

**Quarter Life Crisis pada Dewasa Muda: Peran Orientasi Ekspektasi Masa Depan dan Keberfungsian Keluarga**

**Supriyati <sup>1</sup>, Puspa Rahayu Utami Rahman <sup>2</sup>, Dinda Aisha <sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

ps21.supriyati@mhs.ubpkarawang.ac.id<sup>1</sup>, puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id<sup>2</sup>,

dinda.aisha@ubpkarawang.ac.id<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*This study aims to investigate the influence of future expectation orientation and family functioning on quarter-life crisis among young adults in Karawang Regency. The research employs a quantitative method with a causal design. Participants consist of 204 young adults aged 18 to 25 years residing in Karawang Regency, comprising 71 males and 133 females. Sampling was conducted using the convenience sampling technique. Data collection utilized three psychological scales: the Quarter Life Crisis Scale, the Education and Work Future Expectation Scale, and the Family Function Scale. Data analysis techniques included normality test, linearity test, multiple regression analysis, and categorization test. The results indicate that future expectation orientation and family functioning significantly influence quarter-life crisis among young adults in Karawang Regency. The combined influence of future expectation orientation and family functioning on quarter-life crisis is 3.9%, with the remaining variance attributed to other unexamined factors.*

**Keywords:** *quarter life crisis; future expectation orientation; family functioning*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis* pada dewasa muda di Kabupaten Karawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dengan desain penelitian kausalitas. Partisipan dalam penelitian ini adalah dewasa muda yang berada di Kabupaten Karawang yang berusia 18 sampai 25 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 204 orang, yang terdiri dari 71 laki-laki dan 133 perempuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga skala psikologi, yaitu skala *Quarter Life Crisis*, skala *Education and Work Future Expectation*, dan skala *Family Function*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji regresi berganda dan uji kategorisasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis* pada dewasa muda di Kabupaten Karawang. Besaran pengaruhnya dari orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis* sebesar 3,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata kunci:** *quarter life crisis; orientasi ekspektasi masa depan; keberfungsian keluarga*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan manusia melalui beberapa tahap dalam hidupnya, yang dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Robinson dkk. (2021) menjelaskan bahwa setiap tahap perkembangan ini memiliki karakteristik, tugas, dan tuntutan yang perlu dipenuhi oleh individu. Salah satu masa dari

perkembangan manusia yang penting adalah transisi dari remaja menuju dewasa, disebut pada masa dewasa muda. Menurut Putri (2019) dewasa muda merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri baik secara ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan yang bergantung. Secara hukum seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa muda saat menginjak usia 21 tahun. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) masa dewasa muda disebut juga masa *emerging adulthood* dimana seseorang berada pada rentang usia 18 sampai 25. Arnett juga menjelaskan ciri-ciri orang yang beranjak dewasa yaitu 1) individu mengalami eksplorasi identitas, khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan. 2) ketidakstabilan dalam hal relasi romantis, pekerjaan, dan pendidikan. 3) terfokus pada diri, mengatur kehidupannya sendiri. adapun kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain. 4) merasa seperti berada di peralihan yaitu tidak menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman. 5) masa dimana individu memiliki peluang mengubah kehidupan, yaitu merasa optimis dengan masa depannya atau kesempatan mengarah kehidupan ke arah yang lebih positif.

Hurlock (dalam Putri, 2019) membagi tugas perkembangan dewasa muda, antara lain, sebagai berikut: (a) mendapatkan suatu pekerjaan, (b) memilih seorang teman hidup, (c) belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelola sebuah rumah tangga, (f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial. Dalam menjalani kehidupannya orang dewasa muda sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani. Oleh karena itu individu harus bisa menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Individu yang merespon secara negatif terhadap berbagai tantangan perkembangan mungkin menghadapi masalah psikologis, seperti kebingungan dan krisis emosional, yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*. Menurut Robinson dan Wilner (dalam Manek & Wibohowo, 2023) Kondisi ini lumrah terjadi di kalangan dewasa muda, namun jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk.

Fenomena *quarter-life crisis* ini merupakan kenyataan yang sering terjadi di kalangan usia 18-25 tahun, masa yang disebut sebagai *emerging adulthood*. Sebuah *survey* online yang dilakukan oleh Robbins (dalam Manek & Wibohowo, 2023) kepada 100 orang dewasa muda di Amerika diperoleh bahwa 62% responden yang terlibat mengalami gejala depresi, 92% mengatakan merasakan gejala umum berupa kecemasan, 28% memiliki permasalahan berkaitan dengan finansial, 7% partisipasi berusaha mencari bantuan atas permasalahannya dan 65% tidak mencari bantuan untuk permasalahannya. Selain terjadi di Amerika, fenomena *quarter life crisis* ini juga terjadi di Indonesia. Hasil *survey* yang dilakukan oleh Imansyah (2024) menunjukkan bahwa 86% dewasa muda di Indonesia mengalami fase *quarter life crisis*, ditandai dengan keraguan terhadap karier, tekanan sosial, dan pencarian jati diri. Lebih lanjut

penelitian Nicole dan Carolyn (dalam Nugsria, Pratitis, & Arifiana, 2023) yang mengungkapkan bahwa dari empat kelompok dewasa muda, tingkat kecemasan tertinggi dalam menghadapi dialami oleh lulusan sekolah menengah, disusul oleh mahasiswa sarjana S1.

Robbinson dan Wilner (dalam Anggraeni & Rozali, 2023) mendefinisikan *quarter-life crisis* adalah periode yang ditandai dengan perasaan kebingungan, keraguan diri, dan rasa kewalahan dalam menghadapi transisi dari masa remaja ke dewasa dimana individu meragukan pilihan karir, hubungan dan arah hidup secara keseluruhan sehingga hal ini dapat membuat individu merasa tertekan untuk membuat keputusan besar dalam hidupnya. Menurut Robbins dan Wilner (dalam Affandi, dkk 2023) memaparkan *quarter life crisis* terdiri dari berbagai aspek yang terbagi dalam tujuh bagian, yakni: 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, 2) putus asa, kegagalan, dan hasil yang tidak memuaskan, 3) penilaian diri negatif, 4) berada dalam situasi sulit, 5) perasaan Cemas, 6) tertekan, dan 7) khawatir. Peneliti melakukan pra-penelitian yang berkaitan dengan *quarter life crisis* kepada 30 orang dewasa muda di Kabupaten Karawang menunjukkan bahwa 63% responden menunjukkan aspek-aspek yang ada pada Robins dan Wilner yaitu aspek kebimbangan dalam mengambil keputusan seperti merasa takut bahwa pilihan yang telah dibuatnya adalah suatu keputusan yang salah, lalu 70% responden mengalami perasaan cemas dan takut akan kegagalan seperti khawatir tentang nasib diri sendiri setelah melihat keberhasilan orang lain dan aspek dominan yang lain yaitu 73% responden mengalami ke-khawatiran dengan hubungan interpersonal dimana mereka sering kali mengalami masalah dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Menurut Nash dan Murray (dalam Urrahman dkk., 2024), salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* berasal dari dalam diri individu atau faktor internal, seperti ketika individu dihadapkan pada mimpi dan harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, serta aspek agama dan spiritualitas. Dalam hal ini, adanya orientasi ekspektasi masa depan sering kali disertai dengan keraguan, sehingga individu mulai mempertanyakan kembali harapan dan impian yang telah dirancang sebelumnya. kemudian menimbulkan kekhawatiran akibat adanya kesenjangan antara harapan dan realitas. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliani (2022) yang menunjukkan bahwa orientasi masa depan serta dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Purwakarta.

Nurmi (dalam Priyambudi dan Azis, 2022) menjelaskan bahwa orientasi masa depan merupakan cara individu memandang masa depan, yang mencakup harapan, tujuan, standar, perencanaan, dan strategi dalam pencapaian tujuan. Dalam hal ini, Steinberg dkk. (dalam Andrean dan Akmal, 2019) juga menyatakan bahwa orientasi masa depan adalah cara pandang seseorang terhadap masa depan yang tercermin melalui berbagai harapan, pandangan, minat, motif, serta ketakutan yang dimiliki terhadap kehidupan mendatang. McWhirter & McWhirter (2008) orientasi ekspektasi masa depan adalah keyakinan atau harapan individu terhadap apa yang akan terjadi di masa depannya dalam berbagai kehidupan. Aspek orientasi ekspektasi

masa depan menurut McWhirter & McWhirter (2008) yaitu Pendidikan dan pekerjaan dimana dalam hal ini mengharapkan tercapainya pendidikan dan pekerjaan yang diinginkan.

Menurut Nash dan Murray (dalam Huwaina & Khoironi, 2021), selain dipengaruhi oleh faktor internal, *quarter life crisis* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal tersebut meliputi hubungan sosial, pertemanan, relasi percintaan, hubungan dengan keluarga, serta tantangan dalam bidang pekerjaan dan akademik. Dalam hal ini, salah satu aspek eksternal yang berpengaruh adalah hubungan intrapersonal, yaitu hubungan antara individu dewasa muda dengan keluarganya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Korah (2022), ditemukan bahwa fungsi keluarga memiliki peran dalam *quarter life crisis* pada individu usia dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara keberfungsian keluarga dengan *quarter life crisis*, di mana semakin baik keberfungsian keluarga maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami, dan sebaliknya, jika keberfungsian keluarga buruk maka tingkat *quarter life crisis* cenderung tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang signifikan karena keluarga adalah pihak terdekat dalam kehidupan setiap individu. Keluarga inti sendiri terdiri dari orang tua dan anak, atau suami dan istri. Fungsi keluarga mencakup interaksi antar anggota keluarga dalam rangka mencapai peran dan tujuan dalam keluarga tersebut (Epstein dalam Korah, 2022).

Keberfungsian keluarga atau *family functioning* menurut Epstein (dalam Turliuc dkk., 2016) sebagai kinerja anggota keluarga dalam aspek-aspek seperti *mutuality, harmony, communication, parental concern, parental control*. yang telah ditetapkan dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan individu dewasa muda pada *fase quarter life crisis*, hadirnya fungsi keluarga dapat membantu individu menghadapi segala perubahan dan menumbuhkan rasa percaya diri di setiap pengambilan keputusan pada kehidupannya. Lalu hal ini juga menandakan pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan pada individu yang sedang berada di masa *emerging adulthood* dan menghadapi krisis pada tahap hidup ini. Diperlukan kerjasama yang harmonis antara individu yang berani meminta dukungan dan keluarga yang mau memberikan bantuan, sehingga bantuan tersebut dapat membantu individu-individu mengatasi krisis pada *quarter-life* dengan lebih baik (Wijaya dan Saprowi, 2022).

Berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu umumnya kajian hanya membahas pengaruh orientasi ekspektasi masa depan terhadap *quarter life crisis* atau pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* secara parsial, tanpa menggabungkan kedua variabel tersebut dalam satu model penelitian. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian pengaruh orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga secara bersamaan terhadap *quarter life crisis*, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *quarter life crisis*, dengan demikian

tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Kabupaten Karawang. Dengan menggunakan metode kuantitatif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran skala psikologi kepada responden, hal tersebut bertujuan untuk membuat variabel dapat diamati, diukur, dan diklasifikasikan dengan suatu instrumen yang tetap, baku, serta objektif (Sugiyono, 2021). Penelitian ini menggunakan desain kausalitas. Menurut Sugiyono (2021) desain penelitian kausalitas ini bertujuan untuk mencari hubungan yang sifatnya kausal (sebab-akibat). Desain penelitian merupakan kerangka kerja yang digunakan sebagai penentu arah atau pemetaan dalam penelitian, hal ini diperlukan dalam penelitian sebagai alur untuk dijadikan pedoman agar penelitian yang dilakukan berjalan sesuai ketentuan yang sudah ada, sehingga tujuan dan hasil dari penelitian sesuai dengan apa yang diharapkan (Sugiyono, 2021). Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah orientasi ekspektasi masa depan ( $X_1$ ), keberfungsian keluarga ( $X_2$ ), dan *quarter life crisis* ( $Y$ ).

Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* yang dimana menurut Sugiyono (2018) *convenience sampling* adalah teknik penentuan sampel yang berdasarkan kemudahan akses, bukan secara acak atau melalui kriteria khusus, yang ditujukan kepada dewasa muda di Kabupaten Karawang. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cohen* (dalam Arikunto, 2011) karena jumlah populasinya tidak diketahui secara pasti. Maka diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 204 responden.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan tahapan persiapan alat ukur penelitian meliputi menerjemahkan skala, *expert judgment* kepada para ahli, dan uji coba (*try out*). Setelah melakukan *try out*, selanjutnya dilakukan analisis aitem guna untuk melihat daya diskriminasi aitem dengan menggunakan teknik *corrected item-total correlation*, lalu perhitungan reliabilitas skala guna untuk mengetahui tingkat keakuratan dan konsistensi hasil dengan teknik *alpha cronbach's*.

Dalam penelitian ini terdapat 3 skala yang akan digunakan. Pertama, skala *Quarter Life Crisis (QLC)* untuk mengukur *quarter life crisis* yang diadaptasi Affandi, dkk (2023) berdasarkan dimensi *quarter life crisis* menurut teori Robbins & Wilner (2001) yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, khawatir dengan hubungan intrapersonal, merasa cemas, tertekan, penilaian diri yang negative, terjebak dalam situasi sulit, dan putus asa. Aitem pada skala QLC berjumlah 26 aitem meliputi 14 aitem bersifat *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur *quarter life crisis* pada individu yaitu "saya mempertanyakan ketepatan keputusan hidup saya." dan "saya sering mengecewakan orang lain". Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban dengan skor 1 sangat tidak sesuai (STS), skor 2 tidak sesuai (TS), skor 3 sesuai (S), skor 4 sangat sesuai (SS). Peneliti melakukan uji coba pada skala QLC dengan hasil *cronbach's alpha* 0.881 artinya memiliki nilai realibitas

sangat baik dan hasil analisis *corrected item-total correlation* yaitu 0.313 sampai 0.612 artinya semua aitem valid atau layak untuk digunakan.

Kedua, *Education and Work Future Expectation Scale* versi bahasa Indonesia untuk mengukur orientasi ekspektasi masa depan yang diadaptasi oleh Dwiastuti, dkk (2023) berdasarkan aspek dari McWhirter and Mc Whirter (2008). yaitu pekerjaan dan pendidikan. Aitem pada skala berjumlah 10 aitem meliputi 10 aitem bersifat *favorable* Contoh aitem yaitu "saya akan mencapai tingkat pendidikan sesuai keinginan saya." dan "saya akan berhasil mencapai apapun yang saya inginkan dalam hidup." Skala ini memiliki 7 alternatif jawaban dengan skor 1 menyatakan sama sekali tidak yakin (SSTY), skor 2 menyatakan sangat tidak yakin (STY), skor 3 menyatakan tidak yakin (TY), skor 4 netral (N), 5 menyatakan cukup yakin (CY), 6 menyatakan yakin (Y), 7 menyatakan sangat yakin (SY). Skala ini telah dilakukan uji coba oleh peneliti dengan hasil *cronbach's alpha* 0.889 artinya memiliki nilai realibilitas sangat baik dan hasil analisis *corrected item-total correlation* 0.353 sampai 0.781 artinya semua aitem valid atau layak untuk digunakan.

Ketiga *Family Function Scale (FF)* yaitu skala untuk mengukur keberfungsian keluarga dari *The Original Of the Shek's Chinese Family Assesment Inventory (CFAI)* berdasarkan teori (Shek, 2002). Skala ini kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Lubis, dkk (2023) menghasilkan 5 aspek yaitu, *mutuality, harmony, communication, parental concern, parental control*. Aitem pada skala FF berjumlah 32 aitem meliputi 26 aitem bersifat *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Contoh aitem yaitu "Anggota keluarga saya saling mendukung." dan "Anggota keluarga saya saling mencintai". Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban dengan skor 1 sangat tidak setuju (STS), skor 2 tidak setuju (TS), skor 3 agak setuju (AS), skor 4 setuju (S), skor 5 menyatakan sangat setuju (SS). Peneliti melakukan uji coba pada skala keberfungsian keluarga dengan hasil *cronbach's alpha* 0.964 dan hasil *corrected item-total correlation* 0.376 sampai 0.880 artinya semua aitem valid atau layak untuk digunakan.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya dilakukan uji analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh orientasi ekspektasi masa dedan dan keberfungsian keluarga untuk memprediksi *quarter life crisis*. Selain itu, peneliti juga melakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa besar kontribusi orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis*. Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan software SPSS versi 25.0 *for windows 64-bit*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut rekap partisipan pada penelitian ini:

Tabel 1. Data Demografis

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Total Persentase
	Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	71	34.6%	100%

	Perempuan	134	65.4%	
	Usia			
	19	4	0%	
	20	26	0.5%	
	21	32	5.4%	
2	22	55	5.9%	100%
	23	27	12.3%	
	24	26	17.2%	
	25	34	11.8%	

Pada Tabel 1 diperoleh data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah partisipan sebanyak 134 orang (65,4%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 71 orang (34,6%). Selanjutnya, usia responden yang paling dominan adalah 24 tahun, yaitu sebanyak 34 orang (17,2%), dan usia responden paling sedikit adalah 19 tahun dengan jumlah 4 orang (0%). Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* yang paling banyak dialami oleh dewasa muda di Kabupaten Karawang di dominasi oleh Perempuan.

Sebelum analisis regresi berganda dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi pada data yang telah terkumpul. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Abdullah (dalam Kamila et al., 2023) menyatakan, data dapat dikatakan normal apabila nilai *sig. Kolmogorov-Smirnov*  $p > 0.05$  Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas;

Tabel 2 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		Unstandardized Residual
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	204
Most Extreme Differences	Std. Deviation	.0000000
	Absolute	6.07173378
	Positive	.057
	Negative	.047
Test Statistic		-.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.057
		.200 <sup>c,d</sup>

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2 menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,200 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal.

Tabel 3. Uji linearitas

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC * OEF	Between Groups	(Combined) .000	2115.653	26	81.371	2.538
		Linearity .106	84.804	1	84.804	2.645
		Deviation from .000 Linearity	2030.849	25	81.234	2.534
QLC * FF	Within Groups		5674.387	177	32.059	
	Total		7790.039	203		
	Between Groups	(Combined) .000	4172.808	44	94.837	4.169
		Linearity .011	149.922	1	149.922	6.590
		Deviation from .000 Linearity	4022.887	43	93.556	4.112
	Within Groups		3617.231	159	22.750	
	Total		7790.039	203		

Sumber: *Output SPSS*

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 3 menunjukkan orientasi masa depan dengan *quarter life crisis* dan keberfungsian keluarga dengan *quarter life crisis* memiliki nilai signifikansi *linearity* sebesar  $0,000 < (p < 0,05)$ . yang artinya berhubungan linear.

Tabel 4. Uji parsial

		Coefficients <sup>a</sup>			t
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
		B	Std.Error	Beta	
Model	Sig.				
	(Constant)	64.875	3.540	18.327	
	.000				
	Orientasi .042 ekspektasi masa depan	-.089	.043	-.146	-2.049
	Family Function .016	.065	.027	.174	2.439

Sumber: *Output SPSS*

Berdasarkan hasil uji parsial pada tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi untuk  $X_1$  adalah  $0.042 < 0.05$  sehingga  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak Artinya ada pengaruh orientasi ekspektasi masa depan terhadap perilaku *quarter life crisis* pada dewasa muda di Kabupaten Karawang.

Tabel 5. Uji Simultan

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	306.251	2	153.126	4.113	.000 <sup>b</sup>
	Residual	7483.788	201	37.233		
	Total	7790.039	203			

Sumber: *Output SPSS*

Berdasarkan hasil dari uji simultan pada tabel 5 menunjukkan nilai signifikansinya untuk orientasi ekspektasi masa depan ( $X_1$ ) adalah  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_{a3}$  diterima dan  $H_{03}$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa orientasi ekspektasi masa depan dapat mempengaruhi perilaku *quarter life crisis* di Kabupaten Karawang. Sementara itu, nilai signifikansi untuk keberfungsian keluarga ( $X_2$ ) sebesar  $0.016 < 0.05$  sehingga  $H_{a2}$  diterima dan  $H_{02}$  ditolak. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa keberfungsian keluarga turut berperan mempengaruhi perilaku *quarter life crisis* pada dewasa muda di Kabupaten Karawang.

Tabel 6 Uji koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.198 <sup>a</sup>	.039	.030	6.10187

Sumber : *Output SPSS*

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 5 adalah 0.039 dimana ( $R \text{ Square} \times 100\%$ ) =  $0.039 \times 100\% = 3,9\%$ . Sehingga dapat dikatakan orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga memiliki sumbang asih terhadap *quarter life crisis* adalah 3,9% dan 96,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 7 Uji kategorisasi

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Total Persentase
	Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i>			100%
	Rendah	162	79.4%	
	Tinggi	42	20.6%	

Gambaran <i>Orientasi Ekspektasi Masa Depan</i>			
Rendah	148	72.5%	100%
Tinggi	105	27.5%	
Gambaran Keberfungsian Keluarga			
Rendah	28	13.7%	100%
Tinggi	176	86.3%	

Berdasarkan pada tabel uji kategorisasi hasil analisis mengenai *quarter life crisis* pada individu dewasa muda di Kabupaten Karawang menunjukkan pada kategori rendah memiliki jumlah sebesar 164 responden dengan presentase (79,4%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 42 responden dengan presentase (20,6%). Sejalan dengan data tersebut, analisis terhadap orientasi ekspektasi masa depan pada dewasa muda di Kabupaten Karawang menunjukkan bahwa sebanyak 148 responden dengan presentase (72,5%) berada pada kategori rendah, sedangkan 105 responden dengan presentase (27,5%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa orientasi ekspektasi masa depan yang paling umum dialami oleh dewasa muda di Kabupaten Karawang juga berada pada kategori rendah. Selain itu, hasil analisis terhadap keberfungsian keluarga menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden dengan presentase (13,7%) berada pada kategori rendah, sedangkan 176 responden dengan presentase (86,3%) berada pada kategori tinggi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh orientasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis*. Skala psikologis digunakan untuk mengumpulkan data. Pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *non probability sampling* dan teknik *convenience sampling*. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cohen* karena jumlah populasinya tidak diketahui secara pasti sehingga sampel terkumpul sebanyak 204 responden. Uji hipotesis regresi berganda dilakukan untuk menganalisis data. Dalam studi ini terdapat satu variabel dependen dan dua variabel independen, sehingga dilakukan uji parsial untuk melihat pengaruh masing-masing variabel independent terhadap variabel dependent dan uji simultan untuk melihat secara keseluruhan bagaimana pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai sig.  $0.042 < 0.05$ . Sehingga  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak, artinya ada pengaruh orientasi ekspektasi masa depan terhadap perilaku *quarter life crisis* pada dewasa muda di Kabupaten Karawang. Nurmi (dalam Tangkeallo., dkk 2014) menjelaskan bahwa gambaran orientasi masa depan dapat terbentuk dari kumpulan sikap dan pengalaman masa lalu yang berinteraksi dengan informasi dari lingkungan individu untuk membentuk harapan dan tujuan di masa depan. Dengan demikian, individu yang memiliki orientasi ekspektasi masa depan yang baik akan bertahan dalam menghadapi masalah, mampu menyelesaikan masalah yang penuh rintangan, dan ketekunan yang besar untuk mencapai tujuan masa depan. Hal ini sejalan dengan peneliti terdahulu

yang dilakukan oleh Juliani (2022) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh signifikansi orientasi masa depan dengan *quarter life crisis*.

Menurut Nash dan Murray (dalam Huwaina & Khoironi, 2021) *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut yaitu hubungan intrapersonal dalam hal ini salah satunya adalah keluarga. Pada penelitian ini, hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga berpengaruh signifikansi terhadap *quarter life crisis* ( $\text{sig } 0.016 < 0.05$ ) sehingga  $H_{a2}$  diterima dan  $H_{02}$  ditolak. Arah hubungan pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif artinya semakin tinggi keberfungsian keluarga semakin tinggi juga *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan paparan Robinson (dalam Valentino & Hendrawan 2025) yang menjelaskan bahwa tuntunan dan ekspektasi dari lingkungan, termasuk keluarga dapat memicu terbentuknya *quarter life crisis*. faktor budaya dalam tiap keluarga juga berperan penting dalam membentuk respons individu terhadap tekanan tersebut.

Hasil uji simultan variabel orientasi ekspektasi masa depan ( $X_1$ ) dan keberfungsian keluarga ( $X_2$ ) dengan perilaku *quarter life crisis* ( $Y$ ) menunjukkan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Sehingga  $H_{a3}$  diterima dan  $H_{03}$  ditolak, maknanya orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada dewasa muda di Kabupaten Karawang. Menurut Nash dan Murray (2010), *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti ketika individu dihadapkan pada mimpi dan harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan dan faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu yang meliputi hubungan sosial, pertemanan, relasi percintaan, hubungan dengan keluarga. Hasil ini di dukung penelitian yang dilakukan oleh Sumartha (dalam Urrahman dkk 2024), mengatakan bahwa harapan memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Hal ini mengidentifikasi bahwa harapan dapat menjadi sumber kekuatan dan kontrol diri bagi dewasa muda dalam menghadapi *quarter life crisis*. Seperti yang dijelaskan oleh Snyder (2002), individu yang memiliki tingkat harapan yang tinggi cenderung membentuk mental yang positif. Kemudian, hasil penelitian Korah (2022), menjelaskan bahwa fungsi keluarga secara signifikansi mempengaruhi *quarter life crisis* pada individu dewasa muda.

Pada hasil uji koefisiensi determinasi di dapatkan R sebesar ( $R^2 = 0,039\%$ ) artinya 3,9% orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga memberikan pengaruh terhadap *quarter life crisis* selebihnya 96,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Nash dan Murray (dalam Huwaina & Khoironi, 2021) menjelaskan *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor lainnya yaitu, tantangan akademis, agama dan spiritualitas, serta masalah pekerjaan dan karir.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi, analisis mengenai *quarter life crisis* pada individu dewasa muda di Kabupaten Karawang menunjukkan bahwa pada kategori rendah terdapat 164 responden (79,4%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 42 responden (20,6%). Fischer (2008) menjelaskan bahwa individu dengan *quarter life crisis* rendah tidak terlalu mengalami kebingungan identitas, tekanan sosial, atau kecemasan terkait masa depan seperti halnya individu dengan *quarter life crisis*

tinggi. Sementara itu, Hafarianto dkk. (2024) menambahkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* umumnya ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, pesimisme, kecemasan, bahkan depresi. Sejalan dengan temuan tersebut, analisis terhadap orientasi ekspektasi masa depan pada dewasa muda di Kabupaten Karawang menunjukkan bahwa 148 responden (72,5%) berada pada kategori rendah, sedangkan 105 responden (27,5%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa muda memiliki orientasi ekspektasi masa depan yang rendah. McWhirter & McWhirter (2008) menjelaskan bahwa orientasi ekspektasi masa depan yang rendah ditandai dengan kurangnya tujuan hidup yang jelas, perencanaan yang minim atau tidak realistis, rendahnya motivasi untuk mencapai tujuan, serta kurangnya pertimbangan terhadap konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan orientasi ekspektasi masa depan tinggi biasanya memiliki gambaran tujuan hidup yang jelas, menyusun rencana yang terarah dan realistis, memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan, serta mempertimbangkan dampak jangka panjang dari setiap keputusan yang diambil (Nurhayati, 2019). Adapun hasil analisis terhadap keberfungsian keluarga menunjukkan bahwa 28 responden (13,7%) berada pada kategori rendah, sedangkan 176 responden (86,3%) berada pada kategori tinggi. Menurut Olson & Gorall (2003), keberfungsian keluarga yang tinggi umumnya ditandai dengan komunikasi yang efektif antar anggota keluarga, adanya dukungan emosional, keterlibatan aktif anggota keluarga dalam kehidupan individu, pembagian peran yang jelas, serta kemampuan keluarga untuk beradaptasi terhadap perubahan atau tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, (Walsh, 2016) menjelaskan keberfungsian keluarga yang rendah sering ditandai dengan komunikasi yang buruk, kurangnya dukungan emosional, peran yang tidak jelas, konflik yang sering terjadi, serta ketidakmampuan keluarga dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh orientasi ekspektasi masa depan dan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis* pada dewasa muda di Kabupaten Karawang, dengan sumbangan pengaruh sebesar 3,9%. Orientasi masa depan memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada individu dewasa muda, yang berarti orientasi masa depan dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis* karena orientasi masa depan dapat membantu individu dewasa muda dalam merancang kehidupan mendatang, merealisasikan tujuan yang ingin dicapai, serta memberikan evaluasi untuk mengembangkan kehidupannya di masa mendatang. Sementara itu, keberfungsian keluarga berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis* pada individu dewasa muda yang berarti keberfungsian keluarga dapat memungkinkan individu memiliki *quarter life crisis* karena penghayatan individu akan tuntutan dan ekspektasi yang tinggi dari keluarga. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* seperti agama dan spiritualitas, tantangan akademis, serta lingkungan pekerjaan

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andrean, E., & Akmal, S. Z. (2019). Bagaimana Remaja Panti Asuhan Memandang Masa Depan? Pentingnya Dukungan Lingkungan. *Psycho Idea*, 17(1), 52-66.
- Anggraeni, I. L., & Rozali, Y. A. (2023). *Quarter Life Crisis* Ditinjau dari Kecerdasan Emosional pada Dewasa Muda. In Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul.
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring The Difficulties of Early Adulthood: The Development of The Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167-176.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2023). Education And Work Future Expectation Scale Adaptation for Indonesian University Students. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 177-190.
- Fischer, J. (2008). *The quarter-life crisis phenomenon*. Routledge.
- Hermawati, N. (2014). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Area Pekerjaan dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2001 UIN SGD Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 69-77.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an terhadap Masalah Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 17-28.
- Imansyah, M. (2024, 23 Maret). Bencana Psikologis: Gawat, 86 Persen Gen Z Alami Quarter Life Crisis! *AyoJakarta.com*. Diakses dari [AyoJakarta.com](http://AyoJakarta.com).
- Juliani, D. (2022). *Pengaruh Orientasi Masa Depan dan Dukungan Keluarga terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kabupaten Purwakarta*. [Skripsi].
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh social support dan self-esteem terhadap optimisme freshgraduate S-1 yang sedang mencari kerja. *Jurnal Psikologi Prima*, 6(2), 86-92. <https://doi.org/10.34012>
- Korah, E. C. T. (2022). The Role of Family Functioning in The Quarter-Life Crisis in Early Adulthood During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(2), 53.
- Lubis, R., Hinduan, Z. R., Jatnika, R., Baydhowi, & Agustiani, H. (2024). Development Of The Family Function Scale: Indonesia Version. *Journal Of Family Issues*, 45(7), 1611-1632.
- Manik, M. Y., & Wibhowo, C. (2024). Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal.
- McWhirter, E. H., & McWhirter, B. T. (2008). Adolescent future expectations of work, education, family, and community: Development of a new measure. *Youth & Society*, 40(2), 182-202. <https://doi.org/10.1177/0044118X08314257>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter Life Crisis Pada Dewasa muda: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(1), 1- 10.

- Nurhayati, S. (2019). Hubungan Orientasi Masa Depan dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 123-134.
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237-250.
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). *Circumplex model of marital and family systems*. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (pp. 514-547). Guilford Press.
- Pamawang, R. P., Taibe, P., & Saudi, A. N. A. (2023). Pengaruh Hope terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 230-235.
- Priyambudi, Y., & Azis, A. (2022). Intensi Berwirausaha Terhadap Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa Unnes Dalam Masa Quarter Life Crisis. *Journal Of Social and Industrial Psychology*, 11(1), 19-26.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: a 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138-148.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* Jilid II. Erlangga.
- Snyder, C. R. (2002). *Hope theory: Rainbows in the mind*. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal psikologi*, 10(1), 25-32.
- Turliuc, M. N., Ciudin, M., & Robu, V. (2016). Psychometric Properties of A Short Version of The Family Assesment Device. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(3), 10-25. Doi: 10.15303/Rjeap.2016.V7i3.A2
- Urrahmah, A. Hope Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa muda Di Aceh. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 340-407.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa dewasa muda Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Of Education and Culture (JeaC)*, 3.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial Dan Krisis Usia Seperempat Abad Pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.