Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research
Vol. 5, No. 2 (2026), 31-42
e-ISSN: 2986-7657 | DOI: 10.35719/psychospiritual.v5i2.447

Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Harga Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Z Dewasa Awal

Eliana Nur Hanifah[1], Gita Aulia Nurani[2*]
[1] Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia
[2] Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia
*Corresponding Author: gita.nurani@ums.ac.id

Keywords
family environment; generation z; quarter-life crisis; self-esteem

Abstract
This study aimed to examine the influence of family environment and self-esteem on quarter-life crisis among Generation Z emerging adults. A quantitative correlational approach was employed with 376 participants aged 18–25 years selected through purposive sampling. Data were collected using the Quarter Life Crisis Scale based on Robbins and Wilner (2001) and developed by Affandi et al. (2023), the Family Environment Scale developed by Moos and Moos (2002), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) developed by Rosenberg (1965) and modified by Maroqi (2019). The data were analyzed using multiple linear regression. The results indicated that family environment and self-esteem simultaneously had a significant effect on quarter-life crisis ($R = 0.608$; $R^2 = 0.369$; $p < 0.001$). Partially, family environment did not have a significant effect on quarter-life crisis, whereas self-esteem had a significant effect on quarter-life crisis. These findings suggest that family environment and self-esteem jointly contribute to explaining quarter-life crisis among Generation Z in emerging adulthood, with self-esteem demonstrating a more dominant influence than family environment.

Kata Kunci
generasi z; harga diri; lingkungan keluarga; quarter life crisis

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lingkungan keluarga dan harga diri terhadap quarter life crisis pada Generasi Z dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 376 Generasi Z berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Quarter Life Crisis Scale berdasarkan Robbins dan Wilner (2001) yang dikembangkan oleh Affandi dkk. (2023), Family Environment Scale oleh Moos dan Moos (2002), serta Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) oleh Rosenberg (1965) yang dimodifikasi oleh Maroqi (2019). Hasil analisis menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan harga diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis ($R = 0{,}608$; $R^2 = 0{,}369$; $p < 0{,}001$). Secara parsial, lingkungan keluarga tidak berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis, sedangkan harga diri berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan harga diri berperan dalam quarter life crisis pada Generasi Z dewasa awal, namun harga diri memberikan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan lingkungan keluarga.

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan peran, tanggung jawab, serta tuntutan untuk mencapai kemandirian dalam berbagai

aspek kehidupan. Pada tahap ini individu dituntut mampu menentukan arah karier, membangun hubungan interpersonal, serta membentuk identitas diri yang lebih stabil. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai quarter life crisis, yaitu kondisi krisis yang umumnya dialami individu pada rentang usia 18–29 tahun ketika menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan, pilihan hidup, maupun identitas diri Hidayat dkk., (2024). Fenomena ini semakin relevan pada Generasi Z yang tumbuh di era digital dengan karakteristik lingkungan sosial yang dinamis serta paparan informasi yang sangat cepat.

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir pada tahun 1997–2012 Arum dkk., (2023) dan berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia 2020 merupakan kelompok penduduk terbesar dengan proporsi 27,94% dari total populasi Veda & Rahayu, (2023). Sebagai kelompok usia produktif, Generasi Z menghadapi berbagai tuntutan terkait pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun pencapaian hidup. Berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan perasaan cemas, kehilangan arah, kebingungan, dan keraguan dalam mengambil keputusan sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *quarter life crisis* Darminto & Anugrah, (2021).

Hasil penyebaran kuesioner awal kepada 30 Generasi Z dewasa awal menggunakan *Quarter Life Crisis Scale* yang dikembangkan Afandi dkk., (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami berbagai indikator *quarter life crisis*. Sebanyak 93,3% responden menyatakan meragukan keputusan hidup yang telah diambil, sedangkan 90% responden mengaku sering mengecewakan orang lain, cemas terhadap masa depan setelah melihat kesuksesan orang lain, serta mengalami kesulitan mengambil keputusan mengenai karier, studi, agama, dan keluarga. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian, khususnya pada Generasi Z dewasa awal.

Quarter life crisis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang diduga berperan adalah lingkungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk perkembangan psikologis individu melalui interaksi, dukungan emosional, serta pola pengasuhan yang diberikan (Ramdani, dkk., (2023). Lingkungan keluarga yang harmonis dapat menjadi sumber dukungan dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, sedangkan lingkungan keluarga yang dipenuhi konflik, kurangnya komunikasi, maupun rendahnya dukungan emosional berpotensi meningkatkan tekanan psikologis individu. Penelitian Putri dkk., (2025) menunjukkan bahwa pola asuh dan latar belakang keluarga berperan dalam munculnya *quarter life crisis*,

namun penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji kondisi lingkungan keluarga serta belum mengintegrasikannya dengan faktor psikologis individu.

Selain lingkungan keluarga, harga diri (*self-esteem*) merupakan faktor internal yang berperan penting dalam menghadapi tantangan pada masa dewasa awal. Harga diri mencerminkan evaluasi individu terhadap nilai dirinya, sehingga individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, mampu menerima kelebihan dan kekurangan, serta lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan Macarau & Stevanus, (2022). Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah lebih mudah mengalami keraguan, kecemasan, dan ketidakpastian sehingga berpotensi memperburuk pengalaman *quarter life crisis*. Hasil penelitian Safitri & Jayanti, (2023) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri individu, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi tuntutan kehidupan.

Lingkungan keluarga dan harga diri memiliki keterkaitan yang erat karena lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor utama dalam pembentukan harga diri individu. Keluarga yang tidak harmonis dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya secara negatif sehingga berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan kestabilan emosi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap *quarter life crisis* pada masa dewasa awal.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih mengkaji faktor internal maupun eksternal secara terpisah. Penelitian yang menganalisis pengaruh lingkungan keluarga dan harga diri secara simultan terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z dewasa awal masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh lingkungan keluarga dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z dewasa awal. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan, serta menjadi dasar dalam penyusunan strategi pencegahan dan intervensi untuk mengurangi risiko *quarter life crisis* pada Generasi Z.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis pengaruh lingkungan keluarga dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z dewasa awal. Pendekatan kuantitatif korelasional dipilih karena bertujuan menguji pengaruh antarvariabel berdasarkan data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik Syahrizal & Jailani, (2023). Variabel penelitian terdiri atas dua variabel independen, yaitu lingkungan keluarga (X_1) dan harga diri (X_2), serta satu variabel dependen, yaitu *quarter life crisis* (Y). *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai tingkat kecemasan, kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan yang dialami individu dalam menghadapi masa dewasa

awal. Lingkungan keluarga diartikan sebagai persepsi individu terhadap kualitas hubungan antaranggota keluarga, komunikasi, dukungan emosional, keterlibatan orang tua, dan suasana keluarga. Sementara itu, harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang meliputi penerimaan diri, penghargaan diri, kepercayaan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Partisipan penelitian adalah Generasi Z dewasa awal berusia 18–25 tahun di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95%, proporsi populasi sebesar 0,5, dan *margin of error* 5%, sehingga diperoleh kebutuhan minimal sebanyak 384 responden. Penelitian ini melibatkan 376 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 18–25 tahun, bersedia mengikuti penelitian, serta mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan *Quarter Life Crisis Scale* berdasarkan konsep Robbins & Wilner, (2001) yang dikembangkan oleh Afandi dkk., (2023), terdiri atas 25 item dengan tujuh aspek, yaitu *confused about making decisions, hopeless, negative self-assessment, feeling stuck with life, anxious with the future, depressed with the available demands,* dan *worried about interpersonal relationships*. Instrumen ini memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* sebesar 0,497–0,563 dan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,862.

Lingkungan keluarga diukur menggunakan *Family Environment Scale* (Moos & Moos, 2002) yang terdiri atas 40 item dengan tiga dimensi utama, yaitu *relationship, personal growth,* dan *system maintenance*. Instrumen menggunakan pilihan jawaban dikotomis (Ya = 1 dan Tidak = 0), memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* sebesar 0,376–0,620, serta nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887.

Harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan dimodifikasi oleh Maroqi (2019). Instrumen terdiri atas 10 item, yaitu lima item *favorable* dan lima item *unfavorable*, dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* sebesar 0,471–0,483 dan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,787.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.7.37. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji kualitas instrumen yang meliputi uji validitas dan reliabilitas, serta uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh lingkungan keluarga dan harga diri terhadap *quarter life crisis* baik secara simultan maupun parsial (Sugiyono, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 376 Generasi Z dewasa awal berusia 18–25 tahun di Indonesia yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarkan melalui WhatsApp, TikTok, dan Instagram selama periode 7 Juni hingga 1 Juli 2026. Setelah proses pemeriksaan kelengkapan data (data cleaning), seluruh data dinyatakan layak untuk dianalisis.

Berdasarkan jenis kelamin, partisipan terdiri atas 193 perempuan (51,3%) dan 183 laki-laki (48,7%). Mayoritas partisipan berusia 22 tahun (30,6%), diikuti usia 23 tahun (14,6%), 24 tahun (13,3%), 21 tahun (12,8%), 19 tahun (9,3%), 25 tahun (8,5%), 20 tahun (7,2%), dan 18 tahun (3,7%). Berdasarkan status pernikahan, sebagian besar partisipan belum menikah (95,7%), sedangkan 4,0% telah menikah dan 0,3% berstatus cerai hidup.

Ditinjau dari pekerjaan, mayoritas partisipan merupakan pelajar atau mahasiswa (54,5%), diikuti pegawai swasta (18,6%), freelancer (11,4%), wirausaha (7,2%), Pegawai Negeri Sipil (5,1%), serta pekerjaan lainnya (3,2%). Berdasarkan tempat tinggal, sebagian besar partisipan tinggal bersama orang tua (65,8%), sedangkan sisanya tinggal sendiri (24,9%), bersama keluarga selain orang tua (5,3%), bersama pasangan (2,1%), bersama teman (1,6%), dan di kos (0,3%).

Statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada setiap variabel penelitian. Statistik yang disajikan meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum.

Agar penyajian data lebih informatif, statistik deskriptif dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	LK	HD	QLC
N	376	376	376
Missing	0	0	0
Mean	15.5	25.2	63.9
Median	16	25	63
Standard Deviation	4.08	3.54	10.5
Minimum	5	12	35
Maximum	26	34	88

Sumber : Output Jamovi

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel lingkungan keluarga memiliki nilai mean sebesar 15,5 dengan standar deviasi 4,08, skor minimum 5, dan skor maksimum 26. Variabel harga diri memiliki nilai mean sebesar 25,2 dengan standar deviasi 3,54, skor minimum 12, dan skor maksimum 34. Sementara itu, variabel

quarter life crisis memiliki nilai mean sebesar 63,9 dengan standar deviasi 10,5, skor minimum 35, dan skor maksimum 88.

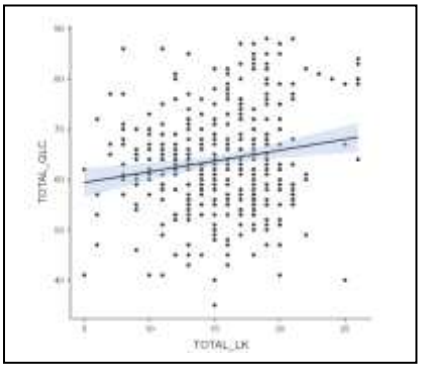
Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk terhadap nilai residual model regresi. Hasil analisis menunjukkan nilai statistik W = 0,996 dengan nilai signifikansi p = 0,450. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), residual penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada model regresi telah terpenuhi.

Tabel 2. Uji Normalitas

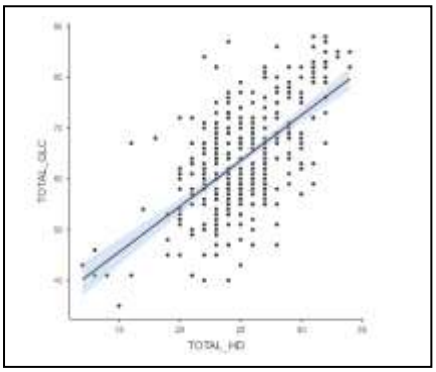
	Statistik	***p***
Shapiro-Wilk	0.996	**0.450**
Kolmogorov-Smirnov	0.0379	**0.652**

Sumber : Output Jamovi

Hasil uji linearitas berdasarkan grafik scatter plot menunjukkan bahwa hubungan antara lingkungan keluarga dengan *quarter life crisis* serta hubungan antara harga diri dengan *quarter life crisis* membentuk pola yang mengikuti garis regresi tanpa adanya penyimpangan yang berarti. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan linear dengan variabel dependen, sehingga asumsi linearitas dinyatakan terpenuhi.



Gambar 1. Uji Linearitas



Gambar 2. Uji Linearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang tinggi antarvariabel independen, yaitu lingkungan keluarga dan harga diri. Pengujian dilakukan menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance.* Kriteria yang digunakan adalah nilai VIF < 5 dan *Tolerance* > 0,10, yang menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas pada model regresi.

Tabel 3. Uji Multikolonearitas

	VIF	***Tolerance***
Lingkungan Keluarga	1.08	0.928
Harga Diri	1.08	0.928

Sumber : Output Jamovi

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel lingkungan keluarga dan harga diri masing-masing memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,928 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,08. Nilai *Tolerance* yang lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel independen. Dengan demikian, asumsi multikolinearitas pada model regresi telah terpenuhi.

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan *Breusch–Pagan* untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Hasil analisis menunjukkan nilai statistik sebesar 2,95 dengan nilai signifikansi p = 0,229. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

	Statistik	***p***
Bruesch-Pagan	2.95	**0.229**

Sumber : Output Jamovi

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh lingkungan keluarga dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z dewasa awal.

Hipotesis mayor menguji pengaruh lingkungan keluarga dan harga diri secara simultan terhadap *quarter life crisis*. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai R = 0,608 dan R^2 = 0,369, yang berarti lingkungan keluarga dan harga diri secara bersama-sama mampu menjelaskan 36,9% variasi *quarter life crisis*, sedangkan 63,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Selain itu, diperoleh nilai F = 109 dengan p < 0,001, sehingga model regresi dinyatakan signifikan. Dengan demikian, hipotesis mayor diterima, yang

menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan harga diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Tabel 5. Uji Hipotesis Mayor

Overall Model Test							
Model	***R***	***R²***	***F***	***df1***	***df2***	***p***	**Keterangan**
1	0.608	0.369	109	2	373	< 0.001	Diterima

Sumber : Output Jamovi

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa variabel lingkungan keluarga memiliki koefisien regresi sebesar 0,014, nilai t = 0,127, dan p = 0,899. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa lingkungan keluarga tidak berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh lingkungan keluarga terhadap *quarter life crisis* ditolak.

Sementara itu, variabel harga diri memiliki koefisien regresi sebesar 1,969, nilai t = 14,199, dan p<0,001, yang menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh harga diri terhadap *quarter life crisis* diterima.

Tabel 6. Uji Hipotesis Minor

Predictor	***Estimate***	***SE***	***t***	***p***	***Stand. Estimate***	***Keterangan***
Lingkungan Keluarga	0.014	0.110	0.127	0.899	0.00544	Tidak Signifikan
Harga Diri	1.969	0.126	14.199	< 0.001	0.60607	Signifikan

Sumber : Output Jamovi

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel lingkungan keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 0,09% terhadap *quarter life crisis*, sedangkan variabel harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 36,85%. Secara simultan, kedua variabel memberikan sumbangan efektif sebesar 36,9% terhadap *quarter life crisis*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa harga diri merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling besar dalam menjelaskan *quarter life crisis* pada Generasi Z dewasa awal, sedangkan kontribusi lingkungan keluarga relatif sangat kecil.

Tabel 7. Sumbangan Efektif

Variabel	***Beta***	***Correlation***	***R²***	**Sumbangan**
Lingkungan Keluarga	0.00544	0.168	0.369	0,09%
Harga Diri	0.60607	0.608		36.85%

Sumber : Output Jamovi

Kategorisasi dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan tingkat lingkungan keluarga, harga diri, dan *quarter life crisis* pada responden. Pengelompokan skor didasarkan pada nilai mean ±1 standar deviasi sehingga menghasilkan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 8. Kategorisasi Lingkungan Keluarga

Rentang Skor	Mean	Stand. Dev	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
x<11.42	15.5	4.08	Rendah	89	24%
11.42<x<19.58			Sedang	234	62%
x>19,58			Tinggi	53	14%
Total				**376**	**100%**

Sumber : Output Jamovi

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki lingkungan keluarga pada kategori sedang, yaitu sebanyak 234 responden (62,2%), diikuti kategori rendah sebanyak 89 responden (23,7%) dan kategori tinggi sebanyak 53 responden (14,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menilai lingkungan keluarganya cukup mendukung.

Tabel 9. Kategorisasi Harga Diri

Rentang Skor	Mean	Stand. Dev	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
x < 21.66	25.2	3.54	Rendah	63	17%
21.66<x<28.74			Sedang	245	65%
x > 28.74			Tinggi	68	18%
Total				**376**	**100%**

Sumber : Output Jamovi

Pada variabel harga diri, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu 245 responden (65,2%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 68 responden (18,1%) dan kategori rendah 63 responden (16,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat harga diri yang cukup baik.

Tabel 10. Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Rentang Skor	Mean	Stand. Dev	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
x < 53.4	63.9	10.5	Rendah	56	15%
53.4 < x < 74.4			Sedang	249	66%
x > 74.4			Tinggi	71	19%

Total	**376**	**100%**

Sumber : Output Jamovi

Sementara itu, pada variabel *quarter life crisis*, sebanyak 249 responden (66,2%) berada pada kategori sedang, 71 responden (18,9%) pada kategori tinggi, dan 56 responden (14,9%) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum Generasi Z dewasa awal dalam penelitian ini mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan harga diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z dewasa awal. Namun, secara parsial hanya harga diri yang berpengaruh signifikan, sedangkan lingkungan keluarga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor internal memiliki peran yang lebih dominan dalam menjelaskan *quarter life crisis* dibandingkan faktor lingkungan keluarga.

Tidak signifikannya pengaruh lingkungan keluarga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman dalam keluarga, tetapi juga oleh berbagai faktor lain di luar keluarga. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi tuntutan untuk lebih mandiri sehingga penilaian terhadap diri menjadi aspek penting dalam menghadapi ketidakpastian dan tantangan kehidupan.

Hasil penelitian menegaskan bahwa harga diri merupakan faktor yang lebih dominan dalam menjelaskan *quarter life crisis*. Individu dengan harga diri yang positif cenderung lebih mampu menghadapi berbagai perubahan dan tekanan pada masa transisi menuju dewasa.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan harga diri, penerimaan diri, dan keterampilan menghadapi tantangan kehidupan. Keluarga juga tetap berperan melalui dukungan emosional dan komunikasi yang positif untuk membantu individu menghadapi masa transisi menuju dewasa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis* serta menggunakan sampel dan metode yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan harga diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada Generasi Z dewasa awal. Secara parsial, lingkungan keluarga tidak berpengaruh signifikan, sedangkan harga diri berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*. Temuan ini menunjukkan bahwa harga diri memiliki peran yang lebih dominan dalam

menjelaskan *quarter life crisis*. Selain itu, lingkungan keluarga, harga diri, dan *quarter life crisis* mayoritas berada pada kategori sedang.

Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis* serta menggunakan sampel yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Bagi Generasi Z dewasa awal, peningkatan harga diri melalui pengembangan diri, keterampilan, dan aktivitas positif, disertai komunikasi yang terbuka dengan keluarga serta pemanfaatan dukungan sosial, diharapkan dapat membantu menghadapi *quarter life crisis* secara lebih adaptif.

Daftar Pustaka

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. https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176

Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, *2*(1), 59–72. https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812

Cepi Ramdani, Ujang Miftahudin, & Abdul Latif. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter. *BANUN*, *1, 2*, 12–20.

Darminto, E., & Anugrah, M. N. (2021). *Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Mengengah Atas*. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/43976

Hidayat, A., Safni, P., Padila, C., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2024). Quarter-Life Crisis Phenomenon (Views And Solution According To Islamic Psychology). *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam*, *10*(1), 1–12. https://doi.org/10.61817/ittihad.v10i1.127

Macarau, V. V. V., & Stevanus, K. (2022). Peran Orangtua dalam Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, *3*(2), 153–167. https://doi.org/10.47530/edulead.v3i2.113

Putri, J. N., Surachman, A., & Bastaman, K. (2025). Peran Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya Terhadap Remaja Akhir Broken Home Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis. Dalam *Omnicom: Jurnal Ilmu Komunikasi-Universitas Subang* (Vol. 11, Nomor 1).

Rizky Safitri, & Jayanti, A. M. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis. *Indonesian Psychological Research*, *5*(1). https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.

Sugiyono, D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. https://online.fliphtml5.com/cyqfr/jppo/

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *QOSIM : Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *1*(1), 13–23. https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49

Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). PENGARUH EMOTIONAL INTELLIGENCE TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA GENERASI Z USIA 22-25 TAHUN. *Jurnal Psikohumanika*, *15*(1), 62–72. https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.2067