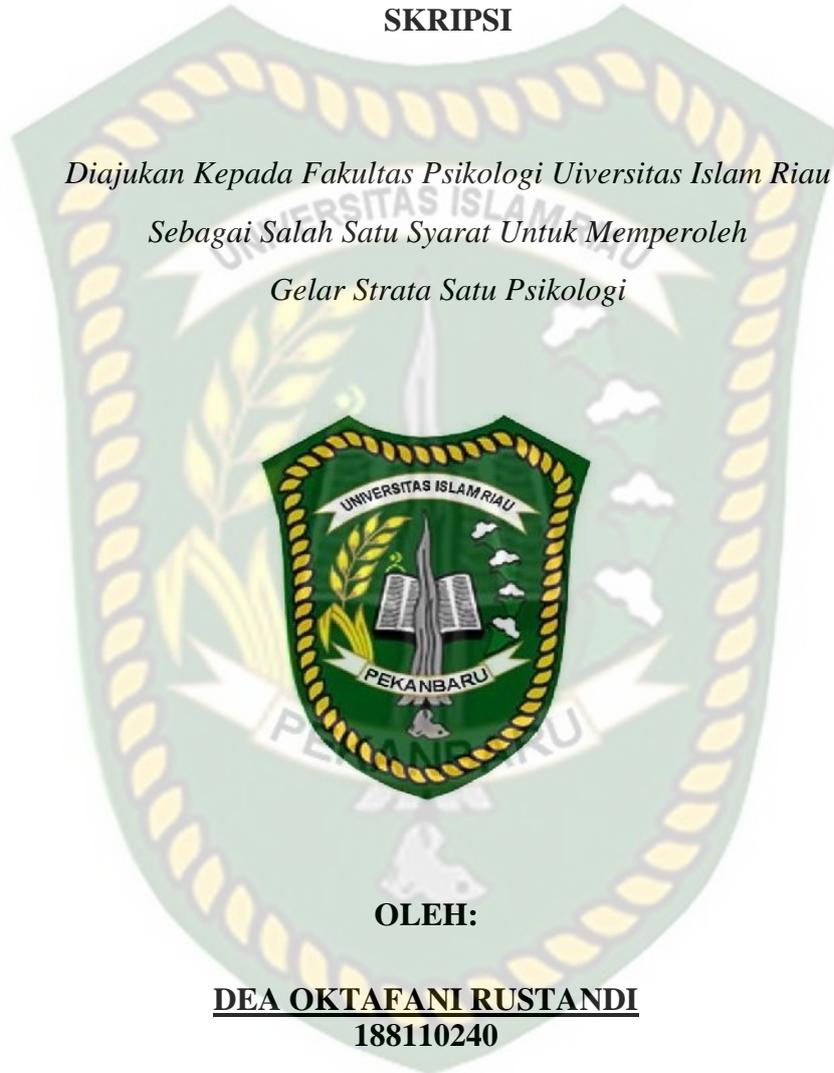


**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA DEWASA AWAL DI PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



OLEH:

DEA OKTAFANI RUSTANDI
188110240

PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2022

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA DEWASA AWAL DI PEKANBARU**

DEA OKTAFANI RUSTANDI

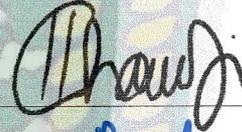
1881100240

**Telah dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal
22 Juli 2022**

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Icha Herawati, S.Psi., M.Soc.Sc



Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog



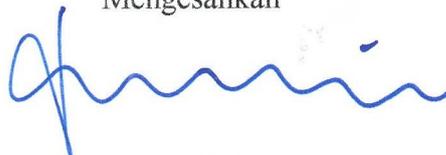
Irfani Rizal, M.Psi



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 12 Agustus 2022

Mengesahkan



(Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dea Oktafani Rustandi

NPM : 188110240

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil murni karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat satupun karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam skripsi ini telah disebutkan seluruhnya secara sistematis pada daftar Pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Pekanbaru, 12 Agustus 2022
Yang Menyatakan,



Dea Oktafani Rustandi
188110240

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan rasa penuh syukur, terimakasih kepada Allah SWT atas segala kekuatan yangtelah Engkau beri sehingga diriku dapat menyelesaikan skripsi dan dapat meraih gelar sarjanaku

Atas izin Allah SWT, skripsi dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk:

ORANG TUA KU

Terimakasih kedua orang tua yang selalu meberikan dukungan semangat dan selalu medoakan ku, skripsi dan gelar sarjana ku ini ku persembahkan untuk kalian dan semoga gelar sarjanai ini dapat menjadi titik kebahagiaan yang dapat ku hadiahkan kepada kedua orang tuaku

Untuk ketiga adikku , terimakasih atas segala dukungan dan motivasi kakak sulung kalian ini

And last but no least, skripsi dan gelar sarjana ini ku persembahkan untuk:

Dea Oktafani Rustandi

Terimakasih telah menjalani dengan penuh senyum, kebahagiaan dan bisa bertahanhingga akhir, terimakasih untuk selalu kuat dan bangkit ketika dirimu hampir menyerah. Kamu hebat Dey, aku bangga padamu!

Semoga skripsi dan gelar sarjana ini dapat memebrikan manfaat bagi orang sekitar,Aamiin.

MOTTO

**“Cukuplah Allah Maha Penolong Kami dan Allah Sebaik-baik Pelindung”
(Ali Imran Ayat 173)**

**“Selalu libatkan Allah dalam setiap langkah kehidupan kita baik hal kecil
maupun hal besar”**



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Loneliness dengan Quarter-life Crisis Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH, MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Fikri Idris, S.Psi, M. Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas dan selaku pembimbing skripsi
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi

Psikologi Universitas Islam Riau

7. Bapak Didik Widianoro M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau
8. Ibu Icha Herawati, M.Soc., Sc, selaku Dosen Penasehat Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi.
9. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, Ibu Syarifah Farradina, M.A., Ph.D, Ibu Leni Armayanti S.Psi,M.Si, Ibu Tengku Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, Ibu Irma Kusuma Salim M.Psi., Psikolog, Ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.PSi, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi, M.B.A, dan Ibu Nindy Amita, M.Psi., Psikolog. Terimakasih atas ilmu dan dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis
10. Staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis
11. Terimakasih kepada kedua orang tuaku Dedi Rustandi dan Desripayanti yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk penulis.
12. Terimakasih kepada adik-adik ku Icha, Thoriq dan Affan yang telah memberikan semangat untuk penulis.
13. Terimakasih kepada sepupu-sepupu Ami, Riri, Indah, Uti, dan Adin yang telah memberikan semangat untuk penulis.
14. Terimakasih kepada sahabat terbaikku dikampus Amalia Inkaza, Nabila Dinda Athalia, Nidya Larasati, Nindi Alfani, Septi Arum Dani Siregar

Tania Islameltri , nurul hidayah dan reza hasfira yang selalu memberikan dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

15. Kepada teman-teman angkatan 2018 dan adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dan semua pihak, penulis mengucapkan terimakasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya.

Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini semoga dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan bagi penulis lain, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penulis karya ilmiah selanjutnya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 12 Agustus 2022

Dea Oktafani Rustandi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	10
2.2.1 Bentuk-Bentuk Quarter-Life Crisis	12
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Quarter-Life Crisis</i>	13
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	16
2.2 <i>Loneliness</i>	20
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i>	20

2.2.2 Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	21
2.2.3 Jenis-jenis <i>Loneliness</i>	21
2.2.4 Faktor-faktor <i>Loneliness</i>	22
2.3 Hubungan antara <i>Loneliness</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	23
2.4 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Identifikasi Variabel.....	27
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	27
3.2.1 <i>Loneliness</i>	27
3.2.2 <i>Quarter Life Crisis</i>	28
3.3 Subjek Penelitian.....	28
3.3.1 Populasi Penelitian	28
3.3.3 Sampel Penelitian.....	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	30
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat ukur	33
3.5.1 Validitas	33
3.5.2 Reabilitas Alat Ukur	34
3.6 Teknik Analisis Data.....	34
3.6.1 Uji Normalitas.....	34
3.6.2 Uji Linearitas.....	35
3.6.3 Uji Hipotesis.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Persiapan Penelitian.....	36

4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian	36
4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	37
4.2 Pelaksanaan Penelitian	40
4.3 Data Demografi	41
4.4 Deskripsi Data Penelitian	41
4.5 Hasil Analisis Data.....	45
4.5.1 Uji Asumsi.....	45
4.5.2 Uji Normalitas	45
4.5.3 Uji Linearitas.....	46
4.5.4 Uji Hipotesis.....	47
4.5 Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian	53
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	54
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Keterangan Skor Skala <i>Quarter-Life Crisis</i>	31
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Quarter-Life Crisis</i>	31
Table 3.3 Keterangan Skor <i>Loneliness</i>	32
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Loneliness</i>	33
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>quarter life crisis</i>	38
Tabel 4.2 <i>Blue print skala loneliness try out</i>	40
Tabel 4.3 Data Demografi.....	41
Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian	42
Table 4.5 rumus kategorisasi	43
Table 4.6 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	43
Table 4.7 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala <i>Loneliness</i>	44
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Skala <i>Quarter-life crisis</i> dan <i>Loneliness</i>	46
Table 4.9 Hasil Uji Linearitas <i>Quarter-life Crisis</i> dan <i>Loneliness</i>	47
Tabel 4.10 Uji Korelasi	47

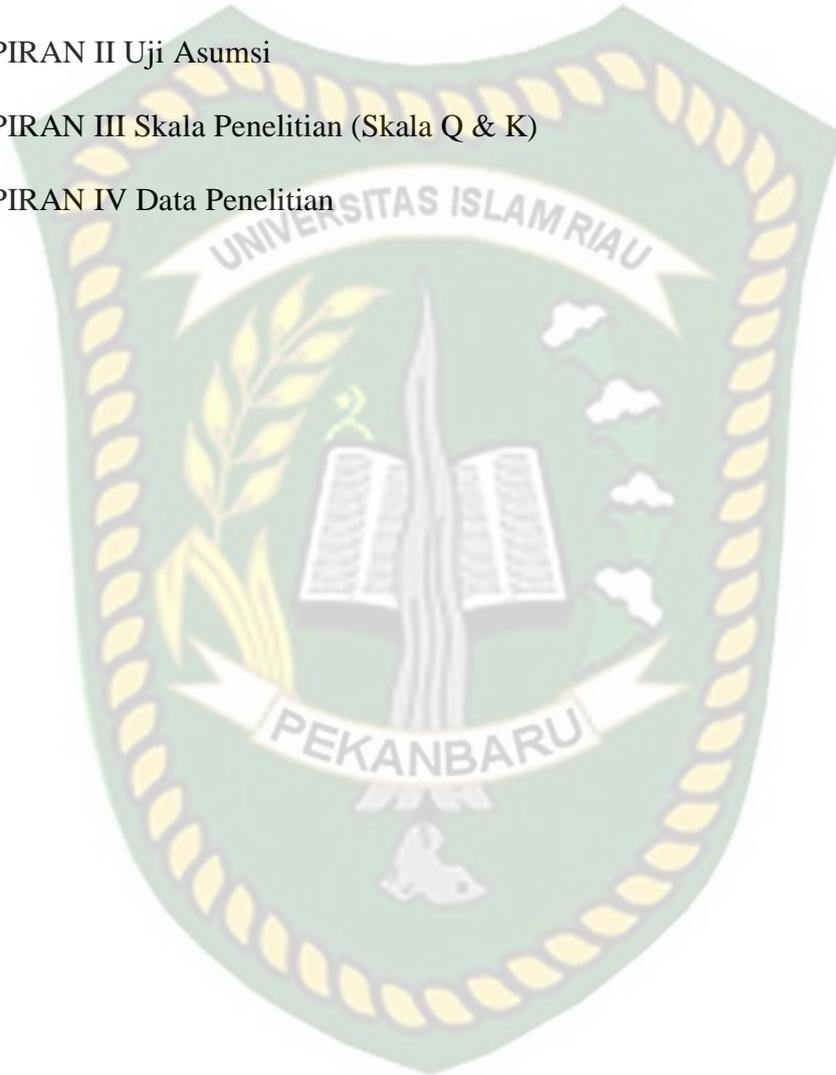
DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Uji Validitas & Reliabilitas Alat Ukur

LAMPIRAN II Uji Asumsi

LAMPIRAN III Skala Penelitian (Skala Q & K)

LAMPIRAN IV Data Penelitian



HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *QUARTER-LIFE CRISIS*

PADA DEWASA AWAL DI PEKANBARU

Dea Oktafani Rustandi
188110240

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Individu yang sudah memasuki usia dewasa awal akan mengalami krisis identitas yang melibatkan psikososial. Krisis identitas ini disebut dengan *quarter-life crisis*. Tugas perkembangan dalam tahap dewasa awal adalah membangun hubungan yang intim dengan orang lain seperti keluarga, teman, hubungan yang romantis atau dengan lingkungannya. Individu yang tidak berhasil dalam membangun hubungan yang intim dengan orang lain akan menarik diri dari lingkungan sehingga terjadinya *loneliness*. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi yang melibatkan 189 responden pada dewasa awal dengan rentang usia 23-29 tahun yang menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter-life crisis* dengan jumlah 31 aitem dan skala *Loneliness* 21 aitem. analisis statistik yang menggunakan uji korelasi *Spearman rho*. Hasil Analisa data sebesar 0.792 menunjukkan terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis*. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru.

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

RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND QUARTER-LIFE CRISIS

IN EARLY ADULTS IN PEKANBARU

Dea Oktafani Rustandi

188110240

FACULTY OF PSYCHOLOGY

RIAU ISLAMIC UNIVERSITY

ABSTRACT

Individuals who have entered early adulthood will experience an identity crisis involving psychosocial. This identity crisis is known as the quarter-life crisis. The developmental task in early adulthood is to build intimate relationships with other people such as family, friends, romantic relationships or with the environment. Individuals who do not succeed in building intimate relationships with other people will withdraw from the environment so that loneliness occurs. This study aims to determine the relationship between loneliness and quarter-life crisis in early adulthood in Pekanbaru. This research is a quantitative research with correlation method involving 189 respondents in early adulthood with an age range of 23-29 years using accidental sampling technique. The measuring instrument used in this research is the quarter-life crisis scale and the Loneliness scale. statistical analysis using the Spearmen rho correlation test. The results of data analysis of 0.792 show that there is a positive relationship between loneliness and the quarter-life crisis. It can be concluded that there is a significant relationship between loneliness and quarter-life crisis in early adulthood in Pekanbaru.

Keywords : loneliness, quarter-life crisis, early adulthood

ارتباط بين *LIFE CRISIS-QUARTER* بـ *LONELINESS* لدى البالغ في بكنبارو

ديا أوكتاڤي روستندي

١٨٨١١٠٢٤٠

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

كان الشخص في أول البالغ سيشعر أزمة الشخصية المتعلقة بسكولوجوي الاجتماع. إن أزمة الشخصية تسمى بـ *quarter-life crisis*. ولذلك لابد على الشخص في أول بلغه للتصال مع الآخرين اتصلا عميقا كالأسرة والأصدقاء، أو مع البيئة. وأما الشخص الذي لم يتصل اتصلا عميقا مع الآخرين حتى يجب أن ينفرد حتى يكون *loneliness*. يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين *loneliness* بـ *quarter life crisis* لدى البالغ في بكنبارو. هذا البحث بحث كمي بطريقة الارتباط وتكون عينة البحث على ١٨٩ مخربا الذي في أول البالغ وهو في عمر ٢٣-٢٩ سنة التي أخذتهم الباحثة بالاسلوب *accidental sampling*. وأما المقياس المستخدم هو مقياس *quarter-life crissis* وعدده ٣١ بنود ومقياس *Loneliness* وعدده ٢١ بنودا. وتحلل البيانات بتحليل إحصائي باستخدام اختبار الارتباط *Spearman rho*. ودلت تحليل البيانات على ٠.٧٩٢ أي وجود ارتباط إيجابي بين *loneliness* بـ *quarter-life crisis*. فالخلاصة هي وجود ارتباط واثقي بين *loneliness* بـ *quarter-life crisis* لدى البالغ في بكنبارو.

الكلمات الرئيسية: *loneliness*، *quarter-life crisis*، أول البالغ

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi dewasa merupakan salah satu tahapan kehidupan yang penuh dengan perubahan. Mulai dari perubahan fisik, kognitif, hingga psikososial. Peralihan dari masa remaja menuju dewasa ini sering kali menjadi sebuah topik pembahasan yang menarik karena adanya permasalahan-permasalahan yang dialami oleh individu yang memasuki usia dewasa. Kajian psikologi perkembangan menjelaskan bahwa fase dewasa merupakan fase sulit bagi individu karena dituntut untuk dapat melepaskan ketergantungan terhadap orang lain dan menjadi individu yang mandiri (Jahja, 2011).

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 (dalam 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).

Masa dewasa merupakan masa dimana individu sudah mulai menentukan peran di masyarakat serta memikul tanggung jawab untuk apapun yang dihasilkan di masyarakat (Feist & Feist, 2017). Menurut McGoldrick, Preto &

Carter (2016), individu yang memasuki fase dewasa awal ditandai dengan adanya penerimaan terhadap tanggung jawab emosional dan finansial pada diri sendiri. Sehingga terjadi banyak perubahan dalam kehidupan individu tersebut untuk dapat menjadi individu yang dewasa.

Masa dewasa awal menjadi waktu untuk membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, pengembangan karier, membangun hubungan yang lebih intim dengan seseorang, dan memulai kehidupan menjalin sebuah keluarga (Santrock, 2018). Menurut Erikson (dalam Santrock, 2014) tugas perkembangan ditahap dewasa awal adalah membangun hubungan yang intim dengan orang lain, jika pada tahap ini individu yang berada di usia dewasa awal tidak berhasil untuk membangun hubungan yang intim dengan orang lain seperti pertemanan dan hubungan romantis, maka individu tersebut akan mengalami perasaan terisolasi.

Fase Dewasa Awal menjadi fase dimana individu sudah dapat memikirkan arah kehidupan kedepannya seperti apa, yang tak jarang sangat mengguncang mental bagi individu yang sedang ditahap ini. Sejalan pendapat Arnett dalam King (2014). Tahap dewasa awal membuat individu dihadapkan dengan permasalahan sosial mulai dari tuntutan orang tua, teman sebaya, bahkan diri sendiri. Dewasa awal menjadi tahapan yang membuat individu tergoncang secara psikologis. Fase dewasa awal merupakan kondisi adanya goyah yang dialami individu.

Kondisi yang tidak stabil secara emosi yang dialami oleh individu yang sudah memasuki usia Dewasa Awal disebut dengan *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan keadaan yang dialami oleh individu yang disebabkan karena adanya tuntutan yang harus dilakukan menjadi individu dewasa. Tuntutan

tersebut menimbulkan perasaan gelisah, takut, dan cemas. Diantaranya, tuntutan sosial membuat individu mempertanyakan jati diri harus mengikuti kata hati atau mengikuti tuntutan sosial disekitarnya.). Hal ini sejalan dengan pendapat Robinson & Wilner (2001) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang diakibatkan ketidakmampuan individu menghadapi proses transisi dari remaja menuju dewasa. Survey yang dilakukan Robinson & Wrig (2013) pada dewasa awal di UK terdapat 70% mengalami krisis di usia 20-an.

Robbins & Wilner (2001) menggambarkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan periode kehidupan yang “mencakup aspek interval yang meliputi transisi dari dunia akademik ke dunia nyata, di mana individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya” (Robbins dan Wilner, 2001). Hal tersebut secara sadar menggambarkan adanya kekhawatiran atas ketidaksesuaian harapan mengenai dunia kerja yang telah terbentuk untuk periode usia dua puluhan yang akan individu hadapi terlepas dari kemampuan ataupun kelebihan yang dimiliki. Individu dewasa awal mengalami *quarter-life crisis* karena dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan di dunia akademik, pekerjaan, dan lingkungan masyarakat.

Quarter Life Crisis tidak terjadi hanya dalam satu tahapan saja dan tidak dalam waktu yang sebentar. Individu yang memasuki tahap ini akan mengalami proses yang panjang dalam menentukan masa depan. Ada beberapa tahap yang dialami oleh individu ketika memasuki fase *Quarter Life Crisis*, tahap pertama individu dihadapkan dengan memilih antara karir atau hubungan yang membuat

individu menjauh dari kebiasaan yang dilakukan, lalu individu mulai memikirkan untuk kehidupan yang mereka harapkan di masa depan, tahap yang terakhir individu menciptakan kehidupan yang seimbang sesuai yang individu tersebut harapkan Robinson dan Wrig (2013).

Kehidupan yang diharapkan tiap individu pasti berbeda banyak masalah yang akan dihadapi dalam fase *quarter life crisis*, ada yang mampu menghadapi rintangan dan ada yang tidak dapat menghadapinya. Menurut (Argasiam, 2019) Individu yang berhasil melewati fase *Quarter Life Crisis* akan berhasil jika menghadapi masalah dalam kehidupan. individu yang dapat melewati *quarter life crisis* memiliki pandangan bahwa dengan adanya perjuangan itu membawa mereka ke tempat yang mereka inginkan (Argasiam, 2019). Individu yang tidak mampu melewati fase *Quarter Life Crisis* seringkali mengalami merasa tidak percaya diri, meragukan dirinya bahkan kegagalan (Martin, 2016).

Individu yang merasa gagal dalam melewati fase *Quarter Life Crisis* merasa hidupnya tidak bermakna (Pande, 2011). Individu yang berada di fase *Quarter Life Crisis* memiliki kekhawatiran yang berlebihan, kebingungan juga mereka rasakan dikarenakan tidak tahu harus berbuat apa sehingga mereka pasif atau berdiam di tempat atau tidak melakukan apa-apa. Fase *Quarter Life Crisis* membuat beberapa dari individu selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurut mereka lebih baik. Beberapa dari mereka beranggapan bahwa kehidupan orang lain jauh lebih baik dari kehidupan mereka sendiri, bahkan ketidakpercayaan diri membuat mereka menarik diri dari lingkungan yang mereka anggap lebih baik dari kehidupan mereka.

Permasalahan yang dihadapi individu dewasa awal ini 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*. Arnett dalam 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). *Loneliness* adalah keadaan yang tidak diinginkan oleh individu saat individu tidak mampu berada di lingkungan sosial yang mereka inginkan (Perlman & Peplau, 1981).

Menurut Yusmanto (dalam Chandra, 2017) individu yang memasuki usia dewasa awal akan mengalami *Loneliness*, dikarenakan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tidak dapat percaya dengan orang lain biasanya hal ini disebabkan oleh kehidupan di masa kanak-kanak. Hal ini sejalan dengan berdasarkan hasil survey eksperimen *Loneliness* BBC yang dilakukan Claudia Hammond, dilakukan secara online sehingga menarik individu yang merasa *Loneliness* sehingga diperoleh sampel self-selected. Tingkat *Loneliness* yang sangat tinggi yaitu rentang usia 16-24 tahun dengan 40% mengatakan individu yang berusia tersebut sangat sering merasakan *Loneliness*.

Survey online yang dilakukan Mental Health Foundation di Inggris pada 9-12 Mei 2010 menemukan 2256 orang, ditemukan 24% yang berusia 18-35 tahun mengalami *loneliness* daripada berusia 55 tahun (mental health foundation, 2010).

Di Indonesia *loneliness* apat dikategorikan tinggi, hal ini di dukung oleh hasil penelitian, terdapat 134 subjek atau 52,8% yang memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi.

Baron & Byrne (2005) mengatakan *loneliness* terbentuk dari respon kognitif dan emosional pada individu yang disebabkan tidak adanya kecocokan dari hubungan sosial yang diharapkan. Individu yang mengalami *loneliness* berpotensi mengalami permasalahan di masyarakat, dikarenakan individu tersebut tidak bersosialisasi sehingga merasakan merasakan kesepian. Terlebih lagi pada dewasa awal indiivdu aka membuat keputusan hidup seperti melanjutkan pendidikan, menikah ataupun bekerja. Sehingga pilihan tersebut membuat individu itu mengalami perubahan dari segi sosial.

Perlman dan Peplau (1981) berpendapat bahwa *loneliness* pada individu diwujudkan dalam afektif/emosional, kognitif/motivasional, perilaku, dan permasalahan sosial. Aspek emosional terkait perasaan, 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. Individu tersebut 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.

Berdasarkan pernyataan (Meltzer, 2013) apabila individu mengalami *loneliness* akan cenderung menutup diri mengenai kehidupan yang dijalani dengan orang lain ini disebabkan individu tidak memiliki kepercayaan terhadap orang lain serta memilih tidak bersosialisasi secara langsung hanya menggunakan media sosial sehingga individu merasa tidak memiliki orang yang dipercaya. Penelitian lainnya oleh Ameliya (2020) menyatakan bahwa pentingnya dukungan sosial untuk mengatasi krisis kehidupan pada usia dewasa awal. Hal tersebut membuktikan bahwa individu perlu adanya dukungan orang lain dalam mengatasi permasalahan kehidupan difase dewasa awal.

Individu yang berada di fase dewasa awal yang khususnya yang memilih untuk melanjutkan pendidikan magister dan belum menikah akan dihadapkan dengan berbagai persoalan mulai dari persoalan akademik, hubungan dengan keluarga, lingkungan sekitar atau bahkan hubungan yang romantis. Robbins & Wilner, 2001 menggambarkan bahwa *quarter-life crisis* ialah periode kehidupan yang “mencakup aspek interval yang meliputi transisi dari dunia akademik ke dunia nyata, di mana individu tanpa henti mempertanyakan masa depannya” (Robbins & Wilner, 2001). Dalam penelitian terkait *loneliness* dan *quarter life crisis* yang dilakukan oleh Savira & Artiningsih (2021) menunjukkan adanya hubungan positif antara *loneliness* dan *quarter life crisis*. Hubungan yang tidak sesuai antara kenyataan dan harapan yang diharapkan oleh individu akan membuat individu menarik diri dari lingkungan serta merasakan terisolasi sehingga terjadinya *loneliness*.

Hasil survey peneliti lakukan kepada 60 individu yang berusia 23-29 tahun yang sedang melakukan pendidikan magister di Pekanbaru, 51,7% mengaku tidak mengetahui tujuan hidupnya, 46,7% merasa khawatir dengan masa depan, 46,7% merasakan kesepian ketika pulang kerumah dan 50,1% tidak memiliki seseorang yang dapat berbicara terkait persoalan pribadi dan tidak cocok dengan lingkungan.

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa salah satu dampak dari *quarter life crisis* yaitu timbulnya kesepian (*Loneliness*), sehingga peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul Hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* dewasa awal di Pekanbaru.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka ditetapkan rumusan masalah pada penelitian Apakah ada Hubungan Antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Apakah ada Hubungan Antara *Loneliness* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menganalisa dan memahami hal-hal mengenai *loneliness* dan *quarter-life crisis*, sekaligus membuka wacana mengenai penelitian psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi perhatian berkaitan dengan *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal, dapat dikaji atau dipelajari bahasan-bahasan dalam bidang psikologi perkembangan yang memberikan kontribusi bagi kehidupan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Awal dari Istilah penyebutan dari quarter life crisis ditemukan oleh Robbins dan Wilner (2001) dijelaskan dalam buku "*Quarter Life Crisis: The unique challenges of life in your twenties*". Robbins dan wilner (2001) mendefinisikan *quarter-life crisis* merupakan krisis identitas yang diakibatkan dari ketidakmampuan individu menghadapi proses transisi dari remaja menuju dewasa. Robinson dan Wilner berpendapat terjadinya *quarter-life crisis* disebabkan tidak adanya dugaan yang menggerakkan individu untuk melakukan beberapa hal yang tidak terduga dalam fase remaja menuju dewasa awal.

Quarter-life crisis merupakan cara individu bersikap ketika mencapai titik awal pada saat menuju fase dewasa. *Quarter life crisis* terjadi sekitar usia 20-an, pada saat individu tidak mendapatkan ketenangan dan kepuasan batin yang diharapkan. Kegelisahan yang dialami individu dimulai pada fase remaja akhir, saat akhir masa sekolah dan mempertimbangkan kehidupan yang nyata selanjutnya. Berakhirnya masa sekolah, beberapa individu akan merasakan kecemasan yang mengakibatkan timbulnya ketakutan saat memikirkan masa depan. *Quarter-life crisis* terjadi pada individu di usia duapuluhan atau tigapuluhan, pada usia tersebut individu mengalami tuntutan sosial dari masyarakat sebagai individu yang dewasa (Robbins, 2004).

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.

Robbins (2004) berpendapat bahwa *Quarter-Life Crisis* menyebabkan adanya perasaan ragu dengan kemampuan diri sendiri sehingga dapat menimbulkan depresi pada individu. Kehidupan baru yang akan dialami oleh individu yang dianggap sulit sehingga muncul perasaan meragukan diri sendiri, perasaan takut untuk menjadi dewasa yang akan mengalami persoalan terkait identitas diri, ketakutan akan kegagalan dan tidak mampu untuk menentukan pilihan hidup yang mengarah pada tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *Quarter-life Crisis* adalah krisis identitas terkait dengan psikososial yang terjadi setelah individu mulai tamat dari dunia akademis sekitar usia dua puluh tahun hingga dua puluh satu tahun, di usia ini individu mulai merasakan kekhawatiran dan kebingungan menentukan kehidupan masa depan yang diharapkan. Krisis identitas yang dialami individu terkait dengan menentukan kehidupan setelah tamat sekolah, mulai dari kehidupan sosial dengan orang terdekat maupun masyarakat disekitar dan kekhawatiran dengan karir yang akan terjadi di masa depan sesuai yang diharapkan atau tidak sesuai yang diharapkan sehingga muncul perasaan cemas, takut, bahkan depresi. Individu

yang berada di fase *Quarter-life Crisis* dianggap sebagai individu yang dewasa pasti akan mengalami tekanan seperti tekanan akan tanggung jawab dengan diri sendiri (hubungan intrapersonal) dan tekanan dari masyarakat (hubungan interpersonal) sehingga muncul perasaan negatif.

2.2.1 Bentuk-Bentuk *Quarter-Life Crisis*

Menurut Robbins (2015) *quarter-life crisis* dibedakan menjadi dua bentuk, sebagai berikut:

a. *The Locked out form*

Bentuk *The Locked out form* terjadi individu yang gagal menjalani beban kehidupan sebagai individu yang sudah memasuki fase dewasa awal. Pada tahap ini individu merasa gagal dalam kehidupan sosial seperti tidak memiliki hubungan yang baik dengan masyarakat, tidak memiliki kehidupan pekerjaan sehingga mengalami masalah tidak mandiri secara finansial atau keuangan. Bentuk *The Locked out form* terdiri dari beberapa tahap, tahap pertama individu akan merasa percaya diri karena adanya tantangan dengan kehidupan sosial yang baru sebagai individu dewasa, hal tersebut dapat menjadi awal dari rasa kecewa dan frustrasi. Tahap kedua sebagai individu yang dewasa, akan mengalami berbagai peran mencakup hubungan dengan diri sendiri maupun orang lain akan tetapi di tahap ini individu akan mengalami kegagalan terus menerus sehingga menyebabkan perasaan cemas bahkan depresi. Tahap ketiga, individu mulai merenungkan perilaku diri sendiri serta memikirkan cara penyelesaian terhadap

masalah yang didepan mata. Tahap keempat, individu memikirkan strategi atau alternatif yang baru agar dapat memperoleh tujuan yang sudah dibuat sebelumnya. Fase terakhir ini, individu akan berbincang pada tujuan apa yang akan dicapai sehingga akhir dari fase ini adanya perubahan yang lebih maju pada diri individu tidak seperti di tahap awal sebelumnya.

b. *The Locked in form*

Bentuk *The Locked in form* terjadi disaat individu merasa terperangkap dalam menjalani peran sebagai individu yang sudah dewasa. Hal ini terjadi disaat individu mulai merasa adanya tanggung jawab sebagai individu dewasa, adanya harapan agar dapat berpengaruh positif terhadap kehidupannya sendiri, akan tetapi individu percaya bahwa perasaan tersebut tidak begitu mengharapkannya sehingga individu merasa kebingungan dan terjebak dalam fase ini yang dapat berakhir pada frustrasi.

2.2.2 Aspek-Aspek *Quarter-Life Crisis*

Menurut Robbins Dan Wilner (2001) terdapat tujuh aspek *Quarter-Life Crisis*:

a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Pilihan-pilihan hidup akan dialami pada individu yang telah memasuki usia dewasa. Pilihan hidup yang beragam akan menimbulkan harapan-harapan yang baru terkait dengan masa depan, sehingga menyebabkan timbulnya keraguan hingga ketakutan. Rasa takut diperoleh karena

adanya rasa khawatir atas keputusan yang akan diambil apakah keputusan itu salah atau benar yang akan berdampak pada jangka pendek atau jangka panjang. Pada usia yang baru memasuki usia dewasa, individu belum terlalu memiliki pengalaman hidup yang banyak sehingga timbul perasaan bimbang atau ragu dalam mengambil keputusan.

b. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Individu yang sudah memasuki usia lebih dari duapuluh akan mendapat tuntutan dari masyarakat untuk memiliki hubungan dengan orang lain baik itu dengan teman, masyarakat serta hubungan romantis seperti pernikahan. Tuntutan tersebut akan dialami individu yang berada dalam tahap *quarter-life crisis* yang mengakibatkan timbulnya perasaan tertekan. Perasaan tertekan tersebut dapat membebani individu sehingga terganggunya aktivitas yang dijalani.

c. Rasa cemas

Harapan serta impian pada usia dewasa awal sangat beragam yang ingin dicapai, akan tetapi terasa sulit untuk digapai karena perasaan cemas dan takut jika tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan. Individu akan melakukan berbagai macam cara untuk menghindari kegagalan yang akan membuat individu menjadi tertekan dikarenakan usaha yang dilakukan tidak berhasil.

d. Perasaan tertekan

Masalah akan selalu berdatangan dikarenakan individu gagal dalam berbagai persoalan dihadapi makin rumit dan berat setiap harinya sehingga muncul perasaan tertekan. Perasaan tersebut akan membuat aktivitas individu terganggu bahkan berantakan.

e. Penilaian diri yang negatif

Kehidupan sebagai pribadi yang dewasa makin berat sehingga individu merasa gagal. Perasaan tersebut membuat individu ragu terhadap diri sendiri dan menyalahkan dirinya selalu kesulitan serta melihat dirinya tidak lebih baik dari orang lain.

f. Perasaan terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan sangat berpengaruh dalam kehidupan individu sebagai orang dewasa. Perilaku dan pola pikir akan terbentuk dari lingkungan yang akan membuat individu sulit dalam mengambil keputusan.

g. Perasaan putus asa

Harapan dan impian yang tidak terwujud serta kegagalan yang hadir dalam kehidupan individu membuat individu merasa putus asa akan kehidupan yang dijalannya. Rencana yang sudah dibentuk tidak mendapatkan hasil yang memuaskan, individu merasa semuanya tidak berguna. Rasa putus asa akan terus terjadi disaat individu selalu membandingkan kehidupan karir, kehidupan romantic dengan orang lain yang dianggap lebih baik dari kehidupannya.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins (2004) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi *quarter-life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

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* :

a. *Dreams and Hope* (Mimpi dan Harapan)

Harapan dan mimpi akan masa depan sudah pasti dimiliki oleh setiap individu dewasa ketika sudah memasuki fase *quarter-life crisis*. Kekhawatiran terhadap masa depan mengenai minat atau bakat yang dimiliki oleh individu, bagaimana cara mendapatkan target dengan waktu yang tepat, hingga individu akan dihadapi dengan pertanyaan terkait keterlambatan mengenai harapan yang akan dicapai yang membuat individu terpaksa mengatur ulang harapan serta impian tersebut.

b. *Religion and Spirituality* (Agama dan Spiritualitas)

Individu yang telah memasuki usia dewasa, akan memiliki pemikiran yang kritis. Pemikiran yang kritis membuat individu mempertanyakan apakah agama yang individu tersebut anut merupakan agama yang sesuai dengan dirinya, apakah agama dapat

mempengaruhi kehidupan individu tersebut. Spiritual dan religiusitas apakah berpengaruh terhadap moral dan perilaku ketika dalam kehidupan bermasyarakat. Individu akan merasa ragu mengenai kebenaran atau kepercayaan terhadap agama yang dianutnya apakah sesuai dengan nilai dirinya karena diusia ini individu tidak lagi dipengaruhi dengan orang lain melainkan percaya dengan pemikiran dirinya sendiri.

2. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari lingkungan individu.

a. *Relationship* (Menjalin Hubungan)

Pada usia dewasa awal individu sudah mulai memikirkan bagaimana hubungan yang romantis dengan orang lain seperti menemukan cinta atau menemukan orang yang sekiranya cocok dengan diri individu tersebut. Individu yang berusia dua puluhan, beberapa diantaranya mengalami kekhawatiran dalam menemukan orang yang dianggap tepat untuk menemani hidupnya dimasa yang akan datang.

Hubungan romantis akan mengalami beberapa hal yang rumit dikarenakan berkaitan dengan perasaan. Dalam fase ini dimuali dengan individu berkenalan dengan seseorang, mengabaikan perasaan orang lain, menolak perasaan orang lain yang tidaks esuai dengan diri individu atau bahkan meminta agar orang lain

menyesuaikan diri kedalam kondisi yang individu inginkan dari orang tersebut.

b. *Educational Challenges* (Tantangan Akademik)

Memilih jurusan akan dihadapi oleh individu yang memasuki usia dewasa awal ini terjadi ketika individu sudah lulus sekolah. Pertanyaan yang muncul ketika sudah memilih jurusa adalah apakah jurusan tersebut sesuai dengan dirinya dan apakah tepat untuk karir individu dimasa depan. individu yang telah mendapatkan gelar sarjana mulai memikirkan akan melanjutkan pendidikan pasca sarjana agar karir lebih baik atau langsung mencari pekerjaan.

c. *Work Life* (Dunia Kerja)

Pekerjaan yang dimiliki ole individu dewasa akan membentuk identitas individu seerta bagaimana masyarakat memandang identitas individu. Individu akan lebih banyak mengahbiskan hidupnya di lingkungan pekerjaan, secara tidak langsung pekerjaan disamakan dengan identitas, individu dilihat dari apa yang individu tersebut lakukan dalam mencari nafkah menunjukkan siapa diri mereka.

d. *Home, Friends, and Family* (Rumah, Teman, dan Keluarga)

Rumah dapat diartikan sebagai tempat berlindung dari masalah yang ada diluar. Kondisi rumah seperti, tekanan dari orang tua, hubungan antar adik-beradik yang tidak ideal, dan bahkan lokasi

geografis malah membuat pemicu stress pada individu. Hal tersebut memiliki peranan yang penting dalam pembentukan identitas individu. Individu yang mampu bersosialisasi dengan baik memiliki kekuatan dalam membangun relasi atau hubungan yang sehat dengan orang lain sehingga mengurangi tekanan. Individu yang dapat menyeimbangkan antara mempertahankan individualitas dengan dorongan dan tuntutan dari orang lain merupakan kunci terhindar dari tekanan.

e. *Identity* (Identitas)

Individu yang telah lulus dari sekolah, baik itu SMA aupun perguruan tinggi, identitas eksternal terkait dengan hobi, latar belakang, kademis atau bahkan hobi. Identitas individu akan terbentuk berdasarkan pengalaman dan pilihan yang telah individu buat sendiri. Individu pada masa dewasa kemungkinan akan lebih memperjelas identitas, kepribadian, cinta dan motivasi dalam hidupnya namun tidak akan merubah identitas asli pada diri individu.

Pada waktu tertentu individu harus menghadapi diri sendiri dan individu akan menghadapi identitas yang telah dihilangkan dari tekanan dan harapan setelah individu melakukan penghayatan dalam hidupnya. Beberapa dari individu dewasa tidak dapat melewati hal tersebut pada akhirnya akan jatuh ke dalam fase *quarter-life crisis* sampai individu dapat mengetahui identitas

sebelumnyadapat mempengaruhi sepanjang kehidupan dewasa. Pada masa dewasa perlawanan terbesar adalah berhadapan dengan diri sendiri.

2.2 *Loneliness*

2.2.1 Definisi *Loneliness*

Menurut Baron & Byrne (dalam Angel, 2019) menjelaskan definisi *Loneliness* adalah dampak secara emosional dan kognitif pada individu yang memiliki hubungan sosial dengan masyarakat yang tidak sesuai dengan hubungan yang diharapkan.

Menurut Perlman & Peplau (1981) menjelaskan *Loneliness* adalah suatu keadaan yang sangat kurang menyenangkan terjadi saat individu tidak dapat melakukan hubungan sosial dengan orang lain seperti yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1982) menjabarkan bahwa *loneliness* terbentuk dikarenakan individu belum mampu memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang lain atau tidak mampu membentuk suatu hubungan tertentu.

Russel (1996) mendefinisikan *Loneliness* adalah gangguan perasaan , terbentuk karena individu tidak mencapai kehidupan sosial yang individu tersebut harapkan pada lingkungan sosialnya, perasaan yang dirasakan individu seperti tidak bersemangat, sedih, suka menyendiri, merasa tidak memiliki orang yang dipercaya,dan tidak dapat bergaul. Sejalan dengan pendapat (Perlman & Peplau, 1981) *loneliness* terjadi

dikarenakan adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan mengenai hubungan sosial yang dimiliki individu.

Austin (1983) menjabarkan definisi dari *Loneliness* adalah keadaan yang tidak menyenangkan melibatkan emosional mengenai hubungan sosial atau hubungan yang lebih intim dengan orang lain, yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan definisi yang telah beberapa ahli jabarkan, maka peneliti menyimpulkan bahwa *Loneliness* adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan terjadi dikarenakan hubungan sosial yang tidak sesuai antara individu dengan orang lain yang berkaitan dengan hubungan dengan keluarga, teman sebaya, hubungan romantic maupun lingkungan sosialnya.

2.2.2 Aspek-aspek Loneliness

Menurut Russel (1996), loneliness didasari atas tiga aspek yaitu, *Trait*, *Social Desirability*, dan *Depression*.

a. *Trait* adalah kepribadian yang dimiliki individu yang menggambarkan karakteristik perilaku dan berfikir.

b. *Social Desirability* adalah individu yang memiliki gambaran kehidupan sosial yang diharapkan dari lingkungannya.

c. *Depression* adalah keadaan dimana kehidupan sosial yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataannya.

2.2.3 Jenis-jenis Loneliness

Weiss (dalam DiTommaso dan Spinner, 1993) menjelaskan terdapat dua jenis *loneliness*:

1. *Emotional Loneliness*

Emotional Loneliness adalah individu yang merasakan kesepian seperti kekosongan akibat tidak terpenuhi kelekatan yang intim pada seseorang.

Emotional Loneliness terbagi atas dua bagian:

- a. *Romantic emotional loneliness* : hubungan intim dengan orang lain yang bersifat romantis terkait hubungan asmara.
 - b. *Family emotional loneliness* hubungan intim dengan keluarga.
2. *Social Loneliness* adalah individu yang merasakan kesepian yang diakibatkan individu tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya.

2.2.4 Faktor-faktor *Loneliness*

Peplau dan Perlman (1988) menyebutkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu *Predisposing Factors* dan *Precipitating Factors*.

a. *Predisposing Factors*

Predisposing Factors merupakan kesepian yang terjadi diakibatkan oleh karakteristik individu dan karakteristik situasi. Fakta dari penelitian dapat membuktikan orang yang memiliki sifat pemalu atau introvert yang cenderung pasif dalam berinteraksi dengan orang lain akan cenderung mengalami kesepian. Dalam berteman individu yang bersifat introvert mungkin tidak sulit untuk berteman dengan teman yang sudah lama, akan tetapi akan sulit jika dihadapkan dengan lingkungan pertemanan yang baru sehingga muncul perasaan kesepian berbeda dengan individu yang ramah

dan mudah berbaur dengan lingkungan baru. Situasi sosial juga berpengaruh dalam kesepian, perubahan situasi seperti waktu, uang, dan jarak yang dapat membuat individu tidak berinteraksi dengan orang lain contohnya ketika mahasiswa yang memiliki mata kuliah yang padat akan lebih sulit untuk berbaur dengan lingkungan pertemanannya karena lebih memilih untuk fokus dengan tugas kuliah.

b. *Precipitating Factors*

Precipitating Factors merupakan individu yang merasakan kesepian yang disebabkan berubahnya kehidupan sosial yang nyata pada individu atau hubungan sosial individu tidak seperti yang diharapkannya. Kesepian yang dialami individu disebabkan karena hubungan yang berakhir dengan orang yang dianggap paling dekat dengan individu tersebut. Hubungan yang berjarak antara individu dengan orang yang dianggap penting akan berdampak pada kesepian. Peplau (1988) menyebutkan perpindahan jarak penyebab munculnya kesepian.

2.3 Hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa magister merupakan mahasiswa yang sedang melanjutkan pendidikan lanjut setelah selesai pada pendidikan sebelumnya. Individu yang telah menyelesaikan pendidikan sarjana dan langsung mengambil pendidikan pasca sarjana biasanya berusia 22-30 tahun usia yang masih bisa dikatakan usia dewasa awal. Dewasa awal disebut dengan individu yang berusia 20 tahunan (Martin, 2016). Individu yang berada pada fase dewasa awal akan mengalami permasalahan terkait krisis identitas.

Permasalahan yang dialami tiap individu, dan melibatkan adanya berbagai macam proses mental seperti berpikir. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adalah faktor usia. Erik Erikson menjelaskan bahwa pada setiap tahap kehidupan setiap individu akan menghadapi konflik yang berpengaruh besar pada karakter individu itu tersebut. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh individu yang berada pada fase dewasa awal dengan rentang usia 18-30 tahun adalah permasalahan yang timbul karena awal mulai masuk pada tahap *quarter life crisis*.

Quarter life crisis merupakan krisis identitas yang diakibatkan ketidakmampuan individu menghadapi proses transisi dari remaja menuju dewasa, yang disebabkan tidak adanya dugaan yang menggerakkan individu untuk melakukan beberapa hal yang tidak terduga dalam fase remaja menuju dewasa awal (Robbins & Wilner, 2001). Pada fase tersebut ada beberapa hal yang akan dialami oleh seseorang, antara lain merasa ambigu mengenai statusnya sebagai orang dewasa, mengeksplorasi diri dan dunia secara aktif, ketidakstabilan dalam peran dan hubungan, fokus terhadap diri sendiri, dan fokus serta merasa optimis pada masa depan (Arnett & Mitra, 2018).

Permasalahan yang dapat muncul dalam fase *quarter life crisis* tersebut menurut Fischer dalam Habibie, Syakarofath, & Anwar (2019) ialah perasaan khawatir terkait hubungan relasi, karier atau pekerjaan, dan kehidupan sosial pada usia sekitar 20 tahun. Individu yang sedang berada di fase *quarter-life crisis* pasti mengalami peristiwa yang berbeda-beda. Individu yang berhasil melewati fase *quarter-life crisis* mencapai kehidupan yang lebih seimbang, individu akan lebih

baik dalam menghadapi permasalahan yang akan datang (Argasiam, 2019). Individu yang masih terperangkap atau tidak mampu melewati fase *quarter-life crisis* akan selalu mengalami perasaan tidak percaya dengan diri sendiri, cemas berlebihan, dan takut akan kegagalan (Martin, 2016).

Beberapa dari individu beranggapan bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari kehidupan individu itu sendiri, bahkan ketidakpercayaan diri membuat individu menarik diri dari lingkungan yang individu anggap lebih elok dari kehidupan individu tersebut. Menarik diri dari lingkungan disebabkan individu malu, takut atau merasa tidak sepadan dengan orang lain mengakibatkan *loneliness* (Arnett dalam Robbinson dan Wright, 2013) . Gejolak yang dialami individu mengakibatkan individu mengalami sakit mental dan membuat individu menarik diri dari lingkungan sehingga berpotensi mengalami *loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993). *Loneliness* adalah keadaan yang tidak di inginkan oleh individu saat individu tidak mampu berada di lingkungan sosial yang individu tersebut inginkan (Perlman & Peplau, 1981).

Menurut Yusmanto (dalam Chandra, 2017) individu yang memasuki usia dewasa awal akan mengalami *loneliness*, dikarenakan individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tidak percaya dengan orang lain. 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.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan uraian permasalahan dan teori yang sudah dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* yang dimiliki dewasa awal di Pekanbaru. Semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *quarter-life crisis* sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *quarter-life crisis* yang dimiliki dewasa awal di Pekanbaru.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional, yaitu metode yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data berupa angka untuk mengetahui kekuatan dalam kedua variabel bebas dan variabel terikat.

3.1 Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian merupakan kegiatan atau objek yang dilakukan oleh peneliti untuk dipelajari untuk memperoleh informasi yang terkait dan kemudian ditarik kesimpulannya. Memiliki dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *loneliness* dan *quarter life crisis*. Adapun dari kedua variabel bebas dan terikat, yaitu:

Variabel Bebas : *Loneliness* (X)

Variabel Terikat : *Quarter Life Crisis* (Y)

3.2 Definisi Operasional Variabel

3.2.1 *Loneliness*

Loneliness adalah ketika individu merasa sendiri yang disebabkan ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya sehingga individu memiliki hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Aspek *Loneliness* menurut Russel (1996) yaitu, *Trait*, *Social desirability* dan *Depression*.

3.3.2 *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah (krisis seperempat abad kehidupan) adalah suatu keadaan individu yang mengalami fase krisis psikososial yang biasanya terjadi pada individu yang menginjak usia dewasa yang disebut dengan *emerging adulthood*. Fase *quarter life crisis* ini terjadi pada usia 18 tahun sampai dengan 29 tahun yang merasakan kecemasan, khawatir, depresi, stress dan insecure yang muncul dalam kehidupannya. *Quarter life crisis* di ukur dengan menggunakan skala *quarter life crisis* yang disusun atau dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) antara lain, kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak pada situasi sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, dan kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam Bahasa Inggris yaitu "*population*" dengan arti total penduduk. Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang menjadi sumber data penelitian (Bungin, 2001). Sejalan dengan hal in Siregar (2012) menjelaskan populasi adalah suatu keseluruhan dari suatu objek berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara sikap hidup dan objek lainnya yang menjadi suatu objek penelitian. Populasi penelitian ini adalah individu dewasa awal yang berusia 23- 29 tahun yang sedang melakukan studi di Pasca Sarjana Universitas Riau dan Universitas Islam Riau sebanyak 758 orang.

3.3.3 Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah suatu bagian dari keseluruhan dan karakteristik dari suatu populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Hal ini hanya diambil sebagian dari populasi saja yang ditetapkan dengan suatu ciri atau sifat yang diambil dari populasi tersebut. Jumlah sampel peneliti ini adalah sebagian individu dewasa awal yang melakukan studi di Pasca Sarjana Universitas Riau dan Universitas Islam Riau.

a. Jumlah Sampel

Populasi dalam penelitian ini memiliki jumlah yang besar, karena hal tersebut dalam menentukan jumlah sampel yang akan mewakili populasi peneliti memakai rumus *slovin*. Berdasarkan rumus *slovin*, jumlah sampel sebanyak 262 responden. Jumlah tersebut didapatkan berdasarkan rumus *slovin* dengan taraf kesalahan yang telah ditetapkan sebesar 5% sehingga ketepatan sampel sebesar 95%, dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi

n = Jumlah sampel

e = Batas toleransi error

b. Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu dewasa awal di Pekanbaru, kriteria yang peneliti tetapkan yaitu yang berusia 23-29 tahun yang

sedang melakukan studi magister di Universitas Riau dan Universitas Islam Riau dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2012). Berdasarkan kriteria yang ditetapkan tersebut, total subjek yang berhasil terkumpul sebanyak 189 orang.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data ini bertujuan untuk menunjukkan kebenaran empirik terkait variable yang diteliti, berdasarkan dengan prosedur pengumpulan data yang akurat dan tepercaya untuk mencapai objektivitas yang tinggi (Azwar,2012). Setelah data sudah diperoleh dan dikumpulkan untuk memecahkan masalah bagi peniliti lalu diuji hipotesi yang telah dirumuskan (Siregar, 2012).

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan skala. Skala berupa sekumpulan pertanyaan atau pernyataan yang sudah disusun untuk menunjukkan atribut melalui respon dari pernyataan atau pernyataan tersebut (Azwar,2015). Skala biasanya terdiri dari dari 25-30 pernyataan yang terbagi atas dua jenis pernyataan sikap yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*.

a. Skala *Quarter-life Crisis*

Dalam penelitian ini menggunakan skala berdasarkan aspek *quarter-life crisis* menurut Robbins & Wilner (2001) yang dikembangkan oleh (Umah, 2021) terdiri dari tujuh aspek yaitu:

1) aspek kebingungan dalam pengambilan keputusan, 2) aspek perasaan

putus asa, 3) aspek penilaian diri yang negatif, 4) aspek terjebak dalam situasi sulit, 5) aspek perasaan cemas, 6) aspek perasaan tertekan, dan 7) aspek kekhawatiran menjalani hubungan interpersonal. Skala yang digunakan adalah model skala *likert* yang terdiri dari empat alternative jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Berikut ini skor masing-masing jawaban yang disediakan sebagai berikut

Tabel 3.1 Keterangan Skor Skala *Quarter-Life Crisis*

Kriterian Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun persebaran aitem pada alat ukur dapat dilihat melalui *blueprint* di bawah ini:

3.2 Blue Print Skala *Quarter-Life Crisis*

Aspek	Aitem		Jumlah aitem
	Favorable	Unfavorable	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1, 2, 16,	26, 30	5
Putus asa	3, 15,		2
Penilaian diri yang negative	6, 8	24	3
Terjebak dalam situasi sulit	9, 14	23, 29, 31	5
Tertekan	4, 10, 17, 18		4

Cemas	5, 12,	2
Khawatir akan relasi	7, 11, 13, 19, 20, 21, 22,	10
Jumlah total aitem		31

b. Skala *Loneliness*

Dalam penelitian ini menggunakan skala berdasarkan aspek *Loneliness* menurut Russel (1996) yang dikembangkan oleh (Ningsih, 2021) yaitu, *Trait*, *Social desirability* dan *Depression*. Skala yang digunakan adalah model skala *likert* yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Berikut ini skor masing-masing jawaban yang disediakan sebagai berikut.

3.3 Keterangan Skor Skala *Loneliness*

Kriterian Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun persebaran aitem pada alat ukur dapat dilihat melalui *blueprint* di bawah ini:

3.4 Blue Print skala Loneliness

Aspek	Aitem		Jumlah aitem
	Favorable	Unfavorable	
<i>Trait</i>	5, 9, 10, 11, 12		5
<i>Social</i>	1, 3, 4	14, 15, 16, 17, 18, 19,	11
<i>Desirability</i>		20, 21	
<i>Depression</i>	2, 6, 7, 8, 13		5
	Jumlah total aitem		21

3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat ukur

3.5.1 Validitas

Validitas adalah ketepatan suatu alat ukur atau skala bertujuan dalam pengukuran. Validitas berasal dari kata *validity*, menurut Sugiyono (2008) validitas adalah pengujian yang dilakukan apakah instrument yang digunakan valid. Hasil validitas dari pengukuran yang tinggi menunjukkan data secara akurat dan memberi gambaran terkait variable yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut. Jika alat ukur atau skala memperoleh hasil data yang tidak relevan dan tidak sesuai dengan tujuan pengukuran maka alat ukur atau skala tersebut memiliki validitas yang rendah (Azwar, 2014).

3.5.2 Reabilitas Alat Ukur

Realibitas alat ukur merupakan ketepatan alat ukur dimana hal yang diukur dapat dipercaya. Teknik dalam pengujian reabilitas ini menggunakan teknik analisis yang sudah dikembangkan yaitu *Alpha Cronbach*. Realibitas membentuk pada konsistensi pada alat ukur, rentang koefisien

realibitas adalah 0 sampai 1,00. Sehingga yang mendekati 1,00 menunjukkan suatu alat ukur tersebut sangat *reliable* (Azwar, 2012).

Menurut Nunmally (dalam Akhtar & Azwar, 2018) skala yang memiliki reliabilitas yang baik adalah yang memiliki nilai reliabilitas alpha diatas 0,70. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan Ningsih (2021) dengan melihat nilai koefisien dari reabilitas skala *Loneliness* memiliki nilai reliabilitas alpha 0,884 dan untuk skala *quarter-life crisis* yang dilakukan oleh Ummah (2021) memiliki memiliki nilai reliabilitas alpha 0,942. Hal tesebut menandakan pada skala *Loneliness* dan skala *quarter-life crisis* memiliki reliabilitas yang baik.

3.6 Teknik Analisis Data

3.6.1 Uji Normalitas

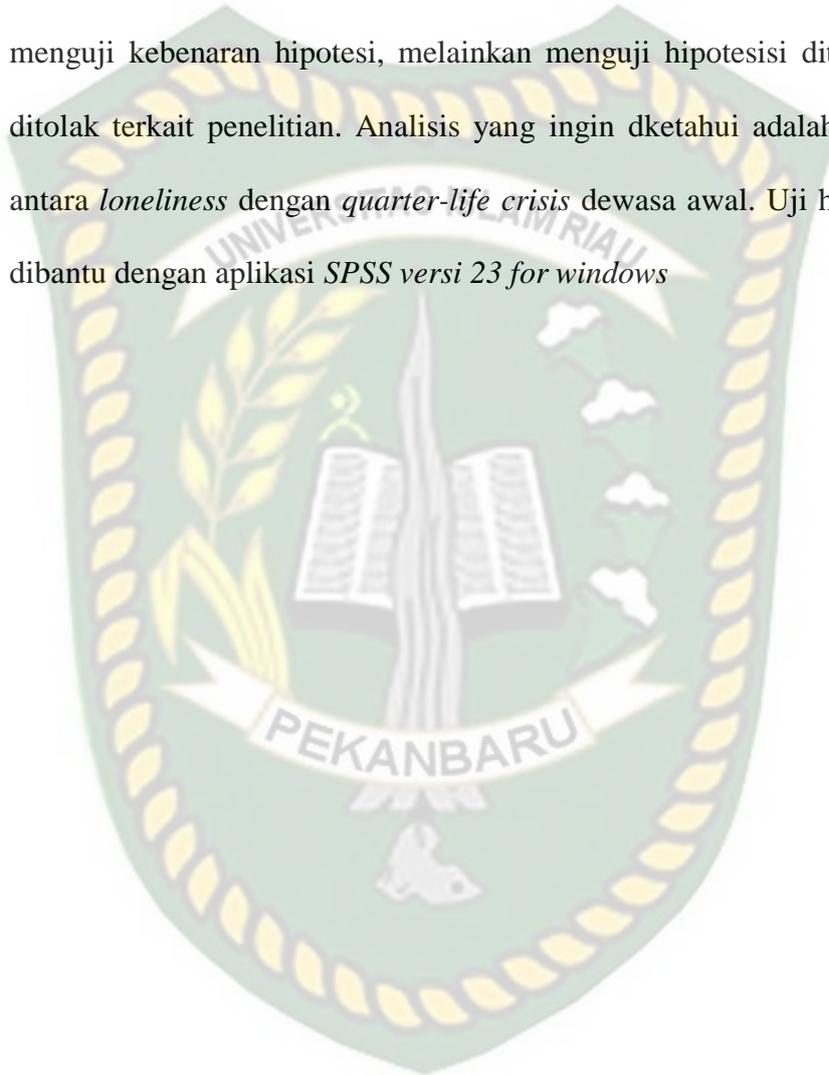
Tujuan dalam pelaksanaan uji normalitas ini adalah untuk mengetahui data penelitian dari variable berdistribusi normal atau sebaliknya. Dalam pengujian normalitas dalam penelitian ini digunakannya bantuan dengan program komputer yaitu *SPSS versi 23 for windows* menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat nilai signifikan $p > 0,05$ maka sebaran normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal.

3.6.2 Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui huungan antara kedua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini uji linearitas dilaksanakan terhadap variabel *loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal untuk melihat linear atau tidak.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui hipotesis yang telah disusun berdasarkan data yang sudah terkumpul, dalam pengujian hipotesis tidak menguji kebenaran hipotesis, melainkan menguji hipotesis diterima atau ditolak terkait penelitian. Analisis yang ingin diketahui adalah hubungan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* dewasa awal. Uji hipotesis ini dibantu dengan aplikasi *SPSS versi 23 for windows*



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian

Persiapan penelitian terlebih dahulu adalah menentukan tempat penelitian dan mempersiapkan segala hal yang diperlukan dalam penelitian. Peneliti menentukan subjek sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan terlebih dahulu yaitu individu yang sedang melakukan studi di Pasca Sarjana Universitas Riau dan Universitas Islam Riau memiliki usia 23-29 tahun baik pria maupun Wanita yang berada pada fase dewasa awal.

Dalam penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel yaitu Teknik *accidental sampling*, yang merupakan Teknik pengambilan sampel yang dalam penelitian yang dilaksanakan dengan cara menentukan objek sampel berdasarkan peristiwa yang tidak sengaja terjadi, beberapa orang populasi yang telah ditemui oleh peneliti dan kemudian sekelompok populasi tersebut bersedia menjadi sampel dalam penelitian tersebut, atau juga bisa peneliti melakukan pemilihan kepada beberapa orang-orang terdekatnya saja tanpa mencari orang random diluar sana (Siregar, 2015). Pengambilan sampel 23-29 tahun, yang merupakan mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Riau dan Universitas Islam Riau.

4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian ada hal yang harus di persiapkan yaitu alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian.

a. Skala *Quarter-life crisis*

Skala *quarter-life crisis* berdasarkan aspek menurut Robbins & Wilner (2001) yang dikembangkan oleh Ummah (2021) kemudian di modifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek *quarter-life crisis* yang terdiri dari tujuh aspek yaitu: (1) aspek keseimbangan dalam pengambilan keputusan, (2) aspek perasaan putus asa, (3) aspek penilaian diri yang negatif, (4) aspek terjebak dalam situasi sulit, (5) aspek perasaan cemas, (6) aspek perasaan tertekan, dan (7) aspek kekhawatiran menjalani hubungan interpersonal

1) *Try Out* (Uji Coba)

Try out atau uji coba skala dalam penelitian ini dilakukan pada hari Rabu, 13 April 2022 sampai dengan hari Jumat, 22 April 2022. Menurut Sugiono (2009) Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan 30 responden dikarenakan agar hasil pengujian mendekati kurva normal. Subjek uji coba pada penelitian ini adalah mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Lancang Kuning yang berjumlah 30 orang. Penyebaran skala *try out* (uji coba dilakukan secara online melalui [link https://forms.gle/N4dzWsyYeYf73e8U6](https://forms.gle/N4dzWsyYeYf73e8U6)).

2) Analisis Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas

Tujuan dilakukannya analisis daya beda aitem adalah untuk melihat

kemampuan aitem yang membedakan subjek dengan *quarter-life crisis* tinggi dan rendah. Menurut Azwar (2012) adalah aitem yang memiliki koefisien daya beda $\geq 0,30$ dinyatakan sebagai aitem yang baik dan memenuhi syarat psikometrik sebagai bagian dalam tes. Daya beda aitem dan reliabilitas skala dapat diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan aplikasi *SPSS 23 for windows*.

Nilai reabilitas skala *quarter life crisis* adalah 0.967. Pada skala ini tidak dilakukan analisis daya beda aitem atau menggugurkan aitem karena semua aitem memiliki daya beda aitem $\geq 0,30$ sehingga aitem-aitem pada skala *quarterlife crisis* saat uji coba dan penelitian masih sama yaitu 31 aitem. Distribusi penyebaran aitem pada table 4.1 bawah ini

Tabel 4.1

Blue Print skala quarter life crisis try out

Aspek	Aitem		Jumlah aitem
	Favorable	Unfavorable	
Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1, 2, 16,	26, 30	5
Putus asa	3, 15,		2
Penilaian diri yang negative	6, 8	24	3
Terjebak dalam situasi sulit	9, 14	23, 29, 31	5
Tertekan	4, 10, 17, 18		4
Cemas	5, 12,		2
Khawatir akan relasi	7, 11, 13, 19, 20, 21, 22	25, 27, 28,	10
	Jumlah total aitem		31

b. Skala *Loneliness*

Skala *loneliness* berdasarkan aspek menurut Russel (1996) yang dikembangkan oleh Ningsih (2021) kemudian di modifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek *loneliness* yang terdiri dari tiga aspek yaitu: (1) *Trait*, (2) *Social Desirability*, (3) *Depression*.

1) *Try Out* (Uji Coba)

Try out atau uji coba skala dalam penelitian ini dilakukan pada hari Rabu, 13 April 2022 sampai dengan hari Jumat, 22 April 2022. Subjek ujicoba pada penelitian ini adalah mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Lancang Kuning yang berjumlah 30 orang. Menurut Sugiono (2009) Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan 30 responden dikarenakan agar hasil pengujian mendekati kurva normal. Penyebaran skala *try out* (uji coba dilakukan secara online melalui [link https://forms.gle/N4dzWsyYeYf73e8U6](https://forms.gle/N4dzWsyYeYf73e8U6).

2) Analisis Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas

Tujuan dilakukannya analisis daya beda aitem adalah untuk melihat kemampuan aitem yang membedakan subjek dengan *loneliness* tinggi dan rendah. Menurut Azwar (2012) adalah aitem yang memiliki koefisien daya beda $\geq 0,30$ dinyatakan sebagai aitem yang baik dan memenuhi syarat psikometrik sebagai bagian dalam tes. Daya beda aitem dan reliabilitas skala dapat diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan aplikasi *SPSS 23 for windows*.

Nilai reabilitas skala *Loneliness* adalah 0.946. Pada skala ini tidak

dilakukan analisis daya beda aitem atau menggugurkan aitem karena semua aitem memiliki daya beda aitem $\geq 0,30$ sehingga aitem-aitem pada skala *Loneliness* saat uji coba dan penelitian masih sama yaitu 21 aitem. . Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada table 4.2 bawah ini.

Tabel 4.2
Blue print skala loneliness try out

Aspek	Aitem		Jumlah aitem
	Favorable	Unfavorable	
<i>Trait</i>	5, 9, 10, 11, 12		5
<i>Social Desirability</i>	1, 3, 4	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	11
<i>Depression</i>	2, 6, 7, 8, 13		5
	Jumlah total aitem		21

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dimulai pada hari Senin 25 April 2022 hingga hari Sabtu 21 Mei 2022 dengan jumlah sampel 189 responden. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menyebarkan skala penelitian melalui *link* <https://forms.gle/ceeMxPdc1GzBhCJ69> via media sosial seperti *Instagram* dan *whatsapp*, di dalam *google form* tersebut peneliti telah menerangkan dan mendeskripsikan tujuan dan maksud peneliti membagikan skala tersebut dan sekaligus menjelaskan mengenai tata cara pengisian skala.

4.3 Data Demografi

Table 4.3 Data Demografi

	Demografi	Frekuensi	Persen
Jenis kelamin	Perempuan	103	54.5%
	Laki-laki	86	45.5%
Usia	23-25 tahun	61	32.3%
	26-29 tahun	128	67.7%
Pekerjaan	Pegawai swasta	59	31.2%
	Freelance	39	20.6%
	Pegawai pemerintahan	38	20.1%
	Wiraswasta	28	14.8%
	BUMN	19	10.1%
Status	Yang lain	6	3.2%
	Single	158	83.6%
	Berpacaran	31	16.4%

Berdasarkan data demografi terdapat berjenis kelamin perempuan berjumlah 103 orang (54.5%) dan laki-laki 86 orang (45.5%). Ditinjau dari usia 23-25 tahun berjumlah 61 orang (32.3%) dan 26-29 tahun berjumlah 128 orang (67.7%). Ditinjau dari pekerjaan pegawai swasta 59 orang (31.2%), freelance 39 orang (20.6%), pegawai pemerintahan 38 orang (20.1%), wiraswasta 28 orang (14.8%), BUMN 19 orang (10.1) dan pekerjaan lainnya 6 orang (3.2%). Ditinjau dari status single 158 orang (83.6%) dan berpacaran 31 orang (16.4%).

4.4 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini mendeskripsikan data untuk mengungkapkan mengenai hubungan *loneliness* terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru. Berikut ini adalah deskripsi data penelitian dalam bentuk data empirik dan data hipotetik yang diuraikan berdasarkan data deskriptif yaitu skor minimum (X_{min}). Skor maksimum (X_{max}), nilai *mean* dan standar deviasi. Peneliti mengolah data tersebut menggunakan program *SPSS versi 23 for windows*, hingga diperoleh

gambaran seperti yang ditampilkan pada tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4

Deskripsi data penelitian

Variabel penelitian	Skor yang dimungkinkan (Hipotetik)				Skor yang diperoleh (Empirik)			
	X _{mi} n	X _{max} x	Mean	SD	X _{mi} n	X _{max}	Mean	SD
<i>Lonelines</i>	21	84	52.5	5.25	29	84	74.29	14.965
<i>Quarter-life crisis</i>	31	124	77.5	7.75	44	124	109.98	22.055

Berdasarkan tabel diatas analisis deskriptif hipotetik variabel *loneliness* didapatkan mean 52.5 dengan standar deviasi sebesar 5.25, sedangkan pada skor empirik didapatkan mean 74.29 dengan standar deviasi 14.965. pada variabel *quarter life crisis* untuk skor hipotetik didapatkan mean 77.5 dengan standar deviasi 7.75, sedangkan skor empirik mean 109.98 dengan standar deviasi 22.055.

Selanjutnya digunakan kategorisasi skala. Kategorisasi dibuat dengan tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok Selanjutnya digunakan kategorisasi skala. Kategorisasi dibuat dengan tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang dan kontinum berdasarkan aspek yang di ukur (Azwar, 2015).Rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.5
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan :

M = Mean Empirik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan table tersebut, maka variabel *loneliness* dan variable *quarter-life crisis* pada penelitian ini dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dalam kategori skor *quarter life crisis* ditampilkan pada table 4.6 dibawah ini.

Tabel 4.6
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala *Quarter Life Crisis*

Kategorisasi	Rentang nilai	F	%
Sangat tinggi	$x \geq 89.125$	154	43.9%
Tinggi	$81.375 \leq x < 89.125$	5	18.5%
Sedang	$73.635 \leq x < 81.375$	7	15.9%
Rendah	$65.875 \leq x < 73.625$	5	12.2%
Sangat rendah	$x < 65.875$	18	9.5%
Jumlah		189	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *quarter life crisis* pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sebagian besar memiliki *quarter life crisis* yang sangat tinggi dengan presentasi 43.9%. dalam hal ini berarti dari 189 subjek 154 orang memiliki quarter-life crisis pada kategori sangat tinggi. Sementara untuk kategori *loneliness* sebagai berikut:

Tabel 4.7
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala *Loneliness*

Kategorisasi	Rentang nilai	f	%
Sangat tinggi	$x \geq 60.375$	156	45.5%
Tinggi	$55.125 \leq x < 60.375$	4	17.5%
Sedang	$49.875 \leq x < 55.125$	8	15.3%
Rendah	$44.625 \leq x < 49.875$	1	11.1%
Sangat rendah	$x < 44.625$	20	10.6%
Jumlah		189	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *loneliness* pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sebagian besar memiliki *loneliness* yang sangat tinggi dengan presentasi 45.5%. dalam hal ini berarti dari 189 subjek 156 orang memiliki *loneliness* pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari 189 orang yang berada pada fase dewasa awal di Pekanbaru yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki *quarter life crisis* sangat tinggi sementara itu pada variabel *loneliness* berada pada kategori sangat tinggi pula.

4.5 Hasil Analisis Data

4.5.1 Uji Asumsi

Dilakukannya uji asumsi terlebih dahulu pada data yang sudah diperoleh untuk memenuhi syarat-syarat korelasi. Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat

4.5.2 Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan pada masing-masing variabel yaitu variabel *loneliness* dan variabel *quarter-life crisis*. Dalam analisis uji normalitas dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 23 for windows* dengan metode *Kolmogor-Smirnov* dengan melihat nilai signifikan $p > 0,05$ maka sebaran normal, begitu sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka didapatkan hasil seperti pada table 4.8 dibawah ini.

Hasil Uji Normalitas Skala *Loneliness* & *Quarter Life Crisis*

		<i>Qlc</i>	<i>loneliness</i>
N		189	189
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	109.98	74.29
	Std. Deviation	22.049	14.965
Most Extreme Differences	Absolute	.273	.258
	Positive	.262	.258
	Negative	-.273	-.257
Test Statistic		.273	.258
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

Hasil analisis uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel *Loneliness* dan *quarter life crisis* memiliki nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$) yang artinya data variabel tersebut berdistribusi tidak normal.

Hasil Uji Linearitas *loneliness* dan *Quarter-life Crisis*

Variabel	Signifikansi Hasil Uji Nilai Linearitas ($p < 0,05$)	Keterangan
<i>Loneliness</i> & <i>quarter life crisis</i>	Nilai <i>linearity</i> F = 1697.197 P = 0.000 ($p < 0,05$)	Linear

Hasil menunjukkan uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dan *quarter life crisis* memiliki hubungan linear.

Uji Kolerasi Spearman rho

Variabel	Signifikansi ($p < 0,05$)	Pearson correlation	Keterangan
<i>Loneliness</i> & <i>quarter life crisis</i>	0.00	0.792	Berkolerasi

Berdasarkan uji korelasi untuk menguji hipotesis dalam peneliti ini ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis*. Berdasarkan uji analisis diperoleh nilai koefisien sebesar 0.792 dengan nilai sig = 0.000 ($p < 0.05$) artinya terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* sebesar 0.792 yang artinya derajat keduanya berkorelasi tinggi. Dengan demikian hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang menyebutkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru. Nilai korelasi yang dibentuk adalah positif, sehingga semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *quarter-life crisis* sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah *quarter life crisis*.

4.6 Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan yang signifikan antara *Loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada Dewasa Awal di Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini ditemukan terdapat hubungan antara *Loneliness* dengan *quarter life crisis* pada Dewasa Awal di Pekanbaru. Hasil uji analisis menggunakan Teknik Spearman rho diperoleh nilai koefisien sebesar 0.792 dengan nilai sig = 0.000 ($p < 0.05$) hal ini menjelaskan hipotesis diterima, yakni ada hubungan positif antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada dewasa

awal di Pekanbaru. Sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah juga *quarter life crisis*.

Hasil data demografi berdasarkan jenis kelamin pada responden laki-laki berjumlah 86 orang dengan presentase 45.5% dan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 103 orang dengan presentase 54.5%. berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami *quarter life crisis* daripada laki-laki. perempuan ditemukan lebih tinggi mengalami kecemasan, serta dikhawatirkan dikarenakan tuntutan sosial terhadap hubungan yang dimiliki. Hasil dari penelitian tersebut sesuai dengan Herawati dan Hidayat (2020) yang menjelaskan bahwa tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 tahun ditemukan sebagai salah satu hal yang mempengaruhi *quarter-life crisis* perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Herawati, & Hidayat, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian dari Artiningsih dan Savira (2021) menunjukkan bahwa ditinjau dari jenis kelamin skor *quarter life crisis* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Ditinjau dari pekerjaan subjek yang mengalami *quarter-life crisis* yang tinggi dalam penelitian ini tidak puas dengan pekerjaannya dan ada keinginan untuk mencari pekerjaan yang lain. Sejalan dengan hasil penelitian (Nash & Murray 2010; Pinggolio, 2015) menyatakan bahwa harapan yang tidak sesuai dengan realita terhadap pekerjaan juga ditemukan menjadi faktor yang menyebabkan individu mengalami *quarter-life crisis*. Individu yang tidak memiliki kepuasan dalam pekerjaan yang dimiliki dapat menyebabkan *quarter-life crisis* (Pande, 2011).

Selain pekerjaan, tidak sesuainya harapan dengan realitas terkait hubungan ditemukan menjadi faktor terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal (Nash & Murray 2010; Pinggolio, 2015). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menemukan bahwa kebanyakan subjek memiliki status single atau tidak memiliki pasangan yang menunjukkan skor *quarter-life crisis* lebih tinggi daripada yang sudah memiliki pasangan. Tingginya *quarter life crisis* 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).

Ditinjau dari prosesnya, terdapat beberapa fase yang dialami seseorang ketika mengalami *quarter life crisis*. Salah satu fase dalam *quarter life crisis* adalah individu yang mengalaminya akan menjauh dari lingkungan sekitarnya serta aktivitas yang biasa individu 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). Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru dengan kekuatan sangat tinggi. Dengan kata lain individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi juga cenderung memiliki *quarter life crisis* yang tinggi.

Adanya kesenjangan antara ekspektasi dan realita atas hubungan yang dimiliki individu dapat mengarahkan individu mengalami kondisi tidak menyenangkan yang disebut dengan *Loneliness* (Perlman & Peplau, 1981).

Ditinjau dari jenis kelamin hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih mengalami loneliness daripada laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Rokach, 2018) menjelaskan bahwa perempuan lebih tinggi mengalami loneliness daripada laki-laki.

Ditinjau dari status nya banyak dari subjek dalam penelitian ini berstatus *single* atau tidak memiliki pasangan yang lebih tinggi mengalami loneliness. sejalan dengan pendapat (DiTommaso & Spinner, 1993) menjelaskan *Romantic emotional loneliness* adalah jenis kesepian yang terjadi akibat tidak sesuai harapan dan kenyataan kebutuhan intimasi mengenai hubungan romantis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Artiningsih & Savira ,2021) juga didapatkan sama bahwa kelompok yang belum memiliki pasangan lebih tinggi mengalami *loneliness*, dimana perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil dari penelitian ini menjukkan bahwa subjek memiliki hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapannya yang dikarenakan tidak mampu bersosialisasi dengan baik sehingga mengalami loneliness yang tinggi. Terkait ekspektasi terhadap pertemanan (Arnett, 2015) menyatakan bahwa teman merupakan salah satu sumber dukungan yang penting ketika masuk usia dewasa. Selain dapat meningkatkan self-esteem dan kebahagiaan, memiliki hubungan pertemanan yang baik dapat membantu individu mencapai peran atau tantangan baru yang dihadapi selama masa dewasa (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015).

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). Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tidak nyaman dengan lingkungannya baik di dalam lingkungan keluarga maupun pertemanan.

Berdasarkan penjabaran diatas, sehingga peneliti mwnyimpulkan bahwa subjek yang memiliki *quarter life crsisis* yang tinggi akan mengalami *loneliness* yang tinggi juga. Hal ini didukung dengan pendapat (Artiningsih & Savira ,2021) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan anatar *loneliness* dan *quarter life crisis*. Hal ini berarti semakin individu mengalami social loneliness makan individu juga akan mengalami peningkatan pada quarter life crisis (Robbins & Wilner, 2001). Hal tersebut dapat menjelaskan korelasi *loneliness* dengan *quarter life crisis*.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan yaitu, pada penelitian ini tidak semua berdistribusi normal sehingga hasil yang didapat pada penelitian ini tidak mewakili populasi secara keseluruhan melainkan hanya dapat menggambarkan kondisi yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu teknik sampling yang digunakan accidental sampling.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa terdapat hubungan positif antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal. Adapun arah yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah positif diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0.792 dengan nilai $p=0.000$ ($p < 0.005$), artinya semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi juga *quarter life crisis* pada dewasa awal, sebaliknya semakin rendah *loneliness* semakin rendah juga *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Dengan hasil penelitian dengan ditemukannya hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis*, saran peneliti bagi subjek penelitian ini adalah *quarter-life crisis* pasti terjadi pada individu dewasa awal yang berusia 18-29 tahun khususnya pada subjek ini yang berusia 23-29 tahun. *quarter-life crisis* tidak dapat dihindari yang dapat dilakukan individu yang mengalaminya adalah dengan menyadari bahwa individu berada pada fase ini dan individu tersebut tidak harus membandingkan hidupnya dengan orang lain dan tidak terlalu khawatir dengan masa depan. Kaitannya *quarter-life crisis* pada penelitian ini adalah *loneliness* yang mencakup hubungan individu dengan orang lain maka individu harus memperbanyak relasi dengan lingkungannya, tidak hanya memperbanyak

relasi individu harus memperhatikan dan meningkatkan kualitas dari hubungan yang sedang dijalin. Hubungan tersebut meliputi hubungan dalam lingkungan keluarga, pertemanan, dan 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 profesional jika memang dibutuhkan.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini telah mendeskripsikan hasil penelitian dari kedua variabel serta hubungan antara 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 tersebut. Peneliti juga bisa mengganti variabel lain. Selain itu peneliti selanjutnya dapat melakukan dengan subjek yang berbeda dan teknik pengambilan sampel yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Azwar, S. (2018). Development And Validation Of A Short Scale For Measuring Big Five Personality Traits: The Ipip-Bfm-25 Indonesia. *Journal Of Innovation In Psychology, Education And Didactics.*, 22(2), 167– 174.
- Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial* [Unika Soegijapranata Semarang].
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. London: Pearson Education.
- 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.
- Arnett, Jeffrey Jensen, & Mitra, D. (2018). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*. 30(4), 233–250.
- Austin, Charles J. 1983. *Information System for Hospital Administration*. Ann Arbor, Michigan: Health Administration Press.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd Ed.)*. Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas Dan Validitas (4th Ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Bryne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Social Psychology) Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Black, A (2010). “Halfway Between Somewhere And Nothing” : An Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfication Among Graduate Students. *Thesis For Master Education, University Of Arkansas*. Proquest Dissertations And Theses (Pqdt) Umi 1484631

- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2015). *Adult development and aging* (7th ed.). Cengage Learning.
- Chandra (2017), Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang Di Langsa. *Jurnal Manajemen Keuangan* . 6(1).671-672
- 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.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Teori kepribadian Buku 1 & 2 Theories of Personality*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Feist, Jess, dan Gregory JF. 2013. *Theories of Personality*. Ed.8. Singapore : McGraw-Hill.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Habibie, Syakarofath & Anwar. 2019. Peran rekigiusitas terhadap quarter life crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal Of Psychology*. 5(2). 128-139.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2):145–156.
- Hidayati, Diana Savitri. 2015. Self Compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 154-164.
- <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-45717774.amp>
- Jahja, Y. (2001). *Psikologi Perkembangan (1st ed)*. Kencana
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
- Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* [Regent University].
- Meltzer, Bebbington, Desnnis etc. (2013). Fellingings of Loneliness among Adulth with Mental Disorder. *Journal of Psychiatr Epidemiol*. 48: 5-13.

- Mental Health Foundation. 2010. *The Lonely Society?*. Inggris: Mental Health Foundation.
- Murphy, M. (2011). Emerging Adulthood: Is the quarter-life crisis a common experience. *Thesis Dublin Institute of technology*.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose*. Jossey-Bass.
- Ningsih,E (2021). *Pengaruh Loneliness dan intensitas penggunaan media sosial pada Mahasiswa*.Universitas Islam Riau
- Pande, S. (2011). *Quarter life crisis effect of career self efficacy and career anchors on career satisfaction* [Narsee Monjee Institute of Management Studies].
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. *Personal Relationships*.3. 31–56.
- 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
- 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.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 66, 20-40.
- Santrock,John W. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock,John W. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Savira & Artiningsih (2021).Hubungan antara *Loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. *Junal Psikologi*. 8(5).
- Siregar, S. (2012). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D (19th Ed.)*. Jakarta: Alfabeta.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung :Alfabeta

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung :Alfabeta

Umah, R. (2020). *Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferriss, M., & Kuo, A. (2017). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *In Handbook of Life Course Health Development (pp. 1–664)*. Springer, Cham.

Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotsein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage In the Life Course. Dalam N.Halfon, C. B. Forrest, R.M.Lerner & E.M. Faustman. *Handbook of Life Ccourse Health Development(123-143)*.