Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 171-184

Apakah *perceived social support* memoderasi peran *loneliness* terhadap *quarter-life crisis* pada *fresh graduate?*

Raviqa Mawaddah
Universitas Negeri Padang, Departemen Psikologi, Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang
Aflah Zakinov Irta
Universitas Negeri Padang, Departemen Psikologi, Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang
E-mail: raviqamawadda@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of loneliness on the quarter-life crisis and the role of perceived social support as a moderator among recent graduates. The study employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 290 recent graduates aged 21–25 years, selected using incidental sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 3, the Quarter-Life Crisis Scale, and the Multidimensional Scale of Perceived social support (MSPSS), and then analyzed using SEM-PLS. The results indicate that loneliness has a positive and significant effect on the quarter-life crisis. However, perceived social support does not have a significant effect on the quarter-life crisis and was not found to moderate the relationship between loneliness and the quarter-life crisis. These findings suggest that loneliness is a key factor in the emergence of quarter-life crisis experiences among fresh graduates. Therefore, strengthening psychological resources can help fresh graduates cope with various challenges during the transition from the academic world to the workforce.
Keywords: *fresh graduate, loneliness, perceived social support, quarter-life crisis.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan loneliness terhadap quarter-life crisis serta peran perceived social support sebagai variabel moderator pada fresh graduate. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 290 fresh graduate berusia 21–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3, skala Quarter-Life Crisis, dan Multidimensional Scale of Perceived social support (MSPSS), kemudian dianalisis menggunakan SEM-PLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa loneliness berpengaruh positif dan signifikan terhadap quarter-life crisis. Namun, perceived social support tidak berpengaruh signifikan terhadap quarter-life crisis dan tidak terbukti memoderasi hubungan antara loneliness dan quarter-life crisis. Temuan ini menunjukkan bahwa loneliness merupakan faktor yang berperan penting dalam munculnya pengalaman quarter-life crisis pada fresh graduate. Oleh karena itu, penguatan sumber daya psikologis *dapat membantu fresh graduate menghadapi berbagai tantangan pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.*
Kata kunci: *fresh graduate,* loneliness*, dukungan social, quarter life crisis.*

Pendahuluan

Dewasa awal adalah masa perkembangan yang disertai oleh berbagai perkembangan psikologis, baik itu secara sosial, dan profesional yang mendorong setiap individu tersebut untuk menyesuaikan diri dengan tugas-tugas baru dalam keberlangsungan hidup (Erikson, 1968). Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tantangan perkembangan, yaitu membentuk hubungan antarpribadi yang berarti dan meraih kemandirian dalam segala aspek kehidupan. Ketidakberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan ini dapat menimbulkan beragam kesulitan psikologis, termasuk perasaan terisolasi dan ketidakpastian mengenai masa depan (Erikson, 1968). Menurut Arnett (2000) individu yang berada dalam rentang usia sekitar 18–25 tahun adalah individu yang sedang berada dalam tahap awal masa dewasa. Sebuah tahap peralihan menuju kedewasaan yang dicirikan melalui pencarian jati diri, kehidupan yang tidak stabil, fokus kepada diri sendiri, dan segala kemungkinan masa depan yang belum pasti.

Kerentanan psikologis di kalangan dewasa awal juga tercermin dalam hasil survei Deloitte (2025), yang menunjukkan bahwa 29% Generasi Z di Indonesia mengalami kecemasan hampir sepanjang waktu. Kecemasan ini terutama berkaitan dengan kondisi keuangan, prospek karier, hubungan antarpersonal, dan kesejahteraan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa individu pada tahap awal kedewasaan menghadapi berbagai tekanan yang berkaitan dengan transisi menuju kehidupan dewasa yang lebih mandiri.

Berbagai tekanan ini dapat berkembang menjadi *quarter life crisis*. (Robbins & Wilner (2001) menyatakan bahwa *quarter life crisis* yaitu krisis psikologis yang muncul selama masa transisi menuju kedewasaan dan pada umumnya berkaitan dengan kebingungan mengenai arah hidup, kecemasan akan masa depan, ketidakpastian, perasaan terjebak dalam situasi tertentu, serta penilaian diri yang negatif. Temuan empiris menunjukkan fenomena *quarter life crisis* sebagai fenomena yang cukup umum di kalangan dewasa awal. Sebuah survei *LinkedIn Communication* (2017) kepada 6.014 responden berusia 21–33 tahun menemukan bahwa sekitar 75% responden ditemukan pernah merasakan pengalaman *quarter life crisis*, dengan masalah utama berupa kesulitan mendapatkan pekerjaan yang sesuai, tekanan untuk mandiri, dan ketidakstabilan dalam hubungan interpersonal.

Dalam konteks yang lebih spesifik, dinamika tersebut menjadi semakin kompleks pada kelompok *fresh graduate*, yaitu individu yang baru menyelesaikan pendidikan dan sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja (Rahayu & Hapsari, 2025). Transisi ini menuntut individu untuk secara aktif mengembangkan *employability* serta mengelola kariernya di tengah kondisi pasar kerja yang semakin tidak pasti dan kompetitif (Tomlinson, 2012). Selain itu, proses transisi yang dialami individu dari dunia pendidikan ke dunia kerja merupakan periode krusial dan melibatkan penyesuaian terhadap peran, tanggung jawab, serta ekspektasi baru (Ng & Feldman, 2007). Dalam proses tersebut,

individu juga sering menghadapi ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan realita dunia kerja (Ng & Feldman, 2007).

Pada umumnya usia rata-rata *fresh graduate* berkisar antara usia 22-25 tahun (Prahasta dkk., 2025). Pada fase ini individu merasakan kecemasan dan ketidakpastian yang diakibatkan oleh hilangnya pegangan sosial dan arah hidup yang jelas. Robbins & Wilner (2001) menekankan bahwa masa pascakampus merupakan periode yang rentan karena individu mengalami transisi dari kehidupan yang awalnya terstruktur ke fase dimana kehidupan dipenuhi oleh ketidakpastian, sementara tekanan sosial untuk segera mandiri dan berhasil semakin meningkat. Kondisi ini membuat *fresh graduate* kerap membandingkan dirinya dengan teman sebaya, meragukan keputusan hidupnya, serta merasa tertinggal secara sosial maupun profesional (Praptiningsih dkk., 2025).

Salah satu faktor yang diyakini memiliki peran terhadap munculnya *quarter life crisis* ialah *loneliness* (Hasyim dkk., 2024). Menurut Russell & Pang (2016) *loneliness* ialah sebuah kondisi di mana terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan oleh seseorang dan hubungan sosial yang secara nyata dimilikinya. Selama masa adaptasi *fresh graduate*, individu sering mengalami perubahan dalam jaringan sosial mereka akibat berkurangnya interaksi dengan teman-teman kuliah, perubahan lingkungan sosial, dan kurangnya hubungan yang stabil di lingkungan baru mereka. Kondisi-kondisi ini berpotensi meningkatkan perasaan *loneliness* di kalangan lulusan baru.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif dengan *quarter life criris* (Artiningsih & Savira, 2021; Melalondo & Sarajar, 2024; Malau & Simarmata, 2024; Nuramalia dkk., 2025). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk merasakan *quarter life crisis*. Namun, hasil yang berbeda ditemukan oleh Wardani dkk., (2025), yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis*. Ketidakkonsistenan temuan ini menjelaskan bahwa hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diteliti secara mendalam.

Salah satu faktor yang mungkin dapat menjelaskan temuan-temuan yang tidak konsisten ini adalah *perceived social support*. Menurut Zimet dkk., (1988) *perceived social support* adalah persepsi seseorang terhadap ketersediaan dan kecukupan dukungan yang diterima baik itu dari keluarga, lingkungan pertemanan, serta orang lain yang spesial atau memiliki kedekatan. Individu yang merasa menerima *perceived social support* yang memadai cenderung memiliki sumber daya psikologis yang lebih besar untuk mengatasi tekanan hidup.

Secara teoritis, peran moderasi dari *perceived social support* dapat dijelaskan melalui *Hypothesis Buffering Stress* yang dikemukakan oleh Cohen & Wills, (1985).Teori ini mengemukakan bahwa *perceived social support* berfungsi sebagai mekanisme pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif dari berbagai kondisi pemicu stres. Dalam konteks penelitian ini, *loneliness* dipandang sebagai pemicu stres yang dapat meningkatkan

kerentanan seseorang terhadap *quarter life crisis*. *Perceived social support* tidak dianggap dapat menghilangkan pengalaman perasaan *loneliness* secara langsung, tetapi dapat membantu individu mengelola stres yang timbul dari *loneliness*, sehingga melemahkan dampaknya terhadap *quarter life crisis*.

Berdasarkan pembahasan tersebut, terdapat kesenjangan penelitian yang ditandai oleh temuan yang tidak konsisten mengenai hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis*, dan juga studi yang mengkaji peran perceived social support sebagai variabel moderator pada populasi lulusan baru masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis* serta menganalisis apakah *perceived social support* berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut di kalangan *fresh graduate*. Berdasarkan kerangka teoritis dan temuan empiris sebelumnya, hipotesis penelitian yang diajukan adalah: (H1) *loneliness* berhubungan positif dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate*; dan (H2) *perceived social support* memoderasi hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis*, sehingga hubungan tersebut menjadi lebih lemah di antara individu dengan *perceived social support* tinggi.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan metode survei dengan tujuan mengkaji hubungan *loneliness* dengan *quarter life crisis*, serta menguji peran *perceived social support* dalam perannya sebagai moderasi hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*. Penelitian ini melibatkan kelompok *fresh graduate* di Indonesia. Adapun sampel penelitian terdiri atas 290 partisipan yang memenuhi kriteria dan bersedia secara sukarela untuk mengisi survei daring. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam studi ini yaitu *non-probability sampling* melalui pendekatan *incidental sampling*. Kemudian, kriteria responden dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* berusia 21–25 tahun, telah menyelesaikan pendidikan dalam rentang waktu 1–2 tahun sejak kelulusan, dan bersedia berpartisipasi dalam mengisi survei daring.

Pengumpulan data dalam studi ini dilakukan dengan menyebarkan angket penelitian secara daring melalui platform sosial media seperti Tiktok, Twitter, Instagram, Telegram dan WhatsApp. Instrumen yang digunakan terdiri dari *UCLA Loneliness Scale* Versi 3 yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Hudiyana dkk., (2022) dengan nilai reliabilitas Cronbach's α = 0,91, instrumen *Quarter Life Crisis* yang diadaptasi oleh Rahmatunnisa (2022) dengan nilai reliabilitas Cronbach's α = 0,881, dan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Sulistiani & Febrian Kristiana, 2022) dengan nilai reliabilitas Cronbach's α=0,85.

Adapun analisis data penelitian dilakukan dengan menjalankan pendekatan *Structural Equation Modeling* (SEM) berbasis *Partial Least Squares* melalui bantuan aplikasi *SmartPLS*. Pengujian tersebut meliputi evaluasi model pengukuran (*outer model*),

evaluasi model struktural (*inner model*), dan pengujian efek moderasi untuk menguji peran *perceived social support* dalam memoderasi hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis.* SEM-PLS dinilai mampu untuk melakukan analisis hubungan antar konstruk laten secara bersamaan dan juga dinilai sejalan untuk model kajian dengan variabel moderator (Hair et al., 2021).

Hasil

Demografi Partisipan

Kajian ini melibatkan 290 partisipan dari kalangan *fresh graduate*, yang mana terdapat 59 laki-laki (20%) dan 231 perempuan (80%). Responden berasal dari 16 provinsi di Indonesia, dengan tempat tinggal terbanyak berasal dari Sumatera Barat (n = 84), Jawa Barat (n = 63), DKI Jakarta (n = 34), Jawa Timur (n = 27), dan Jawa Tengah (n = 20). Selanjutnya, data dianalisis dengan pendekatan *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Squares* (SEM-PLS). Data dianalisis melalui evaluasi model pengukuran (*outer model*) dan model struktural (*inner model*) sebelum pengujian hipotesis.

Hasil Model Pengukuran (Outer Model)

Tahap uji analisis model pengukuran ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai validitas dan reliabilitas konstruk. Pada tahap pengujian Reliabilitas Indikator, beberapa item pada variabel *loneliness* dan *quarter life crisis* menghasilkan nilai *outer loading* yang lemah. Namun, setelah mengacu pada buku Hair et al., (2021), indikator yang menghasilkan angka *outer loading* antara 0,40-0,69 masih dapat dipertahankan dan outer loading dibawah 0,40 dihapus karena kontribusi terhadap variabel sangat kecil dan tidak lagi mempresentasikan variabel dengan akurat.

Setelah proses evaluasi dan modifikasi model, seluruh konstruk menunjukkan nilai AVE yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Output Uji Validitas Konvergen

Variabel	Code	Loading Factor	Average Variant Extracted
Loneliness	L4	0,696	0,501
	L5	0,785	
	L6	0,677	
	L10	0,707	
	L11	0,689	
	L12	0,687	
Quarter life crisis	QLC2	0,754	0,578
	QLC3	0,768	
	QLC5	0,814	
	QLC6	0,831	

	QLC7	0,677	
	QLC8	0,666	
	QLC9	0,832	
	QLC11	0,697	
	QLC12	0,892	
	QLC13	0,764	
	QLC14	0,717	
	QLC15	0,827	
	QLC16	0,708	
	QLC18	0,691	
	QLC19	0,749	
	QLC23	0,759	
	QLC25	0,748	
	QLC26	0,748	
Perceived social support	PSS1	0,799	0,637
	PSS2	0,769	
	PSS3	0,723	
	PSS4	0,745	
	PSS5	0,724	
	PSS6	0,754	
	PSS7	0,832	
	PSS8	0,764	
	PSS9	0,846	
	PSS10	0,854	
	PSS11	0,875	
	PSS12	0,873	

Variabel *loneliness* memiliki nilai AVE sebesar 0,501, *quarter-life crisis* sebesar 0,578, dan *perceived social support* senilai 0,637. Berdasarkan temuan hasil penelitian tersebut mengindikasikan setiap konstruk penelitian terbukti memenuhi standar kriteria validitas konvergen, yang berarti konstruk dalam penelitian dinilai mampu menjelaskan setidaknya 50% ragam indikator-indikatornya.

Setelah evaluasi validitas konvergen dilakukan, kemudian validitas diskriminan dianalisis dengan mengacu kepada kriteria *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT), dengan hasil terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 2 Output Uji Validitas Diskriminan

	Heteroit-monoroit ratio (HTMT)
Y. <-> X.	0,362
Z. <-> X.	0,085
Z. <-> Y.	0,108

Hasil analisis validitas diskriminan menunjukkan nilai HTMT dalam setiap konstruk berada di bawah 0,90. Dengan mengacu kepada kriteria yang diberikan oleh Hair et al., (2021) nilai HTMT < 0,90 mengindikasikan bahwa suatu konstruk memiliki validitas diskriminan yang memadai. Temuan ini menandakan bahwa setiap konstruk dalam penelitian dinilai dapat mengukur konsep yang berbeda dengan memadai dan menunjukkan diskriminasi yang jelas serta berbeda dengan konstruk lain dalam kajian penelitian.

Kemudian dilakukan Uji Reliabilitas dan hasil pengujian Reliabilitas menunjukkan angka hasil dalam tabel berikut :

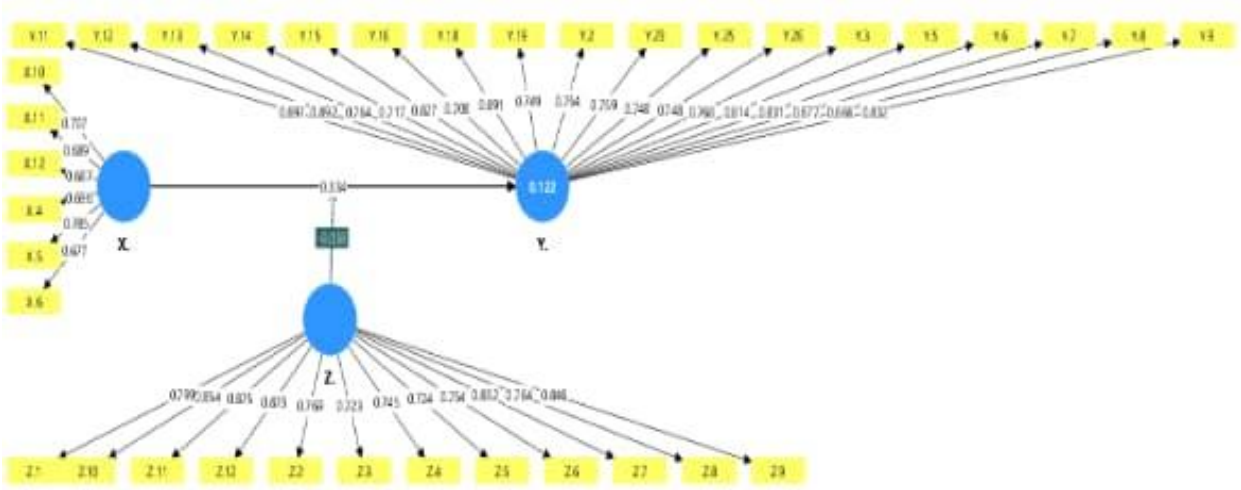
Tabel 3 Output Uji Reliabilitas

	Cronbach's Alpha	Composite Reliability
Loneliness	0,801	0,857
Quarter life crisis	0,957	0,961
Perceived social support	0,950	0,955

Reliabilitas dievaluasi menggunakan hasil *Composite Reliability* dan *Cronbach's Alpha*. Hair et al., (2021) berpendapat bahwa nilai *Composite Reliability* dan *Cronbach's Alpha* besar dari 0,70 menunjukkan reliabilitas konstruk yang baik. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dengan nilai *Cronbach's Alpha* mencapai 0,801 dan *Composite Reliability* tercatat sebesar 0,857. Variabel *quarter-life crisis* berada pada angka *Cronbach's Alpha* berjumlah 0,957 dan *Composite Reliability* sebesar 0,961. Sementara itu, pada variabel *perceived social support* diperoleh *Cronbach's Alpha* senilai 0,950 dan *Composite Reliability* berjumlah 0,955. Dengan demikian, keseluruhan konstruk dalam penelitian ini terbukti memiliki reliabilitas yang bagus.

Berdasarkan hasil evaluasi model pengukuran tersebut, keseluruhan variabel dalam kajian ini dinilai sesuai dengan standar kriteria validitas dan reliabilitas yang direkomendasikan oleh Hair et al., (2021). Nilai *outer loading* yang berada di bawah batas ketentuan, disarankan dihapus untuk meningkatkan validitas konvergen, setelah itu seluruh variabel memperoleh hasil AVE di atas 0,50, nilai *composite reliability* di atas 0,70, dan memenuhi validitas diskriminan yang dilihat dari nilai HTMT. Oleh sebab itu, seluruh instrumen yang digunakan dalam kajian ini dinyatakan valid dan reliabel dalam mengukur variabel *loneliness, quarter-life crisis,* dan *perceived social support.*

Gambar 1. Grafik Output



Hasil Model Struktural (Inner Model)

Evaluasi ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan kausal antar konstruk laten berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan. pengujian *Inner Model* meliputi Koefisien Determinasi (R^2) dan *Effect Size* (f^2).

Tabel 4 Hasil Uji (R^2) dan (f^2).

	R^2	Hubungan Prediktor	(f^2)	Kategori Efek
Quarter life crisis (Y)	0,122	*Loneliness* -> *Quarter life crisis*	0,125	Lemah
		Social Support -> *Quarter life crisis*	0,012	Lemah
		Interaksi *Loneliness* x Social support -> *Quarter life crisis*	0,001	Lemah

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa *loneliness, perceived social support*, dan interaksi keduanya mampu menjelaskan 12,2% variasi *quarter-life crisis*, sementara itu 87,8% lainnya digambarkan oleh aspek lain di luar kajian ini. Berdasarkan ketentuan yang diberikan oleh Hair et al., (2021) nilai R^2 berjumlah 0,75 diasumsikan sebagai kategori yang kuat, 0,50 diklasifikasikan sedang serta 0,25 ditempatkan dalam kategori lemah. Dengan demikian, Koefisien Determinasi dalam kajian ini tergolong lemah.

Kemudian, dilakukan pengujian (f^2) dengan tujuan untuk mengindentifikasi besarnya keteribatan masing-masing variabel eksogen terhadap variabel endogen. Berdasarkan kriteria *effect size* yang direkomendasikan oleh Hair et al., (2021), hubungan *loneliness* terhadap *quarter-life crisis* memiliki efek kecil (f^2 = 0,125). Meskipun termasuk

kategori efek kecil, nilai tersebut lebih besar dibandingkan kontribusi *perceived social support* (f^2 = 0,012) maupun efek interaksi *loneliness* × *perceived social support* (f^2 = 0,001). Hasil ini membuktikan bahwa *loneliness* merupakan konstruk yang menyediakan keterlibatan paling besar dalam menjelaskan variasi *quarter-life crisis* melalui model penelitian ini. Oleh karena itu, kontribusi *perceived social support*, baik sebagai prediktor langsung maupun sebagai variabel moderator, relatif kecil dalam menjelaskan variasi *quarter-life crisis.*

Uji Signifikansi Hubungan Antar Konstruk

Uji hipotesis kajian ini dianalisi melalui pendekatan *bootstrapping* dengan hasil tertera dalam tabel berikut :

Tabel 5 Output Uji Hipotesis

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (|O/STDEV|)	P value
X. -> Y.	0,334	0,346	0,050	6,726	0,000
Z. -> Y.	0,105	0,127	0,075	1,400	0,161
Z. x X. -> Y.	-0,033	-0,032	0,061	0,551	0,582

Melalui tabel hasil tersebut dapat dilihat bahwa *loneliness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter-life crisis* (β = 0,334; t = 6,726; p < 0,001). Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat *loneliness*, dapat mengakibatkan tinggi juga tingkat *quarter-life crisis* yang dirasakan khususnya oleh *fresh graduate*. Oleh karena itu, hipotesis pertama diterima.

Kemudian, dapat dilihat pengaruh langsung *perceived social support* pada *quarter-life crisis* tidak menunjukkan hasil yang signifikan (β = 0,105; t = 1,400; p = 0,161). Hal ini menjelaskan bahwa *perceived social support* tidak memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.

Selanjutnya, untuk hasil pengujian efek moderasi dapat dilihat bahwa interaksi antara *loneliness* dan *perceived social support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* (β = -0,033; t = 0,551; p = 0,582). Oleh karena itu, hipotesis kedua dalam kajian ini tidak diterima atau ditolak. Temuan ini membuktikan tidak adanya peran *perceived social support* dalam memoderasi hubungan antara *loneliness* dengan *quarter-life crisis* pada *fresh graduate.*

Pembahasan

Studi dalam kajian ini bertujuan untuk menguji keterkaitan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* serta peran *perceied social support* dalam memoderasi keterkaitan kedua variabel tersebur pada *fresh graduate.* Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan,

menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisisis* pada *fresh graduate*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi kecenderungannya mengalami *quarter life crisis*. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam kajian ini diterima.

Temuan dalam kajian ini sejalan dengan konseptualisasi yang dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) yang menjelaskan salah satu karakteristik utama *quarter life crisis* adalah munculnya perasaan terisolasi, kebingungan dalam pengambilan keputusan, dan kecemasan terhadap ketidakpastian dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa. Selama masa transisi setelah kelulusan dari perguruan tinggi, *fresh graduate* mengalami berbagai perubahan, seperti berkurangnya interaksi dengan lingkungan kampus, hilangnya relasi, ketidakpastian masa depan baik itu dalam bidang karir maupun pertemanan, serta meningkatnya tuntutan untuk mandiri (Robbins & Wilner, 2001). Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan pengalaman *loneliness*, dan dapat memperkuat terjadinya *quarter life crisis* pada *fresh graduate.*

Hasil temuan ini konsisten dan didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *quarter life crisis* (Artiningsih & Savira, 2021; Malau & Simarmata, 2024; Melalondo & Sarajar, 2024; Nuramalia et al., 2025). Kajian sebelumnya yang dilakukan Artiningsih & Savira, (2021) membuktikan bahwa seseorang yang mengalami perasaan *loneliness* cenderung lebih rentan terhadap pengalaman *quarter life crisis* karena hubungan sosial yang terbatas dapat mengakibatkan individu merasa kesulitan dalam memperoleh dukungan emosional atau perspektif alternatif dalam menghadapi berbagai tuntutan pada masa perkembangan ini. Temuan dalam penelitian ini diperkuat oleh penelitian Malau & Simarmata, (2024) yang membuktikan bahwa tingginya tingkat *loneliness* dapat berakibat pada meningkatnya kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian tentang masa depan, yang mana hal ini adalah karakteristik utama dari *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Melalui perspektif psikologi perkembangan, hasil penelitian ini dapat dipahami melalui karakteristik pada masa dewasa awal, yang ditandai dengan pencarian jati diri, ketidakstabilan, dan ketidakpastian akan masa depan (Arnett, 2007). Selama fase ini, individu membutuhkan hubungan sosial sebagai sumber dukungan emosional dan pengakuan diri. Relasi sosial berperan penting karena memungkinkan individu merasa dihargai, dicintai, dan diakui sebagai bagian dari kelompok sosial (Hanafi & Yasin, 2023). Ketika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu menjadi lebih rentan mengalami perasaan *loneliness*.

Walaupun demikian, *loneliness* bukan hanya sekadar kurangnya relasi sosial, melainkan pengalaman subjektif yang muncul ketika kualitas hubungan seseorang tidak sesuai dengan harapan (Russell & Pang, 2016). Kondisi ini dapat memperburuk cara individu memandang diri sendiri, meningkatkan keraguan terkait keputusan hidup, dan memicu kekhawatiran tentang masa depan (Malau & Simarmata, 2024). Temuan penelitian sebelumnya menghasilkan adanya keterkaitan antara *loneliness* dengan berbagai indikator

psikologis negatif, seperti kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis yang rendah (Hutten dkk., 2021).

kemudian, pada hasil pengujian hipotesis kedua membuktikan *perceived social support* tidak memoderasi hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*. Oleh karena itu, hipotesis kedua dalam penelitiann ini tidak diterima atau ditolak. Hasil penelitian ini menandakan bahwa tingkat *perceived social support* pada *fresh graduate* tidak memengaruhi kekuatan hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*. Oleh karena itu, terlepas dari apakah responden memiliki persepsi *social support* yang tinggi atau rendah, pengaruh *loneliness* terhadap *quarter life crisis* tetap relatif sama pada *fresh graduate*.

Temuan ini sejalan dengan kajian penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khairunnisa (2025) yang menghasilkan tidak adanya peran *social support* dalam memoderasi hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*. Penelitian tersebut dilakukan kepada mahasiswa semester akhir dan hasilnya membuktikan bahwa *social support* tidak terbukti dapat memperkuat ataupun memperlemah hubungan kedua variabel tersebut. Temuan lain yang dilakukan oleh Wijaya (2024) menghasilkan bahwa *social support* tidak berpengaruh terhadap *quarter life crisis,* melainkan dimediasi oleh variabel *self esteem.* Melalui temuan tersebut dapat dilihat bahwa *self esteem* memiliki peran sebagai mediator penuh, yang mengakibatkan pengaruh *social support* terhadap *quarter life crisis* mengalami peningkatan melalui variabel mediasi *self esteem.* Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Zamzam (2025) menunjukkan bahwa *social support* khususnya dukungan dari teman sebaya tidak memiliki hubungan dengan *quarter life crisis,* melainkan melalui peran mediasi *loneliness.*

Temuan ini menarik karena, secara teoritis, penelitian ini didasarkan pada *Stress Buffering Hypotesis* yang dikemukakan oleh Cohen & Wills (1985), yang mengemukakan bahwa *social support* dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak psikologis dari kondisi yang penuh tekanan. Temuan bahwa *perceived social support* tidak memoderasi hubungan antara *loneliness* dan *quarter-life crisis* dapat dipahami bahwa *quarter-life crisis* tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor sosial. Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Hasyim dkk (2024) menandakan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti identitas, komitmen terhadap tujuan hidup, optimisme dan pesimisme terhadap masa depan, refleksi diri, stres, kecemasan, depresi, kepercayaan diri, efikasi diri, serta tuntutan pekerjaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *quarter-life crisis* tidak hanya berkaitan dengan kualitas *social support* yang dimiliki individu, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, masa depannya, dan kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan (Hasyim dkk., 2024).

Hasil temuan penelitian ini membuktikan bahwa *social support* dinilai terbatas atau kurang efektif dalam mereduksi krisis yang bersifat internal seperti *loneliness. Loneliness* dan *quarter life crisis* adalah pengalaman subjektif, sehingga *social support* sebagai faktor pelindung menjadi kurang optimal. Berdasarkan teori, *social support* memang berperan

sebagai *stress buffer,* namun efektivitasnya menjadi lebih nyata ketika sumbernya berasal dari tekanan eksternal. Sebaliknya, *loneliness* dan *quarter life crisis* lebih bersifat internal dan mendalam.

Secara praktis, hasil temuan ini menunjukkan bahwa upaya untuk mengatasi *quarter life crisis* pada *fresh graduate* tidak hanya berfokus pada peningkatan *social support*. Intervensi juga harus diarahkan untuk mengurangi rasa loneliness, meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan masa transisi pasca-kuliah, memperjelas tujuan karier, serta memperkuat sumber daya psikologis lainnya. Dengan demikian, upaya dalam mengenali dan memahami *quarter life crisis* membutuhkan arahan yang baik tidak hanya pada penguatan hubungan sosial, namun juga disertai dengan intervensi psikologis agar penyesuaian individu pasca-kuliah menjadi lebih adaptif.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, sekaligus mengevaluasi peran *perceived social support* sebagai variabel moderator di kalangan *fresh graduate*. Temuan menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*. Hal ini menandakan bahwa, semakin tinggi tingkat *loneliness* seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk mengalami *quarter life crisis*. Namun, *perceived social support* tidak ditemukan berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis.*

Hal ini menyiratkan bahwa kekuatan hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* di kalangan *fresh graduate* tidak dipengaruhi oleh tingkat *social support* yang dirasakan. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat peran *loneliness* sebagai faktor psikologis yang terkait dengan munculnya *quarter life crisis*, sekaligus menunjukkan bahwa dinamika internal individu kemungkinan memainkan peran yang lebih dominan daripada *social support* dalam menjelaskan fenomena ini. Secara praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan *quarter life crisis* dengan menangani pengalaman *loneliness* dengan baik dan memperkuat sumber daya psikologis individu selama periode transisi setelah kelulusan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena model penelitian hanya dapat menjelaskan sebagian kecil variasi dalam *quarter life crisis* dan berfokus pada satu faktor risiko serta satu faktor pelindung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor internal lain yang mungkin berperan dalam krisis seperempat abad, seperti identitas diri, efikasi diri, optimisme, komitmen terhadap tujuan hidup, dan faktor psikologis lainnya, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan yang mendasari *quarter life crisis* di kalangan *fresh graduate.*

Referensi

Arnett, j. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, *55*(5), 469–480. Https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469

Arnett, j. J. (2007). *Emerging adulthood: what is it, and what is it good for?* 68–73. Www.ssea.org

Artiningsih, r. A., & savira, s. I. (2021). *Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal*.

Cohen, s., & wills, t. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychologkal bulletin*, *98*(2), 31.

Deloitte global 2025 gen z and millennial survey. (2025).

Erikson, e. H. (1968). *Identity youth and crisis*.

Hair, j. F., hult, g. T. M., ringle, c. M. R., sarstedt, m., danks, n. P., & ray, s. (2021). *Partial least squares structural equation modeling (pls-sem) using r*. Http://www.

Hanafi, a., & yasin, m. (2023). *Upaya memperkuat hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat*.

Hasyim, f. F., setyowibowo, h., & purba, f. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. In *psychology research and behavior management* (vol. 17, pp. 1–12). Dove medical press ltd. Https://doi.org/10.2147/prbm.s438866

Hudiyana, j., lincoln, t. M., hartanto, s., shadiqi, m. A., milla, m. N., muluk, h., & jaya, e. S. (2022). How universal is a construct of loneliness? Measurement invariance of the ucla loneliness scale in indonesia, germany, and the united states. *Assessment*, *29*(8), 1795–1805. Https://doi.org/10.1177/10731911211034564

Hutten, e., jongen, e. M. M., vos, a. E. C. C., van den hout, a. J. H. C., & van lankveld, j. J. D. M. (2021). Loneliness and mental health: the mediating effect of perceived social support. *International journal of environmental research and public health*, *18*(22). Https://doi.org/10.3390/ijerph182211963

Khairunnisa, A. (2026). Hubungan antara loneliness dengan quarter life crisis dan perceived social supportsebagai variabel moderator pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi universitas islam sultan agung [skripsi sarjana, universitas islam sultan agung].

Malau, m., & simarmata, n. I. P. (2024). The relationship between loneliness and quarter life crisis in early adulthood in medan city. *Human resource management jenius*, *8*(1), 45–51. Https://doi.org/10.32493/jjdp.v8i1.44006

Melalondo, m. C., & sarajar, d. K. (2024). 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. *Jurnal imiah psikologi*, *12*, 59–65. Https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1

Ng, t. W. H., & feldman, d. C. (2007). The school-to-work transition: a role identity perspective. *Journal of vocational behavior*, *71*(1), 114–134. Https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.04.004

Nuramalia, n., sulistiyana, rachmayanie jamain, r., & konseling, b. (2025). Analisis regresi linear: pengaruh loneliness terhadap quarter life crisis pada mahasiswa angkatan 2023 fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas lambung mangkurat. *Journal of education research*, *6*(3).

Prahasta, m. I., hidayat, s., & baso, p. (2025). *Quarter life crisis among fresh graduates: causes, impacts, and coping strategies*.

Praptiningsih, n. A., mil, s., mulyono, h., villarama, j. A., tulo, n. B., & olarte, n. S. (2025). Quarter life crisis in the communication process on early adulthood. *Jurnal aspikom*, *10*(1), 111. Https://doi.org/10.24329/aspikom.v10i1.1658

Rahayu, a. P., & hapsari, m. T. B. (2025). Analysis of career adaptability and happiness at work in fresh graduate employees. *Psikostudia jurnal psikologi*, *14*(1), 129–136. Https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i1

Rahmatunnisa, d. (2022). *Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate*.

Robbins, a., & wilner, a. (2001). *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*.

Russell, d. W., & pang, y. C. (2016). Loneliness. In *encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1–3). Springer international publishing. Https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1085-1

Sulistiani, w., & febrian kristiana, i. (2022). Validation of the indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (mspss): a rasch model approach. In *jurnal psikologi* (vol. 21, number 1).

Tomlinson, m. (2012). Graduate employability: a review of conceptual and empirical themes. In *higher education policy* (vol. 25, number 4, pp. 407–431). Https://doi.org/10.1057/hep.2011.26

Wardani, l. K., heri saputro, & wiwik widyowati. (2025). Connection loneliness and emotion regulation with quarter life crisis in adolescents in gresik. *Journal of nursing practice*, *8*(2), 419–426. Https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.748

Wijaya, D. A. P., Maulana, M. R., & Anugerahaini, A. (2024). Self-esteem between social support and quarter-life crisis. Social Science and Humanities Journal, 8(08), 4668-4674.

Zamzam, e. M. (n.d.). *The influence of peer social support on quarter life crisis with loneliness as a mediating variable in emerging adulthood*. (1), 30–36. Https://doi.org/10.22219/pjsp.v5i1.40507

Zimet, g. D., dahlem, n. W., zimet, s. G., & farley, g. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, *52*(1), 30–41. Https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2