

HUBUNGAN ANTARA *LONELINESS* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWALDinda Firda Damayanti¹, Evi Febriani²^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
dindafirda545@student.esaunggul.ac.id , evi.febriani@esaunggul.ac.id*Abstract*

Early adulthood is a developmental stage characterized by increasing demands related to education, career, interpersonal relationships, and future planning, which may contribute to the emergence of a quarter-life crisis. This study aimed to examine the relationship between loneliness and quarter-life crisis among young adults in Tangerang. A quantitative correlational design was employed involving 105 participants aged 19-30 years selected through non-probability incidental sampling. Loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3, while quarter-life crisis was assessed using a scale based on the seven dimensions proposed by Robbins and Wilner (2001). Since the normality test indicated that the data were not normally distributed, the Spearman Rank correlation test was applied. The findings revealed a significant positive relationship between loneliness and quarter-life crisis ($\rho = 0.845$, $p = 0.000$), indicating a very strong correlation. These results suggest that individuals who experience higher levels of loneliness are more likely to experience a higher level of quarter-life crisis, whereas lower loneliness is associated with a lower tendency to experience quarter-life crisis. The findings highlight the importance of addressing loneliness as a psychological factor associated with the developmental challenges faced by young adults.

Keyword: *loneliness, quarter-life crisis, early adulthood, young adults, Tangerang*

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan dalam bidang pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan perencanaan masa depan yang dapat memunculkan *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Tangerang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 105 responden berusia 19-30 tahun yang dipilih melalui teknik *non-probability incidental sampling*. Loneliness diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3*, sedangkan *quarter life crisis* diukur menggunakan skala berdasarkan tujuh aspek Robbins dan Wilner (2001). Karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* ($\rho = 0,845$, $p = 0,000$), yang menunjukkan hubungan sangat kuat. Temuan ini menunjukkan

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *quarter life crisis*, dan sebaliknya. Hasil penelitian menegaskan pentingnya perhatian terhadap *loneliness* sebagai faktor psikologis yang berkaitan dengan tantangan perkembangan pada masa dewasa awal.

Kata kunci: *loneliness*, *quarter life crisis*, dewasa awal, Tangerang

1. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh transisi dari remaja menuju kedewasaan dengan meningkatnya tuntutan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan pembentukan identitas diri (Arnett, 2014; Erikson, 1968). Pada tahap *intimacy versus isolation*, individu diharapkan mampu membangun hubungan yang bermakna, mencapai kemandirian, serta menentukan arah masa depannya. Namun, tidak semua individu mampu beradaptasi secara optimal terhadap tuntutan tersebut sehingga muncul tekanan psikologis berupa kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian yang dikenal sebagai *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Fenomena *quarter life crisis* semakin banyak ditemukan pada generasi muda di berbagai negara. Survei Robinson dan Wright (2013) menunjukkan bahwa 70% individu berusia 30 tahun pernah mengalami krisis pada usia 20-an. Temuan yang lebih luas dari Robinson et al. (2025) terhadap 2.247 responden di delapan negara menunjukkan bahwa 40-70% dewasa awal mengalami *quarter life crisis*, bahkan Indonesia mencatat prevalensi tertinggi sebesar 77,1%. Secara nasional, Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa kelompok usia 20-29 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap fenomena ini, sedangkan penelitian Artiningsih dan Savira (2021) serta Riyanto dan Arini (2021) juga melaporkan tingginya tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal di Indonesia.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan *quarter life crisis* adalah *loneliness*. Meskipun perkembangan teknologi memungkinkan individu tetap terhubung melalui media sosial, hubungan virtual tidak selalu mampu memenuhi kebutuhan akan kedekatan emosional dan dukungan sosial yang bermakna. Akibatnya, individu dapat tetap merasakan kesepian meskipun berada di lingkungan sosial yang ramai (Perlman & Peplau, 1981; Russell et al., 1980). Fenomena ini didukung oleh survei Cigna (2018) yang menunjukkan bahwa kelompok usia 18-22 tahun memiliki tingkat kesepian tertinggi, sementara Peltzer dan Pengpid (2019) menemukan bahwa sebagian masyarakat Indonesia mengalami kesepian secara berulang maupun sesekali.

Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang belum konsisten mengenai hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis*. Artiningsih dan Savira (2021) menemukan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada dewasa awal di Surabaya. Sebaliknya, Fitriyanti et al. (2025) melaporkan hubungan negatif pada mahasiswa rantau, sedangkan Zamzam (2025) menunjukkan bahwa *loneliness* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*. Perbedaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya pada konteks dewasa awal di Indonesia.

Penelitian ini menjadi penting karena *quarter life crisis* dapat memengaruhi produktivitas, kemampuan mengambil keputusan, stabilitas emosi, perkembangan karier, dan kualitas hubungan sosial individu, serta berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius apabila tidak dipahami dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Tangerang, sehingga dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman mengenai faktor psikologis yang berkaitan dengan tantangan perkembangan pada masa dewasa awal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *loneliness* sebagai variabel bebas dengan *quarter life crisis* sebagai variabel terikat pada dewasa awal. Penelitian dilaksanakan di Tangerang dengan sasaran individu berusia 19-30 tahun yang berdomisili di wilayah tersebut. Populasi penelitian terdiri atas dewasa awal di Tangerang, sedangkan sampel berjumlah 105 responden yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kebetulan, yaitu individu yang secara tidak sengaja ditemui peneliti dan sesuai dengan kebutuhan penelitian dapat dijadikan sumber data (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas dua instrumen. Variabel loneliness diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang mengacu pada konsep Russell et al. (1980), yang terdiri dari aspek-aspek, yaitu kepribadian (*personality*), keinginan sosial (*social desirability*), dan depresi (*depression*). Skala ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan sudah pernah digunakan oleh (Susanto, 2025). Jumlah item yang digunakan sebanyak 20 item. Skala ditampilkan dalam bentuk likert dari skor 1(tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (sangat sering). Berdasarkan uji validitas, sebanyak 2 item loneliness gugur, sehingga tersisa 18 item yang digunakan untuk skala loneliness.

Variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan tujuh aspek yang dikembangkan oleh Robbins dan Wilner, yang kemudian disusun peneliti sebanyak 41 aitem, Aspek tersebut antara lain 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). Skala ditampilkan dalam bentuk *likert* dari skor 1(sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), dan 5 (sangat tidak setuju). Berdasarkan uji validitas, sebanyak 5 item *quarter life crisis* gugur, sehingga tersisa 36 item yang digunakan untuk *quarter life crisis*.

Sebelum analisis utama dilakukan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *quarter life crisis* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,937, sedangkan skala loneliness memperoleh nilai 0,905, sehingga kedua instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik.

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

Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara loneliness dan *quarter life crisis*. Selain itu, analisis kategorisasi digunakan untuk menggambarkan tingkat kedua variabel pada responden penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 105 dewasa awal berusia 19-30 tahun yang berdomisili di Tangerang. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (58,1%), berpendidikan S1 (65,7%), berstatus mahasiswa (48,6%), dan belum

menikah (82,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase transisi menuju dunia kerja dan pembentukan kehidupan dewasa.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, instrumen penelitian diuji kualitasnya melalui uji reliabilitas. Hasil uji menunjukkan bahwa skala *quarter life crisis* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,937, sedangkan skala *loneliness* memperoleh nilai 0,905, sehingga kedua instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik. Selanjutnya, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal (Asymp. Sig. = 0,000). Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil uji korelasional menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Tangerang.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasional

Variabel	Koefisien Korelasi (ρ)	Sig. (2-tailed)
Loneliness - Quarter Life Crisis	0,845	0,000

Sumber: Hasil olah data SPSS.

Berdasarkan Tabel 4.7, nilai koefisien korelasi sebesar 0,845 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara *loneliness* dengan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan individu, semakin tinggi pula kecenderungannya mengalami *quarter life crisis*, dan sebaliknya.

Selain menguji hubungan antarvariabel, penelitian ini juga melakukan analisis kategorisasi untuk menggambarkan tingkat *quarter life crisis* dan *loneliness* pada responden.

Tabel 2. Kategorisasi Quarter Life Crisis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	49	46,7%
Rendah	56	53,3%
Total	105	100%

Sumber: Hasil olah data SPSS.

Berdasarkan Tabel 4.9, sebanyak 49 responden (46,7%) berada pada kategori *quarter life crisis* tinggi, sedangkan 56 responden (53,3%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki tingkat *quarter life crisis* yang relatif rendah, hampir separuh responden tetap menunjukkan tingkat *quarter life crisis* yang tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Loneliness

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	51	48,6%
Rendah	54	51,4%
Total	105	100%

Sumber: Hasil olah data SPSS.

Berdasarkan Tabel 4.10, sebanyak 51 responden (48,6%) berada pada kategori *loneliness* tinggi, sedangkan 54 responden (51,4%) berada pada kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada responden relatif seimbang, dengan hampir separuh responden mengalami *loneliness* pada kategori tinggi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Tangerang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat ($\rho = 0,845$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan individu, semakin tinggi pula kecenderungannya mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness*, semakin rendah pula kecenderungan individu mengalami *quarter life crisis*.

Temuan tersebut sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson (1994), yang menyatakan bahwa dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini individu dituntut membangun hubungan yang intim dan bermakna dengan orang lain. Keberhasilan memenuhi tugas perkembangan tersebut menghasilkan kedekatan emosional dan komitmen interpersonal, sedangkan kegagalannya dapat memunculkan perasaan terisolasi dan kesepian. Ketika individu menghadapi berbagai tuntutan pendidikan, pekerjaan, hubungan romantis, dan kemandirian tanpa dukungan emosional yang memadai, proses penyesuaian diri menjadi lebih sulit sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *quarter life crisis* (Erikson, 1994; Pinggolio, 2015).

Hasil penelitian juga mendukung konsep *loneliness* yang dikemukakan oleh Russell et al. (1980), yaitu bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional individu. Perasaan tidak memiliki tempat berbagi, kesulitan berinteraksi, dan kurangnya dukungan sosial dapat mengurangi kemampuan individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Dalam penelitian ini, kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan melalui tiga aspek *loneliness* menurut Russell (1996), yaitu personality, social desirability, dan depression. Aspek personality menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal cenderung lebih mudah meragukan kemampuan dirinya ketika menghadapi berbagai keputusan penting. Aspek social desirability menggambarkan adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan yang dimiliki sehingga mendorong munculnya perbandingan sosial terhadap pencapaian teman sebaya. Sementara itu, aspek depression menunjukkan bahwa pengalaman kesepian dapat disertai perasaan sedih, kehilangan motivasi, dan kecenderungan menarik diri yang memperkuat berbagai gejala *quarter life crisis*.

Temuan penelitian ini memperkuat teori Robbins dan Wilner (2001), yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* ditandai oleh kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian negatif terhadap diri, perasaan terjebak, kecemasan, tekanan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Individu yang mengalami *loneliness* cenderung merasa kurang memperoleh dukungan sosial ketika menghadapi berbagai keputusan penting sehingga berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal menjadi lebih berat untuk dijalani.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Artiningsih dan Savira (2021), yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Melalondo dan Sarajar (2024), yang menunjukkan bahwa aspek-aspek *loneliness* berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dari luar Pulau Jawa. Selain itu, penelitian Zamzam (2025) menunjukkan bahwa *loneliness* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*, sehingga rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kesepian yang kemudian memperbesar kemungkinan individu mengalami krisis pada masa dewasa awal.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Tangerang. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kualitas hubungan sosial dan dukungan emosional merupakan aspek penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada masa dewasa awal, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan maupun upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pada kelompok dewasa awal.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Tangerang. Temuan tersebut menjawab tujuan penelitian bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan individu, semakin tinggi pula kecenderungannya mengalami *quarter life crisis*, sedangkan semakin rendah *loneliness*, semakin rendah pula kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Hasil ini menguatkan bahwa pengalaman kesepian merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan dinamika perkembangan pada masa dewasa awal, khususnya dalam menghadapi tuntutan terkait pendidikan, karier, hubungan interpersonal, dan perencanaan masa depan.

Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kualitas hubungan sosial dan dukungan emosional sebagai bagian dari upaya membantu dewasa awal menghadapi tantangan perkembangan secara lebih adaptif, misalnya dengan meluangkan waktu untuk berkomunikasi atau bertemu dengan keluarga dan teman, mengikuti kegiatan atau komunitas yang sesuai dengan minat, serta terbuka untuk berbagi cerita dengan orang yang dipercaya. Upaya tersebut dapat membantu individu memiliki ruang untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Sementara itu, bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, religiusitas, atau faktor kepribadian atau menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda, sehingga pemahaman mengenai fenomena ini dapat menjadi lebih komprehensif.

Daftar Referensi

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Artiningsih, R., & Savira, S. I. (2021). Hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya.
- 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.
- Cigna. (2018). U.S. *loneliness* index.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fischer, K. (2008). *Rethinking the quarter-life crisis*.
- Fitriyanti, R., dkk. (2025). Hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi orang dewasa*. Usaha Nasional.
- Melalondo, N., & Sarajar, S. (2024). Kontribusi aspek *loneliness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir luar Pulau Jawa.
- Murphy, M. (2011). *The quarter-life breakthrough*.

- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International Journal of Mental Health Systems*, 13, 24.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of *loneliness*. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (Vol. 3, pp. 31-56). Academic Press.
- Pinggolio, J. (2015). Quarter life crisis pada dewasa awal.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Tarcher/Putnam.
- 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*.
- Robinson, O. C., dkk. (2025). Cross-national study of *quarter life crisis* among emerging adults across eight countries.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Riyanto, A., & Arini, D. (2021). Quarter life crisis pada dewasa awal di Indonesia.
- Santrock, J. W. (2014). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto, N. A. (2025). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan 2025.
- Usmi. (2025). Kajian *quarter life crisis* berdasarkan perspektif Atwood dan Scholtz.
- Zamzam. (2025). Peran *loneliness* sebagai mediator hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada emerging adulthood.