

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Program studi
strata 1 (S1) fakultas ilmu psikologi Universitas islam riau



Oleh

ZUKTI PEBRIANGI

168110183

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2020

LAMPIRAN PENGESAHAN

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA

ZUKTI PEBRIANGI

168110183

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Pada Tanggal

10 Juli 2020

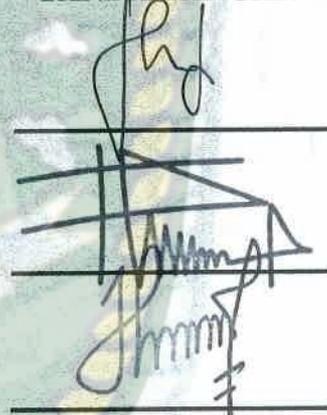
DEWAN PENGUJI

Leni Armayati, M.Si

Dr. Fikri, S.Psi., M.Si

Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog

TANDA TANGAN

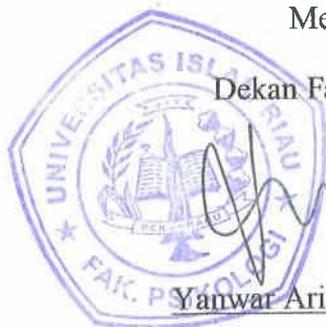


Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 10 Juli 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN ..

Yang bertanda tangan Dibawah ini, saya Zukti Pebriangi dengan disaksikan oleh dewan penguji skripsi. dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasl karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diaju dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 10 Juli 2020

Yang Menyatakan,

Zukti Pebriangi

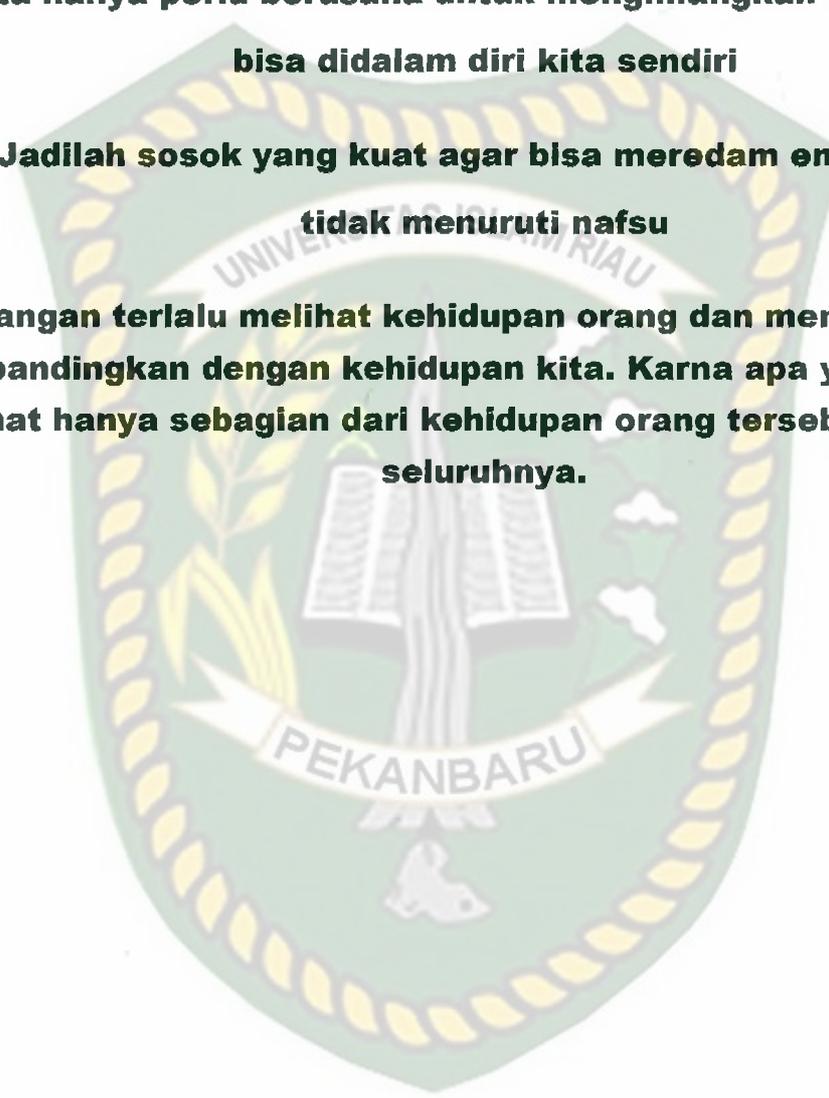
MOTO

Didalam hidupmu tidak ada kata-kata tidak bisa

**kita hanya perlu berusaha untuk menghilangkan kata tidak
bisa didalam diri kita sendiri**

**Jadilah sosok yang kuat agar bisa meredam emosi dan
tidak menuruti nafsu**

**“jangan terlalu melihat kehidupan orang dan membanding-
bandingkan dengan kehidupan kita. Karna apa yang kita
lihat hanya sebagian dari kehidupan orang tersebut, bukan
seluruhnya.**



Halaman Persembahan

Bismillahirrohmannirohim

Yang Utama Dari Segalanya

Sembah Sujud serta syukur kepada Allah SWT atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan kepada Hamba. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SWA.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan sayangi. Kedua orang tua ku Khususnya untuk alm.

Ayah yang selalu abadi dalam hati dan selalu menghadirkan rindu yang tidak berkesudahan

AYAH, OMAK dan SAUDARA TERCINTA

Semoga kelulusan ini dapat membuat kalian bahagia dan bangga

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, wr, wb...

Alhamdulillah rabbil alamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “ **Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi, SH., MCL, selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.SI selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M. Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Ibu Leni Armayati, M.SI, selaku pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu ditengah kesibukan, namun selalu memberikan masukan, dorongan dan saran demi memberikan konsep penelitian, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.SI selaku dewan penguji skripsi Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau
9. Ibu Juliarni Siregar, M. Psi., Psikolog, selaku dewan penguji skripsi Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau
10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebut satu persatu, terima kasih atas dukungan serta ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama penulisan belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Seluruh Staf dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus segala dokumen persyaratan akademik kegiatan perkuliahan.

12. Kedua orang tua yang paling saya banggakan Alm. Ayahanda Muzakir, S.Pd dan Ibunda Dian Eka Wani yang saat ini selalu ada dan menemani. Abangku tercinta Uda Dilva Ramadhan, S.IP dan Adikku tersayang Zulfirah Nurhalimah, Yang selalu memberikan do'a yang tiada henti, motivasi, kasih sayang dan semangat sehingga peneliti merasa termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Bramana Putra yang selalu memberikan do'a selalu menemani dan menjaga selama di rantauan, yang selalu sabar, bersedia menjadi tempat curhat, selalu memotivasi, memberi kasih sayang dan dukungan dari awal kuliah hingga skripsi ini selesai.
14. Sahabatku Suciana Oktaviani, S.Psi, Eka Susilawati, S.Psi, Jumi Susanti, S.Psi dan seluruh rekan seperjuangan Fakultas Psikologi angkata 2016 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu atas segala kebersamaan, bantuan, dukungan, dan kesediaan telah membantu peneliti dalam kegiatan akademik perkuliahan.
15. Terimakasih untuk teman kos yang dari SMA sampai kuliah yang sudah memberi warna setiap hari selama diperantauan dan terimakasih motivasi dan dukungannya selama ini.
16. Terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam proses skripsi ini yang tidak dapat disebut satu persatu.

Penulis banyak menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk menjadi bahan koreksi agar karya ini menjadi lebih baik dan menambah wawasan

Wassalamualaikum, wr, wb

Pekanbaru, Agustus 2020

ZUKTI PEBRIANGI



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| LAMPIRAN PENGESAHAN..... | i |
| SURAT PERNYATAAN..... | ii |
| PERSEMBAHAN | iii |
| MOTTO | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| ABSTRAK | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 7 |
| 1.3. Tujuan Masalah | 7 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> | 9 |
| 2.1.1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> | 9 |
| 2.1.2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> | 12 |
| 2.2. Pengertian Regulasi Emosi..... | 14 |
| 2.2.1. Definisi Regulasi Emosi | 14 |
| 2.2.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi..... | 18 |
| 2.2.3. Aspek-Aspek Regulasi emosi..... | 19 |
| 2.3. Dinamika Psikologi..... | 20 |
| 2.4. Kerangka Berpikir..... | 23 |
| 2.5. Hipotesis | 23 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| 3.1. Identifikasi Variabel | 24 |
| 3.2. Definisi Operasional | 24 |
| 3.3. Subjek Penelitian | 25 |
| 3.4. Metode Pengumpulan Data | 26 |
| 3.4.1. Hasil Uji Coba | 31 |
| 3.5. Validitas dan Reliabilitas | 34 |
| 3.6. Metode Analisis Data | 35 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1. Prosedur Penelitian | 38 |
| 4.1.1. Prosedur Perizinan | 38 |
| 4.1.2. Pengembangan Alat Ukur Penelitian | 38 |
| 4.1.3. Persiapan Uji Coba | 39 |
| 4.1.4. Pelaksanaan Uji Coba | 40 |
| 4.2. Pelaksanaan Penelitian | 40 |
| 4.3. Analisis Data Penelitian Subjek | 40 |
| 4.3.1. Data Demografi Subjek | 40 |
| 4.3.2. Deskripsi Data Penelitian | 42 |
| 4.4. Hasil Analisis Data | 45 |
| 4.4.1. Uji Asumsi | 45 |
| 4.4.2. Uji Hipotesis | 48 |
| 4.5. Pembahasan | 50 |

BAB V PENUTUP

| | |
|-----------------------|----|
| 5.1. Kesimpulan | 52 |
| 5.2. Saran | 52 |

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

| | |
|------------------|----|
| Tabel 3.1 | 28 |
| Tabel 3.2 | 30 |
| Tabel 3.3 | 31 |
| Tabel 3.4 | 33 |
| Tabel 4.5 | 40 |
| Tabel 4.6 | 41 |
| Tabel 4.7 | 41 |
| Tabel 4.8 | 42 |
| Tabel 4.9 | 44 |
| Tabel 4.10 | 44 |
| Tabel 4.11 | 45 |
| Tabel 4.12 | 46 |
| Tabel 4.13 | 47 |
| Tabel 4.14 | 48 |
| Tabel 4.15 | 49 |
| Tabel 4.16 | 50 |

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA

ZUKTI PEBRIANGI
168110183

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Riau yang terdiri dari 255 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *Accidental Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi yang terdiri 15 aitem dan skala *quarter life crisis* yang terdiri dari 30 aitem yang disusun sendiri oleh peneliti. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis regresi menunjukkan $t = -2,505$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,013$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Adapun sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* sebesar 2,4% sisanya 97,6% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Regulasi emosi, *Quarter life crisis*

**THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON QUARTER LIFE
CRISIS ON STUDENTS**

**ZUKTI PEBRIANGI
168110183**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
UNIVERSITY ISLAMIC RIAU**

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of emotional regulation on quarter life crisis on students and uses quantitative research methods. The number of sample study University Islamic Riau in this study consisted of 255 students selected by the Accidental Sampling technique. The instrument used in this study was a scale of emotion regulation consisting of 15 items and a quarter life crisis scale that consist of 30 items compiled by the researcher. Data analysis used is a simple linear regression analysis. The results of the regression analysis show $t = -2,505$ with a significance value of 0.013 ($p < 0.05$). The effective contribution of the emotional regulation variable to the quarter life crisis is about 2.4%, the remaining 97.6% which is influenced by other variables.

Keywords: Emotion Regulation and Quarter Life Crisis

تأثير التنظيم العاطفي على ربع الحياة الأزمة لدى الطلبة

زوكتي فبريانغي

168110183

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير التنظيم العاطفي على ربع الحياة الأزمة لدى الطلبة. يستخدم هذا البحث طرق البحث الكمي. تألفت الموضوعات في هذا البحث من 255 طالبًا تم اختيارهم بواسطة تقنية أخذ العينات العشوائية العنقودية. كانت الأداة المستخدمة في هذا البحث عبارة عن مقياس للتنظيم العاطفي يتكون من 15 عنصرًا ومقياس ربع الحياة الأزمة يتكون من 30 عنصرًا جمعها الباحث. يستخدم تحليل البيانات تحليل الانحدار الخطي البسيط. أظهرت نتائج تحليل الانحدار $F = 6,277$ بقيمة معنوية ($p < 0,05$) $0,013$. هذا يدل على أن هناك تأثير معنوي مع الاتجاه السلبي بين التنظيم العاطفي لدى الطلبة. هذا يعني أنه كلما ارتفع التنظيم العاطفي، انخفضت أزمة حياة الطلبة. إن المساهمة الفعالة لمُتغير التنظيم العاطفي في ربع الحياة الأزمة بنسبة 4,2٪، بينما تتأثر نسبة 6,97٪ المتبقية بمتغيرات أخرى.

الكلمات الرئيسية: التنظيم العاطفي، ربع الحياة الأزمة

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap perkembangan manusia didunia pasti akan melalui suatu tahapan perkembangan. Tahapan perkembangan yaitu di mulai dari bayi hingga lanjut usia. Individu yang melalui tahapan perkembangan yang tidak mampu merespon sesuatu dengan baik dalam memecahkan masalah yang mereka alami, maka diperkirakan individu akan menghadapi suatu masalah psikologis, mereka merasa kebingungan dalam keraguan terhadap kehidupan dan menghadapi berbagai masalah emosional.

Individu yang memasuki proses penyesuaian diri dengan pola kehidupan dan harapan sosial kehidupan baru pada masa periode dewasa awal. Peralihan dari masa remaja menuju ke masa dewasa menjadikan individu yang belum siap dengan keadaan baru banyak masalah baru yang harus dihadapi individu yang disebabkan oleh penyesuaian diri yang kurang baik.

Survei terbaru yang dilakukan oleh First Direct Bank terhadap 2.000 orang millennial di Inggris, menggambarkan bahwa 56% individu berada dalam *quarter life crisis*. Perubahan-perubahan dalam perkembangan manusia pasti terjadi dan perubahan itu terjadi pada semua aspek baik secara emosi, fisik, dan spiritual. Di usia sekitar 20-25 tahun, terjadi perpindahan dari masa remaja ke masa dewasa awal, yang butuh banyak perjuangan lahir dan batin untuk menjalani perubahan di usia ini (Ayat, 2019).

Banyaknya fenomena sosial, tanpa disadari, merujuk pada sebuah tuntutan yang menghasilkan suatu kebingungan untuk melakukan tindakan. Kebingungan perlu melakukan sesuatu, sering menjadi suatu kelelahan para pelajar. Pada halnya urusan kuliah membuat mahasiswa menjadi lupa terhadap yang dia sukai

Dilihat dari sebuah fenomena yang biasanya dialami oleh remaja rentan usia 20 hingga 25 tahun. Fenomena ini populer dengan sebutan *quarter life crisis*, merupakan sebuah fenomena yang berkembang pada masa milenial. Fase ini terdiri dari stres, ketidakstabilan dan perubahan besar dalam hidup. *Quarter life crisis* terjadi ketika banyak orang dewasa muda merasa ragu tentang masa depan mereka dan merasa terjebak di dalam pilihan hidup.

Sebagian individu pada fase *quarter life crisis* atau di usia 20-an tahun, adalah dimana masa tersulit bagi individu biasanya ditandai dengan munculnya perasaan yang tidak menentu dan tidak bisa membuat sebuah keputusan dan ada juga pada masa ini merupakan masa yang mengasyikan atau menyenangkan sebab pada masa ini individu punya kesempatan mencoba dalam berbagai hal yang memperoleh arti dari sebuah kehidupan yang sesungguhnya, akan tetapi sebagian individu yang malalui tahap kehidupan pada fase *quarter life crisis* mengalami suatu perasaan panik, banyak tuntutan dari orang tua dan lingkungan, merasa kurang percaya diri, dan merasa tidak berguna (Nash & Murray, 2010).

Dalam penyesuaian yang kurang baik individu akan merasa dirinya bimbang akan yang dia jalani di masyarakat, individu yang mempermasalahkan akan mengalami berbagai masalah tentang emosi yang mana banyak di masa ini individu akan mempertanyakan kehidupan yang akan datang. Banyak individu di

usia ini memperlmasalahkan, tentang karir, mimpi, harapan, percintaan, teman, agama dan juga keluarga (Nash & Murray, 2013).

Permasalahan pada individu tersebut merupakan krisis seperempat baya (*Quarter Life Crisis*). *Quarter life crisis* (QLC) adalah periode perkembangan yang dialami oleh masa dewasa awal, yakni rentang pada usia 20-an tahun hingga 30-an tahun. Masa perkembangan ini yang dihingngapi dengan keraguan-keraguan, banyak pertanyaan yang dipertanyakan seputar mencari identitas diri sebagai pertanda stres menuju titik dewasa, menyebabkan individu pada usia ini rentan terkena stres bahkan depresi.

Quarter-life crisis adalah perasaan cemas yang muncul atas ketidakpastian terhadap kehidupan yang akan datang. Di usia ini banyak individu yang merasa yang merasa bahwa hidup yang dijalani begitu membosankan bahkan sampai putus asa pada situasi yang tidak pernah membaik. Terhadap yang mereka hadapi terutama pada masalah nilai kehidupan, masalah keuangan dan masalah seputar relasi (Fischer, 2008).

Nash dan Murray (2010) menjelaskan bahwa yang mereka hadapi ketika masa *quarter life crisis* adalah terikat masalah mimpi dan harapan, kebutuhan pendidikan, anutan dan keyakinan, percintaan serta kehidupan pekerjaan dan karier. Dengan penjelasan diatas maka pada masa inilah dengan tanpa dukungan yang berpengaruh dalam menentukan kehidupan kita, maka munculah sebuah kegalauan yang dihadapi.

Individu dengan emosi yang belum stabil berefek pada pengambilan keputusan di masa ini. Masa terpanjang dalam rentang kehidupan adalah periode

dewasa, terbagi menjadi tiga, dewasa dini yakni pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, dewasa pertengahan kurang lebih dari usia 40 tahun sampai 60 tahun, dan lansia atau dewasa akhir dari usia 60 tahun sampai meninggal (Hurlock, 2012).

Krisis emosional yang dialami pada mahasiswa dalam kurun waktu yang begitu panjang bisa menimbulkan dampak buruk pada kehidupan, salah satu berdampak yaitu depresi bahkan stres. Keadaan tertekan yang menimbulkan berbagai macam persoalan baru yaitu masalah terhadap emosi dan tingkah laku yang menimbulkan terjadinya emosi yang membutuhkan sebuah kemampuan regulasi emosi atau pengelolaan terhadap emosi (Jackson & Warren, 2000).

Beberapa krisis yang dialami pada mahasiswa disebabkan salah satu tuntutan kehidupan yang mereka jalani, pada biasanya pemicu terjadinya krisis pada emosi mendasari adanya tuntutan dari keluarga terutama orang tua atas tindakan yang hendak dicapai dimasa yang akan datang dan terhadap masalah pendidikan (Kartika, Deria & Ruhansih, 2018).

Masalah yang terjadi pada mahasiswa di antaranya hubungan percintaan, finansial, tugas akhir, organisasi, dosen killer atau pengangguran, pertanyaan tentang mau dibawa kemana hidup ini? Apa yang harus dilakukan? Apa arah hidup ini? Semua ini untuk apa? Apa yang dikejar dalam hidup ini? Merasakan kesepian ditengah keramaian atau dalam Psikologi disebut dengan *Alone Together*, setelah S1? Mungkin kerja, lanjut S2 atau menikah, kalau kerja, bekerja di mana? Kalau bisnis, start-up apa? (Hayati, 2019).

Posisi transisi dari S1 ke S2 atau dunia kerja dan seterusnya, itu posisi di mana mahasiswa berhadapan dengan *quarter-life crisis*. Di mana mahasiswa akan

merasa galau, gelisah tentang masa depan, lulus atau tidak, masuk kampus favorit atau tidak, bingung mengambil jurusan apa, lanjut bekerja atau menikah. Krisis seperempat baya itu merupakan momentum titik balik seseorang untuk menjadi lebih baik daripada yang dulu (Hayati, 2019).

Banyak mahasiswa di uisa ini yang memiliki krisis emosional yang begitu labil karena pada fase pergantian uisa yang penuh dengan ketidakpastian atas masa depannya sehingga menyebabkan stres dan depresi yang mereka alami, tekanan yang datang tidak hanya dari lingkungan kampus dan sosial tetapi juga dari keluarga. (Hase, Heckhausen & Silbereisen, 2012).

Banyak individu merasa sudah berpikir keras dengan masalah yang dihadapi, masing-masing individu juga sering merasa sudah mengorbankan perasaan untuk berusaha mengerti atau memahami perasaan orang lain walau tidak sependapat, tetapi itu tidak membuat orang tersebut memahami diri kita.

Menurut dokter spesialis kejiwaan Sawitri, menyatakan bahwa masa *quarter life crisis* terjadi pada seseorang yang baru lulus kuliah dan baru memasuki dunia kerja. “biasanya dalam kondisi ini banyak tuntutan yang dihadapi dari segi keluarga maupun dari orang terdekat. Apalagi jika melihat temannya sudah sukses semua pasti *quarter life crisis* ini akan muncul (Haryanto, 2019)

Untuk memicu agar suasana hati menjadi baik tentunya harus mempunyai keahlian dalam mengontrol sebuah emosi. Kemampuan mengontrol emosi dapat dikatakan dengan regulasi emosi. Regulasi emosi yaitu suatu metode yang bertanggungjawab dalam melakukan sebuah pengendalian, membatasi dan memodulasi emosi dalam menghadapi emosi diwaktu dan kondisi tertentu.

Definisi regulasi emosi sebagai pembentukan pengendalian emosi yang dimiliki, dan pengetahuan individu bagaimana cara mencurahkan emosi. Karena hal itu, regulasi emosi berkaitan dengan bentuk emosi tersebut. Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka individu tersebut mampu berperilaku dengan baik dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain disekitarnya.

Namun berbeda halnya dengan seseorang yang mempunyai regulasi emosi rendah bahwa akan menimbulkan pengaruh yang buruk dari ketidakmampuan dalam mengelola emosi karena minimnya bagaimana cara menafsirkan atau memahami emosi yang dirasakan dan memahami keadaan yang sedang dialami sehingga muncul kesulitan dalam perubah emosi saat melakukan pemecahan masalah yang dihadapi (Roberton, Daffern, & Bucks, 2012).

Menurut Thompson (dalam Prastiti, 2012) secara sederhana menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Pengertian Regulasi emosi adalah suatu proses mengenali, mengatasi dan mengontrol munculnya emosi yang akan terjadi.

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor yang penting dalam menentukan sebuah keberhasilan individu dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal pada kehidupannya seperti dalam proses beradaptasi, dapat merespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski, 2012).

Penelitian Syahadat (2013) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk mengubah pola pikiran yang negatif menjadi positif. Sehingga, dapat mempengaruhi emosi dan tingkah laku, apabila seseorang mampu

memodifikasi pola pikirnya tentang hal yang negatif, kemudian mampu mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang positif.

Dalam meregulasi emosi juga membutuhkan kematangan emosi untuk dapat mengelola emosi atau perasaan dengan baik, agar terhindar dari stres yang berlebihan. Karena keadaan emosi atau perasaan seseorang tergantung keadaan jasmani, pembawaan dalam diri, serta dipengaruhi oleh suatu kejadian-kejadian yang mempengaruhi perkembangan emosinya.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwasanya peneliti ingin meneliti ada tidaknya pengaruh antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*. Dengan melihat ada kaitannya antara krisis emosional dan kegalauan tentang kehidupan yang sering dihadapi mahasiswa pada usia 20-an. Mahasiswa yang sedang menjalani masa *quarter life crisis*, maka dari itu individu harus memiliki regulasi emosi yang bagus supaya tidak merasa menjalani hidup yang penuh dengan kegalauan, rasa cemas, stres, dan putus asa.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Memberikan tambahan informasi pada bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan regulasi emosi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa

1.4.2. Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa, sebagai sumber wawasan tentang pengaruh antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pendukung dan juga masukan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2. 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

2.1.1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berlandaskan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki usia ke-20. Mereka memberikan julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomthings*” yakni individu yang baru saja meninggalkan masa kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life* dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah.

Menurut Gerhana (2019) istilah *welcome to the real world* cocok disematkan pada orang dewasa muda diusia 20-an. Di usia ini pandangan orang terhadap kita mengalami perubahan. Tidak sedikit orang di sekitar menuntut kita untuk dewasa. Dewasa yang berarti secara finansial bisa mandiri, karier bagus, berpikir bijak, pandai mengendalikan emosi, dan sebagainya.

Erikson (1968) mengatakan manusia mengalami tahap delapan tahap perkembangan yaitu bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Pada tahap dewasa awal disebut dengan *quarter life crisis*. Pada tahap dewasa awal individu mulai mencari identitas dengan kekuatan cinta, persahabatan, dan karir yang bagus.

Quarter life crisis adalah perubahan besar atau tekanan pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Banyak individu dengan kesadaran tidak punya tujuan hidup atau tujuannya tidak realistis begitu memasuki usia dewasa. Pada masa ini banyak pilihan yang tersedia hingga tidak bisa menentukan mana yang tepat sehingga mengalami *insecure*, keraguan akan diri sendiri, kecemasan, kehilangan motivasi, dan bingung akan masa depan (Olsen-Madnes, dalam Black,2010).

Byock (2010) mendefinisikan *quarter life crisis* adalah suatu transisi menuju dewasa, individu akan banyak mengeksplor baik itu struktur internal maupun eksternal diri yang diharapkan dalam kehidupan pada masa dewasanya. Pada masa ini banyak individu yang tidak takut mencoba berbagai peran atau mencari kegiatan untuk memberikan nilai pada hidupnya. Sering kali pada masa ini individu merasa perasaan kecewa, tidak aman, depresi, sehingga kehilangan arah dan mempertanyakan eksistensinya di dunia ini.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* adalah suatu perasaan dilema akan kehidupannya yang akan datang dengan memikirkan apa yang harus dilakukan, kapan melakukannya, dan bagaimana cara melakukannya, sehingga individu yang sedang ditahap masa ini begitu banyak hal yang harus dihadapi terutama tentang karir dan percintaan.

Selain itu, menurut Glassner (1994) mengatakan bahwa individu yang menghadapi masa *quarter life crisis* disebut dengan “kecelakaan karir” dengan hal ini banyak individu yang merasa cemas akan masa hidup mereka yang produktif selama usia 20-30 tahun dan khawatir akan menghabiskan

banyak waktu baik dalam pekerjaan yang disukai atau tidak bekerja sama sekali.

Quarter-life crisis adalah perasaan cemas yang muncul atas ketidakpastian terhadap kehidupan yang akan datang. Di usia ini banyak individu yang merasa bahwa hidup yang dijalani begitu membosankan bahkan sampai putus asa pada situasi yang tidak pernah membaik. Terhadap yang mereka hadapi terutama pada masalah nilai kehidupan, masalah keuangan dan masalah seputar relasi (Fischer, 2008).

Nash dan Murray (2010) menjelaskan bahwa yang mereka hadapi ketika masa *quarter life crisis* adalah terikat masalah mimpi dan harapan, kebutuhan pendidikan, anutan dan keyakinan, percintaan serta kehidupan pekerjaan dan karier. Dengan penjelasan diatas maka pada masa inilah dengan tanpa dukungan yang berpengaruh dalam menentukan kehidupan kita, maka munculah sebuah kegalauan yang dihadapi.

Menurut Attwood dan Scholtz (2008) *quarter life crisis* adalah sebagian dari suatu fase perkembangan psikologi yang muncul diusia 18-29 tahun sebagai transisi masa remaja ke masa dewasa yang mengakibatkan masa galau anak-anak muda diusia produktif akan tujuan hidup dan perasaan frustasi, panik, tidak berdaya maka pada masa itu mungkin juga termasuk depresi dan penyakit mental lainnya

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu masa yang menuntut kita untuk bersikap dewasa dalam menjalani kehidupan yang akan datang.

Terdapat 5 fase yang dilalui oleh individu dalam *Quarterlife Crisis* menurut Robinson (2011), kelima fase tersebut antara lain :

1. Fase pertama, merasa terjebak dalam berbagai macam pilihan dan tidak mampu mengambil keputusan apa yang harus dijalani dalam kehidupan.
2. Fase kedua, adanya motivasi yang kuat untuk mengubah keadaan tertentu
3. Fase ketiga, melakukan tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu memulai mencoba pengalaman baru
4. Fase keempat, membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya
5. Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah masa dimana individu mulai berpikir untuk menghadapi atau menjalani kehidupan yang begitu sakral dimana di usia ini individu lebih menjalani hidup masa dewasanya sepanjang rentang usia.

2.1.2. Aspek-Aspek *Quarterlife crisis*

Terdapat berbagai macam permasalahan yang dialami pada fase *quarter life crisis* dan berbagai macam pertanyaan dalam benak tentang kehidupan. Aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010) berikut ini:

1. Harapan dan Mimpi

Sebagian orang akan mempertanyakan apa yang menjadi minatnya, individu selalu bingung diusia tertentu target yang sudah ditentukan tidak tercapai dan cara mengubah mengatur ulang sebuah harapan.

2. Tantangan di bidang Akademis

Biasanya individu akan berpikir soal apa yang akan dilakukan setelah menyelesaikan studi dan bagaimana cara keterkaitan antara pendidikan dengan pekerjaan.

3. Agama dan Spritualitas

Ketika menghadapi masa *quarter life crisis* individu juga akan mempertanyakan apakah pilihan agamanya sudah tepat atau belum.

4. Kehidupan Pekerjaan dan Karir

Seseorang terperangkap dalam sebuah pertanyaan antara ingin bekerja sesuai minat atau bekerja hanya untuk kebutuhan finansial.

5. Percintaan, Teman dan Relasi dengan Keluarga

Hubungan dengan keluarga biasanya seputar harus tetap tinggal dengan keluarga atau pindah dari rumah untuk hidup mandiri. Untuk pertemanan seseorang akan bertanya bagaimana cara mendapatkan figur teman sejati sekaligus figur yang bisa diandalkan. Untuk percintaan akan timbul pertanyaan pada diri sendiri apakah sipasangan adalah orang yang tepat untuk di jadikan pasangan hidup.

6. Identitas Diri

Seseorang akan mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagian masa memberikan rasa antusias. Pada masa ini banyak individu yang begitu peduli pada penampilan dan pembawaan diri sampai emosi yang menampilkan pada lingkungan sekitar.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* memiliki permasalahan tentang mimpi dan harapan yang melibatkan tentang pendidikan, agama, tentang kehidupan pekerjaan dan karir yang diutamakan individu yang mengalami masa ini. Dalam masa ini teman yang mulai sedikit, mempertanyakan soal percintaan dan ingin mandiri jauh dari keluarga, masa ini yang paling penting tentang identitas diri yang begitu peduli terhadap penampilan dan tentang bagaimana cara mengelola emosi dengan baik

2. 2. Pengertian Regulasi Emosi

2.1.2. Definisi Regulasi Emosi

Secara terminologi istilah emosi berasal *darie-motion*, yang dapat diartikan sebagai suatu gerakan, atau gerakan menuju keluar, emosi kadang-kadang mengganggu dan berbahaya, misalnya ketika seseorang merasa takut maka ia akan berusaha menghilangkan rasa takut itu, ketika merasa diperlakukan tidak adil maka orang akan melawan, namun ketika diberi perhatian maka orang akan menjadi lebih dekat (Kalat & Shiota, 2007).

Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologi yang menyebabkan dampak pada pandangan, sikap, dan perilaku, serta mengarah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi yang dirasakan secara psiko-fisik karena berkaitan langsung dengan jiwa dan fisik sehingga ketika emosi bahagia yang meluap, secara psikis memberi kepuasan, tapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar dan badan gemeteran, otot-otot tegang, bahkan jika marah jantung berdebar dan wajah memerah, ketika emosi sedih secara fisiologis air mata akan memproduksi lebih banyak (Golemen, dalam Darwis, 2006).

Emosi merupakan suatu kompleks suasana yang mempengaruhi perasaan/pikiran yang ditandai dengan perubahan biologis dan muncul sebelum atau sesudah terjadinya suatu perilaku bahwa kemampuan untuk bereaksi secara emosional dalam hidup merujuk kepada kemampuan mengenal perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain (Desmita, 2010).

Regulasi emosi adalah diartikan sebagai pengendalian emosi pada situasi tertentu, terutama jika emosi yang muncul lebih ringan. Maksudnya, kita dapat menghentikan atau mengatur emosi yang muncul sebelum melakukan aksi dalam peristiwa-peristiwa tertentu. Mengendalikan emosi sebelum terlanjur melakukan hal bodoh tidak semudah menyeter konsumsi coklat di saat diet (Planalp, dalam Darwis, 2006).

Regulasi emosi adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya, regulasi dapat dipengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang, hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi atau dihambat dalam ekspresinya, Jalaludin (1989).

Untuk mencapai kematangan emosi perlu adanya pelatihan dan pembiasaan mengendalikan emosi. Mengendalikan emosi adalah mengarahkan energi emosi ke dalam ekspresi yang berguna dan dapat diterima oleh sosial, ekspresi yang disebut ialah ekspresi marah, benci, sedih, senang, kecewa (Soemanti, 2007).

Regulasi emosi merupakan kapasitas untuk mengatur dan menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang baik untuk mencapai suatu tujuan mengelola emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengeksperikan emosi mereka tersebut(Shaffer, dalam Alfian, 2014).

Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah anggapan terjadinya emosi untuk perilaku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson dalam Alfian,2014)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang muncul untuk mendapatkan tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir seseorang, dan respon emosi (ekpresi wajah, tingkah laku dan nada suara) sehingga dapat dibentuk emosi secara tepat dengan situasi.

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan cenderung lebih mudah menilai kehidupannya secara positif sehingga lebih merasakan emosi-emosi positif dan tidak menjadikan permasalahan akademik sebagai beban Rakhmawaty, Afiati, & Rini (2011).

Gottman (dalam Widuri, 2012) membuktikan bahwa dengan menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membangun hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Keterampilan dalam meregulasi emosi dapat menyebabkan bahwa individu tersebut memiliki sebuah keyakinan pada kemampuan bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan dan keterbatasan diri

Regulasi emosi adalah metode kompleks yang bertanggung jawab untuk melakukan pencegahan terhadap terjadinya suatu emosi yang negatif maka individu perlu mengelola emosi dalam memahami keadaan sehingga seseorang bisa mengontrol emosinya dengan sangat baik terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu tujuan, serta mampu menetralsir tekanan emosi (Gross, dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017).

Menurut Gross (2014) regulasi emosi didefinisikan sebagai salah satu pembentukan emosi, seperti apa emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu emosi suatu yang berkaitan dengan bagaimana emosi itu diatur dan juga bagaimana emosi itu mengatur rasa yang tertekan dan menahan emosi yang begitu bergejolak

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa peneliti menyimpulkan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami, mengelola dan menyeimbangkan emosi dalam diri serta mampu merubah emosi sehingga menjadi memotivasi dirinya sendiri diwaktu yang sulit.

2.2.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Krause (dalam Anggraeni, 2014) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, antara lain:

1. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis dalam seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal individu menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

2. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun dalam bentuk wajah sesuai dengan gendernya

3. Religiusitas

Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya.

4. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua bermacam-macam, ada yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh tersebut akan mempengaruhi cara anak dalam meregulasi emosi yang dikembangkan oleh individu.

5. Faktor Pengalaman

Pengalam hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi dari diri individu dalam menampilkan emosinya.

6. Faktor Lingkungan Lain

Faktor lingkungan dimana individu ini berada, seperti lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan budaya atau norma masyarakat setempat. Kenyamanan disekolah, kondisi masyarakat yang kondusif dan budaya di lingkungan tempat individu tinggal akan mempengaruhi perkembangan emosi individu.

2.2.3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007), 5 aspek model emosi individu dapat meregulasi emosinya, yaitu:

- a. *Situation-selection* merupakan jenis regulasi emosi yang berkaitan dengan hal yang mengatasi masalah dan akan bertindak sesuai dengan keadaan yang diinginkan. Dengan kata lain dapat menghindari dari seseorang objek atau tempat yang berdampak disaat emosi muncul.
- b. *Situation Modification* adalah usaha yang langsung dilakukan dalam memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.
- c. *Attentional deployment* merupakan cara seseorang mengubah perhatiannya dengan mengarahkan ke dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya.

d. *Cognitive change* mengacu pada perubahan cara seseorang dalam menilai situasi yang terjadi untuk mengubah signifikansi emosinya dengan mengubah cara berpikirnya.

e. *Response modulation* terjadi diakhir proses *emotion-generative*, setelah kecenderungan respon emosi yang terjadi.

Berdasarkan penjelasan tentang aspek model regulasi emosi yaitu tentang bagaimana individu mengatasi masalah emosi dengan memodulasikan efek emosi yang teralihkan dengan mengubah perhatiannya untuk mengatur emosi yang akan muncul dan mengubah cara pikirnya.

2.3. Dinamika Psikologi

Quarter life crisis dengan Regulasi emosi sangat berkaitan, dimana individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi maka akan memilih banyak cara dan solusi dalam mengatasi masalah, individu yang memiliki pengelolaan emosi yang baik dalam masa krisis identitas.

Quarter life crisis adalah sebuah krisis identitas. Ini adalah saat ketika memiliki banyak pertanyaan tentang diri mereka sendiri, terutama tentang siapa mereka. *Quarter life crisis* terjadi ketika individu bergerak ke dalamnya bertanggung jawab atas diri mereka sendiri yang menciptakan kecemasan dan krisis emosional.

Regulasi emosi berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Secara konsep regulasi emosi berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Berdasarkan dari salah satu aspek *quarter life crisis* tentang harapan dan mimpi dimana seseorang akan mempertanyakan apa yang akan menjadi minatnya serta

individu merasa binggung diusia tertentu jika target yang sudah ditentukan tidak tercapai dan bagaimana cara individu dapat mengatur ulang harapannya kembali. Berdasarkan pendapat Thompson (dalam Alfian 2014) bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang muncul untuk mendapatkan tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, cara berpikir seseorang, reaksi fisiologis dan respon terhadap emosi (ekspresi wajah, tingkah laku, dan nada suara).

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan cenderung lebih mudah menilai kehidupannya secara positif sehingga lebih merasakan emosi-emosi positif dan tidak menjadikan permasalahan akademik sebagai beban (Rakhmawaty, Afiati, & Rini (2011).

Regulasi emosi berpengaruh terhadap aspek tantangan dibidang akademik dan aspek pekerjaan dan karir. Terlebih lagi sebagai mahasiswa, selain problem akademik mereka juga tidak menutup kemungkinan mengalami *problem* relasi personal. Jika mahasiswa dengan beban studi berat dan tidak memiliki *soft skill* dalam hal ini keyakinan diri atas kemampuan diri dan keterampilan mengelola emosi maka akan mudah mengalami hambatan psikologis seperti mudah marah, menarik diri, dan lain sebagainya. Padahal tujuan pendidikan tinggi selain mencapai target pembelajaran yang terkait dengan *hard skill*, mahasiswa juga harus bisa juga bermasyarakat bersosialisasi serta mengembangkan *soft skill* Alfinuha (2017)

Penelitian Syahadat (2013) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk mengubah pola pikiran yang negatif menjadi positif. Sehingga, dapat mempengaruhi emosi dan tingkah laku, apabila seseorang mampu memodifikasi pola pikirnya tentang hal yang negatif, kemudian mampu mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang positif.

Untuk mencapai kematangan emosi perlu adanya pelatihan dan pembiasaan untuk menyeimbakan dan mengendalikan emosi. Mengendalikan emosi adalah mengarahkan energi emosi ke dalam ekspresi yang berguna dan dapat diterima oleh sosial, ekspresi yang disebut ialah ekspresi marah, benci, sedih, senang dll (Soemanti, 2007).

Ada terkaitan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis* yang mana dimana masa ini individu yang tidak bisa mengendalikan emosinya akan memiliki masa krisis seperempat baya yang begitu merasa dilema akan kehidupan, merasa mudah depresi, kecewa, bimbang akan yang mereka lakukan, masalah tentang mimpi dan harapan, masalah akademik, percintaan, teman, relasi hubungan keluarga, masalah karir dan masalah identitas diri dengan situasi ini banyak individu yang sulit mengontrol emosi, maka banyak individu yang mudah terbawa emosi didalam keadaan tertentu, seperti sulit mengontrol emosi disaat sedang marah, sedih, dan bahagia.

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu tentang populasi yang tidak luas dikarenakan populasi hanya mahasiswa Universitas Islam Riau dan tidak melakukan randomisasi, waktu pelaksanaan penelitian yang tidak efisien

dikarenakan pada masa pandemi covid-19 yang mana peneliti tidak bisa langsung bertatap muka dengan subjek ketika sedang mengisi skala penelitian. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu ditemukan data yang keliru ketika melakukan uji reliabilitas. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode daring. Adapun jurnal yang berkaitan dengan penelitian ini yang sulit ditemukan, bagi peneliti selanjutnya alangkah baiknya terlebih dahulu untuk mencari referensi jurnal yang terkait dengan judul ini lebih diperluaskan lagi.

2.4. Kerangka Berpikir



2.5. Hipotesis

Ha: Adanya Pengaruh Antara Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis*

Ho: Tidak Ada Pengaruh Antara Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis*.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel

Mengacu pada judul penelitian ini tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Variabel Independen : Regulasi Emosi

Variabel dependen : *Quarter Life Crisis*

3.2. Defenisi Operasional

3.2.1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami, mengelola dan menyeimbangkan emosi dalam diri serta merubah emosi sehingga mampu memotivasi dirinya sendiri diwaktu yang sulit. Regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun sendiri oleh penelitian. Berdasarkan aspek regulasi emosi dari Gross (2007) yang terdiri dari *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, response modulation*. Semakin tinggi skor skala, maka semakin tinggi regulasi emosi seseorang, begitu juga sebaliknya

3.2.2. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah masa dimana individu mulai berpikir untuk menghadapi atau menjalani kehidupan yang begitu sakral dimana di usia ini individu lebih menjalani hidup masa dewasanya sepanjang rentang usia. *Quarter life crisis* diukur dengan menggunakan skala *quarter life crisis*

yang disusun oleh peneliti sendiri. Berdasarkan aspek *Quarter life crisis* dari Nash dan Murray (2010). Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin krisis yang berat dialami seseorang, begitu pun sebaliknya.

3.3. Subjek Penelitian

Pada dasarnya subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yang memiliki data mengenai variabel yang diteliti dan yang akan dikenai kesimpulan akhir penelitian (Azwar, 1999). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Riau.

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek mampu mempunyai kriteria atau karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik untuk menjadi kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Riau yang berusia 20-25 tahun. Dengan populasi 27.690 mahasiswa Universitas Islam Riau tahun ajaran 2019/2020.

3.3.2. Sample Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) menjelaskan sampel adalah sebagian dari jumlah dari kriteria atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi dasar dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka itu dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Untuk itu maka sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili dari subjek yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 255 orang mahasiswa Universitas Islam Riau. Berdasarkan

pendapat Ferdinand (2000) mengatakan bahwa ukuran sampel penelitian sebanyak 255 sampel yang dirasa sudah cukup untuk mewakili populasi.

3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2011) Sampling aksidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu sesuai sebagai sumber data.

Subjek penelitian ini adalah individu dengan rentang usia 20-25 tahun.

Dengan responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian menggunakan skala. Skala yang disajikan berupa pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan Regulasi Emosi dan *Quarter Life Crisis*. Menurut Sugiyono (2011) pengukuran skala ialah untuk persetujuan menjadikan sebuah rujukan memastikan panjang pendeknya interval yang ada didalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut jika diterapkan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dalam bentuk silang. Dalam penelitian ini menggunakan model likert dengan kategorisasi yang digunakan yaitu empat kategori, yaitu dengan kategori Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), dengan menghilangkan sebuah jawaban netral untuk menghindari jawaban subjek ketengah (*Central Tendency Effect*)

3.4 1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala ini berguna untuk mengungkap tinggi atau rendahnya *quarter life crisis* pada mahasiswa. Peneliti membuat sendiri skala regulasi emosi, penyusunan skala ini dibuat berdasarkan teori dari Nash dan Murray (2010) terdiri dari enam aspek yakni Mimpi dan Harapan, Tantangan Dibidang Akademis, Agama dan Spritualitas, Kehidupan Pekerjaan dan Karir, Teman, Percintaan dan Relasi dalam keluarga, Identitas Diri.

Aspek *quaerter life crisis* pada mahasiswa dalam penelitian ini terdiri dari 50 butir pernyataan yaitu aitem *favorable* sebanyak 34 dan aitem *unfavorabel* sebanyak 16 aitem dan diperoleh nilai *alpha cronbach* . Table *blue print* sebelum *try out* ditunjukkan pada table 3.2 dibawah ini:

Table 3.1

Blue Print Skala Quarter Life Crisi Sebelum Try Out

| Aspek | Indikator | No. Aitem | | Jumlah |
|-------------------------------|---|-----------|-------------|--------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Mimpi dan Harapan | Minat dan harapan dimasa depan | 30,50 | 45,21 | 8 |
| | Target akan mimpi dan harapan yang tidak tercapai | 5,35, | | |
| | Meraih mimpi dan harapan sesuai dengan impian | 40 | 24 | |
| Tantangan Dibidang Akademis | Kuliah dan menggenapi dengan karir yang berbeda dari jurusan yang diambil | 8,13 | | 11 |
| | Kebebasan pasca menyelesaikan kuliah | 10 | 26 | |
| | Putus asa | 31,36,41 | 23 | |
| | Cemas | 27,37 | 5 | |
| Agama dan Spritualitas | Penilaian diri yang negative | 11,29 | 15,24,32 | 7 |
| | Mempermasalahkan sisi spritualitas | 7 | 12 | |
| Kehidupan Pekerjaan dan Karir | Terjebak dalam situasi yang sulit | 22,42,38 | 17 | 12 |
| | Perasaan ragu-ragu terhadap potensi diri yang sesungguhnya | 2 | 20 | |
| | Tekanan atau stres kerja terhadap kehidupan | 39,44 | 4,19 | |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|-------|----|----|
| | Tidak mampu mengaktualisasikan diri | 16 | 49 | |
| Teman, Percintaan dan Relasi dalam keluarga | Hubungan relasi interpersonal | 1,47 | | 9 |
| | Kebingungan mengatasi masalah | 6,48 | 43 | |
| | Keinginan untuk bebas dalam keluarga | 9,33 | | |
| Identitas Diri | Teman yang dapat dipercaya | 3,34 | | |
| | Memberi perhatian terhadap penampilan | 28,46 | | 4 |
| | Membangun kesadaran diri | 14,8 | | |
| Total | | 34 | 16 | 50 |

3.4.2. Skala Regulasi Emosi

Skala ini berguna untuk mengungkap tinggi atau rendahnya regulasi emosi mahasiswa. Peneliti membuat sendiri skala regulasi emosi, penyusunan skala ini dibuat berdasarkan teori dari Gross (2010) terdiri dari empat aspek yakni *Situation selection*, *Situation modification*, *Cognitive change*, *Response modulation*.

Aspek-aspek Regulasi Emosi di dalam penelitian terdapat 20 butir pernyataan yaitu aitem *favorable* 15 aitem dan *unfavorable* 5 aitem dan diperoleh nilai *alpha cronbach*. Tabel *blue print* sebelum *try out* ditunjukkan pada tabel 3.1 di bawah ini

Table 3.2
Blue Print Regulasi Emosi Sebelum Try Out

| Aspek | Indikator | No. Aitem | | Jumlah |
|-------------------------------|--|--------------|-------------|--------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| <i>Situation selection</i> | Berkata jujur tentang perasaan kepada orang lain | 7,13 | 1 | 3 |
| | Mengungkap perasaan secara terbuka kepada orang lain | 2 | 8 | 2 |
| <i>Situation modification</i> | Memilih kegiatan yang lebih positif untuk mengendalikan emosi | 3 | 6 | 2 |
| <i>Attention deployment</i> | Mengelola emosi dalam bentuk yang positif | 4, 15 | | 2 |
| | Mengubah emosi yang dirasakan dalam bentuk hal yang begitu positif | 18, 20 | | 2 |
| <i>Cognitive change</i> | Mampu mengubah emosi yang negatif menjadi emosi yang positif | 11,19 | | 2 |
| <i>Response modulation</i> | Mampu menyembunyikan emosi negatif yang dirasakan | 9,10, 12, 17 | 16 | 5 |
| | Mampu menahan emosi ditempat tertentu | | 5 | 2 |
| Total | | 15 | 5 | 20 |

1. Hasil Uji Coba

a. Skala *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, peneliti melakukan seleksi terhadap aitem-aitem yang telah dibuat dengan melakukan perhitungan nilai daya diskriminasi aitem. Sebelum peneliti melakukan analisis daya diskriminasi aitem, untuk nilai reliabilitas pada skala *quarter life crisis* adalah 0,933. Sebelum penelitian melakukan analisis daya diskriminasi aitem maka ditemukan sebanyak 20 aitem yang telah gugur, aitem yang gugur diantaranya 4, 8, 9, 10, 11, 15, 17, 23, 25, 27, 30, 32, 34, 38, 42, 43, 44, 48, 49, dan 50. Aitem yang gugur dibuang sehingga indeks koefisien reliabilitas naik menjadi 0,976, sehingga aitem yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 buah aitem. Penyebaran dan pendistribusian aitem dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 3.3
Blue Print Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Try Out

| Aspek | Indikator | No. Aitem | | Jumlah |
|-----------------------------|---|-----------|-------------|--------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Mimpi dan Harapan | Minat dan harapan dimasa depan | 30,50 | 45, | 8 |
| | Target akan mimpi dan harapan yang tidak tercapai | 5,35, | | |
| | Meraih mimpi dan harapan sesuai dengan impian | 40 | 21 | |
| Tantangan Dibidang Akademis | Kuliah dan menggenapi dengan karir yang berbeda dari jurusan yang diambil | 8,13 | | 11 |

| | | | | |
|--|--|------------------|-----------------|----|
| | Kebebasan pasca menyelesaikan kuliah | <u>10</u> | 26 | |
| | Putus asa | 31,36,41 | <u>23</u> | |
| | Cemas | <u>27,37</u> | 5 | |
| Agama dan Spritualitas | Penilaian diri yang negative | <u>11,29</u> | <u>15,24,32</u> | 7 |
| | Mempermasalahkan sisi spritualitas | 7 | <u>12</u> | |
| Kehidupan Pekerjaan dan Karir | Terjebak dalam situasi yang sulit | 22, <u>42,38</u> | <u>17</u> | 12 |
| | Perasaan ragu-ragu terhadap potensi diri yang sesungguhnya | 2 | 20 | |
| | Tekanan atau stres kerja terhadap kehidupan | 39, <u>44</u> | <u>4,19</u> | |
| | Tidak mampu mengaktualisasikan diri | 16 | <u>49</u> | |
| Teman, Percintaan dan Relasi dalam keluarga | Hubungan relasi interpersonal | 1,47 | | 9 |
| | Kebingungan mengatasi masalah | 6, <u>48</u> | <u>43</u> | |
| | Keinginan untuk bebas dalam keluarga | <u>9,33</u> | | |
| | Teman yang dapat dipercaya | 3, <u>34</u> | | |
| Identitas Diri | Memberi perhatian terhadap penampilan | 28,46 | | 4 |
| | Membangun kesadaran diri | 14, <u>8</u> | | |

| | | | |
|--------------|-----------|----------|-----------|
| Total | 23 | 7 | 30 |
|--------------|-----------|----------|-----------|

Tanda yang tebal dan bergaris bawah adalah aitem yang gugur

b. Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, peneliti melakukan seleksi terhadap aitem-aitem yang telah dibuat dengan melakukan perhitungan nilai daya diskriminasi aitem. Sebelum peneliti melakukan analisis daya diskriminasi aitem, untuk nilai reliabilitas pada skala Regulasi 0, 801. Sebelum penelitian melakukan analisis daya diskriminasi aitem maka ditemukan sebanyak 15 aitem yang telah gugur, aitem yang gugur, aitem yang gugur diantaranya 2, 3, 9, 17, dan 19. Aitem yang gugur dibuang sehingga indeks koefisien reliabilitas naik menjadi 0,869, sehingga aitem yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 buah aitem. Penyebaran dan pendistribusian aitem dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 3.4
Blue Print Regulasi Emosi Setelah Try Out

| Aspek | Indikator | No. Aitem | | Jumlah |
|-------------------------------|---|------------------|--------------------|--------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| <i>Situation selection</i> | Berkata jujur tentang perasaan kepada orang lain | 7,13 | 1 | 3 |
| | Mengungkap perasaan secara terbuka kepada orang lain | <u>2</u> | 8 | 2 |
| <i>Situation modification</i> | Memilih kegiatan yang lebih positif untuk mengendalikan emosi | <u>3</u> | 6 | 2 |

| | | | | |
|-----------------------------|--|------------------------------|----------|-----------|
| <i>Attention deployment</i> | Mengelola emosi dalam bentuk yang positif | 4, 15 | | 2 |
| | Mengubah emosi yang dirasakan dalam bentuk hal yang begitu positif | 18, 20 | | 2 |
| <i>Cognitive change</i> | Mampu mengubah emosi yang negatif menjadi emosi yang positif | 11,19 | | 2 |
| <i>Response modulation</i> | Mampu menyembunyikan emosi negatif yang dirasakan | <u>9</u> , 10, 12, <u>17</u> | 16 | 5 |
| | Mampu menahan emosi ditempat tertentu | <u>14</u> | 5 | 2 |
| Total | | 10 | 5 | 15 |

Tanda yang tebal dan bergaris bawah adalah aitem yang gugur

3.5. Validitas dan Reliabilitas

3.5.1. Validitas

Validitas adalah sebuah dukungan bukti dan sebuah teori terhadap sebuah penafsiran tes yang sesuai dengan penggunaan alat tes (Nurgianto, 2017). Azwar (2012) mengatakan bahwa validitas digunakan untuk mengetahui seakurat mana suatu alat tes dalam fungsi ukurannya. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dalam proses penelitian dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas yang rendah, Jadi validnya suatu alat ukur tergantung pada

mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat.

Uji validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi yaitu meminta satu *ekpert judgement* dari ahli psikologi sosial. Proses validitas memiliki beberapa aitem yang harus diperbaiki hingga dibuang.

3.5.2. Reliabilitas

Pada penelitian ini, reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus koefisien reliabilitas alpha. Koefisien reliabilitas alpha diperoleh melalui penyajian suatu bentuk skala yang dikenakan hanya sekali saja pada kelompok responden Azwar (2015). Reliabilitas dalam aplikasi dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati 1,0 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien reliabilitas yang mendekati 0, maka semakin rendah tingkat reliabilitasnya (Azwar, 2015). Untuk melihat reliabel atau tidak suatu alat ukur atau skala makanya di lihat dari nilai *alpha-cronbach* dengan bantuan program SPSS.

3.6. Metode Analisis Data

Metode analisis data menggunakan metode analisis regresi linier sederhana, untuk menguji pengaruh antara dua variabel penelitian dimana kedua variabel tersebut sama-sama memiliki skor. Maka dari itu peneliti menggunakan analisis uji regresi linier sederhana debantu dengan program komputer SPSS 23 *for windows*. Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu melakukan pengujian persyaratan analisis. Persyaratan

pengujian dalam penelitian ini adalah uji asumsi yang memiliki dua uji analisis yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

3.6.1. Uji Asumsi

Uji Asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk mengetahui teknik analisis yang tepat dalam melakukan penganalisis data. Uji asumsi dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan yaitu untuk mengetahui apakah skor yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Apabila data tidak normal, maka teknik *statistic parametric* tidak bisa digunakan untuk alat analisis, Sugiyono (2011). Suatu data yang membentuk distribusi normal apabila jumlah data diatas dan dibawah rata-rata adalah sama, demikian simpangan bakunya. Dalam penelitian ini uji normalitas terlebih dahulu memastikan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji normalitas adalah pengujian yang dilakukan untuk memeriksa apakah data pada penelitian ini berasal dari populasi dengan sebaran normal (Santoso, 2010). Uji normalitas dilakukan dengan melihat dari hasil *One-sample Kolmogorov-Smirnov Test*

b. Uji Linieritas

Uji ini bertujuan agar mengetahui apakah variabel X dan variabel Y memiliki pengaruh yang linier atau tidak secara signifikan, maka dapat diuji dengan linieritas dengan analisis regresi linier sederhana. kedua variabel dapat dikatakan linier apabila signifikansi <0.05 , tetapi apabila signifikansi

>0.05 maka variable kedua tidak linier. pengujian linieritas menggunakan *test for linearity* pada program SPSS 23.0 windows.

3.6.2. Uji Hipotesis

Uji yang terakhir adalah uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis terhadap Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa. Statistik yang digunakan adalah regresi linier sederhana dengan menggunakan bantuan SPSS 23.0 windows.

Pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh yang berarti antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat peneliti menggunakan analisis linier sederhana.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Prosedur penelitian

4.1.1. Prosedur perizinan

Sebelum melakukan penelitian peneliti bahkan terlebih dahulu mempersiapkan data untuk mengurus surat prosedur perizinan dan mengisi data penelitian di website SIAP dan meminta surat izin dari fakultas psikologi Universitas Islam Riau (UIR) dengan nomor : 257/E-UIR/27-F.Psi/2020 pada tanggal 27 Februari 2020. Dilakukan prosedur perizinan penelitian dari fakultas psikologi untuk meminta jumlah mahasiswa Universitas Islam Riau dari BAAK Rektorat.

4.1.2. Pengembangan Alat Ukur Penelitian

Pengembangan alat ukur yang peneliti lakukan yakni ada beberapa tahap dalam mempersiapkan alat ukur yakni penulisan aitem, validasi isi, uji coba, daya beda aitem, dan reliabilitas

a. Penulisan aitem

Aitem dibuat dengan menggunakan aspek dan ciri-ciri dari sebuah teori yang diturunkan ke indikator yang mewakili aspek yang terdapat pada teori yang digunakan sesuai dengan judul penelitian yang dilakukan. Dalam penulisan aitem terdapat aitem *favorable* dan *unfavorable* yang peneliti buat lebih banyak jumlah aitem yang gugur agar mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur.

b. Validasi isi aitem

Untuk melihat kesesuaian antara aspek, indikator, dan aitem yang peneliti susun sebelumnya, peneliti memberikan form penilaian kepada *expert* untuk memberikan penilaian pada skala. Skala yang peneliti gunakan adalah skala regulasi emosi dan skala *quarter life crisis*. Peneliti meminta satu *expert judgement* dari ahli psikologi sosial. Proses validasi dalam penelitian ini memiliki beberapa aitem yang harus diperbaiki hingga dibuang, sehingga diperoleh jumlah akhir dari aitem skala regulasi emosi sebanyak 20 aitem dan skala *quarter life crisis* sebanyak 50 aitem.

4.1. 3. Persiapan Uji Coba

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan alat ukur yang digunakan terlebih dahulu. Dalam proses ini yang akan memastikan keefektifan suatu penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Melakukan pengujian pada alat ukur yang telah disiapkan. Uji coba yang dimaksudkan adalah untuk menghasilkan nilai *validitas* dan *reliabilitas* alat ukur yang akurat. Alat ukur yang digunakan yakni skala regulasi emosi dan skala *quarter life crisis*.

Dua skala tersebut diuji cobakan terlebih dahulu untuk melihat grafik daya beda aitem dan reliabilitasnya. Reliabilitas skala bersangkutan dengan berapa banyak jumlah aitem dalam skala tersebut.

4.1. 4. Pelaksanaan uji coba

Uji coba alat ukur ini dilaksanakan oleh peneliti sendiri kepada 100 subjek. Uji coba dilakukan pada akhir bulan Februari 2020. Pelaksana uji coba dilakukan dengan cara mengunjungi Universitas Islam Riau dengan cara menjumpai satu persatu mahasiswa dan menggunakan secara *daring* melalui *Google From* dengan menyebarkannya melalui *Whatsap*.

4.2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Maret – 8 April 2020 pada Mahasiswa Universitas Islam Riau sebanyak 255 subjek. Dengan menggunakan *google form*, dikarenakan pada saat penelitian terjadi suatu wabah yang disebut wabah virus corona dan diharuskan dirumah saja. Dengan bantuan *google form* maka peneliti bisa mengumpulkan data yang didapat dari repsonden yang mengisi di *Google Form*.

4.2.1. Analisis Data Penelitian Subjek

4.2.1.1. Data Demografi Subjek

Tabel 4.5
Deskripsi Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | N | Frekuensi |
|---------------|------------|---------------|
| Laki-laki | 110 | 43,1% |
| Perempuan | 145 | 56,9% |
| Total | 255 | 100.0% |

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa gambaran subjek penelitian yang berdasarkan jenis kelamin, yaitu jumlah subjek dengan jenis kelamin laki-laki dari total subjek sebanyak 110 orang (43,1%) dari sejumlah subjek, dengan jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 145 orang (56,9%) dari jumlah seluruh subjek

Tabel 4.6
Deskripsi Fakultas Subjek

| Fakultas | Laki-laki | Perempuan | Total |
|--------------|-----------|-----------|------------|
| Ekonomi | 10 | 20 | 30 |
| FAI | 11 | 19 | 30 |
| Fikom | 19 | 11 | 30 |
| Fisipol | 14 | 17 | 31 |
| Fkip | 10 | 19 | 29 |
| Hukum | 12 | 10 | 22 |
| Pertanian | 7 | 7 | 14 |
| Psikologi | 12 | 27 | 39 |
| Teknik | 15 | 15 | 30 |
| TOTAL | | | 255 |

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa gambaran subjek penelitian yang berdasarkan jenis kelamin yang paling tinggi menurut fakultas, yaitu jumlah subjek yang jenis kelamin dari fakultas Fikom dengan jumlah 19 dan yang berjenis kelamin perempuan yang terbanyak yaitu dari fakultas Psikologi dengan jumlah 27 orang. Adapun dengan jenis kelamin terendah menurut fakultas yaitu terdapat pada fakultas Pertanian dengan subjek laki-laki berjumlah 7 orang dan subjek perempuan berjumlah 7 orang.

Tabel 4.7
Deskripsi Usia

| Usia | N | Presentase |
|--------------|------------|---------------|
| 20 | 82 | 32,2% |
| 21 | 70 | 27,5% |
| 22 | 56 | 22,0% |
| 23 | 30 | 11,8% |
| 24 | 12 | 4,7% |
| 25 | 5 | 2,0% |
| Total | 255 | 100.0% |

Berdasarkan tabel diatas jumlah subjek yang rentang usia yang paling tinggi 20 tahun dan usia yang paling rendah 25 tahun. Dapat dijelaskan bahwa subjek yang berusia 20 tahun jumlah subjek sebanyak 82 orang

(32,2%), usia 21 tahun jumlah subjek sebanyak 70 orang (27.5%), usia 22 tahun jumlah subjek sebanyak 56 orang (22.0%), usia 23 tahun jumlah subjek sebanyak 30 orang (11,8%), usia 24 tahun jumlah subjek 12 orang (4,7%), usia 25 tahun jumlah subjek 5 orang (2,0%).

4.2.1.2.Deskripsi data penelitian

Deskripsi data penelitian yang dibuat oleh peneliti yaitu pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hasil data penelitian dilapangan mengenai regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa setelah pengskoring dilakukan dengan diolah dengan aplikasi SPSS versi 23.0 diperoleh ilustrasi gambaran seperti yang disajikan pada tabel 4.6 dibawah ini:

Tabel 4.8

| Variable penelitian | Skor x yang diperoleh (empirik) | | | | Skor x yang kemungkinan(hipotetik) | | | |
|---------------------|---------------------------------|-------|--------|-------|------------------------------------|-------|------|-----|
| | X MIN | X MAX | Mean | SD | X MIN | X MAX | Mean | SD |
| Regulasi Emosi | 35 | 66 | 48,85 | 5,517 | 15 | 60 | 37,5 | 7,5 |
| Quarter Life Crisis | 78 | 144 | 113,57 | 11,81 | 30 | 120 | 75 | 25 |

Berdasarkan dari tabel diatas menggambarkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap *quartelife crisis* pada ternyata bervariasi, dilihat dari rentang skor regulasi emosi yang diperoleh bergerak dari 35 sampai 66, sedangkan skor *quarter life crisis* yang diperoleh bergerak dari 78 sampai 144. Tabel diatas memberikan nilai kesetaraan antara skor kemungkinan diperoleh hipotetik dengan skor yang diperoleh setelah dilakukan penelitian.

Ternyata nilai rata-rata empiric pada variabel regulasi emosi dan variabel *quarter life crisis* berada diatas skor rata-rata hipotetik. Skor rata-rata empiric pada variabel regulasi emosi sebesar 48,85 dengan rata-rata hipotetik sebesar 37,5, artinya responden memiliki tingkat regulasi lebih rendah dibandingkan yang diperkirakan secara hipotetik. Sedangkan skor rata-rata empiric pada variabel *quarter life crisis* sebesar 113,57 dengan rata-rata hipotetik sebesar 75, artinya responden memiliki tingkat *quarterlife crisis* lebih rendah dibandingkan yang diperkirakan secara hipotetik.

Berdasarkan dari skor yang telah ditetapkan dan jumlah item skala regulasi emosi dan skala *quarte life crisis* secara pada data hipotetik memiliki antara jarak yang diperoleh dari hasil pengurangan nilai tertinggi dan nilai terendah yang dimungkinkan pada variabel regulasi emosi (60-15) dan pada variabel *quarter life crisis* nilai tertinggi dan nilai terendah yang dimungkinkan (120-30) sedangkan standar deviasinya pada variabel regulasi emosi sebesar 7,5 dengan rata-rata 37,5, sedangkan pada variabel *quarter life crisis* standar deviasinya sebesar 25 dengan rata-rata 75. Berdasarkan penilaian di atas maka dapat kriteria penelitian terhadap variabel regulasi emosi dan variabel *quarter life crisis* seperti dapat dilihat pada tabel: 4.8

Untuk mengukur regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada subjek, penulisan kategori yang umum yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.9
Rumus kategorisasi

| Kategorisasi | Rentang Nilai |
|---------------|-------------------------------------|
| Sangat Tinggi | $X > M + 1,5 SD$ |
| Tinggi | $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ |
| Sedang | $M - 0,5 SD \geq X \geq M + 0,5 SD$ |
| Rendah | $M - 1,5 SD \geq X > M - 0,5 SD$ |
| Sangat Rendah | $X < M - 1,5 SD$ |

Keterangan: M : rerata empirik

SD : standar deviasi

Untuk mengukur tingkatan pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, Penulis menggunakan lima kategori terdiri dari sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Skor kategorisasi regulasi emosi dapat dilihat pada table 4.4 dibawah ini:

Tabel 4.10
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Skala
Regulasi Emosi pada Mahasiswa

| Kategorisasi | Rentang Nilai | F | % |
|---------------|----------------------------|------------|------------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 57,1261$ | 15 | 5,9 |
| Tinggi | $51,6093 \leq X < 57,1261$ | 68 | 26,7 |
| Sedang | $46,093 \leq X < 51,6093$ | 84 | 32,9 |
| Rendah | $40,5759 \leq X < 46,093$ | 70 | 27,5 |
| Sangat Rendah | $X \leq 40,5759$ | 18 | 7 |
| Jumlah | | 255 | 100 |

Berdasarkan Kategorisasi variabel regulasi emosi pada mahasiswa, membuktikan bahwa bagian besar subjek dari subjek penelitian ini memiliki skor regulasi emosi pada mahasiswa ada pada kategori sedang sebesar 84 dari 255 mahasiswa yang menjadi subjek persentasenya 32,9% dari 100%

mahasiswa yang terlibat. Dan kategorisasi untuk skor *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dilihat dari tabel dibawah ini:

Table 4.11

**Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Skala
Quarter Life Crisis pada Mahasiswa**

| Kategorisasi | Rentang Nilai | F | % |
|---------------------|------------------------------|------------|------------|
| Sangat Tinggi | $X \geq 131,297$ | 16 | 6,3 |
| Tinggi | $119,8754 \leq X < 131,1556$ | 64 | 25,1 |
| Sedang | $108,5952 \leq X < 119,8754$ | 100 | 39,2 |
| Rendah | $97,31 \leq X < 108,5952$ | 57 | 22,4 |
| Sangat Rendah | $X \leq 95,848$ | 18 | 7,0 |
| Jumlah | | 255 | 100 |

Berdasarkan kategorisasi variabel *quarter life crisis* pada mahasiswa di lihat pada tabel di atas, menetapkan subjek dalam penilitan ini memiliki skor *quarter life crisis* pada mahasiswa ada pada kategori sedang sebanyak 100 dari jumlah seluruh subjek 255 atau dalam persentase sebesar 39,2% dari 100% mahasiswa yang dilibat.

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* secara dominan memiliki skor dengan pada variabel

4.3. Hasil Analisis Data

4.3.1. Uji Asumsi

Tahap ini adalah tahap yang pertama kali dilakukan dan terdiri dari dua bagian yaitu uji normalitas dan huji linieritas serta dilanjutkan pada tahap kedua yaitu uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Bagian ini dilakukan untuk mengetahui apakah skor variable yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak. Uji ini harus dilakukan kepada dua variable dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi dan quarter life crisis pada mahasiswa dbantu dengan menggunakan aplikasi penganalisaan SPSS versi 23.0. Jika data yang disebarkan memiliki distribusi normal maka tidak akan ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teorinya. Rumus yang digunakan adalah Z (*kolmogrov-smirnov*) yaitu apabila nilai $p > 0.05$ maka distribusi tersebut normal, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka sebaran tersebut dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000).

Setelah melakukan analisis data menggunakan *one sample kolmogrov-smirnov test* maka diperoleh hasil seperti tabel 4.6 dibawah ini:

Tabel 4.12
Hasil uji Normalitas Skala Regulasi Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa

| Variabel | Signifikansi | Keterangan |
|----------------------------|----------------------|------------|
| Regulasi Emosi | 0,055 ($p > 0,05$) | Normal |
| <i>Quarter Life Crisis</i> | 0,072 ($p > 0,05$) | Normal |

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui hasil uji normalitas pada kedua variabel yang peneliti teliti yakni Regulasi Emosi memiliki nilai sig sebesar 0,055 dan *Quarter Life Crisis* memiliki nilai sig 0,072.

Hal ini menunjukkan bahwasannya kedua variabel yang diteliti berdistribusi normal

b. Uji Linieritas

Uji ini adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel penelitian ini. pengaruh yang linier digambarkan dengan perubahan variabel independent yang akan cenderung diikuti oleh variabel dependen yang apabila memiliki nilai $p < 0,05$ maka kedua variabel dikatakan linier, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linier (Hadi, 2000).

Hasil uji diatas dapat diketahui ini perhitungan dari *deviation from linierity* untuk Regulasi emosi dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa seperti tabel dibawah ini:

Tabel 4.13
Hasil uji linieritas Regulasi emosi dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa

| | | F | Sig |
|---------------------|--------------------|-------|-------|
| Regulasi_Emosi - | Between (Combined) | 0,607 | 0,939 |
| Quarter_Life_Crisis | Groups Linearity | 5,892 | 0,016 |

Berdasarkan pemaparan tabel diatas dapat diketahui hasil uji linieritas pada kedua variabel yang peneliti teliti yakni regulasi emosi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan nilai sebesar $p = 0,016$ ($p < 0,05$), maka dari hasil tersebut dapat ditarik dengan kesimpulan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini adalah berdistribusi linier.

4.3.2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis regresi linier sederhana, adapun hasil analisis statistiknya, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.14
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
|-------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 129,853 | 6,539 | | 19,857 | ,000 |
| | Regulasi_Emosi | -,333 | ,133 | -,156 | -2,505 | ,013 |

a. Dependent Variable: *Quarter_Life_Crisis*

Dilihat pada tabel koefisien diatas diperoleh nilai t sebesar -2,505 dengan sig ($p=0,013$). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan regresi linier sederhana, maka nilai t dengan signifikansi sebesar 0,013, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Diketahui nilai konstanta variabel *quarter life crisis* sebesar 129,853, sedangkan koefisiensi regresi regulasi emosi adalah sebesar -0,156. Berdasarkan perhitungan di atas, maka dapat dibuat persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = a + bX = 129,853 + (-0,156)$$

Berdasarkan persamaan yang telah dituliskan, dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis*. Koefisien regresi regulasi emosi sebesar -0,156 yang artinya jika

regulasi emosi mengalami kenaikan satu satuan maka *quarter life crisis* akan mengalami penurunan sebesar 0,156.

Maka hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikansi antara variabel regulasi emosi dengan variabel *quarter life crisis*, Maka semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, begitu pun sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*

Tabel 4.15

| Model | | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 858,569 | 1 | 858,569 | 6,277 | ,013 ^b |
| | Residual | 34607,839 | 253 | 136,790 | | |
| | Total | 35466,408 | 254 | | | |

Berdasarkan tabel diatas bahwa nilai $F = 6,277$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,013 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *quarter life crisis* atau dengan kata lain ada pengaruh antara variabel regulasi emosi dengan variabel *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Tabel 4.16
Koefisien Determinana
Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,156 ^a | ,024 | ,020 | 11,696 |

Besar pengaruh (R Square) variabel regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 0,024 (2,4%). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi *quarter life* sebesar 2,4% dan sisanya 97,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian

$$R \text{ Square} \times 100\%$$

$$= 0,024 \times 100\%$$

$$= 2,4\%$$

$$= 100 - 2,4 = 97,6\%$$

Maka dapat disimpulkan bahwa nilai sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* sebesar 97,6%

4.4. Pembahasan

Setelah melakukan suatu uji analisis data menggunakan regresi linieritas sederhana dapat dinilai bahwa regulasi emosi dengan *quarter life crisis* adanya pengaruh yang kuat secara signifikansi. Hal itu dibuktikan dari nilai $t = -2,505$ dengan nilai ($p = 0,013 < 0,05$) bahwasanya hipotesis diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikansi dari regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Hasil analisis koefisien regresi linier sederhana pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara variabel regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh nilai koefisien nilai (t) sebesar -2,505 dengan sig sebesar $0,013 < 0,05$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang positif antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosalinda dan Michael (2019) dengan judul penelitian yaitu pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* ia menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan pengaruh sebesar 3,4% dengan *predictor* sebesar 96,6% yang mampu mempengaruhi preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter*

life crisis maka dapat diketahui bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki seseorang, maka individu tersebut akan semakin menjadi pemilih dalam menentukan kriteria pasangan hidup yang diinginkan. Semakin banyak kriteria yang ditentukan dalam memilih pasangan dapat membuat individu sulit mendapatkan pasangan.

Dalam meregulasi emosi juga membutuhkan kematangan emosi untuk dapat mengelola emosi atau perasaan dengan baik, agar terhindar dari stress yang berlebihan. Karena keadaan emosi atau perasaan seseorang tergantung keadaan jasmani, pembawaan dalam diri, serta dipengaruhi oleh suatu kejadian-kejadian yang mempengaruhi perkembangan emosinya. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami, mengelola dan menyeimbangkan emosi dalam diri serta merubah emosi sehingga mampu memotivasi dirinya sendiri diwaktu yang sulit.

Quarter life crisis adalah masa dimana individu mulai berpikir untuk menghadapi atau menjalani kehidupan yang begitu sakral dimana di usia ini individu lebih menjalani hidup masa dewasanya sepanjang rentang usia. Pada masa dewasa muda diusia 20-an. Di usia ini pandangan orang terhadap kita mengalami perubahan tidak sedikit orang di sekitar menuntut kita untuk dewasa. Dewasa yang berarti secara finansial bisa mandiri, karier bagus, berpikir bijak, pandai mengendalikan emosi, dan sebagainya.

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu tentang populasi yang tidak luas dikarenakan populasi hanya mahasiswa Universitas Islam Riau dan tidak melakukan randomisasi, waktu pelaksanaan penelitian yang tidak efisien

dikarenakan pada masa pandemi covid-19 peneliti tidak bisa langsung bertatap muka dengan subjek ketika sedang mengisi skala penelitian. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode daring. Adapun jurnal yang berkaitan dengan penelitian ini yang sulit ditemukan, bagi peneliti selanjutnya alangkah baiknya terlebih dahulu untuk mencari referensi jurnal yang terkait dengan judul ini lebih diperluaskan lagi.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis tersebut hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*. Besaran pengaruhnya hanya 2,4%. Berdasarkan persentase tersebut, diketahui bahwa masih terdapat prediaktor sebesar 97,6% yang mempengaruhi regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang negatif antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*. Maka semakin rendah tingkat regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*, begitu juga sebaliknya, dikarenakan adanya pengaruh yang begitu kuat antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*.

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu tentang populasi yang tidak luas dikarenakan populasi hanya mahasiswa Universitas Islam Riau dan tidak melakukan randomisasi, waktu pelaksanaan penelitian yang tidak efisien dikarenakan pada masa pandemi covid-19 yang mana peneliti tidak bisa langsung bertatap muka dengan subjek ketika sedang mengisi skala penelitian. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode daring. Adapun jurnal yang berkaitan dengan penelitian ini yang sulit ditemukan, bagi peneliti selanjutnya alangkah baiknya terlebih dahulu untuk mencari referensi jurnal yang terkait dengan judul ini lebih diperluaskan lagi.

5.2. Saran

a. Mahasiswa

Salah satu upaya yang bisa dilakukan agar lebih siap dan adaptif didalam menghadapi masa *quarter life crisis* tersebut dengan melibatkan orang terdekat kita

b. Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dan menyempurnakan hasil dari penelitian yang hanya meneliti sebatas untuk mengetahui pengaruh antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sebagaimana yang telah dipaparkan, 2,4% regulasi emosi berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, disarankan untuk menambah variabel dan lebih menjelaskan bagaimana cara meningkatkan regulasi emosi dalam masa seperempat baya pada kehidupan ini. Disamping itu faktor waktu dalam memberi alat ukur agar dapat menjadi perhatian penting untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiesyahrianta Habibie. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. GAJAH MADA JURNAL OF PSYCHOLOGY.
- Alfian. M. (2014). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banja dan Suku Bima. Faculty of Psychology, *University of Muhammadiyah Malang*. Jurnal
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan Pendekatan *Solution-focused* pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis. Universitas Indonesia
- Anggracni. E (2014). *Rational Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual, Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara.
- Atwood, JD. & Scholtz, C. (2008). *The quarter life crisis time priode: an age of indulgence, crisis or both? Comtemp. Fam. Ther* 30: 233-250
- Azwar, S.(2015). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S.(2007). Metodologi research jilid 2. Yogyakarta. Andi Offset. 2011. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Black, A.(2010) "*Halfway Between Somewhere*": *An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfzction Among Graduate Students*. Thesis For Master of Education. University of Arkansas. Proquest Dissertations and Thesis (PQDT) UMI :1484631
- Darwis.(2006). EMOSI penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an.
- Desmita.(2010). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Dr. Sumanto, M.A.(2014). Psikologi Perkembangan: Fungsi dan Teori. Yogyakarta: PT.BUKU SERU
- Ery Sulistyoyo. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandinga. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*, New York, NY: Norton

- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resume: An After-College guide to Life*. Colifornia: SuperCollege LLC
- Gardener Elyse KT, et al. 2017. *Sex Differences and Emotion Regulation : An Event-Related Potential Study*. Vol. 8, Issue 10, October 2013. PLOSE ONE.
- Garnerfkski, N., Kraij, V. (2007). *The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. European Journal of Psychological Assessment*. University of Leiden, The Netherlands.
- Gerhana.N.P.(2019). *QUARTER LIFE CRISIS- Ketika kehidupanmu berada dipersimpangan*. Edisi ke-1. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Glassner, B. (1994). *Career crash*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J.(2014). Emotion regulation : Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13, 551573.
- Haase, C. M., Poulin, M. J., & Heckhausen, J. (2012). Happiness as a motivator: Positive affect predicts primary control striving for career and educational goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*: 1093-1104.
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in school-age children. *Child Development*: 71(5), 1441-1457. doi:10.1111/1467-862.00238.
- Jalaluddin.(1989) *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,
- Kalat, J.W.(2007). *Emotion*.USA.Thomson Wadsworth.
- Kalat, James W. & M. N. Shiota.(2007) *Emotion, USA: Thomson Higher Education*,
- Kartika, R. D., Deria, D. & Ruhansih, D. S., (2018). Hubungan antara strategi penanggulangan stres (*coping stress*) dengan keyakinan diri mampu (Self-Efficacy) pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di jurusan radiodiagnostik dan radiotherapy politeknik "X" Bandung. doi:10.22460/q.vlilpll-18.498.
- Mutia.(2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas islam negeri sunan kalijaga. Yogyakarta. Skripsi .

- Nash.R.J. & Murray. M.C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fansisco: Jossey Bass
- Olson-Madden, J.H. (2007). *Corelates and predictors of life satisfaction among 18 to 35 years olds: An exploration of the "quarter life crisis" phenomenon*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Denver
- Prastiti. F. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Burnout Pada Perawat. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Robbins, A. dan Wilner, A.(2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*, New York, NY: Penguin Putnam.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). *Emotion regulation and aggression. Aggression and Violent Behavior: 17, 72-82.*
- Rosalinda Irma. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol 8,(1): Universitas Negeri Jakarta.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). *Does a quarterlife crisis exist?. The Journal of genetic psychology: 172(2),141-161.*
- Siregar. (2014). STATISTIK PARAMETRIK UNTUK PENELITIAN KUANTITATIF: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sugioyon. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung:CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Widuri. E.L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. HUMANITAS: Indonesia Psychological Journal.