

**Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada
Emerging Adult di Jabodetabek**



Nazwa Aulia Rafifah Azzah

1801622273

PSIKOLOGI

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

**Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada
Emerging Adult di Jabodetabek**



Nazwa Aulia Rafifah Azzah

1801622273

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2026

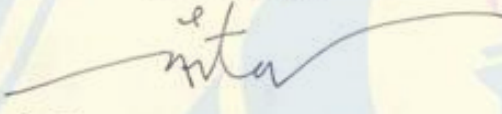
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP *QUARTER LIFE* *CRISIS* PADA *EMERGING ADULT* DI JABODETABEK

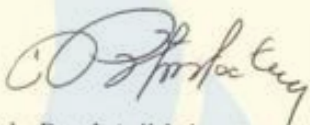
Nama : Nazwa Aulia Rafifah Azzah
NIM : 1801622273
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Tanggal Ujian: 18 Juni 2026

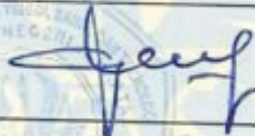
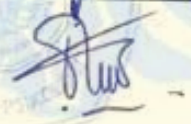
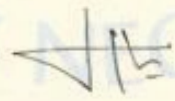
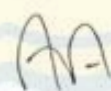
Pembimbing 1


Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog
(198811182022032005)

Pembimbing 2


Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi, Psikolog
(198905192024062001)

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		16 / 7 / 26
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		16 / 7 / 26
Herdiyan Maulana, PhD (Ketua Penguji)***		8 / 7 / 26
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Dosen Penguji 1)		08 / 07 / 26
Salsabila Mayang Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 2)		03 / 07 / 2026

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nazwa Aulia Rafifah Azzah
NIM : 1801622273
Program Studi : Psikologi
Psikologi Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

***“PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS
PADA EMERGING ADULT DI JABODETABEK”***

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 5 Agustus 2026

Yang menyatakan

(Nazwa A )

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

“Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang maha tinggi lagi maha agung.”

“We’ve been through all the ups and downs and we’ll continue to go through it all. Nomatter what the future brings, there’s nothing left to fear. Let’s go to the absolute present. To the super moment when we’re at our strongest and standing at the top.”

-Mark Lee

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, mama yang selalu mendukung saya dalam perjalanan hidup saya dengan segala pengorbanan. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk seluruh *emerging adult* yang sedang berjuang melewati kesulitan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nazwa Aulia Rafifah Azzah

NIM : 1801622273

Fakultas/Prodi : S1-Psikologi

Alamat email : nazwarafifah22@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain ()

yang berjudul :

Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap *Quarter life Crisis* pada *Emerging Adult* di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Agustus 2026

Penulis

(Nazwa Aulia Rafifah Azzah)

NAZWA AULIA RAFIFAH AZZAH

**PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP QUARTER LIFE
CRISIS PADA EMERGING ADULT DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah keberfungsian keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adult* di Jabodetabek. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan uji hipotesis yaitu uji regresi linear sederhana. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Quarter Life Crisis Scale* untuk mengukur *quarter life crisis* dan menggunakan *McMaster Family Assessment Device Subscales GF12* untuk mengukur keberfungsian keluarga. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan 223 orang responden yang merupakan *emerging adult* di Jabodetabek. Hasil penelitian didapatkan nilai regresi sebesar $\text{sig} > 0,001$ artinya, adanya pengaruh yang signifikan keberfungsian keluarga terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adult* di Jabodetabek. Pengaruh yang diberikan sebesar 39,1% dan memiliki arah pengaruh yang negatif dengan artian bahwa semakin tinggi keberfungsian keluarga, maka akan semakin rendah *quarter life crisis* yang dimiliki *emerging adult* di Jabodetabek.

Kata Kunci: *Emerging Adult*, Keberfungsian Keluarga, *Quarter Life Crisis*

NAZWA AULIA RAFIFAH AZZAH

THE INFLUENCE OF FAMILY FUNCTIONING ON QUARTER-LIFE CRISIS
AMONG EMERGING ADULTS IN JABODETABEK

THESIS

Jakarta: Psychology Study Program
Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta
2026

ABSTRACT

This study aimed to determine whether family functioning has a significant influence on quarter-life crisis among emerging adults in Jabodetabek. This research employed a quantitative method with hypothesis testing using simple linear regression analysis. The instruments used were the Quarter Life Crisis Scale to measure quarter-life crisis and the McMaster Family Assessment Device Subscales GF12 to measure family functioning. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically purposive sampling. This study involved 223 respondents who were emerging adults in Jabodetabek. The results showed a regression significance value of $p < 0.001$, indicating that family functioning has a significant influence on quarter-life crisis among emerging adults in Jabodetabek. The influence contributed 39.1% with a negative direction, meaning that the higher the family functioning, the lower the quarter-life crisis experienced by emerging adults in Jabodetabek.

Keywords: *Family Functioning, Quarter Life Crisis*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah atas segala Rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adult* di Jabodetabek” dengan optimal. Penulisan skripsi ini menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Berbagai dukungan, arahan, bimbingan, dan doa sangat bermakna bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan penulis akal dan kesabaran, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu s
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd Wakil Dekan II
5. Bapak Herdiyan Maulana, PhD selaku Wakil Dekan III
6. Ibu Irma Rosalinda, M.Psi. Psikolog sebagai koorprodi S1
7. Mba Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. ucapan terimakasih sebesar-besarnya saya sampaikan dengan penuh cinta dan hormat atas segala kesabarannya dan dukungannya dalam mendampingi penyusunan skripsi ini dari awal.
8. Mba Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa mendampingi penulis dalam menyusun skripsi.
9. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah melimpahkan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan.
10. Seluruh responden yang terlibat pada penelitian ini karena telah menyempatkan waktunya untuk mengisi kuesioner.
11. Mama, dan kedua kakak saya, selaku keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan secara emosional maupun materil. Penulis berharap dengan selesainya skripsi ini dapat menjadi kebanggaan untuk kalian.
12. Kepada grup *boyband* NCT 127, NCT DREAM, BoyNextDoor, terutama kepada Haechan NCT yang sudah menemani penulis dalam menyusun skripsi ini melalui karya-karya dan kontennya.

13. Niky, Mario & Sonia yang sudah menemani dan menghibur penulis selama menyusun skripsi ini melalui konten-kontennya terutama melalui konten “Podcast Keluarga Artis”.
14. Alifah, Heni, Syafina, Jasmin, Ceca, Khalisa dan Bira, teman-teman seperjuangan penulis mulai dari menjalani masa perkuliahan dan juga tempat penulis untuk berbagi cerita, keluh dan kesah, serta membantu penulis dalam mengerjakan skripsi.
15. Keysa yang sudah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Serta menjadi tempat untuk berbagi kebahagiaan tentang KPOP.
16. Ka Muthi, dan Walid, yang telah memberi semangat, membantu dan menemani penulis dalam menyusun skripsi ini.
17. Naila, Tassa, Amara, Sinthia, Fani, dan Valysa yang sudah menemani perjalanan perkuliahan penulis dari masa maba hingga sekarang dengan penuh cerita dan perjuangan.
18. Perpustakaan Jatinegara, perpustakaan UNJ serta perpustakaan Jusuf Kalla UIII yang telah memberikan akses fasilitas dan referensi yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
19. Kopi Kenangan terutama yang buka 24 Jam yang senantiasa menemani dan memberikan fasilitas yang nyaman pada saat penulis menyusun skripsi.
20. Departemen Sosial Masyarakat periode 2024-2025 yang telah memberi penulis banyak pelajaran dalam berkehidupan dengan kehangatan di dalamnya.
21. Diri saya sendiri yang selalu ingin belajar dan berproses menjadi lebih baik. Terimakasih sudah sabar dan untuk tetap bertahan dalam menghadapi situasi sulit di kehidupan. Semoga pencapaian ini tidak menjadikan penulis berhenti untuk terus belajar dan mengembangkan potensi diri yang ada. Peluk hangat dari saya untuk diri saya sendiri karena sudah bertahan sampai sejauh ini.

Jakarta, Juni 2025



Nazwa Aulia Rafifah Azzah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
1.6.2.1 Manfaat Bagi <i>Emerging Adult</i>	9
1.6.2.2 Manfaat Bagi Keluarga	9
1.6.2.3 Manfaat Bagi Tenaga Profesional.....	10
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2.1.3 Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2.1.3.1 Faktor Internal <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2.1.3.2 Faktor Eksternal <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2.2 Keberfungsian Keluarga	16
2.2.1 Pengertian Keberfungsian Keluarga.....	16
2.2.2 Dimensi Keberfungsian Keluarga	17
2.2.3 Faktor Keberfungsian Keluarga.....	19
2.3 <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.4 Dinamika Antar Variabel.....	21

2.5 Kerangka Konseptual.....	22
2.6 Hipotesis.....	22
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
3.1 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	25
3.2.1 Definisi Konseptual.....	26
3.2.1.1 Definisi Konseptual <i>Quarter Life Crisis</i>	26
3.2.1.2 Definisi Konseptual Keberfungsian Keluarga	26
3.2.2 Definisi Operasional.....	26
3.2.2.1 Definisi Operasional <i>Quarter Life Crisis</i>	26
3.2.2.2 Definisi Operasional Keberfungsian Keluarga	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.3.1 Populasi penelitian	27
3.3.2 Sampel Penelitian.....	27
3.3.3 Teknik Sampling	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	28
3.4.2 Instrumen Penelitian	28
3.4.2.1 Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i>	28
3.4.2.2 Instrumen Keberfungsian Keluarga	31
3.5 Analisis Data.....	34
3.5.1 Uji Statistik	34
3.5.2 Uji Asumsi Prasyarat	35
3.5.3 Uji Hipotesis	36
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	37
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	37
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	38
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial.....	39
4.2 Prosedur Penelitian.....	40
4.2.1 Persiapan Penelitian	40
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	42
4.3.1 Hasil Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i>	42
4.3.2 Hasil Deskriptif Keberfungsian Keluarga	43

4.3.3 Hasil Uji Asumsi Prasyarat.....	43
4.3.3.1 Hasil Uji Normalitas	43
4.3.3.2 Hasil Uji Linearitas	44
4.3.3.3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	44
4.3.3.1 Hasil Uji Korelasi.....	45
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	45
4.3.4.1 Hasil Uji Regresi.....	45
4.4 Pembahasan.....	47
4.5. Keterbatasan Penelitian	49
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Implikasi	51
5.3 Saran dan Rekomendasi.....	51
5.3.1 Saran Bagi <i>Emerging Adult</i>	51
5.3.2 Bagi Keluarga.....	52
5.3.3 Tenaga Profesional.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Quarter Life Crisis	29
Tabel 3.2 Respon Skala Quarter Life Crisi Scale	30
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen McMaster Family Assessment Device Subscales GF12	33
Tabel 3.4 Skala Respon McMaster Family Assessment Device Subscales GF12	33
Tabel 4. 1Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4. 2Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	38
Tabel 4. 4 Data Deskriptif Quarter Life Crisis.....	42
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Keberfungsian Keluarga	43
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 4. 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas	44
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi.....	45
Tabel 4. 9 Hasil Model Summary Regresi Linear	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Signifikansi Keseluruhan ANOVA.....	46
Tabel 4. 11 Hasil Uji Persamaan Regresi Linear.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ke rangka Konseptual	22
Gambar 4.2 Diagram Gambaran Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial	39

