

Depresi Mahasiswa Ditinjau dari Keberfungsian Keluarga dan *Quarter Life Crisis*

Sulis Mariyanti^{1*}, Lita Patricia Lunanta², Aisyah Ratnaningtyas³.

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jl. Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk 11510, Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia

E-mail: sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1706>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 13 July 2025

Revised: 19 July 2025

Accepted: 25 July 2025

Kata Kunci:

Fungsi Keluarga, Krisis Perempat Kehidupan, Depresi, Mahasiswa.

Keywords:

Family Functioning, Quarter-Life Crisis, Depression, College Students.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh simultan fungsi keluarga dan krisis seperempat hidup terhadap tingkat depresi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, melibatkan 231 responden mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia. Alat ukurnya meliputi Skala Fungsi Keluarga yang diadaptasi dari Family Assessment Device (FAD) oleh Epstein, Baldwin, dan Bishop (1983), yang terdiri dari 52 item valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,950; Skala Quarter-Life Crisis, berdasarkan teori Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001), yang terdiri dari 26 item dengan reliabilitas 0,856; dan Skala Depresi menggunakan Beck Depression Inventory-II (BDI-II) terstandarisasi oleh Beck (1991). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara simultan, fungsi keluarga dan quarter-life crisis memiliki efek signifikan terhadap tingkat depresi mahasiswa, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Secara parsial, fungsi keluarga memiliki efek negatif terhadap depresi ($p = 0,000 < 0,05$), yang berarti bahwa semakin baik fungsi keluarga, semakin rendah tingkat depresi mahasiswa. Namun, secara parsial, quarter-life crisis tidak memiliki efek signifikan terhadap depresi, dengan nilai signifikansi 0,405 ($p > 0,05$).

This study aims to examine the simultaneous influence of family functioning and quarter-life crisis on the level of depression among university students. The research employs a quantitative approach with a causal design. The sampling technique used is purposive sampling, involving 231 student respondents from various regions in Indonesia. The measurement tools include the Family Functioning Scale adapted from the Family Assessment Device (FAD) by Epstein, Baldwin, and Bishop (1983), consisting of 52 valid items with a Cronbach's Alpha reliability of 0.950; the Quarter-Life Crisis Scale, based on the theory of Alexandra Robbins and Abby Wilner (2001), consisting of 26 items with a reliability of 0.856; and the Depression Scale using the standardized Beck Depression Inventory-II (BDI-II) by Beck (1991). The results show that, simultaneously, family functioning and quarter-life crisis have a significant effect on students' depression levels, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Partially, family functioning has a negative effect on depression ($p = 0.000 < 0.05$), meaning that the better the family functioning, the lower the level of student depression. However, partially, the quarter-life crisis does not have a significant effect on depression, with a significance value of 0.405 ($p > 0.05$).



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Sulis Mariyanti, et al (2025). Depresi Mahasiswa Ditinjau dari Keberfungsian Keluarga dan Quarter Life Crisis, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1706>

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam rentang usia dewasa awal, yakni antara 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2018). Pada tahap perkembangan ini, individu dituntut untuk mulai mandiri dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk persiapan masa depan yang mencakup keberhasilan akademik, karier, serta pengembangan *soft skill* dan *hard skill*. Keluarga dan lingkungan sekitar umumnya menaruh harapan besar, seperti kelulusan tepat waktu, pencapaian prestasi tinggi, dan kesiapan menghadapi dunia kerja. Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu merealisasikan harapan tersebut. Banyak di antara mereka mengalami kesulitan seperti rendahnya motivasi, gangguan konsentrasi, perilaku menunda, kurangnya dukungan sosial maupun keluarga, hingga berujung pada kegagalan studi seperti putus kuliah (*drop out*). Berdasarkan data dari goodstats.id, jumlah mahasiswa Indonesia pada periode 2023/2024 mencapai 9.320.410 orang, dengan angka *drop out* sebanyak 375.134 mahasiswa atau setara dengan 4,02%.

Tekanan terhadap mahasiswa semakin besar di era digital, dimana media sosial menjadi ruang pembandingan kehidupan. Unggahan teman sebaya yang menunjukkan kesuksesan dalam studi maupun karier kerap memicu perasaan rendah diri, cemas, bingung, khawatir, bahkan depresi. Beberapa kasus ekstrem menunjukkan bahwa tekanan tersebut dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Misalnya, yang diberitakan oleh tempo.com, seorang mahasiswa nekat melompat dari lantai 13 karena kesulitan menyelesaikan studi dan tekanan dari orang tua. Kasus serupa juga dilaporkan oleh JawaPos.com, dimana seorang mahasiswa mengakhiri hidupnya karena stres berat yang dipicu oleh masalah percintaan dan penurunan prestasi akademik.

Kejadian-kejadian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tidak mampu melalui fase perubahan kehidupan dewasa awal dengan tenang dan optimis. Mereka mengalami tekanan psikologis yang dalam, Sehingga dalam banyak kasus berkembang menjadi depresi. Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan gangguan emosi, kognisi, dan perilaku (Beck & Alford, 2009). Individu yang mengalami depresi cenderung merasa sedih, kesepian, tidak berharga, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kehilangan semangat untuk menjalani kehidupan.

Salah satu penyebab utama munculnya depresi pada usia dewasa awal adalah ketidakmampuan dalam menghadapi masa transisi, yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa individu yang tidak berhasil melalui masa transisi ini akan mengalami krisis emosional. *Quarter life crisis* adalah fase perkembangan psikologis yang terjadi antara usia 18–29 tahun, ditandai oleh kebingungan, ketakutan akan kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan terisolasi, serta rasa panik akibat ketidakpastian dan banyaknya pilihan dalam hidup (Atwood & Scholtz, 2008; Robbins & Wilner, 2001). Menurut Robinson dan Wright (dalam Artiningsih & Savira, 2021), terdapat beberapa tahapan dalam *quarter life crisis*, yakni merasa terjebak dalam berbagai pilihan hidup (seperti cinta, studi, dan karier), menarik diri dari rutinitas harian dan mulai merefleksikan arah hidup, jika mampu menemukan tujuan hidup, individu akan membangun kembali kehidupannya secara lebih stabil.

Mahasiswa yang tidak berhasil melewati fase ini akan merasa frustrasi, takut gagal, ragu terhadap dirinya sendiri, dan akhirnya tidak berdaya (Martin, 2016). Berdasarkan survei dari *The Guardian*, sebanyak 86% generasi milenial mengalami *quarter life crisis*, yang dapat memicu perasaan kesepian, kekecewaan, rendah diri, bahkan depresi. Selain krisis transisi kehidupan, kondisi keluarga juga memainkan peran penting terhadap kesehatan mental mahasiswa. Fungsi keluarga adalah bentuk interaksi antar anggota keluarga untuk mencapai tujuan dan kesejahteraan bersama (Epstein et al., 1983). Goleman (2000) menyatakan bahwa keluarga yang berfungsi optimal ditandai dengan adanya kedekatan dan keterbukaan antar anggotanya. Penelitian yang mendukung pentingnya fungsi keluarga dalam mencegah depresi yaitu Lau dan Kwok (2000) yang menyatakan bahwa kualitas hubungan keluarga merupakan prediktor utama depresi dan konsep diri. Siswa yang tumbuh dalam keluarga yang suportif dan hangat cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah. Sebaliknya, keluarga yang penuh konflik, minim komunikasi, dan tidak menunjukkan kehangatan emosional cenderung meningkatkan risiko depresi pada remaja (Sheeber, Hops, & Davis, 2001). Penelitian Sari dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan signifikan dalam menurunkan risiko depresi pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi keluarga dan *quarter life crisis* menjadi dua faktor penting yang dapat memengaruhi kecenderungan depresi pada mahasiswa.

Mahasiswa yang berada dalam keluarga yang berfungsi baik serta mampu menghadapi tantangan hidup dewasa awal secara sehat cenderung memiliki risiko depresi yang lebih rendah. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh keberfungsian keluarga dan *quarter life crisis* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas dengan tujuan mengetahui pengaruh secara simultan keberfungsian keluarga dan *quarter life crisis* terhadap depresi mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini melibatkan 231 subjek dengan kriteria (*purposive sampling*) yaitu (a) mahasiswa (b) minimal semester kedua dengan pertimbangan telah menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan (c) tinggal di wilayah Indonesia. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur keberfungsian keluarga yang diadaptasi dari *Family Assesment Device* (FAD) yang dikembangkan oleh Epstein, Baldwin dan Bishep (1983) dengan 52 item valid dengan (α) = 0,950. Skala Quarter Life Crisis berdasarkan teori Alexandra Robbins dan Wilner (2001) 26 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,856 serta alat ukur depresi yang sudah terstandar yaitu BDI-II dari Beck (1991) yang semuanya disebarakan secara daring melalui *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Berikut ini diuraikan gambaran subjek penelitian sebanyak 231 mahasiswa yang tinggal di wilayah Indonesia berdasarkan jenis kelamin, latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan ayah - ibu dan domisili.

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Perempuan	181	78
Laki-laki	50	22
Latar Belakang Keluarga	Frekuensi	Prosentase
Utuh/ Lengkap	185	80
Berceraai	19	8
Ortu Meninggal/ Single Parent	27	12
Pendidikan Terakhir Ayah	Frekuensi	Prosentase
Doktor	3	1
Magister	9	4
Sarjana	47	20
Diploma	7	3
SMA	118	51
SMP	22	10
SD	25	11
Pendidikan Terakhir Ibu	Frekuensi	Prosentase
Doktor	2	1
Magister	7	3
Sarjana	43	19
Diploma	18	8
SMA	102	44
SMP	30	13
SD	29	12
Domisili	Frekuensi	Prosentase
Jakarta	100	43
Tangerang	16	7
Banten	53	23
Jawa Barat	59	26%

Kalimantan, Maluku, Sulawesi	3	1%
------------------------------	---	----

Sumber: data diolah, 2025

Hasil Uji Normalitas

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan *one-sampel kolmogrov-smirnov test* yang berguna untuk melihat sebaran data normal dan sebagai salah satu syarat untuk melakukan uji regresi linear. Dari uji normalitas diperoleh nilai $p = 0,550$ ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan data terdistribusi normal. Hasil ini dapat dilihat tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Uji Statistik	Sig (p)	Taraf Signifikansi	Keterangan
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,550	>0,05	Normal

Hasil Uji Linier Berganda

Tabel 3. Hasil Uji Anova

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	69,389	2	34,694	32,287	.000 ^b
Residual	245,001	228	1,075		
Total	314,390	230			

a. Dependent Variable: Depresi

b. Predictors (Constant): Keberfungsian Keluarga, QLC

Dari tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil uji model adalah fit dengan nilai $\text{sig}(p) = 0,000 < 0,05$, artinya model yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan hasil olah data di lapangan.

Tabel 4. Hasil Nilai Koefisien

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	3,654	1,284		2,845	0,005
Keberfungsian Kel	-1,662	0,208	-0,469	-7,981	0,000
Quarter Life Crisis	0,024	0,014	0,101	1,725	0,086

Dependent Variable: Depresi

Berdasarkan data di atas menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh secara simultan signifikan keberfungsian keluarga dan *quarter life crisis* terhadap depresi mahasiswa di wilayah Indonesia dengan nilai $\text{sig}(p) = 0,000 < 0,05$. Dari model tersebut dapat dituangkan ke dalam persamaan regresi sebagai berikut $Y = 3,654 - 1,662X_1 + 0,024X_2$. Artinya variable keberfungsian keluarga dan variable *quarter life crisis* secara bersama-sama mempengaruhi depresi mahasiswa.

Hasil Uji Parsial: Keberfungsian Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis

Tabel 5. Hasil Nilai Koefisien

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	88,373	2,145		41,193	0,000
Keberfungsian Kel	1,509	1,004	0,099	1,503	0,134

Dependent Variable: QLC

Berdasarkan hasil nilai koefisien, dapat disimpulkan hipotesis ditolak dengan nilai $\text{sig}(p) = 0,134 > 0,05$, artinya secara parsial Keberfungsian Keluarga tidak berpengaruh terhadap *Quarter Life Crisis*, dengan persamaan regresi $Y = 88,373 + 1,509X$.

Hasil Uji Parsial: Keberfungsian Keluarga Terhadap Depresi

Tabel 6. Hasil Nilai Koefisien

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	5,733	0,445		12,891	0,000
Keberfungsian Kel	-1,627	0,208	-0,459	-7,815	0,000

Dependent Variable: Depresi

Berdasarkan hasil nilai koefisien, dapat disimpulkan hipotesis diterima dengan nilai $\text{sig}(p) = 0,000 < 0,05$, artinya secara parsial Keberfungsian Keluarga berpengaruh negatif terhadap Depresi,

dengan persamaan regresi $Y = 5,733 - 1,627X$. Dapat dinyatakan semakin efektif keberfungsian keluarga, maka semakin rendah tingkat depresinya. Sebaliknya semakin tidak efektif keberfungsian keluarga, maka semakin tinggi tingkat depresinya.

Hasil Uji Parsial: *Quarter Life Crisis* Terhadap Depresi

Tabel 7. Hasil Nilai Koefisien

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	1,130	1,405		0,804	0,422
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,013	0,015	0,055	0,833	0,405

Dependent Variable: Depresi

Berdasarkan hasil nilai koefisien, dapat disimpulkan hipotesis ditolak dengan nilai sig (p) = 0,405 > 0,05, artinya secara parsial *Quarter Life Crisis* tidak berpengaruh terhadap Depresi, dengan persamaan regresi $Y = 1,130 + 0,013X$.

Dari perbandingan hasil nilai koefisien pengaruh langsung yaitu Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Depresi (tabel 6) sebesar $B = 1,627$ dan pengaruh tidak langsung yang melalui *Quarter Life Crisis* yaitu di (tabel 5) dan (tabel 7) yaitu dengan nilai $B = (1,509 \times 0,013) = 0,019617$, menunjukkan nilai B pengaruh langsung > pengaruh tidak langsung. Sehingga dapat disimpulkan *Quarter Life Crisis* tidak memediasi pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Depresi

Hasil Uji Pengaruh Aspek-aspek Keberfungsian Keluarga Terhadap Depresi

Tabel 8. Hasil Nilai Koefisien

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	89,200	7	12,743	12,619	.000 ^b
Residual	225,189	223	1,010		
Total	314,390	230			

a. Dependent Variable: Depresi

b. Predictors (Constant): *General_Function*, *Role*, *Behaviour Controll*, *Communication*, *Problem Solving*, *Affective_Involvement*, *Affective_Responsive*

Dari tabel 8 menunjukkan hasil bahwa aspek-aspek dari Keberfungsiaan keluarga memiliki pengaruh terhadap Depresi dengan nilai sig (p) = 0,000 < 0,05

Tabel 9. Hasil Nilai Koefisien

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	5,214	0,629		8,290	0,000
<i>Problem_Solving</i>	0,013	0,023	0,059	0,550	0,583
<i>Communication</i>	-0,070	0,027	-0,295	-2,643	0,009
<i>Role</i>	0,014	0,029	0,037	0,493	0,623
<i>Affective_Responsive</i>	-0,017	0,047	-0,043	-0,350	0,727
<i>Affective_Involvement</i>	-0,071	0,026	-0,340	-2,786	0,006
<i>Behaviour Controll</i>	-0,013	0,037	-0,027	-0,340	0,734
<i>General_Function</i>	0,116	0,085	0,100	1,369	0,172

Dependent Variable: Depresi

Dari tabel 9 menunjukkan bahwa aspek komunikasi dan keterlibatan perasaan (*affective involvement*) berpengaruh signifikan terhadap depresi dengan nilai sig (p) < 0,05. Sedangkan aspek lainnya seperti *problem solving*, *role*, *affective responsive*, *behaviour control* dan *general function* tidak berpengaruh terhadap depresi dengan nilai sig (p) > 0,05

Hasil Uji Pengaruh Aspek-aspek dari *Quarter Life Crisis* Terhadap Depresi

Tabel 10. Hasil Nilai Koefisien

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	95,305	7	13,615	13,858	.000 ^b
Residual	219,085	223	0,982		
Total	314,390	230			

a. Dependent Variable: Depresi

Dari tabel 10 menunjukkan hasil bahwa aspek-aspek dari *Quarter Life Crisis* berpengaruh terhadap Depresi dengan nilai sig (p) = 0,000 < 0.05

Tabel 11. Hasil Nilai Koefisien

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	4,057	1,492		2,720	0,007
Kebimbangan	-0,059	0,040	-0,092	-1,465	0,144
Khawatir	-0,142	0,052	-0,179	-2,739	0,007
Merasa Cemas	-0,038	0,044	-0,051	-0,869	0,386
Tertekan	-0,299	0,127	-0,144	-2,364	0,019
Penilaian Diri Negatif	0,150	0,022	0,428	6,923	0,000
Terjebak Situasi Sulit	-0,018	0,038	-0,028	-0,471	0,638
Putus_Asa	-0,085	0,047	-0,107	-1,808	0,072

Dependent Variable: Depresi

Dari tabel 11 menunjukkan bahwa aspek *quarter life crisis* seperti perasaan khawatir, tertekan, dan penilaian diri negative berpengaruh signifikan terhadap depresi dengan nilai sig (p) $P < 0,05$. Sedangkan aspek lainnya seperti perasaan bimbang, cemas, terjebak situasi sulit tidak berpengaruh terhadap depresi dengan nilai sig (p) $> 0,05$

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara keberfungsian keluarga dan *quarter life crisis* terhadap tingkat depresi pada mahasiswa di wilayah Indonesia. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis regresi linier berganda yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama berkontribusi terhadap variabel dependen, yaitu depresi, dengan persamaan regresi $Y = 3,654 - 1,662X_1 + 0,024X_2$, di mana Y merupakan skor depresi, X_1 merupakan skor keberfungsian keluarga, dan X_2 merupakan skor *quarter life crisis*. Secara lebih rinci, nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh negatif terhadap depresi ($\beta = -1,662$). Artinya, semakin tinggi tingkat keberfungsian keluarga yang dirasakan oleh mahasiswa, maka tingkat depresi yang dialami cenderung semakin rendah. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Eipsten, Bishop, dan Levin (1978) yang menyatakan bahwa keluarga yang berfungsi secara efektif adalah keluarga yang memiliki jalinan interaksi antaranggota yang mampu memberikan kenyamanan dan kesejahteraan secara fisik, psikologis, dan sosial bagi setiap anggotanya. Apabila seorang mahasiswa berada dalam lingkungan keluarga seperti ini, maka ia akan merasa memiliki tempat untuk mengungkapkan keluh kesah, mengekspresikan emosi, serta merasakan keterlibatan dan pemahaman dari anggota keluarga lainnya. Dukungan yang diberikan oleh keluarga ini memungkinkan mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan secara lebih cepat dan tidak berlarut-larut, karena adanya sistem pendukung (*support system*) yang kuat (Mariyanti, S. dkk, 2021).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Lau dan Kwok (2000) yang menyatakan bahwa hubungan keluarga merupakan faktor yang paling memprediksi berbagai aspek depresi dan konsep diri. Dalam studi tersebut dijelaskan bahwa siswa yang memiliki hubungan keluarga yang erat, mengalami pertumbuhan pribadi, serta hidup dalam sistem keluarga yang terpelihara dengan baik, cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah. Bahkan, dinyatakan bahwa prediktor terkuat dari gejala depresi adalah tingkat kepuasan siswa terhadap kohesi (keterlibatan) dalam keluarga serta kemampuan mereka dalam beradaptasi di lingkungan keluarga. Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan Berryhill dan Smith (2021) yang mengungkapkan bahwa fungsi keluarga yang kacau dan tidak terlibat (*disengaged*) berkorelasi dengan depresi dan kecemasan, terutama pada perempuan. Hal ini semakin menegaskan bahwa peran dan keberfungsian keluarga berkontribusi signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental individu, khususnya dalam konteks depresi.

Sebaliknya, *quarter life crisis* memiliki pengaruh positif terhadap depresi ($\beta = 0,024$), yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat krisis yang dialami individu dalam fase peralihan menuju kedewasaan, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya depresi. Fenomena *quarter life crisis* biasanya ditandai

dengan perasaan bingung terhadap arah hidup, tekanan dalam mengambil keputusan penting, serta ketidakpastian dalam hal karier dan relasi. Ketegangan psikologis yang timbul dari kondisi ini dapat memperburuk gejala depresi apabila tidak ditangani dengan strategi *coping* yang tepat. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan pentingnya peran keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam membantu mahasiswa menghadapi fase transisi kehidupan dewasa awal.

Keluarga yang berfungsi efektif dapat menciptakan lingkungan yang aman, hangat, dan penuh keterikatan emosional antar anggotanya. Hal ini penting, terutama ketika mahasiswa menghadapi krisis pada usia seperempat abad (*quarter life crisis*), di mana mereka tidak akan merasa sendirian dan lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Keterikatan emosional yang kuat dalam keluarga membantu individu untuk lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga krisis yang dialami tidak berlarut-larut dan dapat mencegah berkembangnya masalah mental seperti depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Pan, Y., Yang, Z., Han, X., & Qi, S. (2021) menunjukkan bahwa fungsi keluarga memiliki pengaruh prediktif yang signifikan dan positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, keluarga yang berfungsi efektif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental anggota keluarganya.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa secara parsial, *quarter life crisis* tidak berpengaruh signifikan terhadap depresi, dengan nilai signifikansi 0,405 ($p > 0,05$). Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarter life crisis* merupakan kondisi krisis yang dialami individu akibat transisi menuju realitas yang penuh tuntutan. *Quarter life crisis* adalah krisis yang dialami oleh individu yang belum siap menghadapi masa depan, yang dapat memunculkan respon berupa kekhawatiran, kecemasan, stres, bahkan depresi terkait karir, kehidupan sosial, dan relasi (Fischer, 2008). Kondisi *quarter life crisis* ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, namun juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti pendidikan (Thouless, 2000). Mengingat subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah memiliki kemampuan berpikir lebih kritis terhadap permasalahan yang dihadapi, termasuk perubahan dalam kehidupan, maka mereka lebih mungkin untuk memiliki kesehatan mental yang baik (Kur'ani, 2024) dan terhindar dari kecenderungan depresi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek komunikasi dalam keluarga dan aspek *affective involvement* berpengaruh signifikan terhadap depresi, dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Komunikasi yang terbuka antara mahasiswa dan anggota keluarganya dapat mencegah perasaan terisolasi dan kesepian, serta menciptakan ikatan emosional yang kuat dan dukungan psikologis yang mampu meredakan stres dan mencegah terjadinya depresi (House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D., 1988). Temuan ini sejalan dengan penelitian Wang et al. (2022), yang menyatakan bahwa ada dampak komunikasi antara orangtua dan remaja terhadap gejala depresi. Dengan demikian, kecenderungan depresi pada mahasiswa yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* dapat diminimalkan melalui jalinan komunikasi keluarga yang efektif dan hangat.

Temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan khawatir dan penilaian diri negatif selama fase *quarter life crisis* berpengaruh signifikan terhadap depresi ($p < 0,05$). Mahasiswa yang berada dalam rentang usia 20-an kerap mengalami kecemasan dan kekhawatiran, salah satunya terkait pencarian “teman masa depan” atau pasangan hidup yang sesuai, yang menjadi salah satu sumber tekanan dalam fase perkembangan ini (Robbins & Wilner, 2001). Ketika harapan akan hubungan tersebut tidak terpenuhi atau mengalami kegagalan, maka mahasiswa dapat merasakan ketidakberhargaan, takut ditinggalkan, serta kesepian yang berkepanjangan, yang pada akhirnya dapat memicu depresi. Sedangkan, penilaian diri negatif seperti meragukan kemampuan diri atau merasa lebih rendah dari orang lain juga berkontribusi terhadap depresi. Individu dengan pola pikir seperti ini umumnya memiliki pandangan pesimis, merasa tidak berharga, dan tidak mampu, yang oleh Beck (1974) disebut sebagai skema negatif yang khas pada individu depresi. Lebih lanjut, Hards et al. (2023) menemukan bahwa remaja dengan penyakit kronis yang memiliki penilaian diri negatif cenderung menunjukkan gejala depresi. Temuan ini menguatkan bahwa penilaian diri negatif memiliki kontribusi nyata dalam munculnya depresi, khususnya pada individu yang sedang mengalami masa transisi penting dalam hidupnya seperti *quarter life crisis*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan ada pengaruh yang signifikan secara simultan keberfungsian keluarga dan *quarter life crisis* terhadap tingkat depresi pada mahasiswa di wilayah Indonesia. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis regresi linier berganda yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama berkontribusi terhadap variabel dependen, yaitu depresi, dengan persamaan regresi $Y = 3,654 - 1,662X_1 + 0,024X_2$. Dari nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh negatif terhadap depresi ($\beta = -1,662$). Artinya, semakin tinggi tingkat keberfungsian keluarga yang dirasakan oleh mahasiswa, maka tingkat depresi yang dialami cenderung semakin rendah. Selanjutnya, secara parsial Keberfungsian Keluarga berpengaruh negatif terhadap Depresi, dengan nilai signifikansi ($p = 0,000 > 0,05$ dan persamaan regresi $Y = 5,733 - 1,627X$. Sedangkan secara parsial *quarter life crisis* tidak berpengaruh terhadap depresi, dengan nilai signifikansi 0,405 ($p > 0,05$).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek komunikasi dalam keluarga dan aspek *affective involvement* berpengaruh signifikan terhadap depresi, dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Komunikasi yang terbuka antara mahasiswa dan anggota keluarganya dapat mencegah perasaan terisolasi dan kesepian, serta menciptakan ikatan emosional yang kuat dan dukungan psikologis yang mampu meredakan stres dan mencegah terjadinya depresi. Dengan demikian, kecenderungan depresi pada mahasiswa yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* dapat diminimalkan melalui jalinan komunikasi keluarga yang efektif dan hangat. Temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan khawatir dan penilaian diri negatif selama fase *quarter life crisis* berpengaruh signifikan terhadap depresi ($p < 0,05$). Mahasiswa yang berada dalam rentang usia 20-an kerap mengalami kecemasan dan kekhawatiran, salah satunya terkait pencarian “teman masa depan” atau pasangan hidup yang sesuai, yang menjadi salah satu sumber tekanan dalam fase perkembangan ini (Robbins & Wilner, 2001).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* secara keseluruhan tidak berpengaruh signifikan terhadap depresi, yang merupakan suatu gangguan psikologis, namun *quarter life crisis* tetap membawa suatu perubahan pada individu. Tantangan dan perubahan ini dapat ditanggapi berbeda pada setiap individu; sebagian dapat memperkuat identitas diri dan makna hidupnya melalui *quarter life crisis* yang dialami sedangkan sebagian yang lain menjadi terganggu dari segi psikologis oleh karenanya. Dengan demikian, penting bagi penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan kemungkinan variabel mediasi atau moderasi lain, seperti resiliensi, makna hidup, atau kemampuan regulasi emosi, yang mungkin lebih menjelaskan mekanisme hubungan antara keberfungsian keluarga, *quarter life crisis*, dan depresi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, khususnya keluarga dan teman-teman atas dukungan moral maupun materil yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From The Late Teens Through Twenties*. American Psychological Association, 55 (5), 469-480.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. US: Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Journal of Contemporary Family Therapy* , 30, 233-250.
- Alford, B. A., & Beck A. T. (2009). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Azwar, S. (2015) *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Berryhill, M. B., & Smith, J. (2021). College student chaotically-disengaged family functioning, depression, and anxiety: the indirect effects of positive family communication and self-compassion. *Marriage & Family Review*, 57(1), 1-23.
- Cumsille, P. E., & Epstein, N. (1994). Family cohesion, family adaptability, social support, and adolescent depressive symptoms in outpatient clinic families. *Journal of family psychology*, 8(2), 202.

- Eipstein, N.B., Baldwin, L.M., & Bishop, D.S. (1983). The mcmaster family assesment device. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 9(2), 171-180.doi: 10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x
- Eipstein, N.B., Bishop, D.S., & Levin, S. (1978). The mcmaster model of family functioning. *Journal Of Marriage And Family Counseling*, 4(4), 19 – 31.Doi: 10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x
- Goleman (2000). *Emotional Intelligence*. Gramedia.
- Hards, E., Orchard, F., Khalid, S., D'souza, C., Cohen, F., Gowie, E., & Loades, M. (2023). Self-evaluation and depression in adolescents with a chronic illness: A systematic review. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(1), 382-397.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). *Social relationships and health. Science*, 241(4865), 540-545.
- Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Berpikir Kritis Dengan Kemandirian Belajar Siswa
<https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.60621> Nur Kur'ani, Universitas Muhammadiyah Pontianak
- Lau, S., & Kwok, L. K. (2000). Relationsip of Family Environment To Adolescents' Depression And Self Concept. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 28(1), 41-50.
- 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.
- Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students [Regent University]*.
<https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pqorigsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Pan, Y., Yang, Z., Han, X., & Qi, S. (2021). Family functioning and mental health among secondary vocational students during the COVID-19 epidemic: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 171, 110490
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
<https://doi.org/10.1177/0165025413492464>.
- Santrock, J. (2018). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2 (Terjemahan : Sarah Geni B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sheeber, Hops & Davis (2001), *Family Functioning and Depression in Adolescents: A Meta-Analytic Review*, Oregon Research Institute
- Sari, dkk. (2020), *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Remaja*, Universitas Indonesia.
- Wang, R., Li, D., Zhang, J., Song, G., Liu, Q., & Tang, X. (2022). The relationship between parent-adolescent communication and depressive symptoms: The roles of school life experience, learning difficulties and confidence in the future. *Psychology Research and Behavior Management*, 1295-1310.