

Peranan Kesepian terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan di Kota Banjarmasin

The Role Of Loneliness In Quarter Life Crisis Among Women In Banjarmasin City

Bunga Asri Dwi Ariani*, Jehan Safitri & Sukma Noor Akbar

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36 Banjarbaru, 70714, Indonesia

ABSTRAK

Kesepian adalah kondisi individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak memenuhi kebutuhan sosial yang dianggap penting. Perempuan yang memasuki masa dewasa awal lebih cenderung mengalami *quarter life crisis* diakibatkan banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi. Permasalahan *quarter life crisis* yang sering ditemui adalah permasalahan keluarga dan hubungan romantis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kesepian terhadap *quarter life crisis* pada perempuan di Kota Banjarmasin. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi sederhana dan teknik pengambilan sampel penelitian *nonprobability sampling* dengan jenis incidental sampling. Alat ukur yang digunakan yakni *social and emotional loneliness scale adult short version* (SELSA-S) dengan nilai reliabilitas sebesar (0,705) dan alat ukur *quarter life crisis* memiliki nilai reliabilitas (0,918), alat ukur ini digunakan kepada 207 perempuan di Kota Banjarmasin. Hasil uji analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar $5,832 > t$ tabel 1,972 artinya terdapat peranan bersifat positif antara kesepian terhadap *quarter life crisis* dengan nilai R^2 sebesar 0,142 artinya sebesar 14,2% peranan kesepian terhadap *quarter life crisis* pada perempuan di Kota Banjarmasin, sedangkan 85,8% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata kunci: Kesepian, *quarter life crisis*, perempuan

ABSTRACT

Loneliness is a condition in which individuals find that their social relationships fail to meet their social needs that they consider important. Women who are entering early adulthood are more likely to experience a *quarter life crisis* due to many demands that they must meet. The most common problems of the *quarter life crisis* are related to family issues and romantic relationships. Therefore, this study aims to investigate the role of loneliness in *quarter life crisis* among women in Banjarmasin City. The method used in the study was the correlational quantitative with the simple regression analysis technique and non-probability sampling technique of incidental sampling. The measurement instruments consisted of the social and emotional loneliness scale adult short version (SELSA-S) with a reliability value of 0.705, and the *quarter life crisis* scale with a reliability value of 0.918. The measurement instruments were employed on 207 women in Banjarmasin City. The results of the simple regression analysis test showed the t count of $5.832 > t$ table of 1.972, which means that there was a positive role of loneliness in *quarter life crisis* with an R^2 value of 0.142 and indicates that the role of loneliness in *quarter life crisis* among women in Banjarmasin City was 14.2%, while 85.8% was influenced by other factors.

Keywords: Loneliness, quarter life crisis, women

*Korespondensi:

Bunga Asri Dwi Ariani
bungaada13@gmail.com

Masuk: 25 Juli 2023

Diterima: 3 Agustus 2023

Terbit: 25 Januari 2025

Sitasi:

Ariani, B. A. D., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan Kesepian terhadap *Quarter life crisis* pada Perempuan di Kota Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 7(2), 103-110.
<http://doi.org/10.20527/kognisia.2024.10.011>

PENDAHULUAN

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan populasi penduduk perempuan berdasarkan kalangan usia 20-24 tahun dan 25-29 tahun di

Kota Banjarmasin berjumlah 26.573 dan 25.202 jiwa (Badan Pusat Statistik [BPS], 2022). Seseorang yang berusia 20-29 tahun akan berada di fase perkembangan dewasa awal, pada fase ini terdapat beberapa tugas

perkembangan yang harus dipenuhi seseorang yang telah memasuki masa dewasa awal agar dapat melanjutkan ke tahapan berikutnya seperti memiliki pekerjaan, mempunyai pasangan hidup, berkeluarga, mengasuh anak, mengurus rumah tangga, memenuhi kewajiban warga negara, dan berbaur dalam suatu golongan sosial (Hurlock, 2009).

Individu dewasa awal rentan mengalami krisis yang disebabkan adanya keinginan untuk bebas namun juga cemas terhadap masa depan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, desakan pekerjaan, hubungan asmara, dan keinginan menjadi orang sukses, krisis yang terjadi selama masa dewasa awal dapat disebut sebagai *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008; Pinggolio, 2015; Robinson, 2019).

Quarter life crisis adalah mengenai krisis identitas yang dialami seseorang berusia dua puluh tahunan yang menjelaskan bahwa seseorang mengalami keraguan mengenai masa depan umumnya terjadi pada masa dewasa awal. *Quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keraguan diri, relasi dan pekerjaan, pengalaman menuju kedewasaan, permasalahan secara akademik, dan pupusnya harapan yang dialami ketika beranjak dewasa (Robbins & Wilner, 2001).

Harapan mengenai hubungan romantis juga salah satu faktor yang berkontribusi dalam *quarter life crisis*, seseorang yang tidak dapat memenuhi hubungan romantis lebih berpotensi mengalami kesepian emosional. Perempuan yang belum mempunyai rekan hidup mengalami *quarter life crisis* lebih tinggi dari laki-laki yang belum memiliki pasangan. Hal ini disebabkan banyaknya desakan dari keluarga dan orang terdekat untuk menikah serta mendapatkan anak sebelum berusia 30 tahun (Artiningsih & Savira, 2021).

Erikson berpendapat individu dewasa awal harus bisa membedakan identitas dirinya dengan identitas orang lain. Individu yang memasuki masa dewasa awal akan mengalami krisis psikososial yaitu keakraban vs

terkucilkan. Seseorang harus mampu mencapai keakraban untuk dapat berbagi perasaan saling percaya kepada lingkungan sosialnya, jika individu tidak mampu mencapai keakraban dengan lawan jenis atau kehidupan bermasyarakat akan memunculkan perasaan kesepian (Alwisol, 2008; Santrock, 2012).

Kesepian adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa bahwa interaksi sosial yang dimiliki kurang memenuhi kebutuhan sosial yang dianggapnya penting (Weiss, 1973; Perlman & Peplau, 1982). Kesepian memiliki dua jenis yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional. Kesepian sosial merupakan hilangnya rasa terintegritas secara sosial dan terlepas dari jejaring sosial. Sedangkan kesepian emosional merupakan kurang dekat atau intimnya hubungan interpersonal yang dimiliki (DiTommaso dan Spinner, 1993). Seseorang yang mengalami kesulitan pada tahapan awal membuatnya tidak mendapatkan perkembangan yang cukup sehingga memungkinkan seseorang akan mengalami perasaan kesepian pada tahap kehidupan dewasa awal (Tornstam, 1990). Pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa perempuan pada usia dewasa awal lebih mungkin untuk mengalami *quarter life crisis* dibandingkan laki-laki pada kelompok usia yang sama dengan kesepian menjadi salah satu faktor penentu terjadinya *quarter life crisis*, sehingga penelitian ini memiliki hipotesis berupa terdapat peranan kesepian terhadap *quarter life crisis* pada perempuan di Kota Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode korelasional guna mendeteksi sejauh mana suatu variabel berkaitan dengan satu atau lebih variabel faktor lain.

Partisipan

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *incidental sampling* dengan

memiliki kriteria subjek penelitian yaitu perempuan berusia 18-30 tahun yang berdomisili di Kota Banjarmasin. Berdasarkan

kriteria tersebut didapatkan total subjek sebanyak 207 orang perempuan.

Tabel 1. Deskripsi Partisipan Penelitian

Data	Kategori	Frekuensi	Persentase %
Usia	18	34	16,43%
	19	31	14,97%
	20	19	9,18%
	21	26	12,57%
	22	12	5,80%
	23	40	19,32%
	24	19	9,18%
	25	7	3,38%
	26	6	2,89%
	27	5	2,41%
	28	4	1,93%
	29	1	0,49%
	30	3	1,45%
Pendidikan Terakhir	SMP	3	1,45%
	SMA	87	42,02%
	SMK	35	16,91%
	S1	80	38,65%
	S2	2	0,97%
Kesibukan	Pelajar	15	7,25%
	Mahasiswa	111	53,62%
	Pekerja Tetap	48	23,19%
	Part Time	25	12,08%
	Sedang Mencari Pekerjaan	8	3,86%
Status Hubungan	Tidak Memiliki Pasangan	137	66,19%
	Berpacaran	53	25,60%
	Menikah	17	8,21%

Pengukuran

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk likert. Pengumpulan data *quarter life crisis* menggunakan kuesioner *quarter life crisis* dari Habibie dkk. (2019) dengan jumlah aitem sebanyak 23 pernyataan dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,918. Pengumpulan data Kesepian penelitian ini menggunakan kuesioner *the social and emotional loneliness*

scale adult short version (SELSA-S) dari DiTommaso dkk. (2004) yang telah diadaptasi dengan tahapan adaptasi dari Beaton dkk. (2000), dengan jumlah aitem sebanyak 14 pernyataan dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,705.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana

guna menggambarkan hubungan seberapa besar kontribusi variabel prediktor (Kesepian) terdapat variabel kriteria (*quarter life crisis*).

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 207 perempuan di Kota Banjarmasin diketahui 48 perempuan (23,19%) memiliki tingkat kesepian yang rendah, dan 139 perempuan (67,14%) memiliki tingkat kesepian sedang, serta 20 perempuan (9,67%) memiliki tingkat kesepian yang tinggi.

Kesepian yang dirasakan perempuan di Kota Banjarmasin seperti merasa tidak menjadi bagian dari kelompok pertemanan, merasa tidak memiliki teman untuk berbagi pandangan tetapi berharap dapat memilikinya, merasa tidak memiliki teman yang dapat memahami tetapi berharap dapat memilikinya, merasa teman yang dimiliki tidak dapat

memahami tujuan dan alasan yang dimiliki, merasa tidak dapat mengandalkan teman ketika membutuhkan pertolongan, tidak memiliki kekasih yang dapat berbagi perasaan dan pikiran, tidak memiliki kekasih yang dapat memberikan dorongan yang dibutuhkan, tidak memiliki kekasih yang dapat berbagi kebahagiaan, dan memiliki kebutuhan asmara yang belum terpenuhi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selain kesepian romantis, perempuan di Kota Banjarmasin juga mengalami kesepian sosial.

Tingkat *quarter life crisis* pada 207 perempuan di Kota Banjarmasin diketahui 10 perempuan (4,83%) yang memiliki tingkat *quarter life crisis* rendah, sedangkan 117 perempuan (56,52%) memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang, serta 80 perempuan (38,65%) yang memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Kesepian

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kesepian	$X < 42$	Rendah	48	23,19%
	$42 \leq X < 70$	Sedang	139	67,14%
	$70 \leq X$	Tinggi	20	9,67%

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel Quarter Life Crisis

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Quarter life crisis</i>	$X < 46$	Rendah	10	4,83%
	$46 \leq X < 69$	Sedang	117	56,52%
	$69 \leq X$	Tinggi	80	38,65%

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

<i>Coefficients</i>					
Variabel	B	T	R	R Square	Sig.
Constant	48,351	5,832	0,377	0,142	0,000
	0,328				0,000

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peranan kesepian terhadap *quarter life crisis* pada perempuan di Kota Banjarmasin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu kesepian berhubungan positif dengan *quarter life crisis*. Hubungan antara kesepian dengan *quarter life crisis* ditemukan pada dewasa awal yang belum mempunyai pasangan memiliki tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang sudah memiliki pasangan. Hubungan positif ini berhubungan dengan adanya tuntutan keluarga dan juga lingkungan sosial disekitar untuk segera menikah dan memiliki anak sebelum berumur 30 tahun serta selain adanya tuntutan yang harus dipenuhi juga terdapat kesenjangan antara harapan dan juga kenyataan dalam hubungan baik secara romantis, keluarga, dan sosial yang dimiliki dapat membuat seseorang merasakan kesepian dan meningkatkan *quarter life crisis* individu (Artiningsih & Savira, 2021; Rustandi, 2022).

Fase yang dapat dialami ketika seseorang sedang mengalami *quarter life crisis* salah satunya adalah menjauhi lingkungan sekitar dan kegiatan yang biasanya dijalani saat mengalami perasaan terjebak (Robinson dan Wright, 2013). Fase sedang menyendiri atau isolasi yang dilakukan terhadap dewasa awal saat mengalami *quarter life crisis* dapat berubah menjadi perasaan kesepian dan juga perasaan dikucilkan dari lingkungan sosial (Robinson, 2015). Erikson mengatakan masa dewasa awal akan dihadapkan dengan krisis perkembangan antara keakraban vs keterasingan. Jika individu dimasa dewasa awal tidak mampu mencapai keakraban dengan lawan jenis atau kehidupan bermasyarakat akan memunculkan perasaan kesepian (Alwisol, 2008).

Sanderson (2010) dan Rahman (2020) menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesepian seperti kurang terampil dalam bersosialisasi, pandangan diri secara negatif, harapan negatif terhadap suatu hubungan. Baron dan Byrne (2005)

menyebutkan timbal balik dalam suatu relasi, perpindahan lokasi tempat yang baru, genetis, kegagalan ketika membangun hubungan pertemanan, gaya kelekatan, hubungan dengan keluarga, usia, dan budaya dapat juga memengaruhi kesepian individu.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Swestilangen dan Syafiq (2021) menunjukkan bahwa melakukan suatu kegiatan merupakan strategi perilaku yang paling umum dalam pengalihan dari rasa kesepian, strategi kognitif berupa berpikiran positif baik mengenai diri atau saat berhubungan dengan orang lain serta menjaga persahabatan dengan teman yang memiliki kesamaan dapat mengatasi kesepian individu. Octaviany (2019) menjelaskan mengenai kesepian yang dirasakan, melakukan pengenalan diri dan hiburan yang disukai juga salah satu hal yang dapat mengatasi kesepian. Penelitian Batara dan Kritianingsih (2020) menambahkan mendapatkan dukungan sosial yang baik dapat menurunkan rasa kesepian. Penelitian Wijaya dan Utami (2021) menunjukkan selain dapat menurunkan kesepian, dukungan sosial juga berfungsi sebagai mediator dari peranan kepribadian kesungguhan dengan *quarter life crisis*. Dukungan sosial dari keluarga lebih berperan dibandingkan sumber dukungan sosial lainnya, dukungan sosial keluarga berupa menghabiskan waktu bersama, memberikan sebuah perhatian, pengetahuan, informasi guna memecahkan masalah, juga bantuan instrumental.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan *quarter life crisis* pada perempuan di Kota Banjarmasin seperti individu ketika memasuki masa dewasa awal rentan mengalami krisis yang disebabkan adanya keinginan untuk bebas namun juga cemas terhadap masa depan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, tekanan pekerjaan, hubungan dan juga harapan untuk menjadi seorang dewasa yang sukses membuat individu mengalami *quarter life crisis* (Pinggolio, 2015; Robinson, 2019).

Quarter life crisis yang dialami perempuan disebabkan banyaknya tuntutan yang harus dikuasai seperti mencari pasangan, relasi sosial, menentukan karier dan penampilan (Dickerson, 2004; Robinson & Wright, 2013; Walshe, 2018; Sujudi & Ginting, 2020; Herawati & Hidayat, 2020). Perempuan memiliki usia ideal untuk menikah yang membuat mereka akan dihadapkan dengan pilihan untuk segera mencari pasangan yang tidak sesuai dengan kriteria atau tetap mempertahankan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, hal ini juga dapat membuat seorang perempuan mengalami *quarter life crisis* (Rosalinda & Michael, 2019).

Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa faktor yang berperan dalam *quarter life crisis* individu seperti keraguan diri, relasi dan pekerjaan yang dimiliki, berbagai hal yang dialami, permasalahan akademik, dan harapan yang pupus. Wijaya dan Utami (2021) menunjukkan bahwa harga diri, coping, religiusitas, resiliensi, kecerdasan emosional, dan kepribadian merupakan faktor dalam diri yang dapat berperan dalam *quarter life crisis*, terdapat juga faktor dari luar seperti masa transisi, dukungan sosial, kondisi karier, dan parenting. Amelia dkk. (2021) menunjukkan bahwa *psychological well being* dan *self efficacy* memberikan pengaruh terhadap *quarter life crisis* individu.

Keterbatasan penelitian ini sebaran rentang usia dalam penelitian ini tidak merata, sehingga kurang menggambarkan kesepian dan *quarter life crisis* untuk responden yang berusia 25-30 tahun dan sulitnya memperdalam data pada setiap status hubungan responden yaitu *single*, pacaran, dan menikah. Bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan menganalisis lebih dalam terkait variabel-variabel yang lain seperti keraguan diri, pengalaman masa transisi, permasalahan akademik, pupusnya harapan, hubungan relasi dan pekerjaan yang dimiliki, harga diri, coping, religiusitas, kecerdasan emosi, kondisi karier, pola asuh orang tua, kesadaran diri, penerimaan diri, dan

lain-lainnya yang belum diteliti pada penelitian ini dan dapat mempertimbangkan untuk pengambilan sampel penelitian lebih merata disetiap pembagian umur dan jumlahnya lebih banyak lagi, sehingga lebih dapat menggambarkan populasi yang diteliti.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang belum memiliki pasangan memiliki tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang sudah memiliki pasangan. Hubungan bersifat positif ini disebabkan adanya tuntutan keluarga dan juga lingkungan sosial disekitar untuk segera menikah serta memiliki anak sebelum berumur 30 tahun, selain itu juga adanya kesenjangan antara harapan dan juga kenyataan dalam hubungan baik secara romantis, keluarga, dan sosial yang dimiliki dapat membuat seseorang merasakan kesepian dan meningkatkan *quarter life crisis*.

Penjabaran di atas membuat peneliti melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peranan kesepian terhadap *quarter life crisis* pada perempuan di Kota Banjarmasin. Hasil penelitian ini menunjukkan kesepian memiliki peranan yang bersifat positif terhadap *quarter life crisis* pada perempuan di Kota Banjarmasin. Artinya, jika kesepian tinggi, maka *quarter life crisis* pada perempuan di Banjarmasin semakin tinggi. Kontribusi peranan kesepian terhadap *quarter life crisis* sebanyak 14,2%, dan 85,8% disebabkan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti keraguan diri, relasi dan pekerjaan, berbagai hal yang dialami, permasalahan akademik, dan harapan yang pupus

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi kepribadian (revisi)*. UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amelia, R., Suroso, Partitis, N. T. (2021). *Psychological well being, self efficacy*

- dan quarter life crisis pada dewasa awal [Universitas 17 agustus 1945 Surabaya]. In *Universitas 17 agustus 1945 Surabaya*. <http://repository.untag-sby.ac.id/8006/9/Jurnal.pdf>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal penelitian psikologi*, 8(5).
- 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.
- Badan Pusat Statistik Kota Banjarmasin (2022). *Kota Banjarmasin dalam angka*. Katalog : 1102001.6371 <https://banjarmasinkota.bps.go.id/publication/2022/02/25/f42afef0b5bf0b485312c248/kota-banjarmasin-dalam-angka-2022.html>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187-194.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Dickerson, V. C. (2004). Young women struggling for an identity. *Family process*, 43(3), 337-348. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00026.x>
- 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.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-Life Crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada journal of psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian penelitian psikologi*, 5(2), 145-156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Octaviany, C. (2019). Dinamika kesepian pada wanita dewasa awal. *CALYPTRA*, 8(1), 1722-1741.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Pinggolio, S. P. (2015). Development and validation of quarterlife crisis for Filipinos. In *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*.
- Rahman, A. A. (2020). *Psikologi sosial; Integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik (kedua)*. Rajawali pers.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179.
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (pp.17-30). New york: Routledge.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early

- adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International journal of behavioral development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26.
- Rustandi, D. O. (2022). *Hubungan Antara Loneliness Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development perkembangan masa-hidup (13th ed.)*. Erlangga.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife crisis di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Swestilangen, R. S., & Syafiq, M. (2021). Strategi Mengatasi Kesepian pada Pria Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 97-104.
- Tornstam, L. (1990). Dimensions of loneliness. *Aging clinical and experimental research*, 2(3), 259-265.
- Walshe, O. (2018). *The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy* [Dublin Business School]. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143-161.