

Loneliness and Quarter-Life Crisis in Final Year Overseas Students from Outside Java

Loneliness dan Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa

Militya Christy Melalondo¹, Dewita Karema Sarajar²

^{1,2} Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: ¹ melalondomilitiachristy@gmail.com , ² dewita.sarajar@gmail.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2023-11-06
Revisi 2024-01-26
Diterima 2024-02-26

Keyword:

Loneliness;
Quarter-Life Crisis;
Migrant Final-Year Student

ABSTRACT

As time goes by there are more demands faced by students, especially when entering their final year. Feelings in the form of fear, anxiety, and worry about the future, including relationships, social life, and career, are also often experienced by individuals, where this phenomenon is called quarter-life crisis. One of the factors that influences a person's quarter-life crisis was their social relationships. For migrant students, loneliness often occurs due to living outside their hometown, far from their parents, and being unable to adapt to the social environment at their place of study. This can encourage someone to experience a quarter-life crisis because the individual feels that he is only fighting alone and there is no presence and support from people around. This study employs a quantitative approach with the objective investigating the correlation between loneliness and quarter-life crisis among final-year students originating from regions outside Java. The subjects in this study were 265 final-year student who have migrated from diverse regions within the country to pursue their studies at various universities situated across the Java-island. To measure loneliness and quarter-life crisis, the study utilizes two established instrument, the UCLA Loneliness Scale (Version 3) ($\alpha = 0,993$) and The Developmental Crisis Questionnaire ($\alpha = 0,880$). Both instruments are structured with Likert-type scales. The data collected are subjected to analysis using simple regression techniques, facilitated by the statistical software SPSS 25.0-for windows. The findings of this study reveal a statistically significant positive correlation between loneliness and quarter-life crisis, with correlation coefficient $r = 0,891$ and $sig = 0,000$ ($p < 0,05$). The suggest that higher levels of loneliness are associated with a higher likelihood of experiencing quarter-life crisis, whereas lower levels of loneliness are linked to reduced likelihood of encountering quarter-life crisis among final-year student originating from regions outside Java-island. The implications derived from this study underscore the importance for final-year migrant students to enhance the quality of their interpersonal relationship while studying outside their area. This endeavor is essential to secure emotional support during challenging periods and to mitigate the risk of being ensnared in a quarter-life crisis.

ABSTRAK

Seiring berjalannya waktu semakin banyak tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa, terutama ketika memasuki tingkat akhir. Perasaan berupa ketakutan, kecemasan, serta kekhawatiran akan masa depan termasuk relasi, kehidupan sosial, dan karier juga seringkali dialami individu, dimana fenomena tersebut disebut dengan *quarter-life crisis*. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter-life crisis* pada seseorang adalah relasi sosialnya. Pada mahasiswa perantau, *loneliness* seringkali terjadi dikarenakan tinggal di luar kampung halaman, jauh dari orang tuanya, dan tidak mampu untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial di tempat studinya. Hal ini dapat mendorong seseorang mengalami *quarter-life crisis* karena individu merasa bahwa dirinya hanya berjuang sendiri dan tidak ada kehadiran serta dukungan dari orang-orang disekitarnya. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa. Subjek dalam penelitian ini adalah 265 mahasiswa tingkat akhir yang merupakan perantau dari berbagai daerah di Indonesia dan berkuliah di beberapa universitas yang tersebar di pulau Jawa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA Loneliness Scale (Version 3) ($\alpha = 0,993$) dan The Developmental Crisis Questionnaire ($\alpha = 0,880$). Kedua skala tersebut disusun dengan skala model Likert dan diuji menggunakan analisis regresi sederhana dengan uji statistik SPSS 25.0-for windows. Adapun hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *loneliness* dan *quarter-life crisis*, yang ditunjukkan dengan nilai $r = 0,891$ dan $sig = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi juga tingkat *quarter-life crisis*, sebaliknya semakin rendah tingkat *loneliness*, maka semakin rendah juga tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa. Implikasi dari penelitian ini diharapkan mahasiswa perantau tingkat akhir dapat meningkatkan kualitas relasinya dengan orang lain ketika berada di perantauan agar mampu menemukan dukungan emosional saat berada dalam masa sulit dan tidak terjebak dalam *quarter-life crisis*.

Kata Kunci

Loneliness;
Quarter-Life Crisis;
Mahasiswa Perantau
Tingkat Akhir

Copyright (c) 2024 Militya Christy Melalondo & Dewita Karema Sarajar

Korespondensi:

Militya Christy Melalondo

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: melalondomilitiachristy@gmail.com



LATAR BELAKANG

Ketika memasuki jenjang perguruan tinggi, tidak sedikit individu yang memilih untuk merantau. Salah satu alasan individu memilih merantau adalah peningkatan kualitas pendidikan (Santrock, 2009). Beberapa orang kesulitan untuk menemukan lembaga pendidikan dengan jenjang lebih tinggi dan berkualitas, sehingga memilih untuk merantau agar dapat mengakses pendidikan yang terbaik (Sitorus & Warsito, 2013). Menurut QS World University Rankings 2023, 13 dari 16 universitas terbaik di Indonesia berlokasi di pulau Jawa, maka dari itu perguruan tinggi di pulau Jawa menjadi suatu tempat yang paling banyak menarik minat para calon mahasiswa terutama bagi yang berencana untuk merantau. Hal ini diperkuat dengan data Webometrics (2022) yang mencatat bahwa perguruan tinggi yang paling banyak diminati berada di pulau Jawa, serta berdasarkan data PDDIKTI (2020) terlihat bahwa jumlah terbanyak mahasiswa yang terdaftar saat ini berada di pulau Jawa.

Ketika ada seorang perantau yang berhasil menyelesaikan pendidikannya dan kembali ke daerahnya, pihak keluarga akan sangat bangga dengan pencapaian tersebut. Hal ini dipengaruhi dengan adanya anggapan masyarakat luas bahwa perguruan tinggi di pulau Jawa memiliki kualitas yang lebih baik dibandingkan dengan perguruan tinggi yang berada di luar pulau Jawa (Niam, 2009). Mahasiswa perantau dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang baik sebagai satu tolak ukur peningkatan mutu pendidikan, dimana hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya prestasi dalam perkuliahan dan ketepatan waktu kelulusan individu (Nofiana, 2022).

Seiring berjalannya waktu semakin banyak tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa, terutama ketika memasuki tingkat akhir. Secara teori mahasiswa tergolong dalam usia dewasa awal, dimana dalam masa ini individu akan berupaya menjadi seseorang yang lebih mandiri, tidak bergantung pada orang lain, dan mulai menerima berbagai tugas dan tanggung jawab (Sari & Rahayu, 2022). Selain sibuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, mahasiswa juga mulai menggali kemampuan dirinya dalam pekerjaan yang direncanakannya dan memikirkan bagaimana kehidupannya setelah lulus perkuliahan (Arnett, 2004).

Saat memasuki masa akhir perkuliahan individu juga mulai ditanyakan kapan wisuda, yang membuat para mahasiswa tingkat akhir harus siap berhadapan dengan pandangan masyarakat yang memandangnya sebagai orang dewasa yang seharusnya sudah bekerja dan mencari nafkah (Herawati & Hidayat, 2020). Banyaknya tekanan yang dialami individu pada masa ini terkait tuntutan orang tua, teman sebaya, bahkan diri sendiri tidak jarang mengguncangkan mental individu. Selaras dengan hal tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai 7 mahasiswa tingkat akhir yang merupakan perantau dari luar pulau Jawa dan saat ini sedang berkuliah di beberapa universitas yang berlokasi di beberapa daerah pulau Jawa. Ditemukan bahwa ketujuh mahasiswa tersebut merasa ragu dan khawatir akan masa depannya. Lebih lanjut ketujuh partisipan mengungkapkan masih belum siap menghadapi

kehidupan setelah lulus perkuliahan dan belum punya rencana apapun. Sebagian besar melaporkan bahwa saat ini, orang tua terus-menerus menanyakan kapan lulus. Beberapa orang bahkan melaporkan bahwa dirinya merasa tertekan karena didesak orang tua agar segera menyelesaikan skripsi dan wisuda, dengan alasan malu karena para tetangga sering menanyakan mengapa dirinya tidak kunjung menyelesaikan pendidikannya di perantauan.

Ketika individu memasuki usia 20-an, mulai muncul perasaan berupa takut, cemas, dan khawatir mengenai relasi dengan orang lain, karier, serta masa depan. Robbins dan Wilner (2001) menyebut fenomena tersebut dengan istilah *quarter-life crisis*. Ahli lain yakni Petrov, Robinson dan Arnett (2022) menyebut fenomena tersebut dengan istilah *developmental crisis*, dimana krisis ini seringkali dialami individu saat peralihan usia remaja menuju dewasa atau *emerging adulthood*.

Periode krisis ini biasanya membuat para individu dalam rentang usia 18-29 tahun merasa terisolasi, ragu dengan kemampuan diri sendiri serta merasakan berbagai emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah (Robinson, 2018). Menurut Black (2010) *quarter-life crisis* marak dirasakan oleh para mahasiswa tingkat akhir yang sedang berproses menyelesaikan studinya, dikarenakan sangat banyak tuntutan akademik yang dihadapi. Berdasarkan penelitian Mutiara (2018) ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di BKI Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga mengalami *quarter-life crisis* sebesar 82%.

Arnett (2004) mengemukakan dua faktor yang memicu terjadinya krisis pada masa dewasa awal yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between*, serta *the age of possibilities*. Faktor eksternal meliputi relasi dengan keluarga serta relasi dalam lingkungan sosial individu dalam lingkup pertemanan dan percintaan, kehidupan pekerjaan dan karier, serta tantangan dalam bidang akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter-life crisis* pada seseorang adalah relasi sosialnya. Hal tersebut dikarenakan kehadiran dari orang-orang dalam lingkungan sosial disekitar individu membuatnya merasa dihargai, dicintai, serta merasa dianggap dalam sebuah kelompok (Asrar & Taufani, 2022).

Pada mahasiswa rantau, *loneliness* seringkali terjadi dikarenakan tinggal di luar kampung halaman, jauh dari orang tuanya, dan tidak mampu untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial di tempat studinya (Halim & Dariyo, 2016). Transisi individu yang sebelumnya tinggal dengan orang tua membuatnya berhadapan dengan berbagai perubahan dan tuntutan baru ketika merantau (Anggreani & Ramadhani, 2021). Nash dan Murray (2010) mengungkapkan bahwa *loneliness* dapat mendorong seseorang mengalami *quarter-life crisis* karena merasa memperjuangkan banyak hal sendiri dan tidak ada kehadiran serta dukungan dari orang-orang disekitarnya.

Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian terkait *loneliness* dan *quarter-life crisis*. Artiningsih dan Savira (2021) menemukan bahwa *loneliness* mempunyai hubungan positif dengan *quarter-life crisis* pada 330 individu

dewasa awal partisipan penelitiannya. Sejalan dengan penelitian tersebut Rustandi (2022) juga menemukan terdapat hubungan positif signifikan *loneliness* dan *quarter-life crisis* pada para individu dewasa awal yang berada di Pekanbaru. Akan tetapi Hasan (2022) menemukan bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang negatif dengan *quarter-life crisis* pada generasi z di Jabodetabek karena para subjek yakin dengan kemampuan dirinya untuk mengatasi problematika yang terjadi dalam kehidupannya termasuk *quarter-life crisis*, tanpa hubungan serta dukungan yang besar dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, peneliti merasa tertarik untuk meneliti hubungan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa dan berkuliah di berbagai universitas yang tersebar di pulau Jawa, serta menguji hubungan antar kedua variabel.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Menurut Suharyadi dan Purwanto (2004) analisis regresi sederhana adalah penelitian yang menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, akan dilihat seberapa besar hubungan *loneliness* terhadap *quarter-life crisis*. Sampel akan diambil dengan teknik *accidental sampling* dimana siapapun yang bertemu peneliti dan sesuai kriteria subjek dapat menjadi sampel (Sugiyono, 2010). Peneliti menggunakan teknik ini karena tidak tahu dengan pasti jumlah populasi yang sesuai dengan kriteria, kemudian teknik ini juga lebih mudah serta fleksibel.

Partisipan dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria berikut:

1. Mahasiswa S1 yang berkuliah di Jawa
2. Merupakan perantau yang berasal dari luar pulau Jawa
3. Berada di tingkat akhir (Angkatan 2019, 2018, 2017, 2016) dan masih aktif berkuliah

Peneliti melakukan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner *online* (*google form*) yang berisi skala penilaian. Terdapat dua instrumen atau skala yang digunakan, dimana instrumen pertama adalah *The Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12) yang dikembangkan Petrov, dkk (2022). Instrumen ini memiliki 12 butir pernyataan yang meliputi 3 aspek yaitu *Disconnection and Distress*, *Lack of Clarity, and Control*, serta *Transition and Turning Point*, dengan 4-point *likert scale* (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju). Pengujian instrumen pertama menghasilkan 10 butir pernyataan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,880.

Instrumen kedua yang digunakan yakni *UCLA Loneliness Scale* (*Version 3*) yang dikembangkan Russel (1996). Instrumen ini memiliki 20 butir pernyataan yang meliputi 3 aspek yaitu *Personality*, *Social Desirability*, serta *Depression* dengan 4-point *likert scale* (tidak pernah, jarang, kadang-kadang, dan sering). Pengujian instrumen kedua menghasilkan 19 butir pernyataan dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,993.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis data yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi. Keseluruhan analisis data digunakan dengan bantuan program SPSS 25 *version -for windows*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Klasifikasi Subjek	Keterangan	N	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	129	49%
	Perempuan	136	51%
Total		265	100%
Angkatan	2016	15	6%
	2017	36	14%
	2018	60	23%
	2019	154	58%
Total		265	100%
Asal Universitas	UKSW	195	74%
	USM	9	3%
	UB	6	2,3%
	UPN Veteran	4	1,5%
	Universitas Atma Jaya Yogyakarta	4	1,5%
	UAD	3	1,1%
	Universitas Merdeka Malang	3	1,1%
	Universitas Sanata Dharma	3	1,1%
	Universitas Telkom	3	1,1%
	UGM	2	0,8%
	UII	2	0,8%
	Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta	2	0,8%
	Universitas Muhammadiyah Prof.Dr Hamka Jakarta	2	0,8%
Stikes DHB	2	0,8%	

UNESA	2	0,8%
UPH	2	0,8%
Universitas Amikom Yogyakarta	1	0,4%
Universitas Dian Nuswantoro Semarang	1	0,4%
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa	1	0,4%
IAIN Ponorogo	1	0,4%
UPI	1	0,4%
Universitas Diponegoro	1	0,4%
Sekolah Tinggi Bahasa asing	1	0,4%
Universitas setia Budi	1	0,4%
UWKS	1	0,4%
Universitas Singaperbangsa Karawang	1	0,4%
Mercubuana Yogyakarta	1	0,4%
UIN KHAS Jember	1	0,4%
Universitas Negeri Yogyakarta	1	0,4%
UNISRI Solo	1	0,4%
UINSA	1	0,4%
UIN Raden Mas Said Surakarta	1	0,4%
Institut Teknologi Nasional Malang	1	0,4%
Universitas Respati Yogyakarta	1	0,4%
Universitas Satya Negara Indonesia	1	0,4%
Universitas Selamat Sri Kendal	1	0,4%
Stikes Telogorejo	1	0,4%
Total	265	100%
Asal Daerah		
Sumatra	97	37%
Sulawesi	64	24%
Kalimantan	32	12%
Maluku	23	9%
Nusa Tenggara Timur	15	6%
Papua	15	6%
Bali	9	3%
Bangka Belitung	4	2%
Batam	4	2%
Nusa Tenggara Barat	2	1%
Total	265	100%

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar partisipan adalah perempuan (51%) dan didominasi oleh angkatan 2019 (58%). Partisipan penelitian juga berasal dari berbagai universitas yang tersebar di pulau Jawa yang didominasi oleh UKSW (74%), serta merupakan mahasiswa perantau dari berbagai pulau di Indonesia yang didominasi mahasiswa asal Sumatra (37%).

Kategorisasi

Tabel 2. Kategorisasi Quarter-life Crisis

Interval	Kategori	N	Presentase
$X < 20$	Rendah	112	42,3%
$20 \leq X \leq 30$	Sedang	92	34,7%
$30 < X$	Tinggi	61	23%
Total		265	100%

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar partisipan mengalami *quarter-life crisis* kategori rendah (42,3 %). Sementara itu terdapat 34,7% partisipan dengan *quarter-life crisis* kategori sedang dan 23% partisipan dengan *quarter-life crisis* kategori tinggi.

Tabel 3. Kategori Loneliness

Interval	Kategori	N	Presentase
$X < 38$	Rendah	121	45,7%
$38 \leq X \leq 57$	Sedang	88	33,2%
$57 < X$	Tinggi	56	21,1%
Total		265	100%

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa sebagian besar partisipan mengalami *loneliness* kategori rendah (45,7%). Sementara itu terdapat 33,2% partisipan dengan *loneliness* kategori sedang dan 21,1% partisipan dengan *loneliness* kategori tinggi.

Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian ini tidak memiliki distribusi yang normal, dimana nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Selanjutnya uji linearitas yang dilakukan menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear dengan perolehan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,882 ($p > 0,05$). Karena data tidak memiliki distribusi normal maka pengujian hipotesis dilakukan dengan *Spearman's Rank Correlation*.

Tabel 4. Uji Korelasi

Variabel	Correlation Coefficient	Nilai Signifikansi	Keterangan
Loneliness & Quarter-life Crisis	0,891	0,000	Berkorelasi positif signifikan

Berdasarkan uji korelasi, didapatkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif yang signifikan atau sangat kuat dengan *quarter-life crisis*.

Tabel 5. Korelasi Antar Variabel

Aspek Loneliness	Quarter-life Crisis	
	Correlation Coefficient	Nilai Signifikansi
Personality	0,854	0,000
Social Desirability	0,861	0,000
Depression	0,854	0,000

Berdasarkan uji korelasi dari aspek-aspek variabel *loneliness* dengan *quarter-life crisis*, didapatkan hasil bahwa ketiga aspek dalam variabel *loneliness* memiliki korelasi yang kuat dengan *quarter-life crisis*.

Temuan lain

Tabel 6. Nilai Rata-rata Loneliness dan Quarter-life Crisis Berdasarkan Angkatan

Loneliness		Quarter-Life Crisis	
Angkatan	Mean	Angkatan	Mean
2016	45.3333	2016	23.6000
2016	37.3889	2017	19.7500
2018	38.9500	2018	21.5833
2019	43.0584	2019	23.2922

Temuan lain dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *loneliness* dan *quarter-life crisis* paling tinggi dialami oleh mahasiswa/I angkatan 2016.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan adanya hubungan positif signifikan antara *loneliness* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa. Berdasarkan hasil tersebut dapat dipahami bahwa semakin rendah *loneliness* maka semakin rendah juga *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa, sebaliknya semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi juga *quarter-life crisis* yang dialaminya. Palsunya, beberapa aspek *loneliness* dapat menyebabkan seseorang mengalami *quarter-life crisis* yaitu *personality*, *social desirability* dan *depression*.

Aspek pertama yakni *personality* atau kepribadian, merupakan kesatuan jiwa raga manusia yang membentuk cara seseorang berpikir dan berperilaku. Kepribadian membuat individu memunculkan respon yang berbeda-beda saat berada dalam krisis (Kurniasari, 2017). Individu yang cenderung menghadapi berbagai hal dengan bersungguh-sungguh (*conscientiousness*) akan memunculkan reaksi yang berbeda dengan individu yang cenderung cemas (*neuroticism*), karena individu yang bersungguh-sungguh memiliki kemampuan yang baik seperti terencana, sabar,

rajin, gigih dan memiliki pendirian teguh ketika berhadapan dengan krisis (Ercan, 2017). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Wijaya dan Utami (2021) yang mendapatkan bahwa kepribadian kesungguhan berkorelasi negatif dengan *quarter-life crisis*, yang mengartikan bahwa semakin tinggi individu memiliki kepribadian yang bersungguh-sungguh maka semakin rendah pula *quarter-life crisis* yang dialaminya.

Aspek kedua yakni *social desirability* memberikan pengaruh paling besar terhadap *quarter-life crisis*. Dalam hal ini *social desirability* terjadi karena individu tidak berhasil menemukan relasi sosial sesuai dengan keinginannya. Pada masa dewasa awal, menemukan relasi sosial yang sesuai dengan keinginan individu merupakan hal yang sangat penting karena memiliki kaitan dengan dukungan sosial dan emosional (Papalia & Feldman, 2014). Mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang melewati tantangan akademik dan kesulitan lain yang sedang dialaminya akan lebih mampu mengatasi tantangan akademiknya ketika diberikan semangat dari teman-temannya, karena individu merasa dipedulikan dan didukung oleh orang-orang disekitarnya (Prihatin & Suhesty, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan dukungan sosial dan *quarter-life crisis* pada 89 mahasiswa yang menjadi subjek penelitiannya, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang maka semakin rendah *quarter-life crisis* yang dialaminya dan sebaliknya.

Aspek ketiga yakni *depression*, terjadi karena tidak terciptanya hal-hal yang diinginkan oleh individu sehingga dirinya merasa tidak berharga dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyasari dan Winta (2022) menemukan bahwa *quarter-life crisis* dialami oleh para subjek karena sudah menyerah dengan masa depan, dimana hal ini terjadi karena pengalaman kegagalan yang berulang. Hal tersebut kemudian membuat individu menjadi kurang percaya diri dan menarik diri karena kewalahan menemukan cara yang tepat untuk keluar dari masa-masa sulit.

Pada penelitian ini ditemukan juga bahwa 45,7% dari 265 mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa merasakan *loneliness* yang rendah. Dalam hal ini mahasiswa perantau memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan menjalin relasi yang baik dalam

lingkungan sosialnya, baik di lingkungan perkuliahan maupun lingkungan tempat tinggal. Rendahnya tingkat *loneliness* juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain seperti tingginya tingkat penyesuaian diri, resiliensi dan *self-compassion* yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Selain itu individu yang mudah menerima perbedaan budaya serta perpisahan dengan orang tua dan teman-temannya lebih mampu mengatasi perasaan kesepian (Pratiwi et al., 2019).

Selanjutnya ditemukan bahwa 42,3% dari 265 mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa mengalami *quarter-life crisis* yang rendah. *Quarter-life crisis* merupakan periode tidak stabilnya individu dewasa awal yang terjadi karena banyaknya perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk tidak jarang ekspektasi dan realita yang terjadi berbeda sehingga individu harus terus mengubah strategi dalam dirinya untuk menghadapi berbagai hal (Arnett, 2004). Walaupun demikian, ketika seseorang punya konsep diri positif maka ia akan memiliki sudut pandang yang positif terhadap kehidupannya dan mampu mengatasi kesulitan yang dialaminya (Octaviani & Kartasasmita, 2017). Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa seorang dewasa muda punya tantangan dan kesulitan untuk membuat banyak pilihan dalam kehidupannya, namun apabila berhasil untuk dilalui maka individu akan lebih percaya diri dan tidak takut untuk mengambil langkah sehingga dirinya minim untuk mengalami *quarter-life crisis*.

Temuan lain dalam penelitian ini, didapatkan bahwa *loneliness* dan *quarter life crisis* yang paling tinggi dialami oleh angkatan 2016. Semakin lama proses menyelesaikan perkuliahan, mahasiswa akan semakin merasakan perubahan dalam dunia perkuliahannya seperti jarang bertemu teman-teman karena sebagian besar sudah lulus, perbedaan dosen pembimbing, jadwal bimbingan dan lokasi penelitian dengan teman-teman, serta tidak ada lagi mata kuliah yang diambil bersama. Beberapa hal tersebut membuat topik pembicaraan dan interaksi individu dengan teman-temannya menjadi lebih sedikit sehingga berujung pada kesepian (Herianda et al., 2021).

Dalam masa sulit menyelesaikan tantangan akademik, mahasiswa membutuhkan dukungan dari teman-teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan Jenira (2019) mendapatkan hasil bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif signifikan pada komitmen menyelesaikan studi pada mahasiswa tingkat akhir, karena dukungan teman sebaya akan mempengaruhi semangat belajar seseorang. Mahasiswa angkatan 2016 yang belum menyelesaikan pendidikannya mengalami krisis yang tinggi karena berbagai alasan seperti adanya tuntutan dari orang tua untuk segera lulus. Disisi lain berkurangnya intensitas bertemu dengan teman-teman membuat para mahasiswa kesulitan untuk mendapatkan dukungan emosional yang optimal dari teman-temannya, sehingga tingginya tingkat *loneliness* akan diikuti dengan meningkatnya *quarter-life crisis*.

Terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini diantaranya adalah data penelitian yang tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu hasil penelitian ini tidak mewakili keseluruhan populasi tetapi hanya mencerminkan kondisi

sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Keterbatasan selanjutnya adalah terdapat sejumlah faktor lain yang secara tidak langsung mempengaruhi *quarter-life crisis* seperti resiliensi dan *self-compassion*, namun faktor-faktor ini tidak dibahas secara mendalam pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disampaikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau tingkat akhir yang berasal dari luar pulau Jawa. Semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang, maka semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialaminya, begitupun sebaliknya. Maka dari itu peneliti menyarankan kepada subjek penelitian untuk memperbanyak relasi dengan orang lain. Bukan sekedar berfokus untuk memperbanyak relasi, tetapi individu juga perlu mengambil perhatian dan upaya dalam meningkatkan kualitas hubungan yang terjalin baik relasi dalam lingkungan keluarga, pertemanan, maupun relasi romantis. Apabila individu mulai terjebak dalam *quarter-life crisis*, jangan sungkan untuk mengkomunikasikan dengan orang terdekat. Dalam penelitian ini, peneliti telah menggambarkan serta mendeskripsikan hubungan dari kedua variabel. Peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis yang lebih mendalam terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi *quarter-life crisis* secara tidak langsung, namun tidak dibahas secara mendalam pada penelitian ini. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menganalisis kedua variabel ini pada kelompok subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreani, R., & Ramadhani, A. (2021). Kelekatannya orang tua dan kemandirian terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau universitas mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 310–322. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5972>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan *loneliness* dan *Quarter life crisis* pada dewasa awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Black, A. S. (2010). *Halfway between somewhere and nothing: An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. University of Arkansas
- Cahyasari, M. S. D., & Winta, M. V. I. (2022). Menemukanenali berbagai manifestasi *quarter life crisis* pada perempuan usia dewasa awal yang belum menikah. *Reswara Journal of Psychology*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5243>
- Ercan, H. (2017). The relationship between resilience and the big five personality traits in emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(70), 83–103.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hasan, M. R. (2022). *Hubungan loneliness dan self efficacy dengan quarter life crisis pada generasi z di jabodetabek*. Universitas Mercu Buana, Jakarta.
- 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/https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Herianda, I. P., Wungu, E., & Dewi, R. (2021). Gambaran kondisi kesepian mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah skripsi program pendidikan s-1 universitas padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(3), 203–212.
- Jenira, S. (2019). Hubungan dukungan teman sebaya dengan komitmen menyelesaikan studi pada mahasiswa semester akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 274–283. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4783>
- Kurniasari, A. (2017). Krisis paruh baya dan penanganannya. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 3(2), 165–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.926>
- Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife crisis mahasiswa bki tingkat akhir*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Nash, R. J., Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Niam, E. K. (2009). Koping terhadap stres pada mahasiswa luar jawa yang mengalami culture shock di universitas muhammadiyah surakarta. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(1), 69–77.
- Nofiana, D. S. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa rantau uin sunan ampel surabaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Octaviani, C., & Kartasasmita, S. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap perilaku konsumtif pembelian produk kosmetik pada wanita dewasa awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 126–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.948>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development (Menyelami Perkembangan Manusia)*. Alih bahasa : F. Herarti. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pddikti.kemendikbud.go.id. (2020). Statistik pendidikan tinggi 2020. Diakses 25 Februari 2023 dari <https://pddikti.kemendikbud.go.id/asset/data/publikasi/Statistik%20Pendidikan%20Tinggi%202020.pdf>.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Amett, J. J. (2022). The developmental crisis questionnaire (dcq-12): psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29, 265–278. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Prihatin, J. T. R., & Suhesty, A. (2023). Dinamika mahasiswa tingkat akhir dalam perspektif dukungan sosial dan resilensi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 377–385. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis The Unique Challenges on Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the postuniversity transition: locked-out and locked-in forms in combination. *Sage Journals*, 7(3), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Russell, D. W. (1996). Ucla loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Rustandi, D. O. (2022). *Hubungan antara loneliness dengan quarter life crisis pada dewasa awal di pekanbaru*. Universitas Islam Riau, Pekanbaru.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-Span Development* (12th ed). US: McGraw-Hill International ed.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741–751. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Sitorus, L. I. S., & Warsito, H. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–6.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyadi & Purwanto, S. K. (2004). *Statistika untuk Ekonomi dan Keuangan Modern*. Jakarta: Salemba Empat.
- University Rankings (2023). *QS world university rankings Indonesia*. Diakses 18 Februari 2023 dari <https://www.universityrankings.ch/results?ranking=QS®ion=World&year=2023&q=Indonesia>
- Webometrics.info. (2022). *Rangking Web of Universities*. Diakses 20 Februari 2023 dari <https://www.webometrics.info/en/asia/indonesia%20>.
- 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*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>