



**BENEFIT: Journal Of Business, Economics, And Finance**

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2025 Page 263-282

DOI: <https://doi.org/10.70437/benefit.v3i1.1298>

# Pengaruh Work-life balance dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Karyawan Muda PT. Media Fajar Indonesia Di Makassar

Widya Aprilia, Nurman, Zainal Ruma, Agung Widhi Kurniawan, Burhanuddin

Universitas Negeri Makassar

✉ Corresponding author

[widyaaprilia004@gmail.com](mailto:widyaaprilia004@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-life balance* dan dukung sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada karyawan muda di PT. Media Fajar Indonesia. Fenomena *quarter life crisis* pada generasi usia 18-30 tahun semakin meningkat seiring dengan perkembangan sosial dan teknologi, ditandai oleh kecemasan, kebingungan arah hidup, serta tekanan kerja yang ting-gi. Kondisi ini semakin diperparah oleh beban kerja beban, jam kerja panjang, kurangnya keseimbangan hidup, serta lemahnya dukungan sosial keluarga. Studi awal paada PT. Media Fajar Indonesia menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara beban kerja dan kapasitas karyawan, yang berdampak pada munculnya gejala *quarter life crisis*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain ko-relasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria karyawan muda yang sesuai kebutuhan penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan statistik inferensial melalui bantuan software SPSS versi 23, untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara variabel work-life bal-ance, dukungan sosial keluarga, dan *quarter life crisis*. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*. Temuan ini berbeda dari teori umum yang menyatakan bahwa *work-life balance* menurunkan tekanan psikologis, namun selaras dengan konsep eksplorasi identitas pada masa dewasa awal, dimana kesemimbangan hidup memberi ruang refleksi diri yang dapat memicu munculnya krisis. Dukungan sosial keluarga juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *quarter life crisis*, menunjukkan bahwa dukungan keluarga memberi kekuatan psikologi bagi individu untuk menghadapi fase transisi tersebut secara adaptif. Secara simultan, kedua variabel memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap *quarter life crisis*, menegaskan bahwa fenomena ini adalah kondisi multidimensi yang dipengaruhi oleh faktor personal, sosial, dan lingkungan kerja.

Kata Kunci: Work-life balance, Dukungan Sosial Keluarga, Quarter life crisis, Karyawan Muda.

#### Abstract

This study aims to analyze the influence of work-life balance and family social support on quarter-life crisis in young employees at PT. Media Fajar Indonesia. The phenomenon of quarter-life crisis among the 18-30 year old generation is increasing along with social and technological developments, characterized by anxiety, confusion about life direction, and high work pressure. This condition is further exacerbated by heavy workloads, long working hours, a lack of work-life balance, and weak family social support. A preliminary study at PT. Media Fajar Indonesia showed an imbalance between workload and employee capacity, which impacted the emergence of quarter-life crisis symptoms.

This study used a quantitative research method with a correlational design. The sampling technique used purposive sampling, with criteria for young employees that met the research needs. Data analysis was conducted using inferential statistics using SPSS version 23 software to test the strength and direction of the relationship between work-life balance, family social support, and quarter life crisis.

The results showed that work-life balance had a positive and significant effect on quarter-life crisis. This finding differs from the general theory that worklife balance reduces psychological distress, but aligns with the concept of identity exploration in early adulthood, where work-life balance provides space for self reflection that can

trigger a crisis. Family social support also had a positive and significant effect on quarter-life crisis, indicating that family support provides psychological strength for individuals to navigate this transitional phase adaptively. Simultaneously, both variables had a highly significant effect on quarter-life crisis, confirming that this phenomenon is a multidimensional condition influenced by personal, social, and work environment factors..

Keywords: Work-life balance, Family Social Support, Quarter-Life Crisis, Young Employees

## PENDAHULUAN

Perkembangan sosial, ekonomi, dan teknologi dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya generasi muda yang baru memasuki dunia kerja. Generasi ini menghadapi tekanan kompleks, seperti ketidakpastian ekonomi, persaingan kerja yang ketat, dan tuntutan sosial yang tinggi, yang sering memicu gangguan kesejahteraan mental. Salah satu fenomena yang banyak dialami adalah quarter life crisis (QLC), yaitu krisis emosional dan eksistensial ketika individu mulai mempertanyakan arah hidup, tujuan masa depan, pilihan karier, dan identitas diri. Robinson dan Wilner (dalam Cut Nazirrah Sabila, 2022) menjelaskan bahwa QLC ditandai oleh kecemasan, keraguan, kehilangan arah, dan tekanan akibat ekspektasi sosial.

QLC merupakan krisis psikologis akibat ketegangan antara harapan pribadi dan realitas yang dihadapi, umumnya dialami individu berusia 18–30 tahun, terutama karyawan muda yang baru memasuki dunia kerja (Cahyani, 2022, hlm. 22). Pada fase ini, individu kerap merasa terjebak dalam tekanan pekerjaan dan keterbatasan kendali atas keputusan masa depan, yang dapat memperparah krisis yang dialami (Rizki, 2021). Minimnya pengalaman kerja membuat karyawan muda rentan mengalami kebingungan terhadap jalur karier dan identitas profesionalnya (Sinaga, 2023). Faktor seperti jam kerja panjang, tuntutan produktivitas, dan standar kinerja tinggi berpotensi menurunkan makna kerja serta berdampak pada kinerja organisasi (Hidayat, 2020; Sari, 2019).

Selain faktor pekerjaan, dukungan sosial keluarga turut memengaruhi QLC. Individu yang kurang memperoleh dukungan emosional dan instrumental dari keluarga

cenderung mengalami kecemasan, kesepian, serta penurunan motivasi hidup (Amelia & Masfufah, 2023). Sebaliknya, dukungan keluarga dapat menjadi benteng psikologis yang meningkatkan rasa aman dan keyakinan diri dalam menghadapi fase krisis (Putri, 2022). Dengan kata lain, karyawan media yang sering membawa pekerjaan ke rumah dan mengalami gangguan work-life balance (WLB) memerlukan dukungan keluarga agar tidak terperosok ke dalam krisis eksistensial. Hal ini menegaskan bahwa QLC merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan kerja (Santoso, 2021), dan jika tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup, menghambat perkembangan karier, serta meningkatkan risiko burnout dan turnover (Pratama, 2021).

Fenomena ini semakin terlihat pada generasi muda di Indonesia. Survei IDN Research Institute dan Populix (2024) menunjukkan bahwa 55% Gen Z dan milenial mengalami kecemasan akibat ketidakstabilan ekonomi, sementara 44% khawatir terhadap masa depan pekerjaan. Randstad Workmonitor (2025) melaporkan bahwa 83% pekerja memprioritaskan WLB, bahkan 74% Gen Z menganggapnya lebih penting daripada gaji. Temuan serupa ditunjukkan LinkedIn (2023), yang menyatakan bahwa 47% kandidat di Asia Tenggara menjadikan keseimbangan kerja-kehidupan sebagai faktor utama dalam keputusan karier.

Secara konseptual, WLB merupakan kemampuan individu mengelola waktu dan energi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang (Cahyani, 2022). Ketidakseimbangan ini dapat memicu stres, kelelahan emosional, hingga QLC. Dukungan sosial keluarga mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan afektif (House, 1981), yang berperan penting membantu individu menghadapi tekanan dan ketidakpastian masa depan (Nazhif Robbani & Nafisatuzzahra, 2025).

Konteks tersebut relevan dengan kondisi karyawan muda di PT. Media Fajar Indonesia. Industri media memiliki ritme kerja padat dengan tenggat waktu ketat dan tuntutan kreativitas tinggi. Hasil pra-penelitian melalui wawancara menunjukkan bahwa divisi reporter, publishing, dan editing memiliki beban kerja tinggi akibat keterbatasan tenaga kerja dan banyaknya tugas harian. Divisi pemasaran, keuangan, dan iklan juga menghadapi tekanan strategis yang menuntut ketepatan dan konsistensi kinerja. Data awal menunjukkan bahwa sekitar 62% karyawan muda melaporkan jam lembur rata-rata 10–15 jam per minggu, sementara 57% merasa tingkat stres mereka tinggi akibat beban kerja dan tenggat waktu. Kondisi ini menyebabkan terganggunya WLB, keterbatasan

waktu pribadi, serta minimnya pemanfaatan dukungan sosial keluarga, yang berpotensi memicu QLC.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dwi Harnum (2020), yang menyatakan bahwa beban kerja tinggi menurunkan keseimbangan hidup dan memicu stres, serta Kinman dan Grant (2020) yang menegaskan bahwa WLB yang buruk meningkatkan risiko burnout pada pekerja muda. Di sisi lain, dukungan keluarga terbukti berhubungan negatif dengan tingkat QLC (Amelia & Masfufah, 2023; Khafidza & Andjarsari, 2023). Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji WLB dan dukungan sosial secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut terhadap QLC masih terbatas, khususnya pada karyawan muda di sektor media. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh WLB dan dukungan sosial keluarga terhadap QLC pada karyawan muda PT. Media Fajar Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work-life balance*, dukungan sosial keluarga, dan *quarter life crisis* pada karyawan muda. Metode kuantitatif dipilih karena menghasilkan data numerik yang dapat di analisis secara statistik, sehingga mampu memberikan gambaran hubungan antar variabel secara objektif (Stanley & Sebastine, 2023, hlm. 1135). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria responden sesuai tujuan penelitian. Analisis data dilakukan dengan pendekatan statistik inferensial untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Hasyim et al., 2024, hlm. 3).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan muda berusia 18–30 tahun di PT. Media Fajar Indonesia yang bekerja secara aktif, baik sebagai karyawan tetap maupun karyawan kontrak, dengan jumlah sebanyak 64 orang. Populasi ini dipilih karena berada dalam rentang usia yang rawan mengalami *quarter life crisis*, sebagaimana dinyatakan oleh Hasyim et al. (2024, hlm. 3) bahwa individu pada usia 18–30 tahun merupakan kelompok yang rentan menghadapi masa transisi kehidupan dewasa awal yang kompleks.

Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian dari populasi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu responden yang memenuhi kriteria usia dan status pekerjaan (tetap, ataupun kontrak) serta bersedia mengisi kuesioner, dengan jumlah sebanyak 64 orang. Teknik ini sesuai digunakan untuk penelitian yang membutuhkan pemilihan subjek secara selektif berdasarkan tujuan penelitian (Sugiyono, 2021, hlm. 85).

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif, yaitu data berbentuk angka yang diperoleh dari hasil pengukuran variabel penelitian dan dianalisis secara statistik. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk menguji hubungan antara *work-life balance* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada karyawan muda.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner kepada karyawan muda berusia 18–30 tahun di PT. Media Fajar Indonesia. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari pihak HRD atau atasan terkait, berupa informasi administratif seperti struktur organisasi, data demografis, dan kesiapan teknis pelaksanaan survei, yang digunakan untuk mendukung kelancaran dan ketepatan prosedur penelitian.

Uji Instrumen Penelitian

Uji Validitas

Uji validitas bertujuan menilai kemampuan instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti. Pengujian dilakukan menggunakan SPSS dengan melihat korelasi antara skor item dan total skor. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel pada taraf signifikansi 5%.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi instrumen penelitian. Pengujian dilakukan menggunakan Alpha Cronbach, dengan kriteria bahwa instrumen dinyatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach  $>$  0,6.

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik meliputi:

Uji Normalitas, menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $>$  0,05.

Uji Multikolinearitas, untuk melihat hubungan antar variabel bebas melalui nilai VIF dan Tolerance. Tidak terjadi multikolinearitas jika nilai VIF  $<$  10 dan Tolerance  $>$  0,10.

Uji Heteroskedastisitas, dilakukan dengan menguji hubungan nilai absolut residual dengan variabel independen. Model dinyatakan bebas heteroskedastisitas jika nilai signifikansi > 0,05.

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh *work-life balance* ( $X_1$ ) dan dukungan sosial keluarga ( $X_2$ ) terhadap *quarter life crisis* ( $Y$ ). Model regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Hipotesis nol ditolak jika nilai t hitung > t tabel. Uji F dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen dan menilai kelayakan model regresi secara keseluruhan. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai  $R^2$  berada antara 0 dan 1; semakin mendekati 1, semakin besar kemampuan model dalam menjelaskan variabel terikat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Makassar. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Manajemen angkatan 2022, 2023, 2024 dan 2025 yang menggunakan uang elektronik dengan total 94 mahasiswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	
Jenis kelamin	Jumlah
Perempuan	24
Laki-laki	40
Jumlah	64
Usia	
Usia	Jumlah
18-20 Tahun	10
21-23 Tahun	21
24-26 Tahun	22

27-30 Tahun	11
Jumlah	64
Status Pernikahan	Jumlah
Sudah Menikah	33
Belum Menikah	31
Jumlah	64
Masa Bekerja	
Masa Bekerja	Jumlah
< 1Tahun	15
1-2 Tahun	18
3-4 Tahun	21
> 4 Tahun	10
Jumlah	64
Tingkat Pendidikan Terakhir	
Tingkat Pendidikan Terakhir	Jumlah
Sarjana (S1)	52
SMA/SMK Sederajat	7
Diploma (D3)	3
Pascasarjana (S2/S3)	2
Jumlah	64
Status Pekerjaan	
Status Pekerjaan	Jumlah
Karyawan Tetap	40
Karyawan Kontrak	24
Jumlah	64
Jam kerja Per hari	Jumlah
< 6 Jam	8
6-8 Jam	22
9-10 Jam	30

>10 Jam	4
Jumlah	64

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel karakteristik responden, dari 64 karyawan yang menjadi sampel penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40 orang (62,5%), sedangkan perempuan berjumlah 24 orang (37,5%). Dominasi responden laki-laki diduga dipengaruhi oleh distribusi gender pada divisi penelitian serta penerapan purposive sampling. Sebaran usia responden terfokus pada rentang dewasa awal (18–30 tahun) yang relevan dengan fenomena quarter life crisis. Kelompok usia 24–26 tahun mendominasi dengan 22 orang (34,38%), diikuti usia 21–23 tahun sebanyak 21 orang (32,81%). Kedua kelompok ini mencakup 67,19% responden dan berada pada fase eksplorasi karier serta pembentukan identitas. Usia 18–20 tahun berjumlah 10 orang (15,63%), sedangkan usia 27–30 tahun sebanyak 11 orang (17,19%).

Karakteristik status pernikahan menunjukkan distribusi yang relatif seimbang, yaitu 33 responden (51,56%) sudah menikah dan 31 responden (48,44%) belum menikah. Kondisi ini memungkinkan analisis quarter life crisis dari perspektif karyawan dengan tuntutan peran ganda maupun karyawan yang masih berfokus pada eksplorasi karier. Berdasarkan masa kerja, kelompok 3–4 tahun menjadi yang terbesar dengan 21 responden (32,81%), diikuti masa kerja 1–2 tahun sebanyak 18 orang (28,13%). Responden dengan masa kerja kurang dari 1 tahun berjumlah 15 orang (23,44%), sedangkan masa kerja di atas 4 tahun sebanyak 10 orang (15,63%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase transisi dan evaluasi karier.

Dari sisi pendidikan, lulusan Sarjana (S1) mendominasi dengan 52 responden (81,25%). Sisanya terdiri atas SMA/SMK sebanyak 7 orang (10,94%), Diploma (D3) sebanyak 3 orang (4,69%), dan Pascasarjana (S2/S3) sebanyak 2 orang (3,13%). Dominasi lulusan S1 menunjukkan latar belakang akademik yang relatif tinggi, yang berpotensi meningkatkan ekspektasi dan tekanan karier. Berdasarkan status kepegawaian, karyawan tetap berjumlah 40 orang (62,50%), sementara karyawan kontrak sebanyak 24 orang (37,50%). Keberadaan kedua kelompok ini memberikan gambaran variasi stabilitas kerja yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan eksplorasi karier.

Dari aspek jam kerja, mayoritas responden bekerja 9–10 jam per hari, yaitu 30 orang (46,88%), diikuti jam kerja 6–8 jam sebanyak 22 orang (34,38%). Responden dengan jam kerja kurang dari 6 jam berjumlah 8 orang (12,50%), sedangkan lebih dari 10

jam per hari sebanyak 4 orang (6,25%). Dominasi jam kerja panjang ini relevan dengan variabel work-life balance, karena durasi kerja yang tinggi berpotensi mengganggu keseimbangan kehidupan kerja dan memicu munculnya quarter life crisis.

### Uji Validitas

Menurut Ghozali (2018:51), prosedur uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung terhadap nilai r tabel pada degree of freedom (df) = n-2, dengan n merupakan jumlah sampel dalam penelitian. Dalam penelitian ini, jumlah sampel (n) adalah 64, sehingga nilai df = 64-2 = 62. Dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,2075. Suatu item pernyataan atau indikator dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ). Sebaliknya, jika nilai r hitung lebih kecil dari r tabel ( $r_{hitung} < r_{tabel}$ ), maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Work-life balance (X1), Dukungan Sosial Keluarga (X2), dan Quarter life crisis (Y)

Pertanyaan	R hitung	R tabel	Keterangan
X1.1	0.731	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.2	0.745	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.3	0.737	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.4	0.703	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.5	0.805	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.6	0.691	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.7	0.691	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.8	0.729	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.9	0.764	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.10	0.810	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.11	0.728	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X1.12	0.752	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X2.1	0.752	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X2.2	0.732	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X2.3	0.782	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )
X2.4	0.769	0.2075	Valid ( $R_{hitung} > R_{tabel}$ )

X2.5	0.749	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
X2.6	0.767	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
X2.7	0.688	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
X2.8	0.766	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
X2.9	0.705	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
X2.10	0.767	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
X2.11	0.766	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
X2.12	0.723	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.1	0.691	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.2	0.769	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.3	0.769	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.4	0.681	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.5	0.733	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.6	0.735	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.7	0.779	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.8	0.712	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.9	0.670	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.10	0.677	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.11	0.808	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)
Y.12	0.726	0.2075	Valid (R hitung > R tabel)

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Hasil uji validitas instrumen berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan yang diajukan untuk variabel X1 (Work-life balance), X2 (Dukungan Sosial Keluarga), dan Y (Quarter life crisis) memiliki nilai r hitung yang berada di antara 0,670 sampai dengan 0,810. Hal ini menunjukkan bahwa nilai r hitung seluruh item pernyataan jauh lebih besar dari nilai r tabel, yaitu sebesar 0,2075.

Berdasarkan perbandingan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan yang terdapat pada angket variabel X1, X2, dan Y dinyatakan valid dan layak digunakan untuk penelitian.

Tujuan dilakukannya uji reliabilitas adalah untuk menilai tingkat ketepatan dan konsistensi suatu alat ukur dalam memberikan hasil yang tetap stabil apabila pengukuran dilakukan secara berulang pada kondisi atau waktu yang berbeda.

Instrumen dengan reliabilitas rendah akan menghasilkan data yang kurang dapat dipercaya dan tidak akurat.

Berikut ini disajikan hasil pengujian reliabilitas pada variabel Work-life balance (X1), Dukungan Sosial Keluarga (X2), dan Quarter life crisis (Y) dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Work-life balance (X1), Dukungan Sosial Keluarga (X2), dan Quarter life crisis (Y)

Kriteria Uji Reabilitas X1		
Nilai Acuan	Reabilitas	Keterangan
0,6	0,925	Reliebel
Kriteria Uji Reabilitas X2		
Nilai Acuan	Reabilitas	Keterangan
0,6	0,928	Reliebel
Kriteria Uji Reabilitas Y		
Nilai Acuan	Reabilitas	Keterangan
0,6	0,920	Reliebel

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 3, variabel kepemimpinan (X1), lingkungan kerja (X2), dan kinerja karyawan (Y) telah memenuhi kriteria uji reliabilitas dengan nilai Alpha Cronbach > 0,6. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan layak digunakan.

Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data variabel independen dan dependen berdistribusi normal. Pengujian menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan kriteria nilai signifikansi > 0,05. Hasil uji normalitas terhadap nilai Unstandardized Residual disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.28927129
Most Extreme Differences	Absolute	.090
	Positive	.090
	Negative	-.070
Test Statistic		.090
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan pengujian normalitas yang dilakukan terhadap residual model regresi, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Mengingat nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  ( $\alpha = 5\%$ ), maka dapat diambil kesimpulan bahwa residual model regresi memiliki distribusi normal atau mendekati distribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

## Uji Hipotesis

### Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 5. Hasil uji Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.783	2.053		1.356	.180
	X1	.443	.116	.455	3.821	.000
	X2	.489	.116	.504	4.234	.000

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menggunakan SPSS, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 2,783 + 0,443X_1 + 0,489X_2 + e,$$

Y adalah Quarter life crisis,  $X_1$  Work-life balance, dan  $X_2$  Dukungan Sosial Keluarga. Nilai konstanta sebesar 2,783 menunjukkan tingkat quarter life crisis ketika variabel

independen bernilai nol. Koefisien regresi Work-life balance (0,443) dan Dukungan Sosial Keluarga (0,489) bernilai positif, yang berarti kedua variabel berpengaruh searah terhadap quarter life crisis. Variabel Dukungan Sosial Keluarga memiliki pengaruh paling dominan karena memiliki koefisien terbesar.

#### Uji Parsial (Uji t)

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Dengan jumlah sampel 64 responden dan  $\alpha = 5\%$ , diperoleh nilai t tabel sebesar 1,670 (df = 61).

Hipotesis pertama ( $H_1$ ) menyatakan adanya hubungan negatif antara work-life balance dan quarter life crisis. Hasil pengujian menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,821 dengan signifikansi 0,000. Karena t hitung > t tabel dan signifikansi < 0,05, work-life balance berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis. Namun, koefisien regresi bernilai positif (0,443), sehingga arah hubungan tidak sesuai dengan hipotesis. Dengan demikian,  $H_1$  ditolak.

Hubungan positif ini menunjukkan bahwa work-life balance yang lebih baik justru berkaitan dengan meningkatnya refleksi diri, eksplorasi identitas, dan pertanyaan eksistensial pada karyawan muda. Kondisi ini sejalan dengan konsep emerging adulthood, di mana individu usia dewasa awal aktif mengevaluasi pilihan hidup dan karier. Keseimbangan hidup yang baik memberi ruang bagi proses refleksi tersebut, yang dapat meningkatkan intensitas quarter life crisis.

Hipotesis kedua ( $H_2$ ) menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dan quarter life crisis. Hasil uji menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,234 dengan signifikansi 0,000. Karena t hitung > t tabel dan signifikansi < 0,05, serta koefisien regresi bernilai positif (0,489), maka dukungan sosial keluarga berpengaruh signifikan dan searah terhadap quarter life crisis. Dengan demikian,  $H_2$  diterima.

Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan keluarga yang tinggi dapat mendorong individu untuk lebih terbuka dalam mengevaluasi kehidupan, karier, dan masa depan, sehingga meningkatkan kesadaran akan ketidakpastian yang menjadi ciri quarter life crisis.

Tabel 6. Hasil Uji Simultan Variabel Penelitian

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2678.816	2	1339.408	247.462	.000 <sup>b</sup>
	Residual	330.168	61	5.413		
	Total	3008.984	63			

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel hasil uji simultan variabel penelitian, nilai F hitung sebesar 247,462 jauh lebih besar dibandingkan dengan nilai F tabel sebesar 3,145. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara variabel work-life balance dan dukungan sosial keluarga terhadap variabel quarter life crisis. Dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah 0,05, hipotesis ketiga ( $H_3$ ) diterima. Ini berarti bahwa variabel work-life balance dan dukungan sosial keluarga secara simultan berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis pada karyawan muda di PT. Media Fajar Indonesia.

Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Tabel 7. Hasil Uji Determinasi Variabel Penelitian

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.944 <sup>a</sup>	.890	.887	2.32650

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel di atas, nilai R Square sebesar 0,890 menunjukkan bahwa sekitar 89% variasi dalam quarter life crisis dapat dijelaskan oleh variabel work-life balance dan Dukungan Sosial Keluarga dalam model regresi ini. Sementara itu, sisanya sebesar 11% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,887 atau 88,7% menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel dan ukuran sampel, kemampuan model dalam menjelaskan variasi quarter life crisis tetap sangat tinggi. Perbedaan yang sangat kecil antara R Square (0,890) dan Adjusted R Square (0,887) mengindikasikan bahwa model regresi ini stabil dan tidak mengalami overfitting. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi ini memberikan penjelasan yang sangat baik terhadap variasi dalam quarter life crisis pada karyawan muda di PT. Media Fajar Indonesia. Dengan kata lain, kedua variabel independen yang digunakan dalam

penelitian ini sangat relevan dan mampu memprediksi quarter life crisis dengan tingkat akurasi yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Work-life balance (X1) dan Dukungan Sosial Keluarga (X2) berpengaruh signifikan terhadap Quarter life crisis (Y) pada karyawan muda PT. Media Fajar Indonesia. Instrumen penelitian terbukti valid dan reliabel, sehingga pengukuran ketiga variabel dinilai akurat. Secara simultan, work-life balance dan dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi yang dominan dalam menjelaskan variasi quarter life crisis, meskipun faktor lain juga turut berperan.

#### Pengaruh Work-life balance terhadap Quarter life crisis

Hasil analisis menunjukkan bahwa work-life balance berpengaruh positif dan signifikan terhadap quarter life crisis, sehingga H1 ditolak karena arah hubungan tidak sesuai hipotesis awal. Artinya, semakin tinggi work-life balance yang dimiliki karyawan, semakin tinggi pula quarter life crisis yang dialami.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui perspektif perkembangan karier dan konsep emerging adulthood (Arnett), di mana karyawan muda berada pada fase eksplorasi identitas dan refleksi mendalam terhadap pilihan hidup dan karier. Work-life balance yang baik justru menyediakan ruang kognitif dan emosional untuk proses refleksi tersebut. Hal ini berbeda dengan temuan Brough et al. (2014) yang menekankan peran work-life balance dalam menurunkan tekanan psikologis, namun sejalan dengan pandangan bahwa pencarian identitas pada dewasa awal tetap dapat memunculkan kebingungan dan ketidakpastian meskipun individu berada dalam kondisi hidup yang relatif seimbang.

Dalam konteks PT. Media Fajar Indonesia yang kompetitif dan berbasis media, work-life balance juga memungkinkan meningkatnya perbandingan sosial melalui paparan media, yang dapat memicu kecemasan, evaluasi diri, dan pertanyaan eksistensial sebagai bagian dari quarter life crisis.

#### Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter life crisis

Dukungan sosial keluarga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap quarter life crisis, sehingga H2 diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga, semakin besar kemampuan karyawan muda dalam menghadapi dan mengelola quarter life crisis.

Hasil ini sejalan dengan teori dukungan sosial dari House (1981) dan Sarafino (2011) yang menekankan peran dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan dalam menghadapi stres dan krisis kehidupan. Temuan ini juga didukung oleh Stanley & Sebastine (2023), Hasyim et al. (2024), serta Kuhn & Laird (2014), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam transisi dan krisis perkembangan. Selain itu, penelitian Naufal Lathip (2022) dan Triwijayanti & Astiti (2020) menegaskan bahwa dukungan keluarga berkontribusi signifikan terhadap work-life balance dan kesejahteraan psikologis.

Hubungan positif ini juga dapat bersifat timbal balik, di mana individu yang mengalami quarter life crisis cenderung lebih aktif mencari dan memanfaatkan dukungan keluarga.

#### Pengaruh Work-life balance dan Dukungan Sosial Keluarga Secara Simultan

Secara simultan, work-life balance dan dukungan sosial keluarga berpengaruh sangat signifikan terhadap quarter life crisis. Work-life balance memfasilitasi eksplorasi identitas dan refleksi diri, sementara dukungan sosial keluarga berfungsi sebagai sumber daya coping yang membantu individu mengelola krisis secara konstruktif.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, teori stres dan coping, serta teori pembentukan identitas dewasa. Interaksi kedua variabel ini membentuk konteks psikologis di mana quarter life crisis dialami dan dimaknai.

Penelitian ini mengusulkan Model Eksplorasi Identitas Berbasis Dukungan, yang menekankan bahwa eksplorasi identitas pada masa emerging adulthood yang difasilitasi oleh work-life balance memerlukan dukungan sosial keluarga yang kuat agar menghasilkan perkembangan identitas yang positif. Model ini sejalan dengan Stanley & Sebastine (2023) serta temuan Naufal Lathip (2022).

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penyediaan work-life balance saja tidak cukup untuk mencegah quarter life crisis. Organisasi, khususnya PT. Media Fajar Indonesia, perlu mengadopsi pendekatan holistik dengan memperkuat sistem dukungan sosial, baik melalui budaya kerja yang suportif, program mentoring, maupun inisiatif yang melibatkan keluarga, guna membantu karyawan muda menavigasi quarter life crisis secara produktif.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pusu, Kecamatan Amanuban Barat, Kabupaten Timor Tengah Selatan, dapat disimpulkan bahwa program yang dilaksanakan berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan stunting. Edukasi mengenai gizi seimbang, pola asuh, kebersihan lingkungan, serta pengelolaan keuangan keluarga sederhana mampu meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan berbasis partisipasi masyarakat, pemanfaatan pangan lokal, serta integrasi aspek akuntansi dalam pencatatan keuangan keluarga dan transparansi anggaran desa terbukti meningkatkan relevansi dan keberlanjutan program. Masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengelola sumber daya secara efisien.

Walaupun masih terdapat keterbatasan dari sisi waktu, sarana prasarana, serta keterlibatan sebagian keluarga, kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan edukasi, pelatihan, pendampingan, dan advokasi merupakan strategi efektif untuk menurunkan risiko stunting di pedesaan. Ke depan, diperlukan monitoring jangka panjang, pelatihan berkelanjutan bagi kader posyandu, serta penguatan program berbasis komunitas agar upaya pencegahan stunting dapat berjalan lebih optimal dan berkesinambungan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agbor, J. M. (2011). *The relationship between customer satisfaction and service quality*. Umeå University, Sweden.
- Awoyemi, M. (2002). *Research methodology in education*. Accra: K 'N' A.B. Ltd.
- Barsky, J. D. (1992). Customer satisfaction in the hotel industry: Meaning and measurement. *Hospitality Research Journal*, 16(1), 51–73.
- Bearden, W. O., & Teel, J. E. (1983). Selected determinants of consumer satisfaction and complaint reports. *Journal of Marketing Research*, 20(1), 21–28.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., ... & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)

- Cadotte, E. R., Woodruff, R. B., & Jenkins, R. L. (1987). Expectations and norms in models of consumer satisfaction. *Journal of Marketing Research*, 24(3), 305–314.
- Dinas Kesehatan. (2023). *Laporan tahunan kesehatan masyarakat: Faktor risiko stunting di pedesaan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hardiansyah, A., & Andrias, D. R. (2016). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan hasil studi status gizi Indonesia (SSGI)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman konvergensi percepatan pencegahan stunting di desa*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nuryani, S., Rahman, A., & Bunga, M. (2022). Determinan sosial dan pola asuh terhadap kejadian stunting di Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 101–112. <https://doi.org/xxxx>
- Putri, A., & Rahmat, H. (2023). Hubungan tingkat pendidikan ibu dan pendapatan keluarga dengan kejadian stunting pada anak balita. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 45–55.
- Rahmawati, R., & Susilowati, A. (2020). Hubungan sanitasi lingkungan dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 33–41. <https://doi.org/xxxx>
- Rosha, B. C., Hidayangsih, P. S., & Utami, N. H. (2021). Intervensi berbasis keluarga dalam pencegahan stunting. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 91–100. <https://doi.org/xxxx>
- Sari, R., Nugroho, D., & Wulandari, F. (2022). Pola konsumsi pangan dan stunting di desa pedesaan Jawa Tengah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(3), 203–212.
- Soekirman. (2018). *Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Umbu Zogara, A., Ndraha, R., & Lodo, M. (2012). Faktor determinan stunting pada anak balita di Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 15–23.
- World Health Organization. (2021). *Child growth standards*. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/tools/child-growth-standards>

World Health Organization. (2023). *Reducing stunting in children: Equity considerations for achieving the global nutrition targets 2025*. Geneva: WHO.