

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Wanita diusia 20-an cenderung merasa gamang ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak mengenakkan. Sari dan Prastiti (2021) memaparkan wanita diusia 20-an cenderung mengalami perasaan tertekan, galau, cemas, sedih dan takut terhadap masa depannya terutama yang berkaitan dengan karir atau finansial, pertemanan dan pasangan. Munculnya perasaan tersebut karena adanya tuntutan untuk wanita bisa hidup secara mandiri dalam finansial, berkehidupan sosial serta tuntutan segera menikah sebelum usia 30-an (Rosalinda & Michael, 2019). Perasaan tersebut merupakan tanda bahwa seseorang berada di kondisi *quarter life crisis*. Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* sebagai perasaan khawatir akan ketidakpastian hidup yang akan datang, dimana individu baru saja meninggalkan zona nyaman sebagai pelajar untuk menghadapi *real life* sebagai orang dewasa.

Quarter life crisis cenderung dialami oleh seseorang yang berada di masa dewasa awal (Rizki & Jayanti, 2023). Pada masa ini individu dituntut untuk mendapatkan pekerjaan, membangun rumah tangga, menjalankan tugas menjadi warga negara yang baik dan bergabung dengan kelompok sosial (Hurlock, 1980). *Quarter life crisis* cenderung terjadi di awal masa dewasa awal tepatnya dimasa peralihan atau transisi yang disebut dengan fase *emerging adulthood* (Robinson, 2015). *Emerging adulthood* (Arnett, Zukauskiene, & Sugimura, 2014) merupakan masa transisi remaja menuju dewasa yang berlangsung diusia 18-29 tahun, di era modern ini orang akan menjalani beberapa pergantian cinta dan pekerjaan, sebelum akhirnya akan menentukan keputusan jangka panjang ketika menginjak usia 30-an. Maka pada fase ini individu

dewasa awal cenderung memunculkan reaksi emosional cemas, tertekan, khawatir dan stress dengan masa depannya (Sujudi & Ginting, 2020).

Hasil penelitian Artiningsih dan Savira (2021) menunjukkan nilai *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal lebih tinggi dibandingkan pria. Dimana nilai *quarter life crisis* pada wanita sebesar 48,71 sedangkan pria 44,88, nilai ini bisa lebih besar lagi pada wanita dewasa awal yang belum mapan secara finansial, belum menemukan pasangan dan masih tinggal bersama orangtuanya. Penelitian lain yang dilakukan Riyanto dan Arini (2021) menunjukkan 86% individu baru lulus kuliah mengalami kecemasan paling banyak karena karir dan masa depannya. Survei dari *LinkedIn Corporate Communication* menunjukkan 75% individu berusia 25 s/d 33 tahun merasakan perasaan dimasa *quarter life crisis* (Aini & Muti'ah, 2020).

Quarter life crisis bisa juga menjadi titik balik bagi kehidupan dewasa untuk melanjutkan perkembangannya. Pernyataan ini didukung oleh pendapat Argasiam (2019) bahwa orang yang dapat melewati *quarter life crisis* akan mencapai kestabilan hidup dan akan lebih mampu dihadapkan dengan masalah perkembangan selanjutnya. Kenyataannya masih banyak individu yang terjebak di masa *quarter life crisis* sehingga akan berakibat pada depresi, mudah panik, kesepian, kebingungan, frustrasi dan mengalami gangguan psikis lainnya (Ansar, Jafat, Adliana, Ma'rifat & Wulandari, 2023). Selain itu *quarter life crisis* dapat menjadikan wanita merasa tidak berdaya, terisolasi, ragu dengan kemampuannya dan takut dengan kegagalan (Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Orang yang mengalami *quarter life crisis* berkecenderungan mengisolasi dirinya sehingga muncul perasaan dikucilkan yang dapat berakhir pada perasaan kesepian (Artiningsih, 2017).

Erikson (Marfuatunnisa, Difa, Oko, Ling & Hananiah, 2023) menerangkan bahwa *intimacy vs isolation* merupakan salah satu tanda tahapan individu memasuki usia dewasa awal. Pada tahapan ini individu dimasa dewasa awal akan mengembangkan hubungan interpersonalnya

atau malah akan mengisolasi dirinya karena kegagalan dalam menjalin relasi dengan orang lain sehingga munculah perasaan terisolasi dan menjauhkan diri dari orang lain yang dapat berakhir pada kesepian (Imanina & Suminar, 2022). Perasaan di atas menunjukkan bahwa individu mengalami perasaan kesepian atau *loneliness* yang terjadi pada masa dewasa awal sebagai akibat dari perasaan tidak puas dengan relasi yang dijalaninya (Avivah & Jannah, 2023).

Munculnya perasaan kesepian pada masa dewasa awal dibuktikan dengan penelitian sebelumnya dilansir *Change.org* (2021) dari survey yang dilakukan *Into The Light Indonesia* tahun 2021 dari 5.211 responden 67% nya merupakan perempuan dan sebanyak 46% usia 18-24 tahun yang mengalami kesepian. Dalam penelitian Fachrezy, Cabacungan dan Kawuryan, (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal sebanyak 70% diusia 18-29 tahun lebih banyak dibandingkan dengan usia lanjut. Menurut Luhman dan Hawkley (Fachrezy, dkk, 2022) perasaan kesepian berada dipuncaknya pada masa dewasa awal sebab individu dimasa ini akan lebih berfokus pada karir, koneksi sosial dan mencari pasangan.

Kesepian menurut Russell dan Pang (2016) merupakan cerminan dari kurangnya kuantitas, kualitas atau jenis hubungan dengan orang lain sehingga menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif yang berakibat pada terganggunya kesehatan psikis dan fisik. Halizah dan Kurniawan (Sellawati, Pratikto, & Aristawati, 2022) menjelaskan bahwa kesepian biasanya terjadi pada masa dewasa awal hal ini karena perasaan tidak puas dengan hubungan sosial yang dibentuknya tidak sesuai dengan harapannya. Selain itu menurut Delisle (Yusuf, 2016) kesepian merupakan keadaan emosional yang menjadikan individu merasa terasingkan. Winch (Octaviany, 2019) menjelaskan kesepian sebagai perasaan subjektif individu yang mengalaminya.

Nisa, Hidayat dan Bisri (2021) menggambarkan kesepian pada wanita yang mengalami *quarter life crisis* yaitu sedih, bosan dan pasrah,

karna belum menemukan pasangan diusianya yang sudah matang, melakukan kegiatan yang monoton atau melakukan aktivitas sendirian. Berdasarkan studi di lapangan yang telah peneliti lakukan kesepian yang dirasakan oleh wanita dikarenakan pada masa ini teman-temannya cenderung fokus menyiapkan masa depan sehingga pertemanannya menjadi renggang. Selain itu karena teman yang lain sudah menikah sedangkan dirinya belum menikah bahkan belum memiliki pasangan menjadikan wanita juga merasakan kesepian. Kesepian yang dirasakan biasanya terjadi ketika sendirian di kamar kosan dan diwaktu malam hari.

Individu yang merasa kesepian dapat mengalami gangguan secara psikologis yaitu merasa cemas, depresi, stress, phobia sosial, rendahnya tingkat kepuasan hidup hingga bunuh diri (Fachrezy, dkk, 2022). Hal ini dikarekankan kesepian menjadikan individu tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, merasa lemah, merasa bersalah, merasa tidak berguna, dan ketika keinginannya tidak tercapai bisa berperilaku agresif dan berperilaku tidak realistis (Yusuf, 2016). Selain kondisi psikologis kesepian juga berdampak pada kondisi fisiologis individu, dimana kesepian dapat mempengaruhi pola tidur dan pola makan sehingga meningkatkan resiko penyakit seperti obesitas, penyakit jantung, kolestrol, tekanan darah, gangguan imunitas dan dapat berakhir pada kematian (Russell & Pang, 2016).

Perasaan kesepian dapat muncul karena beberapa hal yaitu menurut Brehm dalam Andromeda dan Kristanti (2017) penyebab munculnya perasaan kesepian dalam diri individu yaitu *self esteem* yang rendah, perilaku interpersonal, lemahnya hubungan sosial dan perubahan keinginan dari sebuah hubungan. Jones, Briggs dan Smits (Octaviany, 2019) mengatakan bahwa penyebab lain kesepian adalah kepribadian individu yang introvert, pemalu, terlalu perasa, dan kurang tegas terhadap dirinya. Nisa,dkk (2021) menjelaskan bahwa kesepian yang terjadi pada wanita sering disebabkan oleh perceraian, tidak memiliki status pernikahan, tingkat dukungan sosial dan hubungan sosial yang

dimilikinya. Selain itu dalam penelitian Batara dan Kristianingsih (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat berpengaruh terhadap kesepian bahkan mampu meningkatkan kepuasan hidup.

Dukungan sosial berasal dari beberapa sumber seperti dari rekan kerja, lingkungan tempat tinggal dan keluarga (Yara, Yuliasari, & Sulistiono, 2023). Individu akan membentuk kepribadian yang positif, merasa dicintai dan merasa diterima dilingkungan sosialnya jika memperoleh dukungan sosial dari keluarganya. (Sawitri, Imran, & Ramadhan, 2021). Octaviany (2019) menerangkan individu yang kurang merasakan kelekatan dengan orangtuanya akan mengembangkan perasaan tidak percaya dalam menjalin hubungan interpersonal baik dalam pertemanan maupun dalam hubungan romantis.

Dukungan sosial lainnya diperoleh dari rekan kerja atau lingkungan kerja. Seperti dalam Widarti dan Marsidi (2023) karyawan di usia 18-22 tahun yang baru bekerja, karyawan tidak tetap, dan karyawan yang harus terus beradaptasi dengan tugas dan lingkungan kerja yang baru cenderung mudah mengalami kesepian, hal ini karena cemas dan takut untuk pergantian tugas, lingkungan baru dan memulai interaksi dengan rekan kerja, dampaknya akan mengganggu kinerja karyawan menjadi lebih mudah stress dan mengalami *burn out*. Maka interaksi dengan rekan kerja, saling memberikan dukungan dapat mengurangi perasaan terisolasi yang dapat berujung pada kesepian (Iswanti & Agustina, 2016). Selain itu interaksi dengan pasangan menjadi hal yang penting bagi wanita, dimana hal ini akan mempengaruhi psikologisnya. Pada wanita yang kurang berinteraksi dengan pasangannya karena menjalani *long distance relationship* atau wanita yang belum memiliki pasangan akan mudah mengalami kesepian, hal ini karena mereka akan merasa tidak ada tempat berkeluh kesah sehingga dapat berakibat pada stress dan cemas (Winta & Nugraheni, 2019).

Dukungan sosial menurut Sarafino (Dluha, Suminar & Hendriyani, 2020) yaitu berupa perhatian, penghargaan dan pertolongan yang

diberikan seseorang sehingga orang yang menerimamerasa senang. Menurut Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley(1988) dukungan sosial berasal dari beberapa sumberseperti keluarga, teman dan orang spesial. Sedangkan menurut (Rif'ati, Arumsari, Fajriani, Maghfiroh, Abidi, Chusairi & Hadi, 2018) menjelaskan bahwasannya dukungan sosial berupa kehadiran orang-orang terdekat individu untuk memebrikan dukungan, dan nasehat Ketika individu tersebut dalam suatu permasalahan. Jadi dukungan sosial berupakasih sayang, penghargaan serta pertolongan dari orang di lingkungan individu yang membuat individu merasa diperhatikan. Dukungan sosial menjadi salah satu bukti bahwa individu tidak dapat berdiri dengan sendirinya dan selalu membutuhkan dukungan dari individu lain baik dukungan secara moral maupun dukungan berupa material. Terutama pada wanita diharapkan orang terdekat mampu memenuhi kebutuhan relasi sebab wanita dewasa cenderung mudah merasakan kesepian secara emosional (Octaviany, 2019).

Gusarna dalam Batara & Kristianingsih, 2020 menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari mana saja tetapi dukungan sosial yang merujuk pada kedekatan emosional dengan orang yang berarti sangat berkaitan erat dengan perasaan kesepian yang dirasakan oleh individu. Didukung oleh pendapat dari Hardianti dan Wimbari (2021) kesepian terjadi dikarenakan kurangnya interaksi, perhatian dan pengakuan dari orang sekitarnya. Batara dan Kristianingsih, (2020) menerangkan bahwa individu cenderung mengalami perasaan kesepian dalam tingkat tinggi jika hanya mendapatkan dukungan sosial secara terbatas, begitupun sebaliknya individu yang mendapat dukungan sosial baik maka tingkat kesepiannya juga rendah. Hal ini juga berkaitan dengan penjelasan Nowan (Nazmi, 2017) bahwa perasaan kesepian timbul karena kebutuhan akan adanya orang lain untuk berkomunikasi, membuat relasi intim, kebutuhan akan dukungan, penerimaan dan penghargaan akan keberadaannya. Apabila individu pada masa dewasa awal dapat

membentuk dukungan sosial dengan keluarga, pertemanan yang solid dan menjalin hubungan yang bermakna akan meredam resiko perasaan terisolasi yang menjadi faktor utama munculnya perasaan kesepian (Andromeda & Kristanti, 2017).

Pemaparan di atas menunjukkan bahwasannya wanita pada masa dewasa awal rentan mengalami *quarterlife crisis*, dimana hal ini dapat memunculkan perasaan kesepian. Maka dukungan sosial menjadi penting untuk mengurangi resiko munculnya perasaan *loneliness* tersebut. Peneliti semakin tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait adanyakorelasi negatif dukungan sosial dengan *loneliness* pada wanita dimasa *quarter life crisis*.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *loneliness* pada wanita di masa *quarter life crisis*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Manfaat dari penelitian ini yaitu sumbangsihnya dalam mengembangkan teori di bidang keilmuan psikologi khususnya dibidang keilmuan psikologi klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian ini bermanfaat untuk subjek supaya lebih memahami perasaan kesepian yang dialaminya sehingga dapat dengan mudah menemukan *coping* strategi dalam mengatasi permasalahan yang menimbulkan perasaan kesepian tersebut.

b. Bagi Masyarakat

Manfaat untuk masyarakat dari penelitian ini yaitu masyarakat dapat lebih paham dan *aware* pada gejala *loneliness* yang mungkin timbul di lingkungan sekitar. Dengan memahami gejala *loneliness* khususnya pada wanita di masa *quarter life crisis* dapat menentukan langkah-langkah penanggulangan terhadap gejala tersebut dimana salah satunya dengan dukungan sosial terhadap individu yang mengalami *loneliness* tersebut.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Manfaat untuk penelitian kedepannyakarya ilmiah ini dapat menjadi referensi serta evaluasi untuk penelitian yang berkaitan dengan hubungan dukungan sosial dan *loneliness* khususnya pada wanita di masa *quarter life crisis*.

D. Keaslian Penelitian

Oktaviani dan Soetjiningsih, (2023) melakukan penelitian dengan judul “Dukungan Sosial dan *Quarter Life Crisis* pada *Fresh Graduate*”. Variabel yang digunakan yaitu dukungan sosial sebagai variabel bebas dan *quarter life crisis* sebagai variabel tergantung. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori *quarter life crisis* dari Pertov sedangkan teori dukungan sosial dari Zimet. Subjek penelitian sebanyak 136 orang mahasiswa *fresh graduate* dari Universitas Kristen Satya Wacana periode kelulusan 2021/2022-2022/2023 yang belum bekerja. Teknik pengambilan sampelnya *convenience sampling* dengan metode kuantitatif korelasional. Alat ukur yang digunakan yaitu *The Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12) yang diterjemahkan dengan banyak aitem 12 dengan 8 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable* serta *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 15 aitem *favorable*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan

adanya berpengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis fresh graduate* di Universitas Kristen Satya Wacana.

Penelitian lain oleh Artiningsih dan Savira, (2021) terkait dengan *loneliness* sebagai variable bebas dan *quarter life crisis* sebagai variable tergantung yang berjudul “Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal”. Penelitian ini menggunakan teori dari DiTommaso dan Spinner, (1993) untuk mendefinisikan *loneliness* dan teori dari Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis*. Subjek penelitian ini sebanyak 330 dewasa awal di Surabaya, dengan kriteria usia 20-29 tahun. Metode penelitian kuantitatif korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *insidental sampling* dengan penyebaran kuesioner secara *online*. Alat ukur yang digunakan *Emotional Loneliness Scale for Adults* (SELSA) oleh DiTommaso dan Spinner yang diadaptasi menggunakan metode *forward-backward* yang disajikan dalam bentuk skala likert dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju) sebanyak 37 aitem. Pengukuran variable *quarter life crisis* menggunakan skala yang peneliti susun sendiri dengan pedoman teori dari Robbins dan Wilner yang disajikan dalam bentuk skala likert dengan rentang 1 (sangat tidak sesuai) sampai 4 (sangat sesuai) sebanyak 32 aitem. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* artinya semakin tinggi skor *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* seseorang, begitupun sebaliknya.

Penelitian selanjutnya terkait dengan *loneliness* sebagai variable tergantung dan *pet attachment* sebagai variable bebas. Penelitian ini dilakukan oleh Imanina dan Suminar, (2022) dengan judul penelitian “Hubungan antara *Pet Attachment* dengan Kesepian pada Dewasa Awal Lajang yang Merantau”. Teori kesepian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori Russel sedangkan untuk *pet attachment* menggunakan teori dari Johnson. Metode kuantitatif korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel. Subjek

sebanyak 84 orang yang merupakan dewasa awal di usia 20-24 tahun yang tengah merantau. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* teknik *purposive sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan UCLA *Loneliness Scale Version-3*, dimana terdapat 20 aitem dengan 11 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable* yang mengacu pada model skala likert dengan rentang 1 (tidak pernah) sampai 4 (selalu). Pengukuran *pet attachment* menggunakan skala *Lexington Attachment to Pet Scale (LAPS)* banyak 23 aitem, dimana 21 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable* dengan model skala likert dari 0 (tidak setuju) sampai 3 (sangat setuju). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara *pet attachment* dengan kesepian pada dewasa awal lajang yang merantau.

Penelitian lain dilakukan oleh Fachrezy, dkk, (2022) yang berjudul “Perbedaan *Loneliness* dan *Self Esteem* pada Laki-laki dan Perempuan Dewasa Awal Pengguna Media Sosial”. Variabel dalam penelitian ini yaitu *loneliness* dan *self esteem* sebagai variabel tergantung dan jenis kelamin sebagai variabel bebas. Metode penelitian dengan kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian sebanyak 200 orang dimana 100 orang perempuan dan 100 orang laki-laki di usia 18 s/d 29 tahun, aktif menggunakan media sosial dan berdomisili di Kabupaten Kudus, subjek diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan *loneliness* dan *self esteem* pada laki-laki dan perempuan yaitu *loneliness* pada laki-laki lebih tinggi dengan *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan.

Penelitian lainnya oleh Nazmi, (2017) dengan judul “*Loneliness* dan Dukungan Sosial pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual”. Penelitian ini mengangkat *loneliness* sebagai variabel tergantung dan dukungan sosial sebagai variabel bebas. Teori dalam penelitian ini menggunakan teori dari Weiss untuk mendeskripsikan *loneliness* dan teori dari Sarafino, (2011) untuk mendeskripsikan dukungan sosial. Subjek dalam penelitian ini terdapat empat orang yang

di pilih menggunakan teknik *purposivesampling* yaitu remaja yang mengalami kekerasan seksual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, adapun pengambilan datanya menggunakan metode wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mengalami kesepian karena kurangnya dukungan sosial.

Penelitian lain yang berhubungan dengan dukungan sosial dan kesepian juga dilakukan oleh Batara dan Kristianingsih, (2020) dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang”. Variabel penelitian ini yaitu kesepian dan dukungan sosial. Subjek penelitian ini sebanyak 30 narapidana, dewasa awal yang masih lajang di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Salatiga. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kesepian berdasarkan teori dari Russell (1996) yang telah dimodifikasi oleh peneliti yang terdiri dari 20 aitem. Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala dukungan sosial dari teori Cutrona dan Russell (1987) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dengan banyak aitem 24 aitem. Hasil penelitian terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian, dimana pengaruh dukungan sosial sebesar 12,8% sisanya 87,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Kesimpulannya semakin rendah dukungan sosial yang diterima narapidana dewasa awal lajang semakin tinggi kesepian yang dirasakan.

1. Keaslian Topik.

Variabel penelitian ini *loneliness* dan dukungan sosial. Penggunaan variabel ini memiliki persamaan dengan penelitian Nazmi (2017) serta Batara dan Kristianingsih, (2020) dimana *loneliness* sebagai variabel tergantung dan dukungan sosial menjadi variabel bebasnya.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini berdasarkan teori Russell dan Pang (2016) untuk variabel *loneliness* dan teori Zimet, dkk (1988) untuk variabel dukungan sosial. Penggunaan teori ini sama dengan penelitian sebelumnya untuk teori *loneliness* peneliti mengambil dari penelitian Rusell yang terbaru.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur UCLA *Loneliness Scale Version-3* untuk mengukur variabel *loneliness*, sedangkan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur variabel dukungan sosial. Penggunaan alat ukur dengan cara memodifikasi dari peneliti sebelumnya.

4. Kaslian Subjek

Karakteristik subjek untuk penelitian ini lebih spesifik pada wanita yang berusia 19 s/d 29 tahun, dan tengah khawatir terhadap masa depannya. Secara teori, alat ukur, variabel yang digunakan dalam penelitian ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya. Perbedaannya terletak pada subjek dalam penelitian ini lebih berfokus pada wanita dimasa *quarter life crisis* diusia 18 s/d 29 tahun.