

## Hubungan antara Kualitas Pertemanan dengan Kebahagiaan Pada Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis

### *The Correlation of Friendship Quality and Happiness in Early Adulthood Experiencing a Quarter Life Crisis*

Putri Marsha Nasywa Salsabila<sup>(1\*)</sup> & Ayunda Ramadhani<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
Universitas Mulawarman, Indonesia

Disubmit: 12 Maret 2025; Direview: 17 April 2025; Diaccept: 24 Mei 2025; Dipublish: 07 Juni 2025

\*Corresponding author: putrimarshans@gmail.com

#### Abstrak

Terjalinnya pertemanan yang berkualitas akan membantu individu untuk memiliki kebahagiaan dan dukungan dari orang lain, serta tidak mengisolasi diri selama di fase *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas pertemanan dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan skrining untuk menyesuaikan kriteria yang telah ditetapkan peneliti sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 209 partisipan. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kualitas pertemanan dan kebahagiaan. Hasil uji validitas skala kebahagiaan tidak ada item yang gugur, namun skala kualitas pertemanan memiliki satu item yang gugur. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Kendall's Tau* yang menghasilkan  $0.378 > r$  tabel 0.114 dan nilai sig 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas pertemanan dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan arah positif. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan terlihat bahwa semakin tinggi kualitas pertemanan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin tinggi kebahagiaan individu tersebut, dan sebaliknya.

**Kata Kunci:** Dewasa Awal; Kebahagiaan; Kualitas Pertemanan; *Quarter Life Crisis*.

#### Abstract

*Friendships quality will help individuals to have happiness and support from others, and not isolate themselves during the quarter-life crisis phase. This study aims to determine the relationship between friendship quality and happiness in early adults who experience quarter-life crisis. Sample selection was carried out using purposive sampling and screening techniques to adjust the criteria set by the researcher so that the sample in this study was 209 participants. The measuring instrument used in this study used the scale of friendship quality and happiness. The results of the validity test of the happiness scale showed that there were no items that were dropped, but the friendship quality scale had one item that was dropped. The data analysis technique in this study used the Kendall's Tau correlation test which produced  $0.378 > r$  table 0.114 and a sig value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which indicated that there was a relationship between the friendship quality and happiness in early adults experiencing a quarter life crisis in a positive direction. Based on the results of the hypothesis test that had been carried out, it was seen that the higher the friendship quality in early adults experiencing a quarter life crisis, the higher the happiness of the individual.*

**Keywords:** Early Adulthood; Friendship Quality; Happiness; *Quarter Life Crisis*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.694>

#### Rekomendasi mensitis :

Salsanila, P. M. N. & Ramadhani, A. (2025), Hubungan antara Kualitas Pertemanan dengan Kebahagiaan Pada Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 496-506.

## PENDAHULUAN

Sejalan dengan pernyataan Nugsria dkk. (2023) masa transisi seharusnya bisa menjadi tahap penting bagi individu untuk mulai menggali dan mempersiapkan pendidikan, karir, pertemanan maupun percintaan untuk masa yang akan datang. Individu yang memasuki usia 18-29 tahun berada dalam fase peralihan antara masa remaja menuju dewasa atau dikenal sebagai *emerging adulthood* dengan mulai merasakan perubahan atas hidupnya, seperti meningkatnya kekhawatiran dan rasa tidak aman atas ketidakstabilan pada percintaan, pendidikan, maupun pekerjaan, bahkan bingung atas jati dirinya (Iqomah dkk. (2021)). Oleh karena itu, *emerging adulthood* rentan mengalami krisis karena masih kurangnya persiapan diri untuk terjun ke kehidupan sosial yang sebenarnya (Arini, 2021).

Papalia dkk. (dalam Mariyati & Rezania, 2021) menyebutkan bahwa dewasa awal seharusnya lebih mandiri untuk mencapai karir, adanya perkembangan fisik, kesehatan, dan kognitif yang baik sehingga mampu mengontrol diri dengan logika, naluri, maupun emosi, serta bertanggung jawab sesuai dengan pengalaman. Individu pada dewasa awal akan memiliki daya tahan yang baik, lebih aktif untuk menambah relasi, dan kreatif (Putri, 2019). Oleh karena itu, bonus demografi di Indonesia diprediksi akan terjadi pada tahun 2045 dan seharusnya bisa meningkatkan produktivitas masyarakat, namun pada kenyataannya tidak semua individu memiliki kemampuan dalam membangun relasi yang baik dan yakin akan pilihan hidupnya.

Manurung dan Simarmata (2023) menyatakan bahwa tidak sedikit pula individu yang kesulitan dalam menghadapi tantangan selama masa perkembangan dewasa awal yang menyebabkan individu lebih sering merasa takut dan ragu. Kusumaningrum dan Jannah (2023) menambahkan bahwa individu akan menerima banyaknya pertanyaan pada dewasa awal mengenai masalah pendidikan dan karir, hubungan relasi dan asmara, serta pertanyaan lainnya yang berkaitan dengan tugas dalam tahapan perkembangan, namun hal tersebut juga bisa meningkatkan perasaan cemas dan tidak percaya diri. Selain itu, permasalahan yang dialami oleh laki-laki maupun perempuan dalam masa krisis cenderung setara, seperti adanya tekanan laki-laki untuk memiliki pekerjaan atau pengangguran sedangkan perempuan biasanya memiliki permasalahan terkait hubungan keluarga maupun sosial (Andalib & Pohan, 2023).

Individu yang tidak mampu beradaptasi dengan tugas perkembangan dewasa awal biasanya akan mengalami krisis emosional yang biasa dikenal sebagai *quarter life crisis* (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). *Quarter Life Crisis* juga terbagi menjadi dua tahap, yaitu fase *locked out* pada rentang 21-25 tahun ditandai dengan individu kesulitan dalam menjalin hubungan, menjalankan pendidikan maupun karir sebagai orang dewasa, sedangkan individu fase *locked in* pada rentang usia 25-35 tahun akan mulai merasa terjebak dalam tugas dan perkembangan sebagai orang dewasa (Robinson, 2015). *Quarter life crisis* lebih rentan terjadi pada usia *locked-out* dengan adanya tekanan akademik, ketakutan

dalam menghadapi kegagalan atas karir, serta memunculkan kekhawatiran untuk menentukan arah masa depan (Melati, 2024). Berdasarkan hasil penelitian Hasyim dkk. (2024) bahwa *quarter life crisis* yang paling tinggi terjadi pada partisipan berusia 20-an, meskipun partisipan berusia 25 tahun keatas juga mengalami *quarter life crisis* karena adanya transisi dari perkuliahan dan kerja.

Penelitian LinkedIn (2017) membuktikan bahwa 75% dari 6.014 orang di dunia mengalami cemas sebagai dampak dari *quarter life crisis* pada masa dewasa awal. Selanjutnya pada tahun 2020, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan menyatakan individu yang mengalami *quarter life crisis* pada usia 20-30 tahun memiliki kecemasan mencapai 18.373 jiwa dan depresi mencapai lebih dari 23.000 jiwa, serta percobaan bunuh diri sekitar 1.193 jiwa (Walisongo, 2023). Didukung oleh hasil riset dari Kompas (2021) terlihat bahwa pada 3686 partisipan dari 33 provinsi di Indonesia sebanyak 72% partisipan mengalami cemas dan 23% merasa tidak bahagia. Hasil penelitian Iqomah dkk. (2021) juga terlihat bahwa di Kota Samarinda dari 100 sampel mengalami *quarter life crisis* yang terdiri dari 5 orang berada di level rendah, 30 orang di level rendah, 40 orang di level sedang, 19 orang di level tinggi, dan 6 orang di level sangat tinggi.

Chandra dan Harahap (2022) menyatakan bahwa tekanan dari akademik maupun sosial berdampak pada penyesuaian diri, kecemasan, dan memiliki kualitas hubungan yang buruk juga bisa menjadi faktor penghambat kebahagiaan. Yunanto dan Putra (2023) menjelaskan bahwa dampak dari krisis yang dialami

oleh individu dewasa awal akan memengaruhi secara fisik maupun psikologis dengan dua kemungkinan, yaitu individu bisa beradaptasi dan mencapai kebahagiaan atau merasa kesulitan dalam mencapai kebahagiaan tersebut sehingga akan menjadi pengalaman yang negatif. Selain itu, Jamain dkk. (2023) menambahkan bahwa *quarter life crisis* juga bisa memengaruhi turunnya produktivitas dan kualitas dalam hubungan sosial. Sejalan dengan pernyataan Robinson (2015) bahwa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* biasanya merasa tidak mampu dalam menjalani tugas perkembangan, maka akan ada saat individu tersebut mengisolasi diri bahkan bisa mengarah pada kondisi kesepian.

Hubungan interpersonal dengan teman, pasangan maupun keluarga juga menjadi salah satu tantangan bagi individu di masa dewasa awal sebagai tahap intimasi yang berpengaruh pada masa krisisnya (Fazira dkk., 2023). Didukung oleh pernyataan Hayati (2022) tahap intimasi akan tercapai jika individu memiliki keinginan untuk mendekati orang lain, salah satunya dengan memiliki hubungan pertemanan yang dekat. Tahap intimasi dalam pertemanan terdiri dari adanya rasa peduli, percaya, terbuka, dan jujur (Soviana, 2020). Individu yang memasuki fase mengisolasi diri dari lingkungan biasanya akan memiliki emosi negatif, seperti tidak puas dan tidak bahagia (Artiningsih & Savira, 2021). Sejalan dengan teori psikososial yang dikemukakan oleh Erickson (dalam Anggraeni, 2016) bahwa individu akan mengalami tahap intimasi atau isolasi pada usia 20-30 tahun.

Gambaran kebahagiaan menjadi suatu hal yang subjektif sesuai dengan situasi yang sedang dialami oleh individu tersebut (Rifayanti dkk., 2022). Kebahagiaan individu akan sejalan dengan kemampuan individu dalam menilai kepuasan dalam hidupnya (Novianti dkk., 2020). Keberhasilan individu dalam melewati setiap tahapan juga akan menghasilkan kebahagiaan sebagai emosi positif yang sangat ingin dirasakan oleh setiap individu (Abidin, 2017). Sejalan dengan pernyataan dari Issom dan Aprilia (2019) bahwa kebahagiaan pada *quarter life crisis* juga bisa menjadi suatu emosi positif yang mampu berperan dalam proses adaptasi agar terhindar dari stres dan meningkatkan *well-being*.

Kebahagiaan yang akan dirasakan juga bisa memenuhi *well-being*, terutama pada individu di masa *quarter life crisis* sesuai dengan teori PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, and Accomplishment*), yaitu individu merasakan emosi yang baik, menikmati keterlibatan dalam suatu aktivitas, membangun relasi yang baik, mampu memaknai suatu pengalaman dengan yakin, dan meraih pencapaian yang sudah menjadi tujuan (Seligman, 2018). Individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* akan dipenuhi dengan emosi negatif, seperti takut menghadapi kegagalan (Fazira dkk., 2023). Individu juga biasanya akan merasa tidak puas karena adanya intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga sering membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain (Ratih & Winta, 2024). Adanya sikap introspeksi saat individu mengalami *quarter life crisis* mampu membantu individu merasa lebih

bahagia dan optimis dalam hidup (Hasyim dkk., 2024). Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan memaafkan, bersyukur, dan optimis akan bahagia (Gunawan, 2020).

Akan tetapi, Twenge (dalam Schmitt, 2023) menyatakan bahwa dewasa awal lebih suka memanfaatkan media *online* untuk menjalin hubungan sehingga menurunkan keterampilan sosial di masa *quarter life crisis* yang berujung pada individu lebih mengisolasi diri dari kehidupan sosialnya. Oleh karena itu, salah satu faktor kebahagiaan adalah adanya hubungan dengan orang lain (Soetikno dkk., 2023). Kebahagiaan juga bisa meningkatkan produktivitas dan hubungan sosial (Gawas, 2024). Individu yang merasakan kebahagiaan juga lebih sering bersosialisasi dan memiliki lebih banyak teman (Hapsari & Sholichah, 2022; Nusantara dkk., 2023; Fangidae & Antika., 2023). Sejalan dengan pernyataan Chandra dan Harahap (2022) bahwa adanya kaitan antara kebahagiaan dan kualitas pertemanan dikarenakan individu yang bahagia akan dipilih sebagai teman sehingga rasa puas akan muncul. Oleh karena itu, individu yang terlibat secara aktif dalam karir atau hanya sekedar hobi seharusnya akan lebih bahagia (Kamilah & Rahmasari, 2023).

Anggraeni dan Hijrianti (2023) menyatakan bahwa individu yang lajang seharusnya sudah cukup dewasa untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis namun di lain sisi masih ada perasaan kurang mampu untuk mandiri. Didukung oleh penelitian kualitatif oleh Marfuatunnisa dkk. (2023) menyatakan individu lebih memilih teman daripada pacar. Hasil *literature review* dari

penelitian Hasyim dkk. (2024) juga terlihat bahwa 43% partisipan berusia 20-an kurang nyaman dengan hubungan romantis.

Didukung oleh Kaparang dan Himawan (2021) menyatakan bahwa adanya kualitas pertemanan yang baik pada individu lajang di Indonesia akan memberikan kemampuan untuk menghadapi tekanan dari lingkungan dan mendapatkan kepuasan dalam hidupnya. Farida dan Tjiptorini (2021) juga menyatakan bahwa dewasa awal yang memiliki perasaan tidak nyaman pada keluarganya biasanya akan lebih mementingkan teman, terutama jika individu tersebut tidak dekat dengan orang tua dan tidak memiliki pasangan. Indira dan Rima (2022) menambahkan bahwa wanita lajang yang memiliki hubungan sosial yang baik dengan para rekan kerjanya juga bisa menghabiskan waktu dengan pergi liburan bersama untuk mengalihkan rasa kesepian. Sejalan dengan pernyataan Taufiqah (2024) bahwa kualitas pertemanan individu bisa meningkatkan kepuasan hidup karena akan mengurangi rasa kesepian.

Pertemanan yang berkualitas akan memiliki keintiman dengan saling mendukung dan menolong, pemberian rasa aman hingga adanya pengakuan (Nasution, 2024). Sejalan dengan pernyataan Nusantara dkk. (2023) bahwa interaksi antar individu yang didasari dari kedekatan, saling terbuka dan memberikan dukungan maupun pertolongan menjadi tingkat yang baik dalam kualitas pertemanan. Hasil dari penelitian Lestari dan Palasari (2020) terlihat bahwa sebanyak 7,5% kualitas pertemanan memengaruhi kebahagiaan

seseorang. Hasil dari penelitian Chandra dan Harahap (2020) juga terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan sebesar 25,1%. Sejalan dengan hasil penelitian Sandjojo (2017); Nusantara dkk. (2023) bahwa terdapat hubungan antara kualitas pertemanan dengan kebahagiaan. Fangidae dan Antika (2023) menambahkan bahwa semakin tinggi kualitas pertemanan, maka semakin tinggi juga kebahagiaannya.

Penelitian mengenai variabel kebahagiaan dengan kriteria subjek menggunakan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Indonesia masih jarang dilakukan sehingga peneliti mengangkat fenomena *quarter life crisis* sebagai isu yang sering terjadi pada generasi z dan cukup memberikan dampak negatif dalam tahap perkembangannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas pertemanan dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* sehingga diharapkan mampu memberikan manfaat untuk para dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, teman sebaya, lingkungan sosial dan masyarakat, serta peneliti selanjutnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan uji terpakai dan skala tipe Likert, serta memodifikasi skala kualitas pertemanan dari Putra (2022) dan kebahagiaan dari Sabila dkk. (2023) yang disebar melalui *Google Form*. Kebahagiaan merupakan kondisi yang ingin dimiliki oleh setiap individu di masa dewasa awal, terutama untuk merasa senang, bisa

menerima proses dan memiliki kepuasan dalam hidup yang bisa dipengaruhi oleh diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar dengan aspek kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan keterlibatan diri, sedangkan kualitas pertemanan menjadi suatu gambaran hubungan timbal balik yang baik maupun buruk antar individu di masa dewasa awal, serta bisa menumbuhkan rasa saling percaya, kasih sayang, kesenangan, kedekatan dan mendukung satu sama lain, meskipun terdapat konfliknya sendiri dengan aspek pengakuan dan pengertian, konflik dan pengkhianatan, berteman dan rekreasi, pertolongan dan bimbingan, pertukaran keakraban, serta pemecahan masalah.

Populasi dalam penelitian ini menggunakan dewasa awal se-Indonesia dengan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yang merupakan metode pemilihan sampel didasari oleh karakteristik yang telah ditentukan (Sugiyono, 2015). Adapun karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu individu pada tahap dewasa awal berusia 21-25 tahun dan berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, serta memiliki kecenderungan mengalami *quarter life crisis* atau telah mengisi skrining yang disusun oleh (Siregar, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini mendapatkan sampel sebanyak 336 partisipan namun setelah dilakukan skrining hanya 209 partisipan yang memenuhi kriteria.

Selain itu, skala kebahagiaan memiliki 14 butir item yang valid dengan

Tabel 2. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kebahagiaan	37.04	4.637	35	7	Sedang
Kualitas Pertemanan	76.26	9.390	65	13	Tinggi

nilai alpha 0.712 yang dinyatakan andal atau *reliable*, sedangkan skala kualitas pertemanan memiliki 26 item yang valid dan 1 item gugur dengan nilai alpha 0.883 yang dinyatakan andal atau *reliable*. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi, yaitu uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini akan memberikan gambaran terkait karakteristik subjek yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan, yaitu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Indonesia dengan metode *purposive sampling*.

Tabel 1. Kategorisasi Skrining *Quarter Life Crisis*

Skor	Kategori	F	Percentase
≥ 7	Sangat Tinggi	83	24.7 %
5 - 6	Tinggi	126	37.5 %
3 - 4	Sedang	86	25.6 %
1 - 2	Rendah	31	9.2 %
≤ 1	Sangat Rendah	10	3 %

Berdasarkan hasil skrining terlihat bahwa dewasa awal mengalami *quarter life crisis* yang bisa dijadikan sampel dalam penelitian ini hanya berada pada kategorisasi sangat tinggi sebanyak 24.7% dan kategorisasi tinggi sebanyak 37.5%. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 117 orang (56%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 174 orang (83,3%), berstatus mahasiswa/i sebanyak 147 orang (70.3%), serta berdomisili di Kalimantan Timur sebanyak 95 orang (45.5%). Adapun hasil uji deskriptif dalam penelitian ini sebagai berikut:

Hasil pengukuran melalui skala kebahagiaan diketahui *mean* empirik sebesar 37.04 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 35 dan menunjukkan bahwa kebahagiaan pada subjek dalam penelitian ini dalam status sedang, sedangkan hasil pengukuran melalui skala kualitas pertemanan diketahui *mean* empirik sebesar 76.26 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 65 dan menunjukkan bahwa kualitas pertemanan pada subjek dalam penelitian ini dalam status tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Kebahagiaan

Skor	Kategori	F	Persentase
> 46	Sangat Tinggi	8	3.8 %
39 - 46	Tinggi	69	33 %
32 - 38	Sedang	111	53.1 %
25 - 33	Rendah	21	10 %
< 25	Sangat Rendah	-	-
Total		209	100%

Berdasarkan kategorisasi di atas terlihat bahwa hasil skor dari skala kebahagiaan secara keseluruhan diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebesar 3.8%, tinggi sebesar 33%, sedang sebesar 53.1%, dan rendah sebesar 10%.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Skala Kualitas Pertemanan

Skor	Kategori	F	Persentase
> 116	Sangat Tinggi	40	19.1 %
97 - 116	Tinggi	110	52.6 %
77 - 96	Sedang	51	24.4 %
58 - 76	Rendah	7	3.3 %
< 58	Sangat Rendah	1	0.5 %
Total		209	100%

Berdasarkan kategorisasi di atas terlihat bahwa hasil skor dari skala kualitas pertemanan secara keseluruhan diketahui bahwa kategori sangat tinggi sebesar 19.1%, tinggi sebesar 52.6%, sedang sebesar 24.4%, rendah sebesar 3.3%, dan sangat rendah sebesar 0.5%.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	p	Keterangan
Kebahagiaan	0.060	0.065	Normal
Kualitas Pertemanan	0.085	0.001	Tidak Normal

Adapun kaidah *Kolmogorov-Smirnov* adalah jika *p* > 0,05 maka sebaran data

normal dan jika *p* < 0,05 maka sebaran data tidak normal (Sugiyono & Susanto, 2015). Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas terlihat bahwa variabel kebahagiaan dinyatakan normal, sedangkan variabel kualitas pertemanan dinyatakan tidak normal. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan analisis korelasi dengan non-parametrik karena tidak memenuhi syarat uji normalitas.

Tabel 6. Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	p	Ket
Kebahagiaan - Kualitas Pertemanan	1.279	2.73	0.138	Linear

Berdasarkan tabel di atas, maka terlihat bahwa hasil uji asumsi linearitas antara kualitas pertemanan dengan kebahagiaan menunjukkan *F* hitung sebesar  $1.279 < F$  tabel sebesar 2.73 yang dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh dan nilai *p* sebesar  $0.138 > 0.05$ , maka pengaruhnya dinyatakan linear.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis korelasi *Kendall's Tau*. Berikut standar klasifikasi yang digunakan Guzeller dan Celiker (2019) untuk melihat tingkatan koefisien korelasi:

Tabel 7. Standarisasi Klasifikasi Koefisien Korelasi

r	Kategori
< 0.10	Sangat Rendah
0.11 - 0.30	Rendah
0.31 - 0.50	Sedang
0.51 - 0.80	Kuat
> 0.81	Sangat Kuat

Berikut hasil analisis *Kendall's Tau* digunakan guna menemukan ada tidaknya arah dan besaran korelasi antar variabel:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis: Korelasi *Kendall's Tau*

Variabel	r hitung	p	Keterangan
Kualitas Pertemanan - Kebahagiaan	0.378	0.000	Berkorelasi Sedang

Adapun kaidah yang digunakan apabila nilai *p* < 0,05, maka dinyatakan signifikan (Purnamasari, 2020). Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai *p* = 0.000 (*p* < 0.05) yang artinya

kualitas pertemanan dan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* memiliki korelasi yang sedang atau semakin tinggi kualitas pertemanan maka semakin tinggi pula kebahagiaan, berlaku sebaliknya. Oleh karena itu, berdasarkan hasil uji hipotesis analisis korelasi *Kendall's Tau*, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas pertemanan dan kebahagiaan sehingga dalam penelitian ini hipotesis diterima atau  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Selain itu, individu membutuhkan teman secara fisik dan emosional untuk mengatasi rasa kesepian dan stres (Rachmanie & Swasti, 2022). Aktivitas yang telah direncanakan bersama teman akan lebih menyenangkan sehingga individu mampu saling menghibur dan tetap terlibat dalam interaksi sosial tanpa mengisolasi dirinya, terutama pada mahasiswa yang jauh dari keluarga. Didukung oleh penelitian Sari dan Fauziah (2019) terlihat bahwa kegiatan makrab menjadi salah satu wadah untuk mendapatkan teman dari satu daerah atau bahkan senior yang lebih dulu merantau sehingga individu mampu menyesuaikan diri. Oleh karena itu, mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* memerlukan berteman dan rekreasi untuk keterlibatan dirinya sehingga mahasiswa mampu menghadapi kehidupan sebagai orang dewasa dengan baik dan mendapatkan kebahagiaannya dari pertemanan yang berkualitas tersebut.

Akan tetapi, adanya perkembangan zaman melalui digitalisasi juga tidak dipungkiri cukup mempengaruhi kehidupan setiap individu, terutama pada mahasiswa di kalangan generasi z. Didukung oleh penelitian Phua dkk.

(2017); Pohan & Dalimunthe (2017); Rahmayanti & Ediati (2022) bahwa *Facebook, Twitter, Snapchat, dan Instagram* menjadi media sosial yang membantu mahasiswa untuk mendapatkan dukungan, mencari saran tentang keputusan penting, mencari bantuan untuk memecahkan masalah, memenuhi kebutuhan bersosialisasi, melampiaskan perasaan negatif, bahkan mendapatkan teman baru.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas pertemanan yang dimiliki dewasa awal dilihat dari aspek pengakuan dan pengertian, pertolongan dan bimbingan, pertukaran keakraban, serta pemecahan masalah bisa dipengaruhi oleh digitalisasi media sosial sehingga hasil uji parsial yang didapatkan menunjukkan tingkat korelasi rendah terhadap aspek-aspek kebahagiaan, yaitu aspek kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan keterlibatan diri.

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara kualitas pertemanan dengan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* ini tidak terlepas dari keterbatasan, seperti kurang beragamnya responden dalam data penelitian ini terutama pada domisili dan berfokus hanya pada usia 21-25 tahun (*locked out*), serta belum mencantumkan pilihan status lajang atau menikah. Adapun keterbatasan literatur mengenai kualitas pertemanan dan kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dikarenakan literatur lebih banyak mengarah pada kualitas pertemanan untuk para remaja.

Selain itu, hasil uji normalitas yang tidak normal pada salah satu variabel, yaitu kualitas pertemanan dikarenakan

terdapat data yang memiliki skor ekstrim, baik tinggi maupun rendah. Peneliti juga sudah melakukan upaya untuk menghapus outliers maupun transformasi data, namun hasil yang didapatkan masih tetap sama, yaitu tidak normal. Sejalan dengan pernyataan Sari dkk. (2017) bahwa asumsi normalitas yang tidak normal bisa terjadi karena adanya data ekstrim, data yang diurutkan, dan data mengikuti distribusi selain distribusi normal, serta masih banyak kemungkinan penyebab lainnya. Penyebaran data yang tidak normal akan memunculkan *outliers* atau ketidakteraturan lainnya dan hal tersebut juga bisa memengaruhi penyebaran nilai yang ada (Sayekti dkk. 2023).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas pertemanan terhadap kebahagiaan pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan dengan sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 32–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%25x>
- Andalib, A. G. G., & Pohan, H. D. (2023). Quarter life crisis ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 40–47. <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i2.51714>
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Anggraeni, K. P. (2016). Hubungan antara self disclosure dengan intimasi pertemanan pada mahasiswa universitas negeri yogyakarta angkatan tahun 2012. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1–10.
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood : pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian psikologi* (2nd Ed.). Pustaka Belajar.
- Chandra, G., & Harahap, F. (2022). Hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(2), 107–115. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i2.58850>
- Chandra, G., & Harahap, F. (2023). Hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(2), 107–115. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i2.58850>
- Fangidae, S. I., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh kualitas persahabatan terhadap kebahagiaan siswa sma. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 12(1), 79–94. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.69819>
- Farida, E. M., & Tjiptorini, S. (2021). Pengaruh kualitas friendship terhadap subjective well-being pada usia dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v7i1.9272>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 1349–1358. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Gawas, A. G. A. (2024). The effect of optimism, happiness and self-esteem on quality of life among yemeni university students. *Indonesian Psychological Research*, 6(1), 17–28. <https://doi.org/10.29080/ipr.v6i1.1168>
- Gunawan, C. A. I. (2020). Kebahagiaan remaja panti asuhan (happiness of the teenagers who live in orphanage). *Mind Set*, 11(2), 68–85. <https://doi.org/10.35814/mindset.v11i02.1385>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. *Psychology Research And Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>

- Hayati. (2022). Perbandingan kualitas sharing pada laki-laki dan perempuan dewasa muda saat bersahabat dan saat menjadi sepasang kekasih. *JP3SDM*, 11(2), 17–34. <https://doi.org/10.37721/psi.v11i1.1026>
- Indira, L., & Rima, N. (2022). Gambaran loneliness pada wanita lajang yang berkarir. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(2), 60–71. <http://repo.jayabaya.ac.id/id/eprint/2489>
- Iqomah, Meyritha, & Yoga. (2021). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (jpt)*, 4(2), 93–101. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Issom, F. L., & Aprilia, F. (2019). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres kerja pada pengajar muda di gerakan indonesia mengajar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1). <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.01>
- Jamain, R. R., Sari, N. P., & Ningrum, S. M. (2023). Benarkah terjadi fase quarterlife crisis pada mahasiswa? *Annual Guidance And Counseling Academic Forum*, 133–137. <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2547/>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53973>
- Kaparang, G. J., & Himawan, K. K. (2021). Isolasi atau integrasi sosial: peran kualitas pertemanan dalam menunjang kepuasan hidup dewasa muda lajang di indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 10(2). <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.71463>
- Kompas. (2021). *Pandemi bikin orang indonesia tidak bahagia. Apa pemicunya?* <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/09/02/162713520/pandemi-bikin-orang-indonesia-tidak-bahagia-apa-pemicunya>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 18–27. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53204>
- Lestari, Y. I., & Palasari, W. (2020). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada santri pondok pesantren iik riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 17–27. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i2.12637>
- Linkedin. (2017). *New LinkedIn Research Shows 75 Percent Of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter-Life Crises.* <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Manurung, J. D., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh quarter life crisis terhadap subjective well-being pada dewasa awal di kota medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15966–15973. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8894>
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Psikologi perkembangan: sepanjang kehidupan manusia.* <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-34-1>
- Melati, I. S. (2024). Quarter life crisis: apa penyebab dan solusinya dilihat dari perspektif psikologi? *INNER: Journal Of Psychological Research*, 4(1), 52–57. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1720>
- Nabila Marfuatunnisa, Harnadia Firsya Difa, Laura Thessalonica Oko, Novita Sariling Ling, & Rebecca Hananiah. (2023). Dinamika wanita dewasa awal yang lajang dalam menyikapi romantic loneliness. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 29–58. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i1.26415>
- Nasution, F. S. M. (2024). Eksplorasi psikososial: dampak harga diri dan kualitas pertemanan terhadap kepuasan hidup pada volunteer di surabaya. *Journal Syntax Idea*, 6(4).
- Novianti, L. E., Wungu, E., & Purba, F. D. (2020). Quality of life as a predictor of happiness and life satisfaction. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 93–103. <https://doi.org/10.22146/jpsi.47634>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal Of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Nusantara, Z. P., Minarni, & Hayati, S. (2023). Hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa di universitas bosowa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 202–206. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2054>
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. (Jay). (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: a comparison of facebook, twitter, instagram, and snapchat. *Computers In Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.041>
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan intimate friendship dengan self-disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna media sosial facebook. *Jurnal Diversita*, 3(2), 2461–1263.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal*

- Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238–248.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Putra, R. N. (2022). Hubungan kualitas persahabatan dengan harga diri pada siswa sma negeri 2 sigli. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26594>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), 35–40.  
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stres dengan mediator kesepian. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 8(1), 82–94.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Rahmayanti, A. F., & Ediati, A. (2022). Pertemanan online dan pengungkapan diri pada dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal Empati*, 11(5), 325–331.  
<https://doi.org/10.14710/empati.0.36740>
- Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi z : tantangan dan peluang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).  
<https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.28221>
- Rifayanti, R., Sofia, L., Maisyah, S., Nurrahmah, N., & Insani, N. (2022). Mindfulness based cognitive therapy: lowering the quarter life crisis in achieving happiness. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3), 889–894.  
<https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1262>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: updating erikson for the twenty-first century. *Emerging Adulthood In A European Context*, 17–30.
- Sabila, L. N., Ramadhani, S. No., Rosellawati, V. M., & Latifah, A. U. (2023). *Uji validitas dan uji normalitas skala kebahagiaan (happiness) sebagai alat ukur psikologis*.
- Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja urban. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 1721–1739.
- Sari, A. Q., Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). Batasan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas pada model regresi linear. *Unnes Journal Of Mathematics*, 6(2), 168–177.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujm>
- Sari, F. W., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara self monitoring dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau minang di universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 10–20.
- <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23568>
- Sayekti, N. P., Agustin, A. P., & Ariesty, A. C. (2023). Mengatasi pelanggaran asumsi klasik dalam analisis data teknik dan strategi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 817–822.
- Schmitt, M. D. (2023). Igen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for adulthood-and what that means for the rest of us. By Jean Twenge: A Book Review. *TAFCS Research Journal*, 10(1).  
<https://doi.org/10.1353/grp.2018.0004>
- Seligman, M. (2018). Perma and the building blocks of well-being. *Journal Of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Siregar, D. R. (2023). Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi di universitas medan area. In *Universitas Medan Area*.  
<https://repository.uma.ac.id/handle/123456789/21627>
- Soetikno, N., Yesia, M., Youpiter, Y. C., Lyana, H., Aprilia, S. D., Harahap, R. S., & Santoso, N. M. (2023). The happiness of farmers in tegal bedug village, indramayu district. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 11(1), 1–12.  
<https://doi.org/10.22500/11202341781>
- Soviana, L. (2020). Hubungan kualitas persahabatan dengan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Psycho Holistic*, 2(1), 129–140. <https://doi.org/10.35747/ph.v2i1.618>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar spss & lisrel (teori dan aplikasi untuk analisis data penelitian)*. Alfabeta.
- Taufiqah, H. (2024). Pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1), 15–22.  
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2755>
- Walisono, M. B. U. (2023). Pengaruh fase quarter life crisis dalam kesehatan mental dengan sudut pandang islami. *Pkbi kota semarang*.  
<https://www.pkbikotasemarang.id/2023/10/pengaruh-fase-quarter-life-crisis-dalam.html>
- Yunanto, T. A. R., & Putra, D. A. A. (2023). Pengalaman mencapai flourishing pada masa quarter-life crisis. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 7(3), 236–255.  
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i3.49496>