

HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL

Rizky Ananda Artiningsih

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. rizky.17010664090@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Quarter life crisis merupakan fenomena krisis emosional akibat ketidaksiapan individu dalam masa *emerging adulthood*. Isolasi yang dilakukan individu ketika terjebak dalam *quarter life crisis* berpotensi mengarahkan individu mengalami *loneliness*. Di sisi lain, ketidakpuasan terhadap hubungan juga ditemukan sebagai salah satu faktor penyebab *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal serta menguji hubungan antar keduanya. Kriteria yang ditetapkan yaitu berusia 20-29 tahun, tinggal di Surabaya, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan yaitu *insidental sampling* dengan menyebarkan kuesioner secara online hingga diperoleh subjek sebanyak 330 dewasa awal. 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. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bersifat positif antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* ($r=0,571$). Semakin tinggi skor *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami seseorang, begitu pun sebaliknya.

Kata Kunci: *loneliness, quarter life crisis, dewasa awal*

Abstract

Quarter life crisis is an emotional crisis phenomenon that occurs due to the unpreparedness of an individual when they are in an emerging adulthood period. Isolation carried out by individuals when trapped in a quarter life crisis has the potential to lead individuals to experience loneliness. On the other hand, dissatisfaction with the relationship was also found to be one of the factors causing the quarter life crisis. Therefore, this study aims to determine loneliness and quarter life crisis in early adulthood and examine their relationship. The criteria set are 20-29 years old, living in Surabaya, and willing to be research subjects. The sampling technique used is incidental sampling by distributing online questionnaires so that the subjects obtained were 330 early adults. The measuring instrument used is the adaptation of the *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)* and a scale compiled by researchers based on the quarter life crisis aspect according to Robbins and Wilner. The results showed that there was a correlation between loneliness and quarter life crisis ($r=0.571$). The higher the loneliness score, the higher the quarter life crisis experienced by a person, and vice versa.

Keyword: *loneliness, quarter life crisis, early adulthood*

PENDAHULUAN

Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada proses *emerging adulthood* sering dikenal sebagai *quarter life crisis* (Martin, 2016). *Quarter life crisis* didefinisikan Robbins dan Wilner (2001) sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Terdapat tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri,

merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Tidak sedikit individu pada kelompok usia dewasa awal ini mengalaminya, hanya saja mereka tidak menyadari apa yang tengah mereka alami (Pinggolio, 2015).

Erikson dalam Robinson dan Wrig (2013) menyebut bahwa krisis yang mereka alami merupakan hal yang normal terjadi sebagai akibat dari transisi dari masa remaja menuju dewasa. Dalam sebuah survei yang dilakukan Robinson dan Wrig (2013) kepada sebanyak 1023 individu dewasa di UK,

ditemukan bahwa 70% orang berusia 30 tahun menyatakan bahwa mereka banyak mengalami krisis di usia 20-an. Hal serupa juga ditemukan pada kelompok usia di atas 40-an (Robinson & Wright, 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa krisis yang terjadi merupakan hal yang sering dialami. Stres akibat harapan yang tidak sesuai dengan realitas terhadap pekerjaan dan hubungan sering ditemukan sebagai hal yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal (Pinggolio, 2015).

Selaras dengan penelitian tersebut, berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* kepada 63 dewasa awal di Surabaya, ditemukan bahwa 55,6% mengaku memiliki emosi negatif terkait kondisinya saat ini. Mereka melaporkan bahwa sekalipun mereka terlihat biasa saja namun mereka mengaku merasa ada perasaan kosong ketika melihat foto teman-teman mereka dengan kekasihnya, menjadi sensitif atau galau ketika mendengarkan lagu-lagu tertentu, dan ingin memiliki seseorang yang mendampingi seperti teman-teman lainnya. Bahkan, beberapa melaporkan bahwa mereka juga merasa kurang berharga dan rendah diri ketika tidak seperti teman-teman seusia mereka.

Masa peralihan dari remaja menuju dewasa atau yang sering dikenal sebagai *emerging adulthood* dialami ketika individu berusia 18-25 tahun (Arnett, 2014). Tidak sedikit pula yang meyakini bahwa usia awal menginjak dewasa yaitu 20 tahun (Martin, 2016). Terlepas dari usia awal tersebut, tidak menutup kemungkinan individu masih merasakan krisis peralihan tersebut di akhir 20-an sehingga usia 18-29 tahun sering dipertimbangkan sebagai usia peralihan (Arnett, 2014). Masa peralihan dari remaja menuju dewasa tersebut membuat individu yang ada di dalamnya merasa berada di tengah-tengah, dalam artian merasa sudah bukan remaja namun belum menjadi dewasa sepenuhnya (King, 2014). Dalam kondisi peralihan tersebut, individu melakukan eksplorasi dikarenakan tuntutan yang berbeda dan semakin besar dibandingkan dengan tahapan sebelumnya (King, 2014).

Dalam prosesnya, masa peralihan dapat memberikan efek tersendiri bagi setiap individu. Tidak sedikit individu yang merasa antusias dalam memasuki tahapan kehidupan baru (Nash & Murray, 2010). Namun, ada pula yang merasa bingung ketika dihadapkan dengan pilihan-pilihan baru dalam hidup hingga mengalami stres, cemas, dan hampa (Martin, 2016). Arnett dalam King (2014) menyebut masa-

masa dewasa awal ini sebagai masa yang penuh dengan ketidakstabilan.

Robinson dan Wrig (2013) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami *quarter life crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase. Awalnya, ia akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan dan/atau karir. Selanjutnya, ia mulai memisahkan diri dari aktivitas yang ia lakukan sehari-hari. Pada saat itu, ia mulai merenung dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Jika sudah menemukan yang ia inginkan, maka ia akan masuk fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil (Robinson & Wright, 2013).

Ketika seseorang berhasil melalui *quarter life crisis*, selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, ia akan lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan (Argasiam, 2019). Bahkan, individu yang berhasil melalui *quarter life crisis* juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan (Argasiam, 2019). Sebaliknya, ketika ia masih terjebak maka ia akan senantiasa mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta takut akan kegagalan (Martin, 2016). Mereka yang gagal juga merasa *insecure* tentang pencapaian mereka, rencana jangka panjang, hingga tujuan hidup mereka (Pande, 2011).

Arnett dalam Robinson dan Wright (2013) menyebutkan bahwa ketidakstabilan yang dirasakan individu dapat menyebabkan kerentanan individu terhadap penyakit mental. Individu yang masih terjebak pada fase menarik diri dari lingkungannya atau dengan kata lain mengalami isolasi, berpotensi mengalami *loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993). *Loneliness* merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang ketika seseorang tidak mampu memenuhi hubungan sosial seperti yang ia harapkan (Perlman & Peplau, 1981).

Perlman dan Peplau (1981) menjelaskan bahwa *loneliness* yang dialami seseorang dapat termanifestasikan dalam afektif/emosional, kognitif/motivasi, perilaku, dan permasalahan sosial. Aspek emosional menjelaskan perasaan negatif seseorang terhadap kondisinya, seperti merasa tidak puas, hampa, gelisah, dan kurang bahagia. Aspek kognitif menjelaskan terkait kecenderungan seseorang mengalami sensitif secara berlebihan terhadap hubungan dengan orang lain sehingga sering salah menafsirkan dan cenderung membesar-besarkan hal yang terkait hubungan. Mereka juga menilai diri sendiri maupun orang lain secara negatif. Aspek

perilaku menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami *loneliness* salah satunya yaitu kesulitan untuk membicarakan kesepian mereka dengan orang lain. Dalam aspek permasalahan sosial, individu yang mengalami *loneliness* berpotensi mengalami permasalahan sosial di masyarakat.

Weiss dalam DiTommaso dan Spinner (1993) menyebutkan terdapat dua jenis *loneliness* ditinjau dari sumber penyebabnya yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* merupakan kondisi kesepian yang dimiliki seseorang akibat tidak terpenuhi *attachment* pada kebutuhan intim seseorang (DiTommaso & Spinner, 1993). *Emotional loneliness* juga dibagi dua yaitu *romantic emotional loneliness* yang berhubungan dengan hubungan intim yang bersifat romantis dan *family emotional loneliness* yaitu hubungan intim dengan keluarga (DiTommaso & Spinner, 1993). Sedangkan *social loneliness* merupakan kondisi kesepian yang berhubungan dengan seberapa baik individu tersebut terintegrasi dalam lingkungan sosialnya (DiTommaso & Spinner, 1993). Pengklasifikasian tersebut dilakukan Weiss karena ia menyadari bahwa dinamika dan dampak yang dirasakan dari kedua jenis *loneliness* tersebut dapat berbeda (DiTommaso & Spinner, 1997).

Jika ditinjau dari usia perkembangan menurut Erikson, individu yang berada dalam kelompok usia dewasa awal sedang memasuki tahap *intimacy vs isolation* (King, 2014; Papalia & Feldman, 2017). Ketika individu mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan intim dengan orang lain, maka mereka dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan tersebut (Papalia & Feldman, 2017). Sebaliknya, ketika kebutuhan mereka gagal terpenuhi, mereka akan mengalami keterasingan sosial (Papalia & Feldman, 2017). Adanya kesenjangan antara harapan dengan realitas yang dimiliki seseorang dalam hubungan sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981).

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.

Beberapa penelitian terkait persepsi individu terhadap dukungan sosial dan *quarter life crisis* telah dilakukan oleh penelitian terdahulu. Ameliya (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

dan bersifat negatif antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada 89 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi subjek dalam penelitiannya. Hal tersebut menandakan semakin baik hubungan interpersonal dengan sosialnya, dalam hal ini tingginya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Begitu pun sebaliknya.

Penelitian terkait dukungan sosial dan *quarter life crisis* juga dilakukan oleh Andayani (2020) kepada sebanyak 400 dewasa awal di Kota Bandung. Dalam penelitiannya tersebut ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat positif antara dukungan sosial dan koping stres pada dewasa awal yang menjadi subjek dalam penelitian mereka. Dengan kata lain semakin tinggi dukungan sosial yang diterima subjek, maka koping stres dalam mengatasi krisis yang dialami semakin baik.

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*. Namun, sejauh ini belum ada penelitian yang mengukur secara spesifik hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal serta menguji hubungan antar kedua variabel.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Terdapat dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu *loneliness* dan *quarter life crisis*. *Loneliness* merupakan kondisi tidak menyenangkan akibat tidak sesuainya harapan dan hubungan yang dimiliki seseorang berkaitan dengan keluarga, relasi romantis, dan lingkungan sosialnya. Sedangkan *quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang dialami seseorang akibat ketidaksiapan memenuhi tuntutan perkembangan masa dewasa sehingga menyebabkan individu mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

Variabel *loneliness* diukur dengan mengadaptasi skala *Social and Emotional Loneliness*

Scale for Adults (SELSA) oleh DiTommaso dan Spinner (1993) sebanyak 37 item. Skala tersebut mengukur konstruk multidimensional *loneliness* yaitu *romantic emotional loneliness*, *family emotional loneliness*, dan *social loneliness*. Skala tersebut ditampilkan dalam bentuk *likert* dengan rentang skor 1(sangat tidak setuju) sampai 7(sangat setuju), yang mana apabila semakin tinggi total skor maka semakin tinggi *loneliness* yang dimiliki.

Skala tersebut diadaptasi dengan menggunakan metode *forward-backward*. Pertama, skala asli diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke bahasa Indonesia (*forward*). Proses tersebut dilakukan oleh peneliti dan rekan peneliti yang sama-sama berasal dari latar belakang psikologi dan memiliki kemampuan Bahasa Inggris yang baik. Dari kedua hasil terjemahan tersebut kemudian dilakukan sintesa untuk mencari kesamaan hingga menghasilkan satu terjemahan yang disepakati. Selanjutnya, dilakukan metode *backward* yaitu skala yang sudah diterjemahkan kembali diterjemahkan ke dalam bahasa aslinya untuk dibandingkan apakah terdapat perbedaan makna yang signifikan diantara keduanya. Hasil tersebut kemudian didiskusikan kepada ahli dengan mempertimbangkan konteks serta perbandingan dengan skala asli terkait kesetaraan makna. Selanjutnya dilakukan uji coba untuk memastikan kesesuaian alat ukur yang digunakan kepada sebanyak 50 dewasa awal. Berdasarkan uji validitas tersebut sebanyak 5 item *loneliness* gugur sehingga tersisa 32 item. Reliabilitas skala dari alat ukur tersebut sebesar 0,898.

Variabel *quarter life crisis* diukur dengan menggunakan skala yang disusun peneliti sebanyak 21 aitem berdasarkan aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Aspek tersebut antara lain kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Skala ditampilkan dalam bentuk *likert* dari skor 1(sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), dan 4 (sangat sesuai), yang mana apabila semakin tinggi total skor maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dimiliki. Berdasarkan uji validitas, sebanyak 1 item *quarter life crisis* yang gugur. Oleh karena itu, total item yang digunakan untuk *quarter life crisis* sebanyak 20 item. Reliabilitas skala dari alat ukur tersebut 0,902.

Populasi dalam penelitian ini yaitu dewasa awal di Surabaya. Kriteria yang ditetapkan peneliti yaitu berusia 20-29 tahun, tinggal di Surabaya, dan

bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *insidental sampling*. Teknik *insidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2012). Berdasarkan teknik dan kriteria yang ditetapkan tersebut, total subjek yang berhasil terkumpul sebanyak 330 orang.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Kuesioner disebarakan melalui sosial media dengan membagikan melalui *whatsapp*, *facebook*, maupun *instagram*.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan skoring kemudian dianalisis secara deskriptif dari masing-masing variabel. Sebelum melakukan uji korelasi, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Selanjutnya, uji korelasi pada kedua variabel dilakukan menggunakan uji *korelasi Pearson* dengan bantuan SPSS versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tingkat *loneliness* pada dewasa awal di Surabaya

Subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 330 orang. Hasil penelitian menunjukkan skor minimal *loneliness* partisipan sebesar 34, sedangkan skor maksimal partisipan sebesar 209. Rata-rata skor dari seluruh partisipan yaitu sebesar 97,9 dimana skor tersebut termasuk kategorisasi tingkat *loneliness* sedang. Rincian tingkat *loneliness* partisipan berdasarkan kategorisasi dapat dilihat lebih lanjut dalam tabel berikut.

Tabel 1. Tingkat *loneliness*

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Persentase
$X < 69$	Rendah	46	14%
$69 \leq X < 127$	Sedang	233	71%
$X \geq 127$	Tinggi	51	15%
Total		330	100%

Jika ditinjau berdasarkan jenisnya, rata-rata skor *loneliness* paling tinggi terdapat pada tipe hubungan romantis yaitu sebesar 38,75, disusul tipe sosial sebesar 38,23, dan terakhir yaitu keluarga dengan skor 20,92. Berikut merupakan rincian kategorisasi berdasarkan tipe *loneliness*.

Tabel 2. Tingkat loneliness berdasarkan jenisnya

Jenis	Interval	Kategori	N	Persentase
Romantic	$X < 24$	Rendah	63	19%
	$24 \leq X < 54$	Sedang	192	58%
	$X \geq 54$	Tinggi	75	23%
Family	$X < 10$	Rendah	60	18%
	$10 \leq X < 33$	Sedang	113	65%
	$X \geq 33$	Tinggi	57	17%
Social	$X < 24$	Rendah	52	16%
	$24 \leq X < 53$	Sedang	119	66%
	$X \geq 53$	Tinggi	59	18%

Hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan tingkat loneliness berdasarkan data sosiodemografis dari partisipan yang telah terkumpul, antara lain jenis kelamin, status hubungan, serta status tempat tinggal.

Tabel 3. Tingkat loneliness berdasarkan data demografis

Data demografis	N	%	Skor rata-rata					
			RL	FL	SL	Tot		
Jenis	L	77	23%	36,48	21,65	40,78	98,91	
Kelamin	P	253	77%	39,43	20,7	37,46	97,59	
Status	Lajang	L	48	15%	43,1	21,38	41,92	106,4
		P	148	45%	48,83	21,14	36,43	106,4
Hubungan	L	29	9%	25,52	22,1	38,9	86,52	
	Berpasangan	P	105	31%	26,2	20,09	38,9	85,15
Status	Sendiri	20	6%	36,4	20,55	38,9	95,85	
Tempat	Bersama teman	7	2%	38,43	20,86	39	98,29	
Tinggal	Bersama keluarga	303	92%	38,9	20,95	38,17	98,03	

Ditinjau dari jenis kelamin, rata-rata skor loneliness pada laki-laki sebesar 98,91, sedangkan perempuan menunjukkan skor lebih rendah yaitu 97,59. Hal tersebut menunjukkan bahwa loneliness yang dirasakan laki-laki lebih tinggi daripada perempuan meskipun tidak jauh berbeda dan keduanya sama-sama termasuk dalam kategori sedang. Kondisi yang sama juga ditemukan pada loneliness yang berkaitan dengan keluarga dan sosial. Pada loneliness yang berkaitan dengan keluarga, skor rata-rata laki-laki sebesar 21,65 dan skor rata-rata perempuan tidak terpaut jauh yaitu sebesar 20,7. Dalam loneliness yang berkaitan dengan sosial, skor rata-rata laki-laki sebesar 40,78 dan skor rata-rata perempuan sebesar 37,46. Sebaliknya, dalam konteks loneliness yang berkaitan dengan hubungan yang bersifat romantis menunjukkan bahwa rata-rata skor perempuan lebih tinggi yaitu 39,43 dan laki-laki sebesar 36,48.

Ditinjau dari status hubungan, rata-rata skor romantic loneliness pada yang belum memiliki pasangan ditemukan lebih tinggi dibandingkan mereka yang sudah memiliki pasangan. Skor rata-rata perempuan yang belum memiliki pasangan ditemukan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu masing-masing sebesar 48,83 dan 43,1.

Ditinjau dari status tempat tinggal, rata-rata skor loneliness secara umum paling tinggi ditemukan pada kelompok yang justru tinggal bersama teman yaitu sebesar 98,29. Selanjutnya, rata-rata skor loneliness kelompok yang tinggal bersama keluarga tidak berbeda jauh yaitu 98,03. Rata-rata skor loneliness pada kelompok yang tinggal sendiri justru paling rendah yaitu sebesar 95,85. Meskipun demikian, ketiga kelompok tetap sama-sama termasuk dalam loneliness tingkat sedang.

Tingkat quarter life crisis pada dewasa awal di Surabaya

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari 330 subjek, ditemukan skor minimal quarter life crisis sebesar 20 dan skor maksimal sebesar 74. Rata-rata skor quarter life crisis yaitu sebesar 47,82 dimana skor tersebut termasuk dalam kategori quarter life crisis tingkat sedang. Berikut merupakan rincian masing-masing tingkat kategorisasi dari quarter life crisis.

Tabel 4. Tingkat quarter life crisis

Interval	Keterangan		
	Kategori	N	Persentase
$X < 35$	Rendah	55	17%
$35 \leq X < 60$	Sedang	216	65%
$X \geq 60$	Tinggi	59	18%
Total		330	100%

Hasil penelitian juga menjelaskan karakteristik QLC dari partisipan berdasarkan data sosiodemografis antara lain jenis kelamin, usia, status hubungan, status pekerjaan, dan status tempat tinggal.

Tabel 5. Tingkat quarter life crisis berdasarkan data demografis

Demografi	N	%	Skor rata-rata	
Jenis kelamin				
Laki-laki	77	23%	44,88	
Perempuan	253	77%	48,71	
Status hubungan				
Belum memiliki pasangan	L	48	15%	46,31
	P	148	45%	50,12
Sudah memiliki pasangan	L	29	9%	42,51
	P	105	31%	46,64
Status pekerjaan				
Belum bekerja	206	63%	48,78	
Magang	67	20%	47,16	
Bekerja tetap	57	17%	45,11	
Status tinggal				
Sendiri	20	6%	45,55	
Bersama teman	7	2%	44,57	
Bersama keluarga	303	92%	48,04	

Ditinjau dari jenis kelamin, rata-rata skor QLC pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki meskipun sama-sama dalam kategori sedang. Rata-rata skor QLC perempuan dan laki-laki sebesar 48,71 dan 44,88.

Ditinjau dari status hubungan, kelompok yang belum memiliki pasangan memiliki rata-rata skor QLC lebih tinggi dibandingkan yang telah memiliki pasangan. Rata-rata skor QLC wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki baik dalam kelompok yang sudah memiliki pasangan maupun belum memiliki pasangan.

Ditinjau dari status pekerjaan, mereka yang berada di kelompok belum bekerja memiliki skor rata-rata QLC paling tinggi yaitu sebesar 48,78. Mereka yang berstatus magang atau *freelance* memiliki skor rata-rata lebih rendah yaitu 47,16. Kelompok yang sudah bekerja tetap memiliki skor rata-rata QLC paling rendah yaitu sebesar 45,15.

Ditinjau dari status tempat tinggal, individu yang tinggal bersama keluarga memiliki skor rata-rata QLC paling tinggi yaitu sebesar 48,04. Selanjutnya, kelompok yang tinggal sendiri memiliki skor rata-rata sebesar 45,55. Mereka yang berada pada kelompok yang tinggal bersama teman memiliki rata-rata skor QLC paling rendah yaitu sebesar 44,57.

Hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* di Surabaya

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.

Tabel 6. Uji Korelasi *loneliness* dan *quarter life crisis*

Keterangan	Hasil Uji Korelasi	
	Koefisien Korelasi Pearson (r)	Nilai Signifikansi
<i>Loneliness-QLC</i>	0,571 *	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.

Jika ditinjau berdasarkan masing-masing tipe *loneliness*, maka korelasi paling kuat dimiliki oleh *family loneliness* disusul oleh *social loneliness* dan terakhir *romantic loneliness*. Berikut merupakan nilai korelasi dari masing-masing tipe *loneliness*.

Tabel 7. Nilai Korelasi Tipe *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis*

Keterangan	Hasil Uji Korelasi	
	Koefisien Korelasi Pearson (r)	Nilai Signifikansi
<i>Romantic</i>	0,318*	0,000
<i>Family</i>	0,523*	0,000
<i>Social</i>	0,393*	0,000

PEMBAHASAN

Quarter life crisis merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami krisis seperti mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 80% subjek yang berpartisipasi dalam penelitian berada dalam kondisi *quarter life crisis* sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut tentu bukanlah hal yang baik mengingat seberapa besar dampak yang dirasakan individu ketika tidak mampu keluar dari krisis yang sedang dihadapi. Mereka yang terjebak dalam krisis tersebut akan merasa tidak berdaya, meragukan diri sendiri, takut akan kegagalan, serta *insecure* tentang rencana jangka panjang hingga tujuan hidup mereka (Martin, 2016; Pande, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor QLC perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki. Hasil tersebut juga sesuai dengan Herawati dan Hidayat (2020) yang menjelaskan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum

usia 30 tahun ditemukan sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi tingginya QLC yang dirasakan perempuan dibandingkan laki-laki (Herawati & Hidayat, 2020). Dalam penelitian sebelumnya, Robinson dan Wright (2015) juga menunjukkan bahwa perempuan ditemukan lebih banyak melaporkan mengalami krisis di usia dewasa awal dibandingkan laki-laki.

Tingginya QLC pada perempuan, juga tampak di sosial media sebagaimana penelitian Agarwal dkk (2020) yang meneliti fenomena QLC dalam sosial media menggunakan AI (*Artificial Intelligence*) dengan mengumpulkan cuitan dari 1400 pengguna *twitter* dewasa awal UK dan US. Dalam penelitiannya, mereka menunjukkan bahwa perempuan ditemukan memposting lebih banyak cuitan yang menggambarkan QLC seperti perasaan campur aduk, merasa terjebak, menginginkan perubahan dalam hidupnya (Agarwal et al., 2020). Pemilihan *twitter* sebagai media analisa sosial media cukup efektif karena *twitter* telah terbukti menjadi suatu platform yang sangat kondusif dalam melakukan pengungkapan diri terkait kepribadian, stres, dan kategori yang berkaitan dengan kesehatan mental lainnya (Guntuku, Buffone, et al., 2019; Guntuku, Preotiuc-Pietro, et al., 2019). Perempuan lebih terbuka dalam membahas kondisi emosional di sosial media dibandingkan laki-laki (Kivran-Swaine et al., 2012; Waterloo et al., 2018). Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu penyebab fenomena QLC lebih nampak pada perempuan dalam sosial media.

Idealnya, individu yang beranjak dewasa sudah lebih independen dibandingkan masih bergantung pada orang tua (Arnett, 2014). Salah satunya dapat dilakukan dengan mulai tinggal terpisah dari orang tua (Arnett, 2014). Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 92% subjek justru masih tinggal bersama keluarga dibandingkan tinggal sendiri atau bersama teman. Di sisi lain, pada usia tersebut mereka juga memiliki persepsi bahwa mereka tidak ingin membebani orang tua (Blieszner & Roberto, 2012). Perasaan terjebak dalam situasi sulit tersebut diketahui dapat menjadi salah satu hal yang dapat menjelaskan QLC (Robbins & Wilner, 2001). Selain itu, semakin tinggi kemandirian seseorang maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimiliki (Hakim, 2019; Zahara, 2019). Sikap mandiri yang dimiliki seseorang membuat mereka mampu bertindak dan mengambil keputusan serta mengarahkan dan mengembangkan diri secara lebih adaptif (Hakim, 2019). Hal tersebut juga dapat menjelaskan mengapa

skor QLC mereka yang tinggal sendiri dan bersama teman justru ditemukan lebih rendah.

Tidak sesuai harapan dengan realitas terhadap pekerjaan juga ditemukan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami QLC (Nash & Murray, 2010; Pinggolio, 2015). Ditinjau dari asumsi subjek penelitian, sebagian besar subjek dalam penelitian bahkan belum memiliki pekerjaan. Hasil penelitian menemukan bahwa kelompok yang belum memiliki pekerjaan memiliki rata-rata skor QLC lebih tinggi dibandingkan kelompok yang belum memiliki pekerjaan tetap meskipun seluruh kelompok sama-sama berada dalam kategori sedang. Kondisi QLC tersebut dapat dijelaskan akibat mereka merasa tidak cukup baik karena belum menemukan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan dan kompetensi mereka (Pande, 2011). Ketidakpuasan terhadap pekerjaan yang sudah dimiliki juga dapat menyebabkan seseorang mengalami QLC (Pande, 2011). Arnett (2014) menyebut bahwa sekalipun sudah bekerja, sebagian besar mereka tidak bekerja sesuai dengan keinginan dan kompetensi, melainkan berfokus pada bagaimana menghasilkan uang. Hal tersebut dapat menjelaskan perbedaan skor rata-rata hasil penelitian yang tidak terlalu signifikan pada kelompok yang belum bekerja, magang dan sudah memiliki pekerjaan tetap.

Selain pekerjaan, tidak sesuai harapan dengan realitas terkait hubungan juga sering ditemukan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap kondisi *quarter life crisis* pada dewasa awal (Nash & Murray, 2010; Pinggolio, 2015). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa kelompok yang belum memiliki pasangan memiliki rata-rata skor QLC lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang sudah memiliki pasangan. Tingginya QLC pada perempuan dibandingkan laki-laki yang belum memiliki pasangan dapat berkaitan dengan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 (Herawati & Hidayat, 2020).

Berdasarkan prosesnya, terdapat beberapa fase yang dialami seseorang ketika mengalami *quarter life crisis*. Salah satu fase dalam *quarter life crisis* yaitu dimana individu yang mengalaminya akan menepi dari lingkungan sekitarnya serta aktivitas yang biasa ia jalani setelah mengalami perasaan terjebak (Robinson & Wright, 2013). Individu yang masih terjebak pada fase menarik diri dari lingkungannya atau dengan kata lain melakukan isolasi, berpotensi mengalami *loneliness* (Robinson, 2015). Adanya hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* tersebut

juga terlihat dalam hasil penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan positif *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan kekuatan sedang. Dengan kata lain, individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi juga cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* yang tinggi.

Adanya kesenjangan antara ekspektasi dan realita atas hubungan yang dimiliki seseorang sendiri dapat mengarahkan individu mengalami kondisi tidak menyenangkan yang disebut *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981). Ditinjau dari jenis hubungan yang dimiliki, terdapat beberapa tipe *loneliness* yaitu *romantic emotional loneliness*, *family emotional loneliness*, serta *social loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 85% subjek dalam penelitian ini mengalami *loneliness* dalam tingkatan sedang hingga tinggi. Hasil yang tidak jauh berbeda juga ditunjukkan dari tingkatan *loneliness* berdasarkan jenisnya. Lebih dari 50% subjek mengalami *loneliness* mulai dari sedang hingga berat terkait hubungan romantis, keluarga, hingga lingkungan sosialnya.

Jika ditinjau dari usia perkembangan menurut Erikson, individu dalam kelompok usia dewasa awal sedang memasuki tahap *intimacy vs isolation* (King, 2014; Papalia & Feldman, 2017). Pada usia tersebut, sebagian besar dewasa awal idealnya banyak menghabiskan waktu lebih banyak dengan menjalin hubungan pertemanan dan hubungan romantis serta mendapat dukungan sosial dan emosional dari hubungan tersebut (Blieszner & Roberto, 2012). Ketika mereka tidak mampu mencapai target perkembangan tersebut maka mereka dapat mengalami isolasi yang dapat mengarah pada kondisi *loneliness* (Robinson, 2015).

Berbeda dengan kecenderungan QLC yang lebih tinggi pada perempuan, hasil penelitian justru menunjukkan kecenderungan *loneliness* lebih tinggi pada laki-laki. Dalam hasil penelitian, ditemukan bahwa laki-laki mengalami kecenderungan *loneliness* lebih tinggi daripada perempuan berkaitan dengan hubungan dengan keluarga (*family emotional loneliness*) dan hubungan dengan lingkungan sosial (*social loneliness*). Meskipun dalam beberapa penelitian menunjukkan wanita lebih sering mengalami *loneliness*, Rokach (2018) menyatakan bahwa laki-laki sebenarnya justru lebih mengalami *loneliness* hanya saja mereka cenderung enggan mengakui bahwa mereka kesepian. Laki-laki lebih sering ditemukan mengalami *social loneliness* karena mereka lebih mengakui kesepian karena kurangnya hubungan sosial dibandingkan kesepian karena kurangnya kedekatan

emosional (Rokach, 2018). Levine dalam Cavanaugh dan Blanchard-Fields (2015) menyebutkan terdapat perbedaan kecenderungan hubungan pertemanan yang dijalin pada laki-laki dan perempuan. Perempuan mendasari pertemanan lebih kepada kedekatan intim dan berbagai masalah personal untuk saling menguatkan, sedangkan laki-laki lebih kepada pertemanan berdasarkan kesamaan minat dan aktivitas. Kondisi intim tidaknya hubungan tersebut dapat menjelaskan hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki memiliki skor rata-rata *loneliness* lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Dalam kaitannya dengan *romantic loneliness*, skor rata-rata perempuan ditemukan lebih tinggi daripada laki-laki. *Romantic emotional loneliness* merupakan jenis kesepian yang terjadi akibat tidak sesuai ekspektasi dan realita kebutuhan intimasi terkait hubungan yang bersifat romantis (DiTommaso & Spinner, 1993). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *romantic emotional loneliness* pada kelompok yang belum memiliki pasangan lebih tinggi dibandingkan yang sudah memiliki pasangan, dimana perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi tidak menjalin hubungan yang bersifat romantis membuat kebutuhan akan hubungan intimasi yang bersifat romantis tidak terpenuhi. Meskipun demikian, individu lajang yang memiliki penerimaan diri yang baik memiliki kecenderungan *loneliness* yang lebih rendah (Agustin, 2017). Tidak terpenuhinya ekspektasi hubungan romantis sebagai salah satu faktor yang berkontribusi pada QLC seseorang dapat menjelaskan adanya hubungan antara *romantic emotional loneliness* dengan QLC.

Ditinjau dari status tempat tinggal, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *loneliness* justru ditemukan lebih tinggi pada mereka yang tinggal bersama teman atau keluarga dibandingkan mereka yang tinggal sendiri. Pada masyarakat kolektif, individu cenderung memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap ikatan dalam keluarga yang diharapkan dapat meminimalisir kondisi kesepian (Rokach, 2018). Di sisi lain, tidak terpenuhinya harapan yang tinggi tersebut dapat berkontribusi pada *loneliness* yang dirasakan oleh individu (Rokach, 2018). Tipe kelekatan yang dimiliki oleh individu dengan keluarga, nyatanya dapat mempengaruhi kondisi kesepian pada masa dewasa (Salsabila, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor korelasi *family emotional loneliness* dengan QLC ditemukan lebih besar dibandingkan dengan tipe *loneliness* yang lain. Sebagian besar subjek dalam

penelitian ini masih tinggal bersama keluarga. Sebagaimana disebutkan Rokach (2018) terdapat ekspektasi yang tinggi terkait kualitas interaksi dan hubungan keluarga pada budaya kolektif. Di satu sisi, mereka yang sudah memasuki masa dewasa juga sudah mulai memiliki persepsi bahwa mereka tidak ingin membebani orang tua (Blieszner & Roberto, 2012). Adanya persepsi tersebut juga dapat muncul akibat tuntutan dari tahapan perkembangan bahwa individu mulai melepaskan ketergantungan terhadap orang tua serta dapat berdiri sendiri (Herawati & Hidayat, 2020). Di sisi lain, realitas bahwa mereka masih tinggal bersama keluarga menandakan bahwa mereka belum mencapai tahapan perkembangan yang ideal sebagaimana yang dinyatakan Arnett (2014). Kesenjangan kondisi ideal dengan realitas tersebut dapat menjelaskan hasil penelitian ini yang menunjukkan hubungan *family loneliness* dan *quarter life crisis* yang lebih kuat dibandingkan korelasinya dengan tipe lainnya.

Tidak hanya mereka yang tinggal bersama keluarga, mereka yang tinggal bersama teman juga ditemukan mengalami kondisi kesepian lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal sendiri. Hal tersebut membuktikan bahwa *loneliness* tidak hanya sekedar keberadaan secara fisik/kuantitatif tetapi juga tentang sejauh mana kualitas dari hubungan yang dijalin sesuai dengan apa yang diekspektasikan (Asghar & Iqbal, 2019). Terkait ekspektasi terhadap hubungan pertemanan, Arnett (2015) menyebut bahwa teman merupakan salah satu sumber dukungan yang penting ketika memasuki usia dewasa. Selain dapat meningkatkan *self esteem* dan kebahagiaan, memiliki hubungan pertemanan yang baik dapat membantu kita mencapai peran atau tantangan baru yang dihadapi selama masa dewasa (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015).

Grusec dalam Arnett (2015) menyebut bahwa keberhasilan sosialisasi pada masa beranjak dewasa akan menghasilkan perkembangan pada regulasi emosi serta bagaimana individu berpikir dan berperilaku. Selain itu, sosialisasi tersebut juga dapat mengembangkan strategi penyelesaian konflik (Arnett, 2015). Ketika ekspektasi mereka terkait hubungan mereka dengan lingkungan sosial mereka tidak terpenuhi bahkan hingga mereka merasa kurang terintegrasi dalam lingkungannya maka mereka dikatakan mengalami *social loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993). Sebagian besar subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berada pada tingkat *social loneliness* sedang hingga tinggi. Dengan kata

lain, tidak sedikit dari mereka yang kurang puas dengan kualitas hubungan sosial yang dijalin.

Hasil penelitian juga menunjukkan korelasi *social loneliness* dan QLC berkorelasi positif dengan kekuatan sedang. Hal ini berarti semakin seseorang merasa mengalami *social loneliness* maka ia juga akan mengalami peningkatan pada QLC. Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal ditemukan sebagai salah satu penyebab QLC (Robbins & Wilner, 2001). Semakin baik hubungan interpersonal individu dan tingginya dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami (Ameliya, 2020). Dukungan sosial yang diterima juga dapat membantu individu dalam melakukan strategi *coping* yang baik dalam mengatasi krisis yang dialami (Andayani, 2020). Hal tersebut dapat menjelaskan korelasi *social loneliness* dan QLC berkekuatan sedang.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antar kedua variabel tersebut berkekuatan sedang dengan arah hubungan yang positif. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya, begitu pun sebaliknya. Terdapat kecenderungan *loneliness* ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dan *quarter life crisis* pada perempuan meskipun perbedaannya tidak signifikan.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran, baik untuk subjek maupun peneliti selanjutnya.

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian mengalami *loneliness* dan *quarter life crisis* dalam tingkatan sedang. Dengan ditemukannya hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, maka alih-alih sekedar memperbanyak relasi, individu juga dapat mulai memperhatikan dan meningkatkan kualitas dari hubungan yang sedang dijalin. Hubungan tersebut meliputi hubungan dalam lingkungan pertemanan, keluarga, maupun relasi

yang bersifat romantis. Selain itu, ketika individu mulai merasa kesulitan dalam hubungan dengan sekitarnya atau mengalami *quarter life crisis*, sebaiknya individu dapat mengkomunikasikan dengan orang terdekat bahkan ke profesional jika memang dibutuhkan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini telah mendeskripsikan hasil penelitian dari kedua variabel serta hubungan antar keduanya. Peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih dalam terkait hubungannya dengan faktor-faktor lain. Peneliti juga dapat menganalisis lebih dalam seperti seberapa besar pengaruh antar kedua variabel. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga dapat lebih merepresentasikan populasi yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology, 11*(341), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>
- Agustin, P. T. (2017). *Hubungan antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di Surabaya*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir* [UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/12581/>
- Andayani, S. Y. (2020). *Hubungan dukungan sosial terhadap coping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/54383/>
- Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial* [Unika Soegijapranata Semarang]. <http://repository.unika.ac.id/21160/>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). Socialization in emerging adulthood: From the family to the wider world, from socialization to self-socialization. In *Handbook of socialization: Theory and research* (2nd ed.). The Guilford Press. <http://library.loj/main/8E07B08185AA0118DB3DFFF80AD91222>
- Asghar, A., & Iqbal, N. (2019). Loneliness matters: A theoretical review of prevalence in adulthood. *Journal of Psychology and Behavioral Science, 7*(1), 41–47. <https://doi.org/10.15640>
- Blieszner, R., & Roberto, K. A. (2012). Partners and friends in adulthood. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Adulthood and Aging* (1st ed., pp. 381–398). Wiley-Blackwell.
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2015). *Adult development and aging* (7th ed.). Cengage Learning.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences, 14*(1), 127–134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences, 22*(3), 417–427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Guntuku, S. C., Buffone, A., Jaidka, K., Eichstaedt, J. C., & Ungar, L. H. (2019). Understanding and measuring psychological stress using social media. *Proceedings of the 13th International Conference on Web and Social Media, ICWSM 2019, 13*, 214–225. <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/3223>
- Guntuku, S. C., Preotiuc-Pietro, D., Eichstaedt, J. C., & Ungar, L. H. (2019). What twitter profile and posted images reveal about depression and anxiety. *Proceedings of the 13th International Conference on Web and Social Media, ICWSM 2019, 13*, 236–246. <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/3225>
- Hakim, A. R. (2019). *Hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Darul 'Ulum Peterongan Jombang* [UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/30659>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 5*(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah*

- pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Kivran-Swaine, F., Brody, S., Diakopoulos, N., & Naaman, M. (2012). Of joy and gender: Emotional expression in online social networks. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, CSCW*, 139–142. <https://doi.org/10.1145/2141512.2141562>
- Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* [Regent University]. <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose*. Jossey-Bass.
- Pande, S. (2011). *Quarter life crisis effect of career self efficacy and career anchors on career satisfaction* [Narsee Monjee Institute of Management Studies]. <http://hdl.handle.net/10603/9099>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Menyelami perkembangan manusia* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31–56. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and validation of quarterlife crisis scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development, April 2015*, 447–459. https://www.researchgate.net/publication/327764080_Development_and_Validation_of_Quarterlife_Crisis_Scale_for_Filipinos
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: Updating Erikson for the 21st century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Salsabila, B. (2019). *Perbedaan antara tipe attachment dan dimensi kesepian pekerja dewasa muda yang tidak menjalin hubungan romantis di DKI Jakarta* [Universitas Indonesia]. <http://lontar.ui.ac.id/detail?id=20481556&lokasi=lokal>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media and Society*, 20(5), 1813–1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Zahara, N. (2019). *Hubungan kemandirian dengan penyesuaian diri pada santri baru di Pondok Pesantren Diniyyah Putri Lampung* [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. http://repository.radenintan.ac.id/9689/1/PUSA_T.pdf