu menerima tanggung jawab, bisa membuat keputusan sendiri, dan mandiri secara finansial (Arnett & Padilla-Walker, 2015). Di masa ini, banyak individu yang masih mengeksplorasi karir apa yang akan mereka tuju, bagaimana identitas yang mereka inginkan, dan gaya hidup seperti apa yang ingin mereka jalani, entah itu hidup sendiri, hidup bersama tanpa menikah, atau menikah. Terutama di negara-negara yang sedang berkembang, menikah menjadi tanda penting yang menandakan bahwa seseorang sudah masuk ke dalam masa dewasa (Santrock, 2017).

Menurut Thahir (2018), saat kita memasuki masa dewasa awal, kita harus bisa beradaptasi dengan baik. Ini penting karena di masa ini, kita mengalami banyak perubahan dari segi fisik, pikiran, peran dalam masyarakat, dan emosi. Jadi, adaptasi itu seperti kuncinya untuk bisa melewati masa dewasa awal dengan lancar. Menurut teori yang dijelaskan oleh Iswari (2016), masa transisi menuju dewasa dianggap sebagai periode penting dalam perkembangan manusia. Sehingga individu perlu mempersiapkan diri untuk



memenuhi peran dewasa. Saat memasuki dewasa awal, tuntutan hidup dan tanggung jawab perkembangan semakin bertambah. Beberapa hal yang perlu dipenuhi oleh individu selama periode transisi ini meliputi: (1) Tinggal terpisah dari orangtua, (2) Menjalani perkembangan karier dan akademis yang lebih serius, (3) Membangun hubungan interpersonal yang lebih dalam dan serius, (4) Mengambil keputusan secara mandiri, (5) mengembangkan kematangan emosional.

Sebelum individu mengalami fase dewasa, terlebih dahulu akan menghadapi masa transisi dari fase remaja ke fase dewasa awal. Tahap baru dalam perkembangan hidup manusia yang kompleks menuju kemandirian dan pendewasaan disebut *emerging adulthood* atau dewasa awal (Arnett, 2014). Menurut Erikson (Santrock, 2014) Usia dewasa awal berlangsung pada rentang 18-29 tahun. Dewasa awal adalah tahap perkembangan kehidupan yang ditandai dengan perubahan konteks kognitif individu, emosional, fisik dan sosial yang berlangsung secara dinamis dan melalui hubungan timbal balik antara individu dan lingkungannya (Wood dkk, 2017). Dengan ditandai adanya proses eksplorasi diri ini kerap membuat individu disibukkan dengan mencari pengalaman-pengalaman baru, sering terjadi ketidakstabilan dalam hal: relasi romantis, pekerjaan dan pendidikan, pemahaman yang lebih dalam mengenai siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup, tidak menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa yang berpengalaman, mengalami berbagai kemungkinan untuk menjadi apa di masa depannya.

Selain itu, Murphy (2011) menemukan contoh stress tinggi dan tekanan mental pada *emerging adulthood* karena ketidakstabilan selama periode ini. Selain itu, perkembangan menjadi terhalang karena ketidakmampuan untuk menyeimbangkan berbagai peran sosial atau kewajiban. Dalam fase dewasa awal, seseorang sudah dapat memikirkan bagaimana mereka akan menjalani kehidupan mereka di masa depan, yang seringkali sangat mengganggu pikiran mereka. seperti yang dinyatakan Arnett (King 2014). Pada tahap dewasa awal, akan menghadapi masalah sosial, termasuk tuntutan orang tua, teman sebaya, dan bahkan diri mereka sendiri. Dewasa awal menjadi tahapan yang membuat individu tergoncang secara psikologis. Pada saat dewasa awal akan mengalami banyak perubahan dan mencoba menyesuaikan diri, mereka bisa mengalami apa yang disebut sebagai krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* ini adalah periode di mana mereka merasa kebingungan, stres, atau tidak yakin tentang arah hidup mereka karena banyaknya permasalahan yang dialami seperti tuntutan dari pihak keluarga, pekerjaan dan karir yang tidak lancar, hubungan romantis, hubungan sosial, pendidikan, karena dengan banyaknya permasalahan tersebut membuat banyak individu yang menuju usia dewasa awal akan mengalami yang namanya *Quarter life crisis*.

Fenomena *Quarter Life Crisis* adalah situasi yang dialami oleh individu yang memasuki usia dewasa awal atau yang dikenal dengan proses *emerging adulthood*, ketika mereka merasa tertekan oleh berbagai tuntutan yang harus dilakukan untuk menjadi individu yang dewasa. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan gelisah, takut, dan cemas. Salah satu faktor utamanya

adalah tekanan sosial yang membuat seseorang mempertanyakan jadi dirinya, apakah harus mengikuti kata hati atau mengikuti tuntutan sosial di sekitarnya. Ini sejalan dengan pandangan Robbinson & Wilner (2001), yang menyebutkan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah krisis identitas yang muncul ketika seseorang sulit beradaptasi dengan transisi dari masa remaja ke dewasa. Menurut survei yang dilakukan oleh Robbinson & Wrig (2013) di Inggris, sekitar 70% dari orang dewasa muda mengalami krisis ini pada usia 20-an. Ketika individu memasuki usia dewasa awal, orang akan sering mengajukan berbagai pertanyaan tentang kehidupanmu. Mereka mungkin bertanya kapan kamu akan menyelesaikan pendidikanmu, kapan rencanamu untuk menikah dan memiliki keluarga, atau kapan kamu akan mendapatkan pekerjaan. Ini adalah pertanyaan yang wajar, karena mereka ingin tahu bagaimana kamu menghadapi tugas-tugas khas pada masa ini adalah pertanyaan yang sering diajukan untuk individu yang sudah memasuki usia dewasa awal. Tugas-tugas yang umumnya dihadapi pada periode dewasa awal, seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (2009), meliputi hal-hal seperti mencari pekerjaan dan memulai karier, membangun hubungan romantis dengan lawan jenis, merencanakan dan membangun keluarga, mengambil peran sebagai suami atau istri, berpartisipasi dalam masyarakat, dan mengikuti peran sosial dalam kelompokmu. Ketika seseorang memasuki periode dewasa awal, mereka umumnya menyadari bahwa hidup tidak hanya tentang kepentingannya sendiri dan keinginannya; ada pihak lain yang menjadi prioritasnya, terutama keluarga. Mereka juga diberi tuntutan untuk menyelesaikan tugas

perkembangan yang memberikan kebahagiaan jika mereka melakukannya. Namun, jika seseorang tidak dapat melewati tugas perkembangan ini saat mereka memasuki usia dewasa awal, mereka berpotensi mengalami kesulitan. *Quarter life crisis* ini menandai awal proses kedewasaan bagi dewasa awal. Mereka akan mengalami ketakutan, kebingungan, dan kebingungan tentang masa depan mereka terkait karier, relasi, dan kehidupan sosial, yang dapat menyebabkan stres dan depresi (Syifa'ussururet al., 2021).

*Quarter life crisis* adalah periode dalam hidup yang "mencakup aspek interval yang meliputi transisi dari dunia akademik ke dunia nyata, di mana individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya" (Robbins & Wilner, 2001). Hal ini secara sadar menggambarkan kekhawatiran tentang ketidaksesuaian harapan tentang dunia kerja yang telah terbentuk selama dua puluhan tahun yang akan dihadapi oleh orang-orang terlepas dari kemampuan dan kelebihan mereka. Karena menghadapi tantangan di bidang akademik, pekerjaan, dan lingkungan sosial, orang dewasa awal akan lebih sering mengalami *quarter life crisis*.

Gejala yang sering dialami oleh usia dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya akan merasakan perasaan cemas, panik, depresi, ketidakstabilan, kebingungan, dan kehilangan kontrol diri (Mutiara, 2018). Orang yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya mengalami perasaan yang berubah dan tidak stabil, seperti merasa tidak aman, sendirian, bingung, cemas, dan terkonsentrasi. Namun, setelah beberapa saat, mereka mungkin merasa lebih percaya diri dan tenang.

Wawancara Kimandita (2019) dalam penelitiannya terhadap responden putri yang berusia 23 tahun mengemukakan bahwa *quarter life crisis* dialami sejak dirinya berusia 22 tahun, yang membuatnya putus asa saat dihadapkan pada cita-cita masa depan dan kebebasan finansial. Responden lain yang diwawancara mengatakan bahwa mereka yang mengalami *quarter life crisis* terkait karena harapan dari keluarga tentang pernikahan, sementara dirinya masih ingin melajang dan berkarir. Survey sebagai studi pendahuluan turut dilakukan dalam penelitian ini guna mengetahui adanya fenomena krisis di Sidoarjo, dengan menggunakan *platform google forms* untuk mendistribusikan survei secara online. Dalam penelitian sebelumnya oleh Nabila, diperoleh 72 responden dewasa awal di Sidoarjo mengalami fenomena *quarter life crisis*, 77,8% memiliki keraguan dan kebingungan terkait pilihan di masa depan, 72,2% memiliki perasaan putus asa terkait kemampuan dirinya yang merupakan akibat dari kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, 65,3% memiliki pandangan diri yang negatif karena ketidakmampuan dalam memperoleh pencapaian, 88,9% mengaku terjebak pada situasi sulit karena permasalahan hidup yang makin menantang, 84,7% mengaku tertekan secara finansial dikarenakan belum memiliki pendapatan, 48,8% mengaku khawatir mengenai relasi interpersonal dengan heteroseksual seperti halnya putus cinta, serta 75% mengaku mencemaskan terkait masa depan seperti karir, melaksanakan pernikahan, serta memilih studi lanjut.

Beberapa faktor memengaruhi *quarter life crisis*, Harness (2019) menyatakan bahwa dewasa awal sering membandingkan kesuksesannya dengan orang lain, yang menyebabkan rasa kecewa, yang pada gilirannya menyebabkan *quarter life*

*crisis*. Orang akan merasa bahwa mereka tidak memiliki hasil yang sebanding dengan orang lain seusianya, seperti kurangnya waktu kelulusan dan tempat kerja yang kurang bergengsi. Selain itu, dewasa awal sering mengikuti standar sosial, yang dapat menyebabkan stres. Standar sosial yang dimaksud yaitu usia pernikahan, tingkat pendapatan, dan hal-hal yang harus dimiliki atau dicapai pada usia tertentu. Selain itu, banyak dewasa awal yang tidak mengetahui passion diri, yang menyebabkan mereka bingung tentang apa yang harus mereka prioritaskan dan bingung tentang apa yang harus mereka lakukan di masa depan.

*Quarter life crisis* memiliki efek negatif yang akan memengaruhi kehidupan sehari-hari, menurut Tambunan (2021). Pertama, kepercayaan diri menurun karena merasa tidak mampu melakukan apa yang dilakukan. Ini terjadi karena individu tidak tahu passion mereka atau terlalu fokus pada satu hal sehingga tidak mencoba hal lain. Kedua, munculnya rasa kesepian dikarenakan lingkaran sosial semakin mengerucut dan terasingkan dari zona nyaman. Ketiga, keyakinan yang lemah dan ketakutan akan kegagalan menyebabkan penurunan motivasi. Banyak dewasa awal yang takut untuk keluar dari zona nyaman mereka karena transisi ini tidak membuat mereka merasa terjebak antara ingin berkembang tetapi tidak ingin keluar dari zona nyaman mereka.

Selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, orang yang berhasil melalui *quarter life crisis* juga akan menjadi lebih mampu ketika menghadapi masalah (Argasiam, 2019). Bahkan, mereka yang berhasil melalui *quarter life crisis* juga akan belajar bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang diperlukan untuk mencapai yang diinginkan (Argasiam, 2019). Sebaliknya, jika ia

terus terjebak, ia akan mengalami perasaan tidak berdaya, keragu-raguan, dan ketakutan akan kegagalan (Martin, 2016). (Robinson dan Wright 2013) berpendapat bahwa gejolak yang dialami individu akan mengakibatkan individu mengalami sakit mental dan membuat individu menarik diri dari lingkungan sehingga berpotensi mengalami *loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993). Permasalahan yang dihadapi individu dewasa awal terkadang membuat beberapa perubahan dalam kehidupan sosialnya. Beberapa orang dewasa terkadang mengambil langkah untuk menarik diri dari lingkungan disebabkan karena malu, takut, atau merasa tidak sepadan dengan orang lain sehingga mengakibatkan terjadinya *loneliness*.

Individu yang mengalami *loneliness* maka akan merasakan pula yang namanya *quarter life crisis* dimana *loneliness* sering kali memicu refleksi diri yang mendalam. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dan memikirkan hal-hal yang mendasar tentang kehidupan mereka. Sepertinya muncul nya pertanyaan-pertanyaan tentang tujuan hidup, pencapaian, pendidikan, menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan kepuasan pribadi, yang merupakan ciri dari *quarter life crisis*. Kedua fenomena ini dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, dimana *loneliness* dapat meningkatkan stres karena kurangnya dukungan sosial, sementara *quarter life crisis* dapat menimbulkan kecemasan tentang masa depan dan ekspektasi yang tidak terpenuhi. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan hubungan atau relasi sosial yang mereka miliki, mereka dapat mengalami perasaan kesepian. Biasanya, orang yang rentan mengalami kesepian adalah pada

dewasa awal atau remaja (Haliza & Kurniawan, 2021). Penelitian terkait *loneliness* dan *quarter life crisis* pernah dijelaskan dalam Robinson (2015). Ia menyebutkan bahwa kondisi menyendiri atau isolasi yang dilakukan dewasa awal pada saat ia mengalami *quarter life crisis* dapat berubah menjadi kesepian dan perasaan terkucilkan (Robinson, 2015). Oleh karena itu, kualitas hubungan dengan orang lain pada masa dewasa awal merupakan hal yang penting. *Loneliness* adalah keadaan yang tidak diinginkan oleh individu saat individu tidak mampu berada di lingkungan sosial yang mereka inginkan (Perlman & Peplau, 1981). Kesepian sudah menjadi fenomena yang umum dan marak terjadi. Setiap orang dapat merasakan kesepian dalam suatu waktu, salah satunya pada dewasa awal. Perasaan kesepian yang tidak dapat diatasi dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatkan stres, kecenderungan untuk berperilaku antisosial, penurunan ingatan memori dan daya pikir, dan selalu merasa tidak senang karena tidak mendapatkan salah satu sumber kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu memiliki relasi yang intim dengan orang lain (Nainggolan, 2017).

Di Negara Indonesia penelitian tentang *loneliness* masih berada di tahap awal karena fenomena *loneliness* terus berlanjut dan memiliki potensi untuk memburuk. *Loneliness* datang ketika seseorang percaya bahwa ia tidak memiliki siapapun yang sepenuhnya mengerti keadaannya. Ketika seseorang berada di saat terendah dalam hidupnya, individu sering merasakan kesepian dan tanpa siapa pun yang bisa mengerti (Christina & Helsa, 2022). Terdapat sebuah penelitian yang dilakukan di Kota Surabaya, dari 63 responden usia dewasa awal 55,6% saat



bertemu ataupun melihat teman-teman sebayanya merasakan perasaan kosong, sebagian kecil dari responden mengalami perasaan kurang berharga dan juga kurang merasakan kebahagiaan dalam pertemanannya (Artiningsih & Savira, 2021).

Pada tahun 2010 *Mental Health Foundation* menemukan bahwa kesepian lebih banyak terjadi pada dewasa awal dibandingkan dewasa madya atau dewasa akhir. Penelitian Nanda (2013) menunjukkan bahwa tingkat kesepian individu yang memiliki pasangan lebih sedikit dibandingkan dengan individu yang belum memiliki pasangan, bahkan perbedaannya mencapai 85%. Menurut Survei *loneliness* Cigna pada tahun 2020 terhadap lebih dari 10.000 orang dewasa di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa orang dewasa muda memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada orang dewasa lanjut. Survei ini menunjukkan bahwa lebih dari 70 persen orang dewasa muda melaporkan bahwa mereka kadang-kadang atau selalu merasa sendirian, malu atau tidak ada yang benar-benar mengerti mereka. Angka- angka ini jauh lebih rendah pada orang dewasa yang lebih tua. Kondisi lapangan menunjukkan bahwa adanya fenomena hidup lajang yang semakin meningkat.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rizky Ananda Artiningsih dan Siti Ina Savira (2021, Dalam melakukan uji hipotesis hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* dewasa awal di Surabaya, dilakukan penghitungan koefisien korelasi Pearson menggunakan program SPSS 24. Setelah melakukan proses tersebut didapatkan nilai korelasi pearson

(r) sebesar 0,571 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Berdasarkan pada proses uji korelasi, didapatkan  $p = 0,000$ . Dikarenakan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*. Selain itu, berdasarkan tabel diketahui pula bahwa nilai korelasi pearson (r) sebesar 0,571. Sugiyono (2012) menyebutkan bahwa nilai korelasi yang berada pada rentang 0,40 hingga 0,599 menunjukkan hubungan atau korelasi yang sedang (Sugiyono, 2012). Oleh karena itu, korelasi antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya memiliki kekuatan korelasi sedang. Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa ketika salah satu variabel meningkat maka meningkat pula variabel lain dalam penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya bersifat positif, dimana peningkatan pada *loneliness* akan diikuti pula dengan tingginya tingkat *quarter life crisis* pada sampel pengujian.

Berdasarkan latar belakang dari masalah diatas maka untuk mendukung fenomena tersebut penulis melakukan wawancara kepada individu yang berusia usia dewasa awal, Adapun hasil wawancaranya terkait *loneliness* dan *quarter life crisis* sebagai berikut :

Wawancara terkait *loneliness* pada usia dewasa awal sebagai berikut :

*“ Saya sering merasa kesepian, karena saat ini saya sendirian diperantauan dan tidak memiliki teman dekat untuk diajak bermain dan bercerita, saya tinggal bersama dengan kakak saya, saya sering mengurung diri dikamar dan tidak keluar karena tidak memiliki teman terkadang saya rindu kepada teman-teman saya, saat merasa sendiri akan ada hal yang*

*dipikirkan tergantung kejadian apa yang terjadi terakhir, seperti hal apa yang membuat saya bahagia, maka otomatis saya akan memikirkan hal itu dan memikirkan kedepannya hal apa yang bisa membuat saya lebih bahagia lagi. Dan apabila sedih, saya akan memikirkan mengapa bisa terjadi, apa sebabnya dan berfikir bagaimana caranya saya harus kembali bahagia. Pada saat kesepian saya juga berpikir tentang masa depan saya, bagaimana saya kedepannya apakah saya akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan saya.*

*(M.M, 24<sup>th</sup>, 26 Januari 2023)*

Berdasarkan hasil wawancara diatas diperoleh bahwa subjek MM sering mengalami *loneliness* karena subjek kurang dalam interaksi sosialnya dimana subjek sedang berada diperantauan ditempat yang baru, subjek tidak memiliki teman diperantauan dan hanya tinggal berdua dengan kakaknya, serta karena tidak mendapatkan pekerjaan. Peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu dewasa awal yang sudah memiliki pekerjaan, berikut ini hasil wawancaranya.

*“ Pada situasi saat ini saya sering mengalami kesepian tapi hal itu terjadi karena situasi sih karena aku lagi sendiri terus karena keluarga sibuk, teman sibuk karena kerja masing-masing jadi saya tidak memiliki teman, karena belum memiliki pasangan hidup, karena pekerjaan saya tidak sesibuk orang-orang diluar sana, interaksi sosial saya juga tidak berjalan dengan lancar makanya saya merasakan kesepian”.*

*(D.A.S, 26<sup>th</sup>, 26 Januari 2023)*

Dari hasil wawancara diatas subjek merasa kesepian karena beberapa situasi yang terjadi karena memiliki keluarga, teman, yang sibuk dengan pekerjaannya, dan karena tidak memiliki pasangan hidup karena subjek sibuk dengan pekerjaannya jadi merasa hubungan sosial dengan orang lain kurang. Peneliti juga melakukan wawancara terkait *quarter life crisis* pada dewasa awal, berikut hasil wawancara yang dilakukan :

“ Pada tahun ini saya sudah satu menjadi pengangguran, saya sudah banyak menjatuhkan lamaran pekerjaan, namun tak ada yang menerima dan hanya beberapa yang memanggil saya untuk melakukan wawancara dan tidak diterima juga, terkadang saya merasa putus asa dan saya juga merasa iri kepada teman yang sudah mendapatkan pekerjaan, dan saya juga merasa cemas dan sering berpikir kapan saya akan mendapatkan pekerjaan agar orang-orang disekeliling saya tidak bertanya-tanya lagi. Karena melihat teman saya yang sudah memiliki pekerjaan membuat saya merasa insecure dan menjadi membandingkan diri dengan orang lain terkait capaian saya dibidang karir.

(M.M, 24<sup>thn</sup> , 26 Januari 2023)

“ saya sering memikirkan masa depan saya karena pasangan saya tidak ada jadi saya lebih fokus ke masa depan, saya merasa cemas karena pada usia 26 tahun ini saya baru memulai karir dan posisi saya pada saat ini belum stabil seperti keuangan karena pekerjaan saya baru dimulai, belum lagi tuntutan yang banyak dari keluarga, melihat kawan-kawan saya melihat mereka lebih sukses dari saya, karena saya baru mulai jadi saya merasa banyak tuntutan akhirnya saya cemas bisa gk ya saya menghadapi hal itu.”

(D.A.S, 26<sup>thn</sup> , 26 Januari 2023)

Berdasarkan hasil wawancara diatas diperoleh bahwa kedua subjek saat ini sedang mengalami yang namanya *quarter life crisis*, dimana subjek merasa putus asa karena tidak mendapatkan pekerjaan, karena banyaknya tuntutan dari keluarga, keuangan yang tidak stabil dan melihat teman yang lebih sukses dari mereka membuat subjek merasa stress dan cemas.

Berdasarkan pemampanan latar belakang diatas yang sudah diuraikan diatas, ditemukan bahwa seseorang yang memasuki usia dewasa awal akan mengalami *quarter life crisis*, dimana subjek akan merasa khawatir tentang masa depannya, seperti pekerjaan, percintaan, masalah keuangan, dan pendidikan dan bahkan sering membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Untuk itu

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal dikota medan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dengan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalahnya yaitu, Apakah ada Hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* pada Usia Dewasa Awal di Kota Medan ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis ialah untuk mengetahui apakah ada tidaknya hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal di Kota Medan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi yang dapat menambah dan mengembangkan wawasan peneliti, terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal dan diharapkan dapat menambahkan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi.

### **2. Manfaat Praktis**

1. Bagi para pembaca sebagai pedoman untuk menambah wawasan tentang hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada usia dewasa awal.

2. Bagi semua pembaca dapat menambah informasi bahwa ketika seorang individu sudah memasuki usia dewasa awal individu harus melakukan banyak interaksi sosial dengan orang lain dan juga harus mendapatkan pula yang namanya dukungan sosial baik dari keluarga, teman dan lingkungan sekitarnya supaya individu tidak merasakan *loneliness* dan juga *quarter life crisis*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### ***2.1 Quarter Life Crisis***

##### **2.1.1 Pengertian *Quarter Life Crisis***

Robbins dan Wilner (2001) melakukan penelitian terhadap remaja di Amerika Serikat, dan merekalah yang pertama kali menggunakan istilah "*quarter life crisis*." Julukan yang mereka berikan kepada kaum muda tersebut sebagai "*twentysomethings*". *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yang didefinisikan sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang diakibatkan oleh perubahan yang terus menerus terjadi, terlalu banyaknya pilihan-pilihan, dan perasaan panik serta tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu direntang usia 18-29 tahun.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), setelah lulus perguruan tinggi, orang biasanya mengalami krisis emosional seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis emosional ini banyak terjadi ketika individu berada di perguruan tinggi karena setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi individu biasanya akan bingung setelah lulus akan melanjutkan pendidikan atau bekerja dan pekerjaan apa yang cocok dengan dirinya (Permatasari, 2021).

Timbulnya perasaan gelisah dan takut mengenai kehidupan secara utuh serta respon negatif yang muncul pada fase antara umur 18-30 tahun merupakan bagian dari munculnya *quarter life crisis* (Afnan, 2020). Permasalahan *quarter life crisis* tidak hanya mengenai dinamika internal akan tetapi juga permasalahan eksternal dari individu, dalam memasuki fase usia dewasa awal ini berupa karier, prestasi, dan kehidupan bersosialisasi merupakan permasalahan yang sering dialami, yang dimana juga ekpetasi serta harapan dari individu maupun pihak luar ikut serta menimbulkan adanya *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Biasanya juga ditandai oleh reaksi-reaksi dalam bentuk emosi individu seperti (1) perasaan frustrasi akan situasi, (2) merasa panik, (3) merasa tak berdaya, (4) merasa tidak memiliki tujuan atau goals hidup dan lain-lain. Gejala dari emosi negatif serta ketakutan-ketakutan yang dialami ditimbulkan oleh persoalan internal individu yang memasuki kehidupan realita (Balzarie & Nawangsari, 2019).

Masalah yang dialami oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* berupa banyak keinginan yang ingin terwujud entah itu harapan orang tua, karir yang bagus, citra diri yang baik, memasuki berbagai macam komunitas, memilih pasangan, penyesuaian diri terhadap lingkungan serta mampu stabil secara emosi. Murphy (2011) menjelaskan *quarter life crisis* merupakan tahap kelabilan secara emosional dan ketidaknyamanan yang dialami individu pada usia dua



puluh satu tahun hingga dua puluh sembilan tahun. Pada usia tersebut biasanya karakter yang muncul berupa kekosongan atau putus harapan yang berhubungan dengan pekerjaan, kebingungan identitas, dan rasa khawatir dengan tujuan yang dijalani saat ini ataupun tujuan kehidupan yang diharapkan.

Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Mendukung pernyataan tersebut Nash dan Murray (2010) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 18-28 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan penjelasan tentang *quarter life crisis* menurut para ahli dapat di atas peneliti peneliti mengambil kesimpulan bahwa *Quarter life crisis* adalah suatu situasi transisi hidup dari masa remaja menuju masa dewasa awal yang dimana orang-orang yang sering mengalami *quarter life crisis* adalah individu yang yang baru lulus dari perguruan tinggi akan sering mengalami *Quarter life crisis* yang ditandai dengan respon emosional yaitu munculnya perasaan frustrasi, panik, putus asa, rasa takut kegagalan dan tidak tau arah

tujuan, terjadinya krisis identitas karena banyak keinginan yang ingin terwujud entah itu harapan orang tua, karir yang bagus, citra diri yang baik, memasuki berbagai macam komunitas, memilih pasangan, penyesuaian diri terhadap lingkungan. Dimana individu merasa terjebak dalam pilihan hidup ragu akan karir dan identitas diri, hal ini ini dialami oleh individu yang sedang memasuki masa dewasa awal diusia 20 tahunan.

#### 2.1.2 Faktor- factor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Nash dan Murray (2010) *quarter life crisis* terjadi karena individu karena beberapa faktor. Diantaranya menghadapi mimpi dan harapan yang tidak sesuai kenyataan, tantangan akademis, agama dan spiritualitas, serta masalah pekerjaan dan karir. Adapun penjelasan faktor faktor internal dan eksternal *quarter life crisis* menurut Nash dan Murray yaitu :

##### 1. Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan diri sendiri, ketika individu mulai sudah mulai memikirkan berbagai pertanyaan yang timbul didalam dirinya. Berikut beberapa faktor internal yang dapat memberikan pengaruh dalam *quarter life crisis* :

1. Eksplorasi identitas atau *identity exploration* adalah tahap di mana seseorang sedang melakukan eksplorasi atau dengan kata lain adalah mencari jati diri. Individu mulai fokus dalam mencari dan mengeksplorasi identitas mereka sendiri untuk

mempersiapkan dirinya dalam memasuki kehidupan selanjutnya seperti hubungan cinta, pasangan, karir dan sebagainya. Selain itu, individu mulai merenungkan hal-hal yang sebelumnya belum terlalu dipikirkan oleh mereka.

2. Ketidakstabilan atau *instability* pada tahap ini individu akan merasakan perubahan yang terus-menerus dalam hidupnya atau awal kedewasaan bagi individu. Perubahan yang terjadi ada beberapa hal pada saat sebelum dewasa individu tidak dituntut untuk mandiri namun sebaliknya Ketika individu sudah dewasa maka akan banyak tuntutan yang dirasakan seperti menyelesaikan pendidikan, pekerjaan dan sebagainya. Karena hal ini akan banyak individu yang merasakan *quarter life crisis*.
3. Berfokus pada diri sendiri atau *being self focused*, pada tahap ini individu akan belajar menjadi pribadi yang mandiri dimana individu akan mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusan yang mereka pilih serta membangun pondasi untuk masa dewasa, dan membuat keputusan sendiri.
4. *Feeling in between*, merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami perasaan dewasa dan remaja dan harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Terkadang, seseorang

merasa cukup dewasa, tetapi pada saat lain, ia merasa masih remaja dan belum memenuhi kebutuhan kedewasaannya, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusan sendiri, dan mandiri secara finansial.

5. *The age of possibilities*, pada tahap ini individu dihadapkan pada berbagai pilihan dan peluang dalam hal pekerjaan maupun pasangan hidup. Ada begitu banyak harapan untuk masa depan pada tahap ini, sehingga munculnya kekhawatiran bahwa harapan dan impian tersebut tidak akan terwujud.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal *quarter life crisis* menurut Nash dan Murray ada tiga faktor yaitu hubungan pertemanan, percintaan, dan relasi dengan keluarga, yang kedua tantangan pekerjaan dan karir dan yang ketiga tantangan akademik.

1. Hubungan pertemanan, percintaan dan relasi keluarga, tahap ini ditandai dengan individu yang mulai menginginkan suatu kebebasan walaupun belum dapat dikatakan mandiri secara finansial, dan juga adanya keinginan dalam membangun relasi dengan teman dan lawan jenisnya, yang erat kaitannya dengan kekhawatiran individu mengenai masa depannya dengan siapa dirinya menikah, dan siapa yang merupakan teman baiknya.
2. Tantangan Karir dan Pekerjaan, pada tahap ini terdapat tantangan serta persaingan dalam dunia kerja yang

mengakibatkan individu dipacu untuk mampu beradaptasi, selain itu ditandai dengan adanya keraguan pada diri individu terkait karir yang dimilikinya saat ini, dan keraguan untuk memulai pekerjaan yang sejalan dengan keahlian yang dimiliki, atau melakukan pencarian kerja karena pemenuhan terhadap kebutuhan hidup.

3. Tantangan dibidang akademik, pada tahap ini ditandai dengan adanya ketidakpuasan individu terkait pendidikan yang telah dijalannya seperti individu merasa bahwa tidak puas dengan bidang studi yang ia pilih, hal ini menjadi pertanyaan individu tersebut terhadap dirinya apakah pendidikan yang dijalani dapat menunjang masa depan dia atau tidak.

### 2.1.3 Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001), terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis* yaitu :

#### 1. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Individu yang baru saja memasuki usia dewasa belum terlalu memiliki pengalaman hidup yang banyak sehingga timbul perasaan bimbang atau ragu dalam mengambil keputusan. Individu yang telah memasuki usia dewasa akan dihadapkan pada pilihan hidup. Pilihan hidup yang beragam akan menimbulkan harapan baru yang terkait dengan masa depan, tetapi juga akan menimbulkan keraguan dan ketakutan. Khawatir tentang keputusan yang akan

dibuat, apakah itu salah atau benar, berdampak pada jangka pendek atau jangka panjang. Keyakinan bahwa keputusan yang diambil pada saat ini memiliki potensi besar untuk memengaruhi arah kehidupan membuat individu merasa tertekan untuk membuat pilihan yang benar.

## 2. Merasa Putus Asa

Dalam kehidupan banyak individu yang mengalami beberapa kegagalan seperti kegagalan dalam pekerjaan, cinta, akademik, keluarga dan sebagainya. Ketika seorang individu merasa gagal itu akan menjadi pemicu bagi individu merasa *down* atau putus asa, Ada perasaan bahwa segala sesuatu yang dilakukan hanya akan sia-sia, gagal, dan tidak berarti. Selain itu, Ketika seseorang melihat bahwa ada teman sebaya yang berhasil dalam akademik dan karir. Namun, dia tidak mendapatkan hal yang sama, meskipun mereka memulainya bersama dan pada usia yang sama. Kurangnya jaringan yang dibangun dan kurangnya dukungan terhadap diri sendiri menyebabkan putus asa.

## 3. Penilaian diri yang negatif

Jika seseorang mengalami penilaian diri yang negatif, mereka akan mulai mempertanyakan seberapa baik mereka dapat mengatasi kesulitan dan Ketika mereka tidak bisa mengatasi kesulitan tersebut namun mereka melihat orang lain dapat menyelesaikan kesulitan mereka akan merasa bahwa dirinya tidak bisa melakukan

apa-apa dan akan meragukan diri mereka sendiri serta memandang diri mereka lebih rendah dari orang lain karena tidak bisa seperti seseorang tersebut.

4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan sangat berpengaruh dalam kehidupan orang dewasa seperti lingkungan tempat tinggal, kantor, sekolah yang dapat menempatkan individu tersebut kesituasi yang sulit. Perilaku dan pola pikir akan terbentuk dari lingkungan yang akan membuat individu sulit dalam mengambil keputusan.

5. Merasa Cemas

Ketika individu sudah memasuki usia dewasa maka akan merasakan banyak tuntutan-tuntutan dan juga masalah, karena Ketika seseorang sudah beranjak dewasa maka harapan atau Impian sangat beragam yang ingin dicapai, akan tetapi terasa sulit untuk digapai karena perasaan cemas dan takut jika tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan atau tidak dapat dicapai. Individu akan melakukan berbagai cara untuk menghindari kegagalan yang akan membuat individu menjadi tertekan karena usaha yang dilakukan individu tidak berhasil.

6. Merasa Tertekan

Ketika individu sudah memasuki usia dewasa, Individu akan merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktifitas dirinya yang lain terganggu

dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir dimana saja dia berada. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif. Pada akhirnya, individu merasa kegagalan membuat hidupnya terasa sulit.

#### 7. Kekhawatiran Terhadap Hubungan interpersonal

Ketika seseorang sudah memasuki usia 20-an lebih mereka akan mendapatkan banyak tuntutan dari masyarakat untuk memiliki hubungan dengan orang lain baik itu hubungan pertemanan, hubungan dengan lawan jenis dan hubungan pernikahan. Sehingga individu terus bertanya terhadap dirinya seperti sudah siapkah menikah, kapan menikah, dengan siapa individu akan menikah, apakah pilihannya saat ini sudah tepat. Sehingga pertanyaan tersebut membuat individu merasa khawatir terhadap keseimbangan hubungan antara keluarga, teman, pasangan, hingga karir.

## **2.2 Loneliness**

### *2.2.1 Definisi Loneliness*

Menurut De Jong Gierveld & Van Tilburg (2006) kesepian merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu, yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk situasi saat jumlah hubungan yang ada



dianggap lebih kecil dari yang diinginkan, serta situasi dimana seseorang belum menyadari keintiman yang ia inginkan.

Menurut Peplau dan Perlman (1982), *Loneliness* adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan dalam hubungan sosialnya. Dalam kondisi ini, seseorang merasa terisolasi dan tidak memiliki koneksi yang memuaskan dengan orang di sekitarnya. Kesepian (*loneliness*) sendiri dapat didefinisikan secara umum sebagai perasaan terasing dan terisolasi secara emosional yang muncul ketika seseorang merasa kurangnya hubungan sosial yang memadai atau hubungan yang memuaskan. Ini dapat melibatkan perasaan kesepian meskipun ada banyak orang di sekitar, dan sering kali berkaitan dengan kualitas, bukan kuantitas, hubungan sosial.

Sonderby dan Wagoner (2013) menyatakan bahwa *loneliness* adalah suatu kondisi bukan disebabkan karena individu sedang sendiri melainkan karena kurangnya hubungan atau rangkaian hubungan yang dibutuhkan. *Loneliness* merupakan sebuah respon dari hilangnya atau ketidakhadirannya sebuah hubungan yang dekat.

*Loneliness* adalah ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan ketika seseorang mengalami kekurangan dalam aspek penting dari hubungan sosial. Kekurangan ini bisa berupa kurangnya jumlah hubungan atau kualitas hubungan yang kurang memuaskan. Dalam kondisi ini, seseorang merasa gelisah karena kurangnya koneksi sosial

yang memadai atau adanya hubungan yang tidak memberikan kepuasan (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Russell (1996) juga mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan yang disebabkan oleh kepribadian individu itu sendiri, terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada lingkungan kehidupannya, dan merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan individu yang dialami oleh individu. Selain itu, Austin (1983) juga mendefinisikan *loneliness* sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan hubungan intim dengan orang lain, hubungan sosial dengan orang lain, serta perasaan tidak memiliki dan afiliasi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti mendefinisikan bahwa *loneliness* adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang karena hubungan sosial yang tidak sesuai dengan orang lain yang berkaitan dengan hubungan yang tidak menyenangkan dengan teman sebaya, percintaan, dan hubungan dengan keluarga yang kurang nyaman yang membuat seseorang merasakan kesepian.

### 2.2.2 Faktor yang mempengaruhi *loneliness*

Menurut Brehm dkk (2002) terdapat 4 hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*, yaitu:

1. Hubungan yang tidak memenuhi standar individu itu sendiri, sehingga individu tidak merasa puas dengan hubungan yang dimiliki. Terdapat banyak alasan mengapa individu tidak merasa puas dengan hubungan yang dimiliki.
2. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Menurut Brehm dkk (2002) kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami *loneliness*. Tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut.
3. *Self-estee Loneliness* berhubungan dengan self-esteem yang rendah. Orang yang memiliki self-esteem yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami loneliness.
4. Perilaku interpersonal akan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami loneliness, orang yang mengalami loneliness akan menilai orang lain secara negatif,

tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan.

### 2.2.3 Aspek-aspek *Loneliness*

*Loneliness* terdiri dari dua dimensi menurut De Jong Gierveld (2006) yaitu:

1. *Emotional Loneliness* kesepian yang dikarenakan kurangnya kehadiran sosok yang menjadi tempat untuk berbagi kasih sayang. Tidak memiliki hubungan yang intim atau dekat dengan orang lain. pemberi kasih sayang yang intim. Dari beberapa hal seperti tidak memiliki teman dekat, mengalami perasaan kekosongan dan merasa lingkungan teman terbatas.
2. *Social Loneliness* dihubungkan dengan ketidakhadiran jaringan sosial (*social network*) yang diakibatkan oleh kurangnya kerabat, teman, atau orang-orang dari lingkup yang sama, dimana mereka dapat berbagi aktivitas atau minat yang sama. Individu yang mengalami kesepian jenis ini ditandai dengan adanya perasaan bosan dan perasaan terpinggirkan. Biasanya, individu merasa bahwa dirinya bukan bagian anggota dari sebuah kelompok atau komunitas atau individu tersebut memiliki teman yang tidak dapat diandalkan saat dirinya sedang merasa kesulitan.

## 2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Artiningsih, R.A., & Savira, S. I (2021) dengan judul Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif Korelasional. Teknik analisis data Uji Normalitas Uji Korelasi pearson dengan bantuan spss versi 24. Alat ukur yang digunakan yaitu adaptasi *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults* (SELSA) dan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner. Sampel yang digunakan yaitu incidentl sampling dengan menyebar kuesioner secara online dengan sampel sebanyak 330 dewasa awal yang berusia 20 – 29 tahun yang bertempat disurabaya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai korelasi pearson (r) sebesar 0,571. Berdasarkan pada proses uji korelasi, didapatkan  $p = 0,000$ . Dikarenakan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*. Yang Dimana semakin tinggi skor *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami seseorang, begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian dari Melalondo, M. C., & Sarajar, D. K. (2024). *Loneliness and Quarter Life Crisis in Final Year Overseas Students from Outside Java*. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa. Subjek dalam penelitian ini adalah 265

mahasiswa tingkat akhir yang merupakan perantau dari berbagai daerah di Indonesia dan berkuliah di beberapa universitas yang tersebar di pulau Jawa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA *Loneliness Scale* (Version 3) dan *The Developmental Crisis Questionnaire*. Kedua skala tersebut disusun dengan skala model Likert dan diuji menggunakan analisis regresi sederhana dengan uji statistik SPSS 25.0-for windows. Adapun hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara loneliness dan *quarter life crisis*, yang ditunjukkan dengan nilai  $r = 0,891$  dan  $\text{sig} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi tingkat loneliness, maka semakin tinggi juga tingkat *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah tingkat *loneliness*, maka semakin rendah juga tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa. Implikasi dari penelitian ini diharapkan mahasiswa perantau tingkat akhir dapat meningkatkan kualitas relasinya dengan orang lain ketika berada di perantauan agar mampu menemukan dukungan emosional saat berada dalam masa sulit dan tidak terjebak dalam *quarter life crisis*.

Berikutnya menurut hasil penelitian Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023) dengan judul Hubungan *Self Awareness* dan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 131 sampel dengan teknik incidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif

yang signifikan antara *self awarness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir psikologi UNP dengan nilai  $r = -0,486$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Novita, R. S., Koesma, R. E., & Sahrani, R. (2023). *The Relationship of Feelings of Loneliness with Symptoms of Social Anxiety in Early Adulthood Due to Changes in Social Dynamics After the Pandemic*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perasaan kesepian dengan gejala kecemasan sosial pada masa dewasa awal akibat perubahan dinamika sosial pasca pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Forms yang telah disusun berdasarkan *Liebowitz Social Anxiety Scale* (Liebowitz, 1987), dan *UCLA Loneliness Scale* Ver. 3 (Russell, 1996) secara online melalui platform Instagram dan Whatsapp. Penelitian ini dilakukan terhadap 102 partisipan dengan karakteristik partisipan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 19-25 tahun dan sedang dalam masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi, kuliah ke bekerja, atau baru saja berganti pekerjaan. Hasil penelitian ini antara lain hasil uji korelasi ditemukan adanya hubungan yang cukup kuat antara variabel kesepian dengan gejala kecemasan sosial ( $r = 0,224$ ), artinya ada hubungan antara perasaan kesepian dan gejala kecemasan sosial.

Penelitian Sigar, V. Solang & Sengkey (2023). *The Relationship between Social Support and Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Kolongan Village, Tomohon City*. Pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disusun

pada skala Likerte. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala quarter life crisis sebanyak 35 aitem dan skala dukungan sosial sebanyak 20 aitem. Analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment Pearson, diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) - 0,165. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di Kelurahan Kolongan Kota Tomohon. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat quarter life crisis individu, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat quarter life crisis pada Dewasa Awal di Kelurahan Kolongan Kota Tomohon, sehingga hipotesis penelitian ini adalah diterima

Hasil penelitian Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). dengan Judul A *Quarter Life Crisis in Early Adulthood in Indonesia during the Covid-19 Pandemic*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi. Partisipan penelitian dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, terdiri dari 6 orang yang mengalami *quarter life crisis*. Rentang usia peserta adalah 20 hingga 29 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan terkait pekerjaan, rencana pernikahan, dan permasalahan terkait keluarga merupakan akar penyebab quarter life crisis yang ditandai dengan pikiran dan perasaan negatif yang mengganggu. Pandemi Covid 19 juga semakin memperparah kekhawatiran yang



dirasakan sebagian peserta seiring dengan semakin suramnya situasi perekonomian dan prospek kerja.

## 2.4 Kerangka Teoritis

Manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupannya. Mulai dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas, serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Masa dewasa awal adalah tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Awal-awal tahun masa dewasa terdapat masalah baru yang harus dihadapi individu yang menuntut tanggung jawab. Masa dewasa awal dikenal sebagai *emerging adulthood* yang tahapnya dimulai usia 18-25 tahun yang dimana individu bisa hidup mandiri serta tak bergantung terhadap orang lain (Arnett, 2014). Arnett (2014) juga berpendapat bahwa pada masa dewasa awal, individu menghadapi berbagai masalah sosial mulai dari tuntutan orang tua, teman, bahkan diri sendiri.

Apabila seorang individu tidak dapat mengimbangi ataupun melakukan penyesuaian terhadap segala bentuk perubahan dalam kehidupan sosialnya, maka akan berkemungkinan besar untuk merasakan *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981). *Loneliness* yang dialami oleh individu seringkali memiliki karakteristik seperti adanya rasa sedih atau kurang bergairah, merasa tidak memiliki orang lain untuk diandalkan, kesulitan dalam membangun relasi dengan individu lainnya (Russell, 1996).

*Loneliness* dapat diartikan sebagai sebuah gangguan perasaan yang terbentuk karena kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Russell, 1996). Perasaan *loneliness* dapat timbul karena individu merasa tidak puas dalam menjalin hubungan atau relasi sosial yang sedang dijalannya. Biasanya masa dewasa awal merupakan salah satu masa yang individu rentan mengalami *loneliness*. Kesepian merupakan suatu fenomena yang sangat mungkin dapat dialami oleh setiap manusia, baik itu dari segi usia, jenis kelamin maupun budaya. *loneliness* merupakan keadaan emosi dan kognitif tidak bahagia yang disebabkan karena adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial, entang kemampuan diri (Rohma & Syah, 2021).

Ketika memasuki periode dewasa awal umumnya individu menyadari bahwa hidup tidak hanya mengenai kepentingannya sendiri serta keinginannya, ada pihak lain yang menjadi prioritasnya terutama keluarga, individu mendapatkan tuntutan terkait kesanggupannya menyelesaikan tugas perkembangan, tugas perkembangan apabila terlaksana dapat menciptakan kebahagiaan namun apabila individu tidak sanggup melewati tugas perkembangan pada periode dewasa awal. Individu yang berada pada fase dewasa awal akan mengalami permasalahan terkait krisis identitas.

Menurut Atwood & Scholiz (2008) pada masa dewasa awal ini muncul respon yang negatif serta krisis emosional yang terjadi dalam diri individu. Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan

diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini yang dikenal dengan istilah yaitu *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20- an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial (Herawati & Hidayat, 2020; Sujudi & Ginting, 2020).

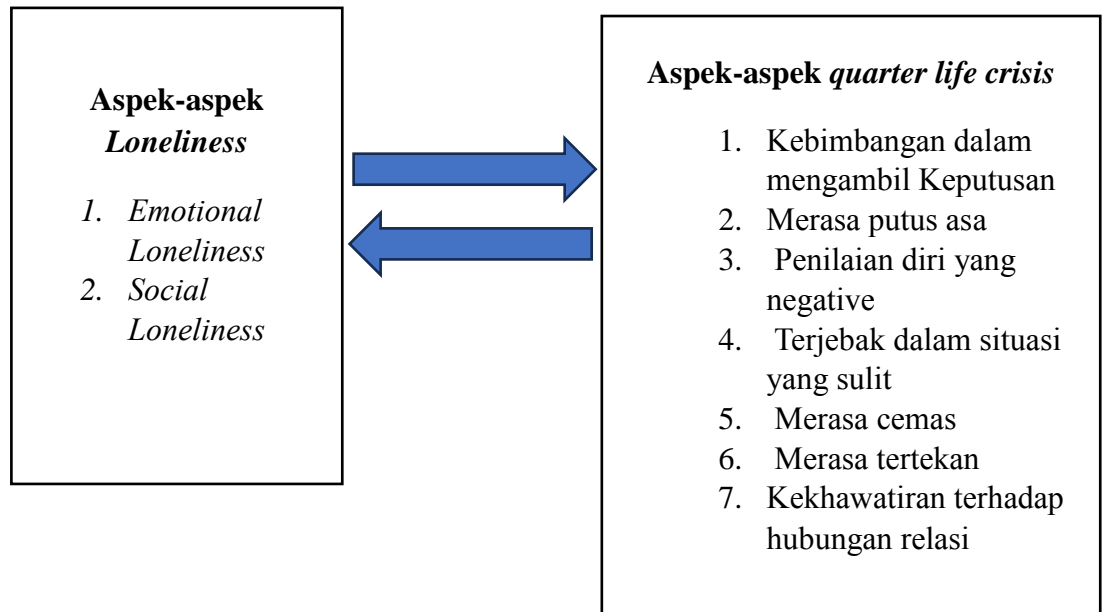
Fenomena *quarter life crisis*, jika tidak segera diselesaikan, dapat mengakibatkan berbagai permasalahan seperti tertekan, cemas berlebih, bimbang, ketidakmampuan membangun relasi interpersonal dan menyebabkan masalah kesehatan mental termasuk depresi, cemas dan sebagainya (Robbins & Wilner, 2001). Sejalan dengan itu, Riyanto & Arini (2021), fenomena *quarter life crisis* terjadi ketika individu mulai merasakan kebingungan, dan mulai mempertanyakan kehidupannya sudah sesuai atau tidak, pada masa ini individu memiliki kerentanan pada gangguan psikis. Iskandar, (2023), individu perlu memiliki kesiapan, dalam menghadapi menghadapi periode transisi dewasa awal dengan segala tuntutan dan tugas yang ada didalamnya, individu yang kurang memiliki persiapan cenderung kesulitan dalam penyesuaian diri, sehingga rentan mengalami suatu permasalahan. Temuan lain terdapat dalam penelitian yang melaporkan bahwa individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami *quarter life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi yang dapat mendorong seseorang menarik diri dari sekitarnya yang berpotensi mengarah pada *loneliness*. Akan tetapi, ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi hubungan sosial yang diharapkan, atau *loneliness*, juga dapat mendorong seseorang ke dalam *quarter life crisis*.

Penelitian terkait *loneliness* dan *quarter life crisis* dijelaskan dalam Robbinson (2015) menjelaskan bahwa kondisi menyendiri atau mengisolasi diri yang dilakukan dewasa awal saat mengalami *quarter life crisis* dapat berubah menjadi perasaan terkucilkan oleh masyarakat sehingga mengalami *loneliness* oleh karena itu kualitas hubungan dengan orang lain pada masa dewasa awal menjadi hal yang penting bagi individu agar tidak mengalami *loneliness*. Penelitian yang dilakukan (Artiningsih & Savira, 2021) terkait *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya menunjukkan adanya hubungan yang positif bahwa semakin tinggi *loneliness* semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya.

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* di usia dewasa awal. Berikut digambarkan alur kerangka konseptual penelitian sebagai berikut :

**Bagan 2.1 Kerangka Konseptual**



## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Suatu hipotesis akan dapat diterima apabila data yang dikumpulkan mendukung pernyataannya, sedangkan jika data yang dikumpulkan tidak mendukung hipotesis tersebut, maka hipotesis tersebut akan ditolak.

Adapun Hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Adanya hubungan antara *Loneliness* dan *Quarter life crisis* pada usia dewasa awal dikota Medan

Ho : Tidak ada hubungan antara *Loneliness* dan *Quarter life crisis* pada usia dewasa awal dikota Medan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

Variabel Bebas (X) : *Loneliness*

Variabel Terikat (Y) : *Quarter Life Crisis*

#### 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

##### 3.2.1 *Loneliness*

*Loneliness* adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan dalam hubungan sosialnya. Pada penelitian ini *Loneliness* diukur dengan menggunakan skala yang dikemukakan oleh De Jong Gierveld (2006) yaitu: *loneliness* didasari atas dua yaitu, *Emotional loneliness, Social loneliness*.

##### 3.2.2 *Quarter life crisis*

*Quarter life crisis* adalah periode dalam hidup yang mencakup aspek interval yang meliputi transisi dari dunia akademik ke dunia nyata, dimana individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya. Pada penelitian ini *quarter life crisis* diukur dengan menggunakan skala yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis* yaitu: Kebimbangan dalam mengambil keputusan,

merasa putus, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas, merasa tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

### **3.3 Subjek Penelitian**

Subjek Penelitian adalah merupakan sesuatu yang secara intrinsik terkait dengan masalah yang ingin diteliti, dan menjadi tempat di mana data dapat diperoleh dalam konteks penelitian. Dengan demikian, subjek penelitian menjadi fokus utama dalam mengumpulkan data penelitian.

Adapun Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 20-29 tahun yang berada dikota medan.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya. Berkaitan dengan teori tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berada di Kota Medan dengan rentang usia 20-29 tahun yang terdiri dari tahun 2022 dengan jumlah keseluruhan usia dewasa awal dikota medan sebanyak 407.237.

#### **3.4.2 Sampel**

Menurut Sugiyono, (2017) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan sampel dilakukan karena

mempertimbangkan besarnya jumlah populasi sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada. Sampel ditentukan menggunakan G\*Power dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3. 1 Sampel**

<i>effect size</i>	0,297
<i>alpha error probability</i>	0,05
<i>Power</i>	0,95
<i>Total Sample size</i>	141

Maka responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 141 orang dewasa awal dikota medan dengan usia 20- 29 tahun.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pengumpulan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan penyebaran kuesioner atau angket secara online. Pengumpulan data dilakukan untuk kedua variabel yaitu, *loneliness dan quarter life crisis*. Masing-masing variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang berbeda. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, Dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian



individu (Azwar, 2012). Skala psikologi yang digunakan adalah Skala *Loneliness* dan *Quarter life crisis*.

### 3.5.1 Skala Quarter life crisis

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yaitu *Quarter life crisis* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* oleh Robbins dan Wilner (2001), terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis* yaitu: Kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas, merasa tertekan, kekhawatiran terhadap hubungan relasi. Skala *loneliness* dibuat berdasarkan format skala likert. Skala likert dalam pengukuran *loneliness* memiliki 2 pernyataan yaitu favorabel dan unfavorabel, dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pernyataan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4321 untuk jawaban yang *Favorable* dan 1234 untuk jawaban *Unfavorable*.

**Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala Likert (*Quarter life crisis*)**

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### 3.5.2 Skala Loneliness

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yaitu *loneliness* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *loneliness* oleh De Jong Gierveld (2006) yaitu: *Emotional loneliness, Social loneliness*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah. Skala Likert yang terdiri dari 5 alternatif pilihan, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala (*Loneliness* )**

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### 3.6 Pelaksanaan Penelitian

Untuk mendapatkan data yang akurat maka penelitian ini membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data dari responden, peneliti menggunakan *google form*. Seluruh item dari kedua alat ukur dimasukkan ke dalam *google form*, kemudian peneliti membuat tautan untuk mempermudah calon responden mengakses kuesioner tersebut. Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner melalui media sosial, mengirim pesan ke beberapa group chat, dan meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner. Kegiatan pengambilan data subjek

dilakukan pada tanggal 27 Juli hingga tanggal 19 Agustus 2024 dengan jumlah subjek 150. Penelitian dilakukan pada dewasa awal yang berada di Kota Medan.

### 3.6.1 Pembuatan alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dosen pembimbing. Skala *loneliness* yang disusun berdasarkan aspek-aspek De Jong Gierveld (2006) dan juga skala *quarter life crisis* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Robbins dan Wilner (2001).

**Tabel 3.4 Blueprint skala *Loneliness* sebelum uji coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Emotional Loneliness</i>	1, 2, 4, 8	3, 5, 6, 9	8
2	<i>Social Loneliness</i>	7, 10, 12, 13, 15	11, 14, 16, 17, 18	10
Jumlah		9	9	18

**Tabel 3.5 Blueprint skala *Quarter Life Crisis* sebelum uji coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kebimbangan dalam mengambil Keputusan	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2	Merasa putus	7, 8, 10	9, 11, 12	6
3	Penilaian diri yang negative	13, 15, 17	14, 16, 18	6
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	19, 20, 21	22, 24, 23	6
5	Merasa Cemas	25, 26, 27	28, 30, 31	6

6	Merasa Tertekan	29, 33, 35	32, 34, 36	6
7	Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal	37, 39, 41	38, 40, 41	6
Jumlah		21	21	42

### 3.6.2 Uji coba alat ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nanti. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada dewasa awal dikota medan dengan usia 20- 29 tahun sebanyak 54 responden pada 19 Juli – 23 Juli 2024, dengan penyebaran skalanya dilakukan secara online dalam bentuk *google form*.

Setelah dilakukan uji coba, kemudian peneliti melakukan analisis pada kedua variabel untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan *SPSS For Windows 20.0*, untuk melihat masing-masing item yang lulus uji coba.

#### A. Validitas

Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur. Ghazali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item-item *loneliness* yang bergerak dari 0,098 sampai 0,623 sehingga ditemukan 4 item yang gugur

sedangkan item yang sah berjumlah 14 item. Estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item-item *quarter life crisis* yang bergerak dari 0,133 sampai 0,685 sehingga ditemukan 4 item yang gugur sedangkan item yang sah berjumlah 38 item. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur 52 yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 14 item skala *loneliness* dan 38 skala *quarter life crisis*.

## B. Reabilitas

Ghozali (2009) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

Reliabilitas instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian diuji dengan menggunakan teknik penalaran keseimbangan dengan formulasi alpha cronbach. Pengujian dilakukan berdasarkan SPSS version 20 for Windows.

**Tabel 3.6 Reliabilitas Skala *Loneliness***

Cronbach's Alpha	N of Items
0,803	14

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, pada hasil dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel *loneliness* sebesar 0,803 ( $> 0,3$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel sudah reliabel dan dapat dilanjutkan untuk diteliti.

**Tabel 3.7 Reliabilitas Skala *Quarter life crisis***

Cronbach's Alpha	N of Items
0,905	38

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, pada hasil dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel *loneliness* sebesar 0,905 ( $> 0,3$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel sudah reliabel dan dapat dilanjutkan untuk diteliti.

Adapun tabel blueprint dari kedua skala yang telah dilakukan setelah uji coba adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.8 Blueprint skala *Loneliness* setelah uji coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Emotional Loneliness</i>	1, 2, 4, 8	3, 6	6
2	<i>Social Loneliness</i>	7, 10, 12, 13, 15	14,17, 18	8
Jumlah		9	5	14

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program *SPSS For Windows 20.0*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *loneliness* tersebut dan jumlah item yang gugur pada skala *loneliness* sebanyak 4 item dari jumlah 18 item sehingga hanya tersisa 14 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

**Tabel 3.9 Blueprint skala *Quarter Life Crisis* setelah uji coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kebimbangan dalam mengambil	1, 3, 5	2, 4, 6	6

	Keputusan			
2	Merasa putus	7, 8, 10	11, 12	5
3	Penilaian diri yang negatif	13, 15,17	14, 16	5
4	Terjebak dalam situasi yang sulit	19, 20, 21	22, 24, 23	6
5	Merasa Cemas	25, 26, 27	28, 30, 31	6
6	Merasa Tertekan	33, 35	32, 34, 36	5
7	Kekhawatiran terhadap hubungan relasi	37, 41	38, 40, 41	5
Jumlah		19	19	38

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program *SPSS For Windows 20.0*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *quarter life crisis* tersebut dan jumlah item yang gugur pada skala *quarter life crisis* sebanyak 4 item dari jumlah 42 item sehingga hanya tersisa 38 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

### 3.7 Analisis Data

Analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis Kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

#### 3.7.1 Uji Asumsi

Uji Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian ini berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S-Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program SPSS 20.0 for window.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas yaitu pengujian garis regresi antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Loneliness* memiliki hubungan yang linear dengan data *quarter life crisis*. Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linear yaitu ketika dua variabel memiliki nilai p yang lebih kecil dari nilai 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program SPSS 20.0 for windows.

### 3.7.2 Uji Hipotesa

Sesuai dengan jenis penelitian ini dimana bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai ada atau tidaknya hubungan antara variabel, maka akan digunakan uji *korelasi Pearson product moment* dengan bantuan SPSS version 20.0 for windows. teknik uji korelasi *Pearson product moment* bertujuan untuk mengukur keeratan hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini skala *loneliness* sebagai variabel bebas dan skala *quarter life crisis* sebagai variabel terikat.



