



DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v7i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Pengaruh *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Dewasa Awal Program Studi Psikologi Universitas Prima Indonesia

Winida Marpaung^{1*}, Ingrid Enjelina Sinaga², Emya Ramahta Tarigan³, Markus Habinsaran Silitonga⁴, Fahra Salsabila⁵, Achmad Irvan Dwi Putra⁶

¹Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia, winidamarpaung@unprimdn.ac.id

²Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia, ingridenjelinasng@gmail.com

³Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia, emyaramahtatarigan@gmail.com

⁴Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia, markus.silitonga11@gmail.com

⁵Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia, fahraasalsaa33@gmail.com

⁶Universitas Prima Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia, achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id

*Corresponding Author: winidamarpaung@unprimdn.ac.id

Abstract: *Early adulthood is a challenging period, especially in determining the direction of life, career, interpersonal relationships, and achieving long-term goals. Many individuals in this phase experience confusion, fatigue, and emotional stress that can affect their Psychological Well-Being and ability to make important decisions. This study aims to analyze the relationship between Psychological Well-Being and Loneliness on the Quarter-Life Crisis (QLC) of students of the Faculty of Psychology, Prima Indonesia University. The research sample consisted of 198 students selected through a purposive sampling method. The data collection instrument used a Likert scale that includes the QLC scale, psychological well-being, and loneliness. Data analysis was carried out using multiple linear regression with SPSS Statistics 21 for Windows. The results of the analysis showed that the main hypothesis was supported, namely there is a significant relationship between Psychological Well-Being and loneliness on QLC ($F = 103.221$; $p = 0.000$; $p < 0.05$). The minor hypothesis test showed that Psychological Well-Being had a significant negative relationship with QLC ($\beta = -0.483$; $p = 0.000$), while loneliness showed a significant positive relationship with QLC ($\beta = 0.301$; $p = 0.000$). The Adjusted R Square value of 0.509 indicates that both variables contributed 50.9% to QLC, while the remaining (49.1%) was influenced by other factors not examined in this study.*

Keywords: *QLC, Psychological Well-Being, Loneliness, Young Adult, Collegian*

Abstrak: Masa dewasa awal merupakan periode yang penuh tantangan, terutama dalam hal penentuan arah hidup, karier, hubungan interpersonal, dan pencapaian tujuan jangka panjang. Banyak individu pada fase ini mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kemampuan mereka dalam mengambil keputusan penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Psychological*

Well-Being dan *Loneliness* terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Sampel penelitian terdiri dari 198 mahasiswa yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Likert yang mencakup skala QLC, *Psychological Well-Being*, dan *Loneliness*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS Statistics 21 for Windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis utama didukung, yakni terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan *loneliness* terhadap QLC ($F = 103.221$; $p = 0.000$; $p < 0.05$). Uji hipotesis minor menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* memiliki hubungan negatif signifikan dengan QLC ($\beta = -0.483$; $p = 0.000$), sedangkan *Loneliness* menunjukkan hubungan positif signifikan dengan QLC ($\beta = 0.301$; $p = 0.000$). Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,509 mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut berkontribusi sebesar 50,9% terhadap QLC, sementara sisanya (49,1%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini.

Kata Kunci: QLC, Kesejahteraan Psikologis, Kesepian, Dewasa Awal, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal sering menjadi periode penuh tantangan bagi banyak individu, terutama terkait dengan penentuan arah hidup, karier, hubungan, dan pencapaian tujuan jangka panjang. Pada fase ini, banyak orang mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kemampuan mereka dalam mengambil keputusan penting serta terjebak dalam pilihan hidup, menghadapi kecemasan terhadap masa depan, dan kesulitan menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan (Santrock, 2020). Fenomena ini menjadi perhatian karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu. Dari data yang diperoleh mengungkapkan bahwa sekitar 31% mahasiswa semester akhir merasa tidak memiliki tujuan hidup. Selain itu, 82% merasa khawatir menghadapi masa depan, 77% merasa terjebak dalam kondisi sulit, dan 75% merasa tidak aman dengan keadaan mereka saat ini. Sebanyak 8% mahasiswa merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, 55% merasa putus asa, 67% terlalu membandingkan diri dengan orang lain, 75% merasa tidak aman dengan kondisi saat ini dan 75% merasa terjebak dalam situasi sulit, 77% merasa sulit untuk keluar dari zona nyaman, dan 82% dari mereka merasa khawatir menghadapi masa depan (www.Detik.com).

Wawancara dilakukan terhadap beberapa mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia yang berada pada rentang usia 20–29 tahun. Dari wawancara tersebut, diperoleh informasi bahwa beberapa mahasiswa mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, ketidakpastian terkait masa depan, serta tekanan dari tuntutan sosial dan keluarga. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa ragu dalam memilih arah karier, khawatir tidak dapat memenuhi harapan orang tua, cemas menghadapi persaingan dunia kerja, serta belum mampu menentukan prioritas antara pendidikan, karier, dan kehidupan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia berada pada fase ketidakpastian dalam kehidupan mereka, di mana mereka masih mencari kejelasan mengenai masa depan, baik dalam aspek pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan personal. Kondisi tersebut mencerminkan fenomena *Quarter-Life Crisis* (QLC) yang dialami oleh mahasiswa pada rentang usia dewasa awal.

Valentino dan Hendrawan, (2025) mendeskripsikan *QLC* sebagai fase periode naik turun dalam kehidupan orang dewasa yang baru muncul, di mana individu sering merasa bingung tentang identitas, tidak yakin dengan tujuan jangka pendek maupun panjang, serta menghadapi ketidakpastian dalam hubungan romantis, kehidupan keluarga, dan karier. Sejalan dengan itu menurut Robbins dan Wilner (dalam Wibisono dan Hakim, 2022) *Quarter-life crisis*

(QLC) adalah reaksi individu terhadap realitas kehidupan menghadapi dinamika masalah pada fase dewasa, yang berwujud krisis identitas diri yang wajib dilewati pada periode itu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Quarter-life crisis* adalah situasi yang terjadi pada masa dewasa awal, individu kerap menghadapi ketidakpastian identitas, tujuan jangka pendek maupun panjang, serta kebingungan dalam hubungan dan karier. Kemampuan menyelesaikan masalah merupakan aspek penting dari keterampilan hidup yang mendukung individu dalam mencapai tujuan dan harapan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masa usia dua puluhan hingga awal tiga puluhan merupakan periode yang penuh tantangan bagi individu dewasa muda. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan kehidupan dewasa, seperti menentukan karier, memutuskan untuk menikah, serta menetapkan arah hidup secara keseluruhan (Robinson dalam Mudrikah dkk., 2024). Sekitar 70% individu berusia 30 tahun melaporkan pernah mengalami krisis pada usia 20-an. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman krisis pada periode tersebut merupakan fenomena yang cukup umum terjadi (Robinson dkk., 2020). Menurut Robbins dan Wilner (dalam Artiningsih dan Savira, 2021) terdapat 7 aspek dari QLC yaitu: 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, memiliki kekhawatiran dalam relasi interpersonal.

Hasil penelitian oleh Rachma dan Nastiti (2025) menunjukkan adanya hubungan negatif yang konsisten antara *Psychological Well-Being* (PWB) dan QLC. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Psychological Well-Being* seseorang, maka semakin rendah kecenderungannya mengalami QLC. Sebaliknya, individu dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah lebih rentan mengalami kebingungan arah hidup, tekanan emosional, serta kecemasan terhadap masa depan pada masa dewasa awal. Hal ini sejalan dengan temuan yang mengungkapkan bahwa *Psychological Well-Being* memiliki peran penting dalam membantu individu beradaptasi dan menghadapi fase QLC secara lebih positif.

Faktor lainnya penyebab utama terjadinya QLC berasal dari kombinasi faktor internal dan eksternal. Tekanan psikologis kerap muncul ketika ekspektasi individu tidak sejalan dengan realitas, terutama dalam aspek pekerjaan maupun hubungan interpersonal (Artiningsih & Savira, 2021). Selain itu, berbagai literatur juga menunjukkan bahwa tekanan dan ketidakpastian pada fase ini dipengaruhi oleh transisi menuju kemandirian, yaitu peralihan dari ketergantungan finansial pada orang tua menuju tanggung jawab sebagai orang dewasa. Dalam proses tersebut, individu dituntut untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah dan keterampilan hidup yang berperan penting terhadap tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Flynn, 2020; Yeler dkk., 2021). Tingginya pengalaman emosi negatif, seperti depresi atau stres, serta rendahnya kesejahteraan psikologis berkontribusi dalam memperparah QLC (Valentino dan Hendrawan, 2025).

Psychological well-being menggambarkan sejauh mana individu mampu berfungsi secara positif dan optimal dalam kehidupannya, ditandai oleh kemampuan untuk menerima diri apa adanya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, dalam Lubis dkk., 2024). Sejalan dengan itu *Psychological well-being* merupakan keadaan pikiran ditandai adanya pandangan hidup positif yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dengan baik (Huppert, dalam Fitriana dkk., 2023).

Ryff dan Keyes (dalam Sipahutar dkk., 2025) menjelaskan tentang enam dimensi utama yang membentuk *Psychological well being* dengan optimal, yaitu: (1) *Self-acceptance*, kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri; (2) *Positive relations with others*, ditandai dengan relasi yang hangat dan saling percaya; (3) *Autonomy*, kemandirian dalam berpikir dan bertindak sesuai nilai pribadi; (4) *Environmental mastery*, kemampuan mengelola

dan menyesuaikan diri dengan situasi eksternal; (5) *Purpose in life*, memiliki arah dan makna dalam kehidupan; serta (6) *Personal growth*, yaitu dorongan untuk terus tumbuh dan mengaktualisasikan potensi diri.

Perasaan kesepian seorang atau *Loneliness* adalah faktor psikologis yang konsisten muncul sebagai pemicu atau penguat *Quarter-Life Crisis*. Individu yang merasa terisolasi, tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai, atau kurang hubungan interpersonal yang memuaskan lebih rentan mengalami gejala QLC yang lebih berat (Valentino dan Hendrawan, 2025). Gierveld (dalam Hisan dan Dewi, 2024), *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif ketika individu merasa ada kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki. Senada dengan itu, Russell, (dalam Nuraini dan Laksmiwati, 2024) menjelaskan bahwa *Loneliness* muncul saat seseorang merasa terasing dan kurang memiliki kedekatan emosional, meskipun berada di tengah orang lain. Berdasarkan UCLA *Loneliness Scale* (dalam Reswara dkk., 2024), kesepian mencakup empat aspek utama 4 aspek, antara lain keterasingan sosial (*social isolation*), Keterpisahan emosional (*emotional isolation*), Kurangnya kedekatan interpersonal (*lack of intimacy*), dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial (*dissatisfaction with social relationships*).

Sesuai hasil penelitian terdahulu oleh Artiningsih dan Savira (2021) mengungkapkan bahwa *Loneliness* memiliki peran signifikan dalam memengaruhi munculnya QLC pada individu dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat ($r = 0.571$) antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Loneliness* yang dirasakan seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami QLC, sedangkan tingkat *Loneliness* yang rendah berperan dalam menurunkan intensitas atau risiko terjadinya QLC. Untuk meninjau lebih dalam hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* terhadap QLC pada mahasiswa, penelitian ini merumuskan dua jenis hipotesis, yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* dengan QLC pada mahasiswa. Sementara itu, hipotesis minor pertama menyatakan adanya hubungan negatif antara *Psychological Well-Being* dan QLC, di mana semakin tinggi tingkat *Psychological Well-Being* seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mengalami QLC, dan sebaliknya. Hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan positif antara *Loneliness* dan QLC, yakni semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang mengalami QLC.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, untuk melihat tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan, atau manipulasi terhadap data yang sudah ada (Sugiono, 2019). Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being* (X1) dan *Loneliness* (X2), sedangkan *Quarter-Life Crisis* (QLC) (Y1) sebagai variabel dependen. Populasi penelitian adalah 456 mahasiswa Fakultas Psikologi yang berada di fase dewasa dini (rentang usia 20-29 tahun) di semester empat hingga tujuh. Sampel yang digunakan berjumlah 198 mahasiswa berdasarkan tabel Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan 5 %. Teknik *sampling* yang akan digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan karakteristik mahasiswa psikologi yang berada pada kategori usia dewasa dini (rentang usia 20-29 tahun) di semester empat hingga semester tujuh.

Metode pengumpulan data menggunakan Skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial (Azwar, 2022). Skala terdiri dari 3 skala, yaitu *QLC*, *Psychological Well-Being*, dan *Loneliness* yang disusun dalam bentuk skala likert.

Skala penelitian yang sudah ada diuji dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitas. Uji validitas berfungsi melihat sejauh mana butir-butir pernyataan mampu mengukur apa yang

dimaksud untuk diukur. Pengukuran validitas dapat dikatakan valid apabila signifikan 0.30 (Azwar, 2022). Azwar (2022) mengungkapkan uji reliabilitas bertujuan menilai konsistensi alat ukur, yang pada umumnya berupa kuesioner. Untuk analisis data ini digunakan teknik *alpha Cronbach* menggunakan aplikasi SPSS versi 21 *for Windows*.

Uji coba dilakukan kepada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen sebanyak 77 orang pada tanggal 19 sampai 21 November 2025 secara langsung menggunakan tiga skala. Skala yang diuji berupa skala QLC, *Psychological Well-Being*, dan *Loneliness*. Skala Uji Coba QLC Jumlah aitem yang diuji ialah sebanyak 42 aitem. Terdapat 2 aitem yang gugur dan sisanya 40 aitem dinyatakan sah. Pada skala uji coba ini memperoleh nilai r yang berkisar antara 0.357 hingga 0.723. Koefisien reliabilitas Cronbach Alpha pada skala ini adalah 0.943. Ini menunjukkan bahwa instrumen reliabel. Skala Uji Coba *Psychological Well-Being* Jumlah aitem yang diuji adalah sebanyak 48 aitem. Terdapat 8 aitem yang gugur dan sisanya 40 aitem dinyatakan sah. Pada skala uji coba ini memperoleh nilai r yang berkisar antara 0.322 hingga 0.636. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha untuk skala ini adalah 0.935943. Ini menunjukkan bahwa instrumen reliabel Skala Uji Coba *Loneliness* Jumlah aitem yang diuji adalah sebanyak 42 aitem. Terdapat 8 aitem yang gugur, dan sisanya 32 aitem dinyatakan sah. Pada skala uji coba ini memperoleh nilai r yang berkisar antara 0.304 hingga 0.766. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha untuk skala ini adalah 0.938. Ini menunjukkan bahwa instrumen reliabel.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2025 sampai 10 Januari 2026 dengan melibatkan 198 mahasiswa Psikologi di Universitas Prima Indonesia. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala yaitu skala QLC, skala *Psychological Well-Being*, dan skala *Loneliness*, dengan total 112 aitem pernyataan. Setiap skala berisi butir butir yang telah divalidasi dan diklarifikasikan ke dalam kategori *favorable* dan *unfavorable*.

Sebelum melakukan analisis data perlu uji asumsi terlebih dahulu, yaitu uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data *residual* terdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas digunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, dimana model regresi dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0.05 (Priyatno, 2023). Uji multikolinearitas digunakan untuk mendeteksi adanya hubungan yang tinggi antar variabel bebas dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang tidak menunjukkan korelasi tinggi antar variabel independen. Hal ini dapat dilihat dari nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance, di mana jika $VIF < 10$ dan $Tolerance > 0.1$ maka model dinyatakan bebas dari multikolinearitas (Priyatno, 2023). Selanjutnya, uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual antar pengamatan. Penelitian ini menggunakan uji Glejser, dan apabila nilai signifikansi antara variabel independen dengan nilai absolut residual lebih dari 0.05, maka model dianggap tidak mengalami heteroskedastisitas (Priyatno, 2023). Uji autokorelasi dilakukan untuk memastikan tidak adanya hubungan antara residual pada periode t dengan residual pada periode sebelumnya. Pengujian ini menggunakan metode Durbin-Watson (DW). Jika nilai DW berada pada rentang $Du < DW < 4 - Du$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi bebas dari autokorelasi (Priyatno, 2023). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan, baik secara parsial maupun simultan, antara dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen. Selain itu, analisis ini juga berguna untuk menentukan arah, besar pengaruh, serta memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan variabel independen yang digunakan (Priyatno, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara ketiga variabel tersebut dengan memanfaatkan perangkat lunak *SPSS Statistics 21 for Windows*.

Uji Asumsi Klasik

Model regresi linear dianggap baik apabila memenuhi sejumlah asumsi, antara lain uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi.

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0.066, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Rincian lengkap dari hasil uji normalitas tersaji pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KZ-Z	Sig	P	Keterangan
QLC <i>Psychological Well-Being Loneliness</i>	13.654	0.726	0.667	P > 0.05	Normal

b. Uji Multikolinearitas

Dalam penelitian ini hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF sebesar 1.759 dan *Tolerance* sebesar 0.569. Dengan demikian, model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas. Rincian lengkap dari hasil uji multikolinearitas tersaji pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>Psychological Well-Being</i>	0.569	1.759
<i>Loneliness</i>	0.569	1.759

c. Uji Heteroskedastitas

Dalam penelitian ini, Variabel *Psychological Well-Being* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.442, sedangkan variabel *Loneliness* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.425. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini bebas dari masalah heteroskedastisitas. Rincian lengkap dari hasil uji Heteroskedastitas tersaji pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastitas

Model	Sig	Absolut Residual	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	0.442	Abs.res > 0.05	Bebas heteroskedastitas
<i>Loneliness</i>	0.425	Abs.res > 0.05	Bebas heteroskedastitas

d. Uji Autokorelasi

Pada penelitian ini, dengan sampel (n) = 198 dan *independent variable* (k) = 2, tabel statistik Durbin-Watson menunjukkan bahwa nilai Du dan DI adalah nilai DI = 1.7470 dan nilai Du = 1.7878; nilai 4-Du = 2.2122 dan nilai 4-DI = 2.253. Pada penelitian ini, nilai Durbin-Watson sebesar 1.964; nilai Durbin-Watson terletak diantara Du < Dw < 4-Du (1.7878 < 1.964 < 2.2122). Yang menunjukkan bahwa model regresi tidak terdapat autokorelasi. Rincian lengkap dari hasil uji autokorelasi tersaji pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Autokorelasi

Durbin Watson	Nilai Statistik	Keterangan
1.964	$D_u < D_w < 4-D_u$	Bebas Autokorelasi

Deskripsi Data Penelitian

a. Hipotetik dan Empirik Skala QLC

Dalam skala QLC, ada 40 item yang diberi skor berdasarkan empat pilihan jawaban, dengan skor mulai dari satu hingga empat. Rincian perbandingan data empirik dan hipotetik QLC tersaji pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik QLC

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
QLC	41	145	86.93	19.591	40	160	85	20

Hasil analisis untuk skala QLC menunjukkan bahwa mean empirik lebih besar dari mean hipotetik, yaitu $86.93 > 85$. Maka dapat disimpulkan bahwa QLC dalam penelitian ini dikategorikan sedang.

Tabel 6. Kategori Skor QLC

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 65$	Rendah	24	12.1%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$65 \leq X < 105$	Sedang	150	75.8%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 105$	Tinggi	24	12.1%
			Total	198	100%

Tabel di atas memperlihatkan dari 198 responden penelitian, 24 orang atau 12.1% memiliki QLC rendah, 150 orang atau 75.8% memiliki QLC sedang dan 24 orang atau 12.1% memiliki QLC tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden memiliki QLC yang sedang sebesar 75.8%.

b. Hipotetik dan Empirik Skala Psychological Well-Being

Dalam skala *Psychological Well-Being*, ada 40 item yang diberi skor berdasarkan empat pilihan jawaban, dengan skor mulai dari satu hingga empat. Rincian perbandingan data empirik dan hipotetik *Psychological Well-Being* tersaji pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik *Psychological Well-Being*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Psychological Well-Being	66	197	119.4	17.694	40	160	85	20
			0					

Hasil analisis untuk skala *Psychological Well-Being* menunjukkan bahwa mean empirik lebih besar mean hipotetik, 119.40 lebih besar dari 85. Maka dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* dalam penelitian ini dikategorikan sebagai tinggi.

Tabel 8. Kategori Skor *Psychological Well-Being*

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 65$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$65 \leq X < 105$	Sedang	44	22.2%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 105$	Tinggi	154	77.8%

Total	198	100%
-------	-----	------

Tabel di atas memperlihatkan dari 198 responden penelitian, tidak ada yang berada pada kategori *Psychological Well-Being* rendah, 44 orang atau 22.2% memiliki *Psychological Well-Being* sedang dan 154 orang atau 77.8% memiliki *Psychological Well-Being* tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi sebesar 77.8%.

c. Hipotetik dan Empirik Skala Loneliness

Skala *Loneliness* terdiri dari 32 item, masing-masing dengan skor yang bergerak dari satu hingga empat untuk setiap pilihan jawaban. Rincian perbandingan data empirik dan hipotetik *Loneliness* tersaji pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Loneliness

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>loneliness</i>	51	100	72.8	12.444	32	128	80	16

Hasil analisis untuk skala *Loneliness* menunjukkan bahwa mean hipotetik lebih besar dari mean empirik, yaitu 80 lebih besar dari 72.8, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Loneliness* dalam penelitian ini dikategorikan sedang.

Tabel 10. Kategori Skor Loneliness

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 64$	Rendah	56	28.3%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$64 \leq X < 96$	Sedang	140	70.7%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 96$	Tinggi	2	1%
Total				198	100%

Tabel di atas memperlihatkan bahwa dari 198 responden penelitian, 56 orang atau 28,3% memiliki *Loneliness* yang rendah, 140 orang atau 70.7% memiliki *Loneliness* sedang dan 2 orang atau 1% memiliki *Loneliness* yang tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden memiliki *Loneliness* yang sedang sebesar 70.7%.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi diterima, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hipotesis mayor diuji dengan menggunakan program SPSS versi 21 for Windows dan teknik *Analisi Korelasi Product Moment* untuk hipotesis minor.

a. Hipotesis Mayor

hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* terhadap QLC pada mahasiswa dewasa awal di program studi Psikologi Universitas Prima Indonesia. Berdasarkan hasil uji analisis regresi diperoleh nilai $F = 103.221$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), sehingga hipotesis mayor diterima. Artinya, *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* secara simultan berhubungan signifikan dengan QLC. Nilai *Adjusted R Square* = 0.509 menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* memberikan sumbangan efektif sebesar 50.9% terhadap QLC sedangkan sisanya 49,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Rincian hasil analisa regresi dan sumbangan efektif tersaji pada tabel berikut ini.

Tabel 11. Hasil Analisa Regresi

F	Sig
103.221	0,000

Tabel 12. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.717 ^a	.514	.509	13.724

b. Hipotesis Minor

Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *Psychological Well-Being* terhadap QLC pada mahasiswa dewasa awal di program studi Psikologi Universitas Prima Indonesia. Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai $\beta = -0.483$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis minor pertama diterima. Hipotesis minor kedua dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *Loneliness* terhadap QLC pada mahasiswa dewasa awal di program studi Psikologi Universitas Prima Indonesia. Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai $\beta = 0.301$ dengan $p = 000$ ($p < 0.05$), sehingga hipotesis minor kedua diterima. Rincian hasil uji analisa korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 13. Hasil Uji Analisa Korelasi

Variabel	β	P
<i>Psychological Well-Being</i>	-0.483	0.000
<i>Loneliness</i>	0.301	0.000

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 198 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Prima Indonesia menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* secara simultan berhubungan signifikan dengan QLC. Nilai $F = 103.221$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Nilai *Adjusted R Square* = 0,509 menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan sumbangan efektif sebesar 50,9% terhadap QLC, sementara 49,1% sisanya dipengaruhi faktor lain.

Hipotesis minor pertama diterima, menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *Psychological Well-Being* dengan QLC ($\beta = -0.483$; $p < 0.05$). Hal ini berarti semakin tinggi *Psychological Well-Being* maka semakin rendah tingkat QLC yang dialami mahasiswa, dan sebaliknya. Penelitian Rachma dan Nastiti (2025) mendukung temuan ini melalui korelasi negatif signifikan, menegaskan bahwa *Psychological Well-Being* tinggi mereduksi QLC. Dalam konteks mahasiswa, *Psychological Well-Being* tinggi termanifestasi melalui kemampuan menerima diri apa adanya, memiliki tujuan hidup jelas, dan kemampuan mengelola lingkungan akademik-sosial. Secara konkret, mahasiswa ini mampu menyeimbangkan tugas kuliah dan istirahat, memiliki rencana karir terarah, serta menunjukkan resiliensi kuat menghadapi tekanan tugas, ketidakpastian masa depan, atau ekspektasi orang tua.

Hipotesis minor kedua diterima, menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *Loneliness* dengan QLC ($\beta = 0.301$; $p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi *Loneliness* maka semakin tinggi pula QLC, dan sebaliknya. Hasil Artiningsih dan Savira (2021) mendukung dengan korelasi positif signifikan. Pada mahasiswa dewasa awal, *Loneliness* lebih mengarah pada isolasi emosional daripada kesendirian fisik, seperti merasa tidak dipahami meski dikelilingi teman sebaya atau kekurangan tempat curhat aman. Keterasingan sosial dan ketidakpuasan hubungan memicu perasaan tidak berharga, kecemasan berlebih, serta kerentanan terhadap keraguan diri dan keputusan sendiri QLC terutama saat sumber dukungan sosial minim di lingkungan kampus yang ramai.

Berdasarkan kategorisasi QLC dari 198 responden, 12,1% (24 orang) kategori rendah mampu terima ketidakpastian, tujuan hidup stabil, minim tekanan perbandingan; mayoritas 75,8% (150 orang) sedang dengan kebimbangan karir, putus asa akademik, kecemasan masa depan; serta 12,1% (24 orang) tinggi merasa terjebak, negatif diri ekstrem, kekhawatiran relasi mendalam menandakan dominasi transisi aktif butuh adaptasi, belum lumpuh. Observasi dan wawancara mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia tunjukkan QLC dari kebingungan prioritas studi, pekerjaan, ekspektasi sosial, meskipun mayoritas tetap termotivasi solusi walau disertai kelelahan emosional.

Berdasarkan kategorisasi *Psychological Well-Being* dari 198 responden, 0% (0 orang) kategori rendah menandakan kesejahteraan psikologis memadai, 22,2% (44 orang) sedang dengan penilaian diri positif tapi kesulitan otonomi/penguasaan lingkungan di tekanan tinggi; mayoritas 77,8% (154 orang) tinggi ditandai *self-acceptance* baik, relasi positif kuat, kemandirian berpikir dipengaruhi pendidikan fakultas psikologi tentang pertumbuhan pribadi, manajemen stres, dan kesehatan mental. Observasi dan wawancara di Universitas Prima Indonesia tunjukkan *Psychological Well-Being* tinggi tercermin dari optimisme hadapi beban tugas berat.

Berdasarkan kategorisasi *Loneliness* dari 198 responden, 28,3% (56 orang) rendah merasa hubungan sosial kuat, dimengerti, kedekatan emosional memuaskan; mayoritas 70,7% (140 orang) sedang dengan terasing sesekali dan kesenjangan antara harapan dan realitas hubungan di transisi dewasa, serta hanya 1% (2 orang) tinggi isolasi sosial dan ketidakpuasan mendalam rendahnya karena interaksi kampus intens, sehingga dominasi sedang. Observasi dan wawancara mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia ungkap kesepian bukan absen teman, melainkan kurang kedekatan emosional bermakna hadapi masalah kompleks ("terasing di keramaian" meski interaksi rutin tanpa dukungan sejati), di mana tingkat kesepian tinggi membuat lebih rentan gejala krisis identitas berat pada transisi dewasa awal.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* terhadap munculnya QLC pada mahasiswa dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Psychological Well-Being* dan QLC, di mana semakin tinggi *Psychological Well-Being*, semakin rendah pula tingkat QLC yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, *Loneliness* berhubungan positif dan signifikan dengan QLC, yang berarti semakin tinggi tingkat *Loneliness*, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami QLC. Mahasiswa dengan *Psychological Well-Being* rendah atau isolasi sosial tinggi memiliki sumber daya internal yang terbatas dalam menghadapi tantangan tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian terhadap 198 mahasiswa dewasa awal di Program Studi Psikologi Universitas Prima Indonesia menyimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap QLC. Nilai F sebesar 103.221 ($p = 0.000$) menunjukkan hubungan yang kuat, dengan sumbangan efektif sebesar 50,9% terhadap variasi QLC.

Secara spesifik, *Psychological Well-Being* berbanding negatif signifikan ($\beta = -0.483$), artinya semakin tinggi *Psychological Well-Being*, semakin rendah tingkat QLC. Sebaliknya, *Loneliness* berbanding positif signifikan ($\beta = 0.301$), yang berarti semakin tinggi *Loneliness*, semakin tinggi kecenderungan mengalami QLC. Dari segi kategori, mayoritas responden berada pada QLC sedang (75,8%), *Psychological Well-Being* tinggi (77,8%), dan *loneliness* sedang (70,7%).

REFERENSI

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitriana, L., Pratikto, H., & Aristawati. (2020). Psychological well-being pada penyintas COVID-19: Menguji peranan kebersyukuran. *Journal of Psychological Research*, 3(1), 155–163. Website: <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Flynn, S. (2020). Critical Disability Studies And Quarter Life Crisis: Theorising Life Stage Transitional Crisis For Disabled Emerging Adults. *Disability and Society*, 37(2), 183–205. <https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1822783>
- Hisan, A. D., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Loneliness dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA X. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 1011–1021. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13077>
- Lubis, A. Z., Sundah, M. C. S., Samosir, Y. W., Hasibuan, S. B., Marpaung, W., & Wastuti, S.N. Y. (2024). Analisis psychological well-being remaja di rehabilitasi BNN Deli Serdang (Analysis of the psychological well-being of adolescent drug users at BNN Deli Serdang rehabilitation). *Jurnal Social Library*, 4(1), Maret 2024. <https://doi.org/10.51849/sl.v4i1.199>
- Mudrikah, S., Budiman, N., & Rakhmat, C. (2024). Optimisme mahasiswa pascasarjana pada fase QLC. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 588–598. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5620>
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 954–965.
- Priyatno, D. (2023). *Olah Data Sendiri: Analisis Regresi Linier dengan SPSS dan Analisis Regresi Data Panel dengan EVIEWS*. Yogyakarta: Andi.
- Rachma, A. N., & Nastiti, D. (2025). The Relationship Between Psychological Well Being And Quarter Life Crisis In Fresh Graduate University Of Muhammadiyah Sidoarjo. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 289–300. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.138>
- Reswara, A. A., Azzahra, H. N., Sonita, M. D. P., & Puri, V. G. S. (2024). The effect of mindfulness and loneliness on sense of purpose in individuals in the age of QLC. *Journal of Indonesian Social Sciences*, 6(2), 122–134. <https://jiss.publikasiindonesia.id/index.php/jiss/article/view/1450>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2020). The Holistic Phase Model Of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 27(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09327-2>
- Rosa, N. (2025, Juli 3). Kenapa Banyak Mahasiswa Terjebak QLC? *Detik.com*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7992828/kenapa-banyak-mahasiswa-terjebak-quarter-life-crisis>
- Santrock, J. W. (2020). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sipahutar, A. S. B., Putri, T. K., Naldi, J. A., Marpaung, W., & Mirza, R. (2025). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Psychological Well Being Guru SD di Medan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 9(1), 1–8.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26–47. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>

- Wibisono, G., & Hakim, Z. A. (2022). Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 75–88. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.552>
- Yeler, Z., Berber, A., Ozdogan, A., & Cok, F. (2021). Understanding The Quarter-Life Crisis: Identity, Career Indecision, And Relational Challenges In Emerging Adulthood. *Journal of Adult Development*, 28(4), 281–293. <https://doi.org/10.1007/s10804-021-09378-9>