

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata  
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**Dini Lusiyah**  
**1907016130**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP  
*QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG

Penulis : Dini Lusiyah

NIM : 1907016130

Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 10 Juli 2023

### DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Moh Arifin, S.Ag., M.Hum  
NIP. 197110121997031002

Sekretaris Sidang

Nadva Arivani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 1992201172019032019

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si  
NIP. 197711022006042004

Penguji II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.  
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si  
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Nadva Arivani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 1992201172019032019

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO SEMARANG

Nama : Dini Lusiyah

NIM : 1907016130

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori, M.Si  
NIP 197304271996031001

Semarang, 26 Juni 2023

Yang bersangkutan

Dini Lusiyah  
NIM 1907016130

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO SEMARANG

Nama : Dini Lusiyah

NIM : 1907016130

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Nadya Ariyani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP 199201172019032019

Semarang, 26 Juni 2023

Yang bersangkutan

Dini Lusiyah  
NIM 1907016130

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dini Lusiyah

NIM : 1907016130

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA  
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN  
WALISONGO SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 26 Juni 2023

Dini Lusiyah

## **MOTTO**

“Hiduplah sepenuhnya di masa sekarang, syukuri apa yang dimiliki. Tak perlu terlalu keras memikirkan apa yang belum terjadi (masa depan) dan menyesali apa yang sudah terjadi (masa lalu)”

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, dan kesehatan yang diberikan kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Dalam proses penyusunan dan penelitian skripsi ini tidak terlepas dari adanya kendala dan kekurangan, yang Alhamdulillah semuanya dapat teratasi berkat bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena demikian, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Bapak Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, arahan, dan bimbingan kepada penulis.
8. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang baik.
9. Kepada seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penulis menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian penulis berharap penelitian ini dapat menjadi manfaat dan memberikan sumbangan pada semua pihak yang memerlukan.

Semarang, 26 Juni 2023

Dini Lusiyah



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Keluarga tercinta, kedua orang tua penulis Bapak Kastolani dan Ibu Hanifah serta adik penulis Elika Rahmawati, Ahmad Kevin Adiansyah, dan Al Kahfi Ramadani yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberi semangat kepada penulis.
2. Kepada diri sendiri yang selalu berjuang dan berusaha untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman dekat penulis Iva Juliaviani, Miladya Alimatul Khusna, Nurul Aisah, Sasha Fanani Salsabila, dan Aghnia Nuha yang selalu memberikan semangat, memberikan saran, dan bersedia mendengarkan keluh kesah selama proses penulisan skripsi.
4. Teman-teman seperjuangan psikologi 2019 Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang terkhusus teman-teman psikologi D yang saling membantu, memberikan semangat, dan memberikan dukungan.
5. Seluruh subjek mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah bersedia meluangkan waktunya dan membantu melancarkan penelitian ini.

Semarang, 26 Juni 2023

Dini Lusiyah

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I .....	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Keaslian Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	21
<b>A. Quarter Life Crisis</b> .....	21
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	21
2. Faktor-Faktor <i>Quarter Life Crisis</i> .....	22
3. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	26
4. Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	29
5. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> .....	30
6. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam .....	31
<b>B. Regulasi Emosi</b> .....	33
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	33
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	35
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	39
4. Strategi Melakukan Regulasi Emosi .....	42
5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam .....	44
<b>C. Dukungan Keluarga</b> .....	46
1. Pengertian Dukungan Keluarga .....	46
2. Faktor-Faktor Dukungan Keluarga .....	47
3. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga .....	49

4.	Manfaat Dukungan Keluarga.....	51
5.	Dukungan Keluarga dalam Perspektif Islam.....	51
D.	Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .	53
E.	Hipotesis .....	62
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>62</b>
<b>A.</b>	<b>Jenis dan Pendekatan Penelitian .....</b>	<b>62</b>
<b>B.</b>	<b>Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....</b>	<b>62</b>
1.	Variabel penelitian .....	62
2.	Definisi Operasional .....	63
<b>C.</b>	<b>Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>64</b>
1.	Tempat Penelitian .....	64
2.	Waktu Penelitian.....	64
<b>D.</b>	<b>Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....</b>	<b>65</b>
1.	Populasi.....	65
2.	Sampel.....	65
3.	Teknik Sampling.....	67
<b>E.</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>67</b>
1.	Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	69
2.	Skala Regulasi Emosi .....	70
3.	Skala Dukungan Keluarga .....	71
<b>F.</b>	<b>Validitas dan Reliabilitas.....</b>	<b>72</b>
1.	Validitas .....	72
2.	Reliabilitas .....	74
<b>G.</b>	<b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>75</b>
1.	Uji Asumsi .....	75
2.	Uji Hipotesis .....	76
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>83</b>
<b>A.</b>	<b>Hasil Penelitian.....</b>	<b>83</b>
1.	Deskripsi Subjek .....	83
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	86
<b>B.</b>	<b>Hasil Analisis Data .....</b>	<b>90</b>
1.	Uji Asumsi .....	90
2.	Uji Hipotesis .....	93
<b>C.</b>	<b>Pembahasan.....</b>	<b>97</b>
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>108</b>
<b>A.</b>	<b>Kesimpulan .....</b>	<b>108</b>

<b>B. Saran .....</b>	<b>108</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN 1</b>	
SKALA UJI COBA .....	116
Skala 1.....	117
Skala 2.....	119
Skala 3.....	120
<b>LAMPIRAN 2</b>	
HASIL UJI COBA SKALA.....	122
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA 1.....	122
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA 2.....	124
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA 3.....	125
<b>LAMPIRAN 3</b>	
SKALA PENELITIAN .....	127
Skala 1.....	128
Skala 2.....	130
Skala 3.....	131
<b>LAMPIRAN 4</b>	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	133

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian .....	18
Tabel 2. Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Walisongo Semarang Tahun 2023 .....	65
Tabel 3. Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10% .....	66
Tabel 4. Kriteria Skor Penilaian.....	69
Tabel 5. Blue Print Quarter Life Crisis .....	69
Tabel 6. Blue Print Regulasi Emosi .....	71
Tabel 7. Blue Print Dukungan Keluarga.....	72
Tabel 8. Batas-Batas Nilai Koefisien Reliabilitas menurut Devellis (2003).....	74
Tabel 9. Blue Print Quarter Life Crisis setelah uji coba .....	78
Tabel 10. Blue Print Regulasi Emosi setelah uji coba .....	79
Tabel 11. Blue Print Dukungan Keluarga setelah uji coba .....	80
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Quarter Life Crisis.....	81
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi.....	81
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Keluarga.....	82
Tabel 15. Uji Deskriptif .....	87
Tabel 16. Kategori Skor Variabel Quarter Life Crisis .....	88
Tabel 17. Distribusi Variabel Quarter Life Crisis.....	88
Tabel 18. Kategori Skor Variabel Regulasi Emosi .....	89
Tabel 19. Distribusi Variabel Regulasi Emosi.....	89
Tabel 20. Kategori Skor Variabel Dukungan Keluarga .....	90
Tabel 21. Distribusi Variabel Dukungan Keluarga.....	90
Tabel 22. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	91
Tabel 23. Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Regulasi Emosi .....	92
Tabel 24. Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Dukungan Keluarga .....	93
Tabel 25. Hasil Uji Multikolinearitas .....	94
Tabel 26. Uji Regresi Linier Berganda .....	94

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga terhadap Quarter Life Crisis .....	60
Gambar 2. Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Fakultas.....	84
Gambar 3. Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Angkatan.....	85
Gambar 4. Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Usia.....	86
Gambar 5. Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	86

## ***THE EFFECT OF EMOTION REGULATION AND FAMILY SUPPORT ON QUARTER LIFE CRISIS IN STUDENTS OF UIN WALISONGO SEMARANG***

Dini Lusiyah, Baidi Bukhori, Nadya Ariyani Hasanah Nurriyatiningrum

### ***ABSTRACT***

*Abstract: Individuals in the early adult stage may experience an ongoing emotional crisis, this emotional crisis is known as a quarter life crisis. Quarter life crisis is a condition experienced by individuals in the age range of 20 years who feel anxious, doubt their own abilities, feel they have no purpose, and experience an emotional crisis about their future. This study aims to empirically examine the effect of emotional regulation and family support on quarter life crises in UIN Walisongo Semarang students. The subjects in this study were 345 students of UIN Walisongo Semarang. The sampling technique used in this study used a non-probability sampling technique, with the type of sampling using convenience sampling. The method used in this research is a quantitative method with a causal research approach. In this study using a scale as a measuring tool with three scales consisting of the quarter life crisis scale, the emotional regulation scale, and the family support scale. Data were analyzed using the method of testing assumptions and testing hypotheses. The assumption test consists of a normality test, linearity test, and multicollinearity test. Meanwhile, to test the hypothesis using multiple linear regression test. The results of testing the three hypotheses in this study indicate that there is an effect of emotional regulation on quarter life crises in UIN Walisongo Semarang students with a significance value of 0.000, there is an effect of family support on quarter life crises at UIN Walisongo Semarang students with a significance value of 0.004, and there is an influence of emotional regulation and family support for the quarter life crisis of UIN Walisongo Semarang students with a significance value of 0.000. The results of this study indicate that there is an effect of emotional regulation and family support on quarter life crises of 43.8%.*

***Keywords: quarter life crisis, regulation emotion, and family support***

## **PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG**

Dini Lusiyah, Baidi Bukhori, Nadya Ariyani Hasanah Nurriyyatiningrum

### **ABSTRAK**

Abstrak: Individu pada tahap dewasa awal dapat mengalami krisis emosional yang terus terjadi, krisis emosional tersebut dikenal dengan nama *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah kondisi yang dialami oleh individu di rentang usia 20 tahun yang merasakan perasaan cemas, ragu akan kemampuan diri sendiri, merasa tidak memiliki tujuan, dan krisis emosional akan masa depannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Subjek pada penelitian ini adalah 345 mahasiswa UIN Walisongo Semarang, teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling, dengan jenis pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian kausal. Dalam penelitian ini menggunakan skala sebagai alat ukur dengan tiga skala yang terdiri dari skala *quarter life crisis*, skala regulasi emosi, dan skala dukungan keluarga. Data dianalisis dengan menggunakan metode uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil uji ketiga hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan nilai signifikansi 0,000, adanya pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan nilai signifikansi 0,004, serta adanya pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* sebesar 43,8%.

**Kata Kunci :** *quarter life crisis*, regulasi emosi, dan dukungan keluarga



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Proses perkembangan pasti akan dialami oleh setiap manusia dan banyak perubahan yang terjadi sepanjang proses perkembangannya, perubahan-perubahan tersebut mencakup perubahan aspek moral, intelektual, fisik, bahasa, emosi, kepribadian sosial, dan lain sebagainya. Perubahan ini akan terus berkembang di setiap tahap kehidupan manusia. Adapun tahapan perkembangan manusia dari mulai tahap anak-anak, lalu remaja, selanjutnya dewasa dan sampai tahap perkembangan lanjut usia mempunyai karakteristik, tugas, dan tuntutan yang berbeda-beda di setiap tahap perkembangannya.

Pada tahap perkembangan individu dewasa awal, individu mulai mencari jati dirinya, pencarian yang penuh dengan masalah, membuat keputusan impulsif, ketegangan emosional, dan perubahan nilai-nilai serta penyesuaian diri pada pola kehidupannya (Lokita dkk., 2021: 200). Menurut Putri (2019: 35) dewasa awal diartikan sebagai tahap penyesuaian pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Banyak persoalan yang baru dialami setelah berada di tahap dewasa awal. Persoalan-persoalan tersebut berbeda dengan persoalan yang pernah dialami dalam masa anak-anak. Menurut Arnett (2007: 69) ada lima ciri tahap dewasa awal yaitu masa dewasa awal adalah usia pencarian identitas, usia yang tidak stabil, usia yang fokusnya pada diri sendiri, usia perasaan di tengah-tengah (antara remaja atau dewasa), dan usia ketidak

pastian. Menurut Mappiare (1985: 22) pada tahap dewasa awal individu dianggap sudah mampu untuk mengambil keputusan akan masa depannya dan mampu mengatur hidupnya secara mandiri. Halfon (2017: 124) mengungkapkan bahwa individu yang berada pada tahap dewasa awal selain mempunyai kesempatan lebih untuk mengeksplorasi diri juga mempunyai tantangan yang tidak mudah untuk dihadapi. Menurut Maryati dan Rezania (2018: 112) tugas perkembangan dewasa awal yaitu, mencari pekerjaan (menitih karir), memilih pasangan, mulai membina keluarga, mempunyai anak atau mengasuh anak, mengatur rumah tangga, mempunyai peran dalam masyarakat, dan mempunyai kelompok sosial yang bermanfaat. Selain itu juga pada dewasa awal merupakan tahap penyesuaian terhadap pola, harapan, dan nilai hidup yang serba baru. Sementara itu, menurut Erikson (1963: 278) pada masa dewasa awal individu ada yang menikah, bekerja di tempat lain, hidup sendiri di suatu apartemen, atau mungkin kuliah di tempat lain karena tugas perkembangan dewasa awal adalah seputar kemandirian. Banyaknya tugas dan tanggung jawab baru bagi individu yang berada pada tahap dewasa awal akan berdampak buruk apabila individu tersebut tidak mampu mengatasi persoalan dan tantangan tersebut.

Pada tahap dewasa awal individu akan dihadapkan dengan berbagai macam pertanyaan dari lingkungan sosialnya, karena individu sudah dianggap mampu bertanggungjawab akan kehidupannya di masa depan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut seputar pendidikan, pekerjaan, pasangan bahkan pencapaian apa saja yang telah didapatkan. Atwood dan Scholtz (2008: 241)

mengungkapkan bahwa pada tahap dewasa awal akan muncul krisis emosional dan respon negatif yang terjadi dalam diri individu. Pada individu di usia 20-an tahun krisis emosional yang terjadi seperti perasaan tak berdaya, ragu akan kemampuan diri sendiri, terisolasi serta takut akan kegagalan. Proses pencarian jati diri pada masa dewasa awal ini tidak selalu berjalan baik serta sesuai harapan, namun dapat pula menimbulkan hambatan maupun gangguan. Krisis emosi yang dirasakan pada individu tersebut dikenal dengan *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* merupakan kondisi yang dialami oleh individu yang mulai beranjak dewasa, perasaan khawatir yang dialami karena mulai meninggalkan kenyamanan hidup di masa remaja menuju kehidupan di masa dewasa (Robbins & Wilner, 2001: 2). Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan bahwa hidupnya terasa monoton, khawatir akan masa depannya secara berlebihan, serta terkadang menyesali keputusan yang sudah diambil. Fischer (2008: 170) menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu keadaan di mana terjadinya kekhawatiran pada diri individu yang penyebabnya karena ketidakpastian kehidupan di masa depan. Hubungan interpersonal atau relasi, kehidupan sosial, dan pekerjaan menjadi hal yang dikhawatirkan oleh individu yang berada di usia 20-an tahun. Secara akademik, usia ini merupakan usia yang sesuai dengan masa studi individu di perguruan tinggi atau sebagai mahasiswa. Seperti dalam penelitian Safriyani (2020: 1) yang mewawancarai subjek DA berusia 20 tahun mahasiswa UI (Universitas Indonesia) menyatakan bahwa subjek mengalami kegelisahan

saat menghadapi kondisi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kegelisahan dan kegamangan saat memikirkan masa depan juga menjadi ciri khas dari *quarter life crisis*.

Selain data di atas, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmatunnisa (2022: 5) menyatakan bahwa terdapat 87% mahasiswa *fresh graduate* mengalami *quarter life crisis*. Selanjutnya, dalam penelitian Fadhilah dkk., (2022: 33), menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang berada di semester akhir (semester 7-8) banyak yang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini dapat terjadi karena adanya tekanan akademik yang menyebabkan mahasiswa menjadi stres, tertekan, mudah khawatir serta cemas yang berlebihan. Selain itu juga, kekhawatiran dan kecemasan akan masa depan dapat terjadi pada mahasiswa. Perasaan gelisah tentang masa depan, lulus atau tidak, bekerja atau menikah menjadi beberapa hal yang dicemaskan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Artiningsih (2021: 2) dalam penelitiannya yang menyebarkan kuesioner melalui google formulir kepada 63 subjek yang memasuki usia dewasa awal di kota Surabaya, mendapatkan hasil bahwa 55,6% menyatakan bahwa subjek mempunyai emosi negatif terkait keadaanya saat ini.

Hal ini sejalan dengan pra riset yang dilakukan peneliti di UIN Walisongo Semarang pada tanggal 6 Desember 2022 pada mahasiswa yang berusia rentang 20-25 tahun, menunjukkan hasil bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di tahap usia mereka saat ini. Pra riset yang dilakukan peneliti berbentuk *google form* dengan beberapa butir pertanyaan

yang dibuat berdasarkan aspek *quarter life crisis* dari Robbins dan Wilner (2001: 7) yaitu, bimbang dalam pengambilan keputusan, penilaian diri yang negatif, terjebak disituasi sulit, merasa cemas, merasa putus asa, merasa tertekan serta khawatir dengan hubungan interpersonal. Selain berbentuk *google form* peneliti juga menggunakan metode wawancara dalam pengambilan data.

Hasil pra riset yang dilakukan peneliti menggunakan teknik *google form* dengan beberapa butir pertanyaan yang dibuat berdasarkan aspek dari *quarter life crisis* mendapatkan hasil bahwa terdapat 57,1% atau 12 mahasiswa dari 21 mahasiswa yang mengisi *google form* merasa bingung ketika ditanya tentang karirnya di masa depan, selanjutnya 42,9% mahasiswa terkadang merasa seperti tidak memiliki tujuan hidup, 33,3% merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, 38,1% merasa hidupnya tidak sesuai dengan yang direncanakan, 38,1% merasa cemas dan tertekan akan harapan dari orang-orang terdekatnya, 28,6% ketika berada di lingkungan baru atau tempat kerja baru terkadang merasa tidak siap.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan peneliti menggunakan teknik wawancara pada tanggal 6 Desember 2022 pada subjek S, H, dan K mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Saat ini S berusia 20 tahun, H berusia 22 tahun, dan K berusia 22 tahun. Hasil pra riset melalui wawancara S mengatakan bahwa masih bingung akan kehidupannya apabila lulus kuliah nanti, S merasa takut tidak sesuai dengan harapannya. Terkadang S merasa putus asa dan meragukan kemampuan diri sendiri jika ia sudah

belajar namun hasilnya tidak sesuai dengan harapannya dan juga merasa tidak yakin akan masa depannya. S juga merasa bahwa kegiatan sehari-harinya terasa monoton dan membosankan. Kecemasan yang dirasakan S adalah ketika nanti ia sudah merasa sukses namun orangtuanya tak bisa ikut merasakannya. Selain itu terkadang S takut ketika berada di tempat baru dan ia kesulitan untuk mendapatkan teman. Berdasarkan hasil wawancara dapat diambil kesimpulan bahwa S mengalami *quarter life crisis* pada aspek mengalami kebimbangan, penilaian diri yang negatif, merasa cemas, merasa putus asa, dan khawatir dengan hubungan interpersonal.

Selanjutnya, hasil wawancara pada subjek H menjelaskan bahwa dengan jurusan yang diambil sekarang H merasa bingung dan ragu akan bagaimana nanti kedepannya, H pernah merasakan malas untuk melakukan sesuatu karena apa yang ia harapkan tidak berjalan sesuai keinginannya. H juga ragu akan kemampuan diri sendiri, merasa tertinggal dari teman-teman seumurannya. Selain itu, kegiatan yang dilakukan sehari-hari terasa monoton dan membosankan. Sering merasa cemas apabila tidak mampu mewujudkan harapan dari orang-orang disekitarnya. Terkadang H juga berpikiran jika di tempat baru ia kesulitan mencari teman. Berdasarkan hasil wawancara dapat diambil kesimpulan bahwa H mengalami *quarter life crisis* pada aspek merasa bimbang, ragu, terjebak disituasi sulit, merasa cemas, dan khawatir akan hubungan interpersonal.

Wawancara selanjutnya yang dilakukan peneliti pada subjek K mendapatkan hasil bahwa K saat ini sedang mengerjakan skripsi dan

terkadang merasa kegiatan sehari-hari yang ia jalani sangat membosankan, K merasa meragukan kemampuan diri. Terkadang juga merasa putus asa bahkan pernah berpikiran untuk mengakhiri hidupnya, harapan dan tuntutan dari lingkungan pun terkadang membuat K merasa cemas apabila tidak dapat mewujudkannya. Berdasarkan hasil wawancara dapat diambil kesimpulan bahwa K mengalami *quarter life crisis* pada aspek penilaian diri yang negatif, merasa putus asa, dan merasa cemas.

Mahasiswa yang berada di usia ini banyak mengalami krisis emosional yang begitu labil, hal tersebut dapat terjadi karena pada tahap dewasa awal perasaan individu masih belum dapat dikontrol dengan baik, karena individu belum sepenuhnya beranjak dewasa. Individu terkadang merasa bahwa ia masih remaja, namun di lain waktu ia merasa sudah cukup dewasa. Hal tersebut seperti salah satu faktor *quarter life crisis* yaitu *feeling in between* menurut Arnett (2004: 14). Arnett (2004: 8) membagi faktor-faktor *quarter life crisis* antara lain, yaitu ada faktor dari dalam diri (internal) seperti *identity exploration* (eksplorasi identitas), *instability* (ketidakstabilan), *being self-focused* (menjadi fokus pada diri sendiri), *feeling in between* (perasaan diantara), dan *the age of possibilities* (usia kemungkinan), lalu selanjutnya ada faktor dari luar diri (eksternal) seperti relasi dengan keluarga, teman, percintaan, tantangan akademik, kehidupan pekerjaan dan karir.

Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal ini dapat merasakan tidak nyaman dan kebingungan akan banyaknya perubahan yang terjadi karena adanya penyesuaian baru dalam segi sosial ataupun psikologis. Hal tersebut

bisa terjadi pada fase dewasa awal yang menghadapi peralihan dari peran lama ke peran baru serta adanya penyesuaian terhadap nilai-nilai yang dipercaya sebelumnya (Adila & Kurniawan, 2020: 22). Individu yang kesulitan dalam penyesuaian diri tersebut akan merasakan kebimbangan dalam kehidupan bermasyarakat, selain itu kesulitan yang dialami individu juga dapat berupa permasalahan tentang emosi.

Dalam kondisi banyak tekanan seperti masa-masa *quarter life crisis* ini, individu hendaknya mempunyai keahlian dalam mengontrol atau mengola emosi. Apabila emosi-emosi negatif seperti kesedihan, ketakutan dan kemarahan dapat dikelola dengan baik ditengah-tengah banyaknya perubahan yang terjadi. Maka harapannya individu dapat dengan bijak menyikapi masa *quarter life crisis* yang sedang dialaminya. Kemampuan individu untuk mengelola emosi negatifnya agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan psikologisnya maka dibutuhkan regulasi emosi.

Menurut Gross dan John (2003: 348) regulasi emosi merupakan proses individu mempengaruhi emosinya kapan merasakan emosi tersebut serta bagaimana individu mengekspresikan emosi tersebut. Memasuki masa dewasa awal ini individu hendaknya memiliki kemampuan dalam regulasi emosi, sehingga nantinya akan mendukung pembentukan strategi pengendalian emosi, seperti penilaian kembali (Nurany dkk., 2022: 197). Penelitian yang dilakukan oleh Syahadat (2013: 23) mengungkapkan bahwa adanya regulasi emosi yang dimiliki individu mampu mengubah pola pikiran yang negatif menjadi positif, sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada



emosi dan tingkah laku. Dengan demikian, apabila individu mampu mengubah, mengatur, dan menurunkan pola pikirnya tentang hal yang negatif maka perilaku yang muncul akan menjadi perilaku yang positif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pebriangi (2020: 54) dalam kaitannya dengan *quarter life crisis* mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis*. Berdasarkan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin rendah tingkat regulasi emosi akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* dan begitu pula sebaliknya. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Hal tersebut dikarenakan terdapat pengaruh yang sangat kuat antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*.

Faktor lain selain regulasi emosi adalah relasi dengan keluarga atau hal ini dapat berhubungan dengan dukungan keluarga. Dukungan keluarga adalah pemberian dukungan kepada individu yang didapatkan dari lingkungan terdekat individu, bentuk dari dukungan ini terletak pada kebahagiaan yang dirasakan, seperti bentuk perhatian, pemberian bantuan langsung, dan penghargaan serta bantuan yang diberikan dalam bentuk jasa, informasi, barang, maupun nasehat (Friedman, 2010: 12). Di masa-masa *quarter life crisis* yang banyak menghadapi kebingungan, kecemasan, serta kekhawatiran yang dirasakan individu dapat dikurangi dengan adanya dukungan keluarga. Individu akan merasa diperhatikan, diperdulikan, tidak mudah putus asa, merasa tetap percaya diri, merasa dirinya bersemangat, tidak minder dan merasa menerima (ikhlas) dengan keadaan yang sedang dialaminya, sehingga

berdampak pada diri individu yang merasa lebih tenang ketika menghadapi suatu masalah. Dengan adanya dukungan keluarga individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* akan merasa bahwa ia tidak sendirian maupun merasa tertekan karena ada dukungan dari lingkungan terdekatnya yaitu keluarga.

Hal demikian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmatunnisa (2022: 110) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh *family support* (dukungan keluarga) terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2021-2022. Dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi *family support* (dukungan keluarga) yang diberikan maka semakin rendah *quarter life crisis* atau dapat diartikan semakin tinggi tingkat *family support* (dukungan keluarga) semakin kecil tingkat *quarter life crisis*.

Berdasarkan latar belakang dan melihat pentingnya regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap individu yang mengalami *quarter life crisis*, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka fokus kajian pada penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

2. Adakah pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
3. Adakah pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta perumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk secara empiris menguji mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk secara empiris menguji mengenai pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk secara empiris menguji mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya.

1. Manfaat Teoretis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber wawasan baru yang dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas mengenai regulasi emosi, dukungan keluarga maupun *quarter life crisis*. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada

pengetahuan keilmuan psikologi dan diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian serupa dikemudian hari.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi individu terutama mahasiswa dapat menjadi salah satu rujukan baru ketika sedang menghadapi *quarter life crisis* agar lebih mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga dapat melalui *quarter life crisis* dengan baik.
- b) Bagi masyarakat khususnya orang tua diharapkan dapat menerapkan perhatian khusus pentingnya dukungan keluarga bagi mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*.
- c) Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan mampu menjadi motivasi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan memberikan dukungan keluarga kepada rekan atau anggota keluarga yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu mengenai topik yang berkaitan dengan regulasi emosi, dukungan keluarga, dan *quarter life crisis* telah dilakukan beberapa kali oleh penelitian sebelumnya. Namun dengan adanya pemaparan keaslian penelitian ini yang bertujuan untuk menghindari plagiasi maupun kesamaan dalam penelitian terdahulu maka peneliti melakukan pencarian. Berdasarkan pencarian peneliti, maka di bawah ini akan dipaparkan beberapa penelitian terdahulu dengan tema dan bahasan yang hampir sama, antara lain yaitu:

Pertama adalah penelitian oleh Pebriangi (2020) dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa”. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan subjek sebanyak 255 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling* dengan penggunaan analisis regresi linear sederhana dalam analisis datanya. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa, dengan hasil menunjukkan  $t = -2,050$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,013$  ( $p < 0,05$ ). Persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel yaitu regulasi emosi, jenis penelitian yang akan digunakan (penelitian kuantitatif) dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada variabel yang digunakan, pada penelitian Pebriangi (2020) menggunakan 1 variabel bebas sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan 2 variabel bebas. Selanjutnya pada teknik pengambilan sampel serta lokasi pengambilan data, penelitian Pebriangi (2020) menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling* dalam teknik pengambilan sampelnya.

Kedua adalah penelitian oleh Rahmatunnisa (2022) yang berjudul “Pengaruh *Family Support* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate*”, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek *fresh graduate* jurusan psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 127 subjek, berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan terdapat

pengaruh yang signifikan antara *family support* terhadap *quarter life crisis* dengan menunjukkan hasil nilai  $r = 0,082$ ,  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Dengan mayoritas sebanyak 78,8% berada pada kategori tinggi dan sebanyak 59,8% berada pada kategori sedang. Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel bebas yang digunakan, menggunakan penelitian kuantitatif, dan penggunaan skala sebagai metode pengumpulan data. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada jumlah variabel bebas yang digunakan, subjek yang digunakan serta lokasi pengambilan data.

Ketiga adalah penelitian yang dilakukan Nabila (2020) dengan judul “*Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis*”, pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu dari teori Neff (2003) dengan metode studi pustaka yang terkait dengan *Self Compassion* serta teori pendukung dari Beck, dkk. (2017) mengenai praktik *mindfulness*. Hasilnya menunjukkan bahwa *Self Compassion* diharapkan mampu menjadi solusi menghadapi *quarter life crisis* dengan adanya regulasi diri dan *Self Compassion* individu dapat menyadari bahwa saat mengalami *quarter life crisis* dapat diatasi dengan baik karena individulah yang memiliki kendali penuh akan rencana kehidupannya. Persamaan pada penelitian tersebut terdapat pada topik yang dibahas atau variabel terikatnya yaitu *quarter life crisis* dan variabel bebasnya mempunyai kesamaan dengan variabel bebas ( $X_1$ ) yaitu tentang emosi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu studi pustaka menjadi metode penelitian yang digunakan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Keempat adalah penelitian oleh Afnan (2020) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa dalam Fase *Quarter Life Crisis*”, dalam penelitiannya sampel yang diambil sebanyak 125 mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis datanya yaitu *korelasi product moment pearson* dari *Karl Pearson*. Menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi antara efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil arah hubungan kedua variabel yaitu negatif, dengan artian semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* dan sebaliknya. Persamaan pada penelitian ini adalah bahasan topik yang diangkat yaitu *quarter life crisis*, dan teknik pengumpulan data yang digunakan. Sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada subjek yang digunakan dan variabel bebas yang digunakan.

Kelima adalah penelitian yang dilakukan Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) dengan judul “Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive* dan *simple random* dengan subjek sebanyak 125 mahasiswa yang berada pada semester akhir. Dengan menggunakan analisis data metode regresi linear sederhana dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kecerdasan emosi mempunyai peran yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Persamaan pada penelitian ini adalah bahasan topik yang diangkat yaitu *quarter life crisis*. Sedangkan

untuk perbedaannya terdapat pada penggunaan variabel bebas, pada penelitian ini lebih membahas kecerdasan emosi, berbeda dengan regulasi emosi namun sedikit dapat berkaitan, perbedaan selanjutnya yaitu subjek yang digunakan.

Keenam adalah penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2022) dengan judul "*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi", penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 649 mahasiswa di Kota Makassar, dengan analisis data menggunakan teknik uji komparatif, tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui perbedaan *quarter life crisis* berdasarkan demografi pada mahasiswa di Kota Makassar dan menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat *quarter life crisis* berdasarkan variabel pada tingkat semester, jenis kelamin, dan relasi romantis. Sedangkan pada variabel status pekerjaan dan tempat tinggal tidak ditemukan adanya perbedaan. Persamaan terletak pada bahasan yang diangkat yaitu *quarter life crisis*, dan subjek yang digunakan. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan.

Ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Karpika dan Segel (2021) dengan judul "*Quarter Life Crisis* terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia", penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek pada penelitian tersebut yaitu mahasiswa dengan kriteria usia 20-30 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Hasil dari penelitian tersebut yang didapatkan berdasarkan



observasi dan wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan usia berkisar antara 20-30 tahun mengalami fenomena *quarter life crisis* hal tersebut dikarenakan adanya tekanan eksternal seperti tidak memiliki rancangan masa depan, tidak memiliki kepastian lulus langsung bekerja dan lain sebagainya yang berhubungan dengan masa setelah lulus dari kampus. Persamaan terletak pada subjek yang digunakan, sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada variabel bebas yang digunakan dan juga metode penelitian yang digunakan (dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu terletak pada jenis penelitian, subjek yang digunakan dan metode pengambilan data yang digunakan. Sedangkan untuk perbedaan pada ketujuh penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terletak pada belum terdapat penelitian yang mencakup pada tiga variabel sekaligus yaitu regulasi emosi, dukungan keluarga dan *quarter life crisis* ke dalam satu penelitian, dan untuk subjek yang digunakan kebanyakan penelitian sebelumnya menggunakan subjek pada mahasiswa akhir atau *fresh graduate* sehingga berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa aktif dan berada pada rentang usia dewasa awal tidak hanya mahasiswa akhir atau *fresh graduate* saja, sehingga penulis memutuskan menggunakan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang” dalam penelitian ini.

**Tabel 1.** Keaslian Penelitian

No.	Peneliti (tahun)	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Pebriangi (2020)	Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa	Persamaan pada penelitian ini adalah penggunaan variabel yaitu regulasi emosi, menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dan juga metode pengumpulan data menggunakan skala.	Perbedaannya terdapat pada variabel yang digunakan, pada penelitian ini hanya menggunakan 1 variabel bebas berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yang menggunakan dua variabel bebas. Selanjutnya pada teknik pengambilan sampel dan lokasi pengambilan data, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel <i>accidental sampling</i> , berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan dengan menggunakan teknik <i>convenience sampling</i> dalam pengambilan sampelnya.
2.	Rahmatun nisa (2022)	Pengaruh <i>Family Support</i> Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Sarjana <i>Fresh Graduate</i>	Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel bebas yang digunakan, menggunakan penelitian kuantitatif, dan penggunaan skala sebagai metode pengumpulan data.	Perbedaannya terdapat pada jumlah variabel bebas yang digunakan, subjek yang digunakan dan lokasi pengambilan data, serta teknik pengambilan sampel.
3.	Nabila (2020)	<i>Self Compassion</i> : Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi	Persamaan pada penelitian tersebut terdapat pada topik yang dibahas atau variabel terikatnya yaitu <i>quarter life crisis</i> dan variabel bebasnya mempunyai kesamaan dengan variabel bebas ( $X_1$ )	Perbedaannya terdapat pada penggunaan metode penelitian. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian studi pustaka sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan peneliti menggunakan metode

		Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	yaitu tentang emosi.	penelitian kuantitatif.
4.	Afnan (2020)	Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang berada dalam Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	Persamaan pada penelitian ini adalah bahasan topik yang diangkat yaitu <i>quarter life crisis</i> , serta menggunakan skala dalam pengumpulan datanya.	Perbedaannya terdapat pada variabel bebasnya, teknik pengambilan datanya, dan juga subjeknya.
5.	Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022)	Peran Kecerdasan Emosi terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Persamaannya adalah bahasan topik yang diangkat yaitu <i>quarter life crisis</i> , serta menggunakan skala dalam pengumpulan datanya.	Perbedaannya adalah penggunaan variabel bebas pada penelitian ini lebih membahas kecerdasan emosi, berbeda dengan regulasi emosi namun sedikit dapat berkaitan, subjek yang digunakan dan penggunaan metode pengambilan sampelnya.
6.	Fadhilah (2022)	<i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi	Persamaan terletak pada bahasan yang diangkat yaitu <i>quarter life crisis</i> , dan subjek yang digunakan.	Perbedaannya terdapat penggunaan variabel bebasnya.
7.	Karpika dan Segel (2021)	<i>Quarter Life Crisis</i> terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI	Persamaan terletak pada subjek yang digunakan.	Perbedaannya terdapat penggunaan variabel bebasnya dan jenis penelitian yang digunakan.

		Mahadewa Indonesia		
--	--	-----------------------	--	--

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Quarter Life Crisis*

##### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* istilah ini dikemukakan oleh seorang mahasiswa yang bernama Abby Wilner di tahun 2001. Pada saat itu selepas lulus dari perguruan tinggi Abby Wilner mengalami kebingungan ketika memikirkan masa depannya. *Quarter life crisis* adalah keadaan atau kondisi yang terjadi pada individu yang mulai beranjak dewasa, perasaan khawatir yang dialami karena mulai keluar dari zona nyaman pada masa remaja dan menuju fase baru yaitu dewasa awal. Pada fase ini individu akan mengalami tingkah laku dan perubahan emosi yang beragam. Nash dan Murray (2010: 15) menjelaskan bahwa permasalahan yang muncul berhubungan dengan karir, relasi serta hubungan percintaan.

Robbins dan Wilner (2001: 2) menjelaskan *quarter life crisis* sebagai suatu kondisi yang dialami oleh individu di rentang usia 18-19 tahun yang merasakan ketidakstabilan akan hidupnya karena adanya perubahan yang terus terjadi dan banyaknya pilihan yang ada sehingga berakibat menimbulkan perasaan panik dan tidak berdaya. *Quarter life crisis* merupakan awal proses transisi menuju dewasa, sehingga individu yang mengalaminya akan merasakan perasaan takut, cemas, dan bingung

akan kelanjutan masa depannya yang berkaitan dengan karir, relasi, dan bahkan kehidupan sosial yang memungkinkan dapat menyebabkan stress dan deperesi. Menurut Atwood dan Scholtz (2008: 241) *quarter life crisis* adalah sebuah fase terjadinya ketidakstabilan emosi yang dialami individu di rentang usia 20 tahunan, ketidakstabilan emosi tersebut seperti perasaan tidak berdaya, merasa tidak yakin (ragu) atau meragukan diri sendiri, terasing serta sering merasa takut, dan cemas tentang adanya kegagalan di masa depan.

Sedangkan menurut Fischer (2008: 70) *quarter life crisis* disebut sebagai fase individu di usia pertengahan 20an tahun yang merasakan perasaan takut pada masa depannya, termasuk yang berhubungan dengan urusan relasi, karir, dan kehidupan sosial.

Berdasarkan definisi *quarter life crisis* menurut beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi yang dialami individu pada rentang usia 20 tahun-an yang merasakan cemas, merasa tidak memiliki arah, meragukan kemampuan diri sendiri, dan krisis emosional akan masa depannya.

## **2. Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis***

Menurut Arnett (2004: 8) membagi faktor *quarter life crisis* *alfinuh* menjadi dua yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal), yaitu:

- a. Faktor dari dalam diri (Internal)

Faktor internal merupakan faktor *quarter life crisis* yang ada dalam diri individu itu sendiri. Masa *adulthood* yang telah dialami dan dilewati menjadi pemicu yang dapat mengakibatkan *quarter life crisis*. Adapun yang menjadi faktor dari dalam diri, antara lain:

1) *Identity exploration*

Tahap di mana terjadi proses eksplorasi dari masa remaja menuju kedewasaan, pada tahap ini individu akan berusaha mencari identitas dirinya dan mulai memikirkan hal-hal yang sebelumnya belum atau tidak terpikirkan. Dalam proses pencarian identitas diri biasanya individu merasa cemas dan bimbang. Hal ini akan berdampak pada kesadaran individu untuk memilih pilihan-pilihan keputusan bagi hidupnya. Situasi yang demikian akan memicu seseorang rentan akan mengalami *quarter life crisis*.

2) *Instability*

Fase terjadinya perubahan pada diri individu secara terus-menerus, terutama gaya hidup. Pastinya, perbedaan gaya hidup di zaman orang terdahulu dengan gaya hidup generasi *millennial* sangat lah berbeda. Sehingga hal demikian akan berdampak apabila individu tidak mempunyai kesiapan terhadap perubahan terutama gaya hidup yang terus terjadi. Sehingga hal tersebut dapat memicu terjadinya *quarter life crisis*.

3) *Being self-focused*

Pada tahap ini semua pilihan berada pada diri individu itu sendiri bagaimana individu mengambil suatu keputusan akan berdampak pada bagaimana individu tersebut ke depannya.

4) *Feeling in between*

Fase di mana individu berada pada perasaan di antara yaitu perasaan antara dewasa dan remaja. Namun harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa, tetapi terkadang ia masih merasa remaja yang belum bisa memenuhi kriteria menjadi dewasa seperti memutuskan pilihan ataupun mandiri secara materi (finansial).

5) *The age of possibilities*

Tahap ketika individu mempunyai harapan yang besar akan masa depannya. Namun mulai memikirkan apakah mimpi serta harapan itu dapat berhasil atau malah tidak bisa diwujudkan dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Sehingga pemikiran dan kekhawatiran tersebut dapat memicu *quarter life crisis*.

b. Faktor Eksternal

Selain faktor dari diri sendiri, *quarter life crisis* dapat pula dipengaruhi oleh faktor dari luar diri (eksternal). Faktor yang berasal dari luar diri individu di antaranya ada relasi dengan keluarga,



teman, kehidupan pekerjaan, tantangan akademik, serta hubungan percintaan.

Menurut Karpika dan Segel (2021: 521) *quarter life crisis* dapat terjadi pada individu karena disebabkan oleh dua faktor berikut:

a. Faktor Internal

Faktor ini merupakan faktor utama munculnya *quarter life crisis* pada individu yang disebabkan karena individu belum secara penuh mengenal dirinya sendiri, tidak memiliki motivasi, dan sering membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain.

b. Faktor Eksternal

Faktor dari luar diri yang menjadi sebab individu mengalami *quarter life crisis* antara lain ada rasa tertekan karena tuntutan dari lingkungannya, merasa hidupnya *stuck* (jalan ditempat), dan tidak memiliki sesuatu yang dibanggakan (merasa tidak memiliki prestasi), mempunyai rasa takut untuk keluar dari zona nyaman, dan merasa takut akan kehidupannya dimasa depan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* antara lain faktor internal seperti pencarian identitas oleh individu, terjadinya perubahan secara terus-menerus, pengambilan keputusan, pertimbangan status, dan harapan akan masa depan. Sedangkan faktor eksternal seperti tuntutan dari lingkungan, hubungan percintaan, keluarga dan relasi dengan teman.

### 3. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001: 3) terdapat tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis*, antara lain:

- a. Bimbang dalam pengambilan keputusan
- b. Merasa putus asa
- c. Memiliki pandangan atau penilaian yang negatif terhadap diri
- d. Merasa terperangkap dalam situasi sulit
- e. Merasa khawatir atau cemas
- f. Merasa tertekan, dan
- g. Memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

Pada penelitian Karpika dan Segel (2021: 520) menyatakan bahwa ada 5 ciri seseorang mengalami *quarter life crisis*, antar lain:

- a. Merasa khawatir akan masa depannya
- b. Sering merasa bimbang dan mempertanyakan kehidupannya
- c. Memiliki perbedaan pendapat dengan orang tua, sehingga terkadang membuat bingung antara menuruti kemauan orang tua atau kemauan diri sendiri
- d. Kurangnya motivasi menjadikan individu dering merasa gagal
- e. Sering merasa teringgal dari teman-temanya

Menurut Nash dan Murray (2010: 5-7) aspek-aspek *quarter life crisis* sebagai berikut:

a. Mimpi dan Harapan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering menanyakan dan mengkhawatirkan mengenai kehidupannya di masa depan, seperti mengkhawatirkan bagaimana jika mimpi dan harapannya tidak dapat tercapai.

b. Tantangan di Bidang Akademis

Terkadang individu merasa mempunyai minat di bidang lain, namun jurusan kuliah maupun karir yang sedang dijalani tidak sesuai dengan minatnya.

c. Agama dan Spiritualis

Individu mulai mempertanyakan apakah agama yang dianutnya selama ini adalah pilihan yang tepat, atau saat individu sudah mulai tidak taat dan ingin memutuskan pindah keyakinan apakah orang tuanya akan merasa kecewa bahkan sampai memikirkan agama atau kepercayaan seperti apa yang nantinya akan diajarkan kepada anak-anaknya kelak.

d. Kehidupan di Pekerjaan dan Karir

Individu mulai memikirkan mengenai pekerjaan seperti apa yang diinginkan dan nantinya bisa membantu dirinya mampu secara finansial, muncul pula pertanyaan seputar tekanan kerja yang mungkin saja bisa menghambat dirinya selain itu ketakutan tidak mampu meningkatkan potensi diri dan tidak mampu mengaktualisasikan dirinya.

e. Teman, Percintaan, dan Relasi dengan Keluarga

Dalam hal pertemanan individu mulai mengkhawatirkan mengenai apakah akan menemukan teman yang dapat diandalkan, dipercaya, dan bisa menjadi teman sejati. Dalam hal percintaan terutama bagi individu yang memasuki dewasa awal akan mempertanyakan mengenai pasangannya apakah ia bersama orang yang tepat untuknya, atau apakah ia bisa menemukan pasangan yang baik. Sementara itu, relasi dengan keluarga pun akan dipertanyakan mengenai keinginan dan kemandirian untuk hidup mandiri dan terlepas dari orang tua.

f. Identitas Diri

Pembawaan diri, penampilan serta respon emosi mulai diperhatikan oleh individu dalam hal identitas diri.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* meliputi perasaan khawatir, bimbang, putus asa, memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri, mempertanyakan hubungan dan relasi dengan orang lain serta tekanan kehidupan pekerjaan dan karir. Dalam penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001: 3) antara lain bimbang dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri, merasa terperangkap dalam situasi sulit, merasa khawatir, cemas,

merasa tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

#### 4. Fase-Fase *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson (2016: 12) ada beberapa fase *quarter life crisis*, antara lain:

##### a. Krisis Dimulai

Fase awal individu mengalami *quarter life crisis* adalah merasa bosan dan jenuh akan rutinitas yang dijalannya yang menyebabkan individu merasa tidak bersemangat atau putus asa.

##### b. *Time Out*

Fase di mana individu merasa takut gagal dan berusaha untuk menghindari dari kenyataan dan sulit memulai kembali atau waktu untuk beristirahat sejenak.

##### c. *Separation*

Kondisi saat individu sudah mulai merasa tidak cocok terhadap apa yang sedang dijalannya, lalu memutuskan untuk berhenti dan meninggalkan tetapi belum ada rencana kedepannya.

##### d. *Ekploration*

Sebuah tahap ketika individu mulai mengenal diri sendiri, mulai mempelajari dan mengerti *passion* yang dimilikinya sebelum memilih sebuah pilihan, sehingga individu mencoba kembali ke realita.

e. *Re-building*

Tahap ketika individu mulai memiliki semangat baru dan kembali menjalankan apa yang sudah direncanakan sebelumnya.

Menurut Karpika dan Segel (2021: 521) terdapat empat fase dalam *quarter life crisis* yaitu:

- a. Merasa terjebak dari berbagai pilihan hidup
- b. Ketika mengalami situasi yang dirasa sulit, ada keinginan untuk mengubah situasi dengan mencoba keluar dari zona nyaman
- c. Memutuskan untuk keluar dari zona nyamannya
- d. Pada fase terakhir ini, individu memulai kehidupan yang baru sesuai dengan minat dan aspirasi.

Berdasarkan pemaparan fase-fase *quarter life crisis* menurut pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa fase-fase *quarter life crisis* yaitu pertama munculnya kejenuhan dan merasa terjebak di berbagai macam pilihan, kedua perasaan ingin mengubah kondisi, ketiga mencoba keluar dari zona nyamannya, keempat memulai langkah baru, dan yang kelima individu mampu bangkit dan membangun kembali apa yang sudah direncanakan.

##### **5. Dampak *Quarter Life Crisis***

Perasaan cemas, bingung, dan banyaknya pilihan yang harus dipilih oleh individu jika terjadi secara terus menerus akan menimbulkan kegelisahan dan membuat individu menjadi pasif. Individu yang mengalami sikap pasif akan menjadi diam di tempat (*stuck*). Akibatnya

individu merasa bingung akan melakukan apa sehingga jika hal tersebut tidak diatasi dengan baik maka lambat laun akan mengakibatkan individu menjadi stres bahkan bisa sampai depresi (Karpika & Segel, 2021: 523). Setiap individu yang mengalami *quarter life crisis* mempunyai respon dan tantangan yang berbeda-beda dan tidak semua individu sanggup mengatasinya. Apabila individu sanggup melewati masa *quarter life crisis* dengan baik maka ia akan lebih percaya dan berani pada hidupnya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa ketika individu sudah mempersiapkan diri dalam menghadapi setiap perubahan dan tantangan yang terjadi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa siap untuk menghadapi setiap fase dalam kehidupannya. Sebaliknya apabila individu belum siap akan adanya perubahan dan tantangan dalam memasuki masa dewasa awal sehingga merasa tahap ini adalah tahap yang sulit dan penuh kegundaan.

## 6. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Manusia akan selalu mendapatkan ujian dari Allah SWT selama nafas masih berhembus, tak terkecuali orang-orang beriman. Seperti masa *quarter life crisis* yang sedang di alami individu merupakan suatu ujian. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Ankabut ayat 2-3 yang berbunyi:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۚ  
وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ۝ ٣

Artinya: “Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, “Kami telah beriman”, sedangkan mereka tidak diuji? Sungguh, Kami benar-benar telah menguji

*orang-orang sebelum mereka. Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui para pendusta,”* (Al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa setiap manusia akan diuji, sesuai tingkat keimanannya dan Allah SWT akan menguji kebenaran perkataan mereka melalui ujian harta dan diri mereka (Abdullah, 2004: 310). Hal ini untuk mengetahui seberapa kuat iman yang dimiliki individu, Allah SWT akan mengevaluasi melalui cobaan yang diberikan kepada setiap manusia seperti individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* ujian perasaan yang muncul seperti rasa cemas, tertekan, bingung memikirkan masa depan dan lain sebagainya.

Selain Q.S. Al-Ankabut ayat 2-3 Allah SWT juga berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155 yang menjelaskan bahwa manusia akan diuji, ayat tersebut berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar.” (Al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir dalam ayat tersebut Allah akan menguji hambaNya dengan memberikan ujian kebahagiaan dan juga ujian berupa kesusahan, seperti rasa takut, kelaparan, hilang harta benda (finansial tidak stabil), dan juga kehilangan keluarga, teman ataupun sahabat. Hal tersebut merupakan ujian dari Allah kepada hambaNya dan apabila individu mampu bersabar dalam menghadapi setiap ujian tersebut



maka Allah akan memberikan pahala baginya (Abdullah, 2003: 305-306). Situasi demikian merupakan beberapa tanda bagi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* seperti yang telah dijelaskan oleh para ahli sebelumnya.

Berdasarkan ke dua ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Islam memandang *quarter life crisis* sebagai bentuk ujian bagi setiap individu dan ujian tersebut hanyalah sementara karena Allah SWT juga berjanji bahwa akan ada pertolongan-Nya bagi orang-orang yang bersabar (Nabila, 2020: 25).

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai upaya individu dalam mencapai keseimbangan emosional baik melalui sikap maupun perilakunya (Alfinuha & Nuqul, 2017: 15). Regulasi emosi merupakan upaya individu dalam pengendalian emosi pada situasi tertentu, artinya individu dapat mengendalikan emosinya sebelum melakukan tindakan dalam suatu peristiwa atau stimulus tertentu. Agar bisa mengendalikan emosi, individu membutuhkan kemampuan khusus yang perlu dimiliki. Regulasi emosi dapat dicapai dengan adanya pelatihan dan pembiasaan mengendalikan emosi. Mengendalikan emosi dapat diartikan mengarahkan emosi seperti marah, benci, sedih, senang, kecewa ke energi emosi yang lebih positif ke dalam ekspresi yang berguna dan dapat diterima oleh sosial.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur atau mengendalikan emosi. Menurut Jackson dan Watkin (2004: 15) regulasi emosi adalah keahlian individu dalam mengendalikan atau mengontrol emosinya agar tetap baik (efektif) saat mengalami tekanan, sehingga individu tetap positif dalam memandang masa depan dan bersikap realistis dalam perencanaanya. Regulasi emosi merupakan rencana yang dilakukan individu baik secara tidak sadar ataupun secara sadar untuk memperkuat, mempertahankan, maupun mengurangi dari dampak yang muncul dari respon emosi (Anggreiny & Wiwik, 2013: 57).

Selain itu, Gross (2007: 4) menjelaskan mengenai regulasi emosi sebagai strategi individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan merasakan emosi tersebut dan bagaimana menghadapi atau mengekspresikan emosi tersebut. Selanjutnya, menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019: 150) regulasi emosi merupakan suatu proses dalam mengatur reaksi fisiologis, perasaan, kognisi, dan respon emosi yang bertujuan untuk mengontrol perilaku agar mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional. Sedangkan menurut Thompson (1994: 27) regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengubah dan mengevaluasi respon munculnya emosi terhadap perilaku yang ditunjukkan sesuai dengan kondisi yang sedang terjadi.

Berdasarkan definisi regulasi emosi dari beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengolah emosinya saat terjadi tekanan

dan perasaan seperti marah, cemas, sedih, benci, senang, takut, dan kecewa menjadi emosi yang lebih positif dan efektif.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Thompson (1994: 44) berpendapat bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, antara lain:

### **a. Faktor Intrinsik**

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi dibagi ke dalam beberapa hal, yaitu:

#### **1) Temperamen**

Faktor ini sudah ada dimiliki oleh individu dari lahir yang sifatnya menetap. Perbedaan pengolahan temperamen pada setiap individu tergantung pengolahan respon emosional atas situasi yang terjadi.

#### **2) Sistem Saraf dan Fisiologis**

Dalam pengaturan emosi sistem saraf dan fisiologis cukup berperan aktif, karena sistem biologis yang matang mampu menjadi acuan dalam kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku. Kemampuan mengendalikan emosi individu yang sudah berusia dewasa jauh lebih baik dari pada individu yang berusia lebih muda. Selain itu, kemampuan regulasi emosi individu juga dipengaruhi oleh kematangan sistem saraf parasimpatik.

### **b. Faktor Ekstrinsik**

Faktor ekstrinsik berasal dari:

1) Pengasuhan

Hubungan antara orang tua dan anak berperan pada perkembangan anak dalam mengontrol atau mengendalikan emosinya. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa pengasuhan yang baik dari orang tua dapat membantu anak agar mampu melatih kemampuan regulasi emosinya.

2) Hubungan Kelekatan

Hubungan kelekatan dilakukan agar anak mampu mengerti tentang konsep regulasi emosi serta dampak yang akan didapatkan, dengan cara memberikan penjelasan. Sehingga dalam hal demikian apabila hubungan kelekatan berjalan baik maka anak akan merasakan aman dan nyaman dalam mengekspresikan perasaan positif dan negatif.

Menurut Brenner dan Salovey (1997: 170) regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Usia

Regulasi emosi seseorang akan semakin baik, seiring dengan bertambahnya usia.

b. Keluarga

Orang tua menjadi model utama individu belajar banyak hal, tak terkecuali cara melatih mengatur emosi. Individu cenderung akan belajar dari orang tuanya dalam mengungkapkan emosinya.

c. Lingkungan

Lingkungan sekitar seperti teman sepermainan, internet, televisi, video game, dan lain sebagainya dapat mempengaruhi emosi individu.

Rusmaladewi, dkk. (2020: 37) membagi faktor terbentuknya regulasi emosi, antara lain:

a. Faktor Usia

Berdasarkan usia dapat menjadi faktor pembentuk individu untuk meregulasi emosinya karena adanya berbagai pengalaman di masa lalu.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki dapat berpengaruh pada kemampuan meregulasi emosi yang berbeda-beda sesuai dengan gendernya.

c. Religiusitas

Agama ataupun keyakinan apapun pasti akan mengajarkan bagaimana cara mengontrol emosi.

d. Kepribadian

Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda-beda hal ini juga berkaitan dengan bagaimana individu tersebut dalam meregulasi emosinya.

Menurut Goodman dan Gotlib (1999: 460) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi salah satunya diwariskan dari

kemampuan regulasi emosi orang tua kepada anak-anaknya, mekanisme transmisi tersebut antara lain:

- a. Faktor keturunan
- b. Keberfungsian sistem syaraf
- c. Frekuensi paparan
- d. Konteks situasi

Menurut Kartika dan Nisfiannoor (2017: 165) ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, antara lain:

- a. Hubungan Antara Orang tua dan Anak

Afektivitas yang berkaitan dengan perasaan atau emosi dalam keluarga dapat bersifat positif ataupun negatif. Afektivitas yang bersifat positif antara anggota keluarga dapat mengarah pada hubungan seperti kasih sayang, cinta, sensitivitas, dan kehangatan. Artinya di dalam keluarga masing-masing anggotanya menunjukkan kepedulian seperti mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan afektivitas yang negatif berkaitan dengan emosi atau perasaan “dingin”, tidak peduli, permusuhan, dan penolakan antar anggota keluarga. Akibatnya sikap yang terbentuk antar anggota keluarga adalah mereka tidak saling suka bahkan tidak saling menyayangi. Adanya kebutuhan afektivitas tersebut menunjukkan bahwa peran orang tua akan berpengaruh pada kehidupan emosi anak-anaknya.

b. Umur dan Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan antara umur dan jenis kelamin, anak perempuan yang berusia antara 7-17 tahun cenderung lebih mudah melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada laki-laki yang seumurannya dengannya. Hal tersebut dikarenakan cara meregulasi emosi pada anak perempuan dilakukan dengan mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain sedangkan pada anak laki-laki cara mereka meregulasi emosi negatif dengan melakukan kegiatan latihan fisik.

c. Hubungan Interpersonal

Antara hubungan interpersonal dan individual keduanya saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Hal ini terjadi apabila individu berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya untuk mencapai suatu tujuan sehingga emosi akan meningkat, baik emosi negatif maupun emosi positif. Apabila tujuan tersebut dapat tercapai maka akan meningkatkan emosi positif, sebaliknya apabila tujuan tersebut sulit dicapai oleh individu maka akan meningkatkan emosi negatif.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi antara lain, relasi dengan orang tua, usia, jenis kelamin, dan hubungan interpersonal.

### 3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Aspek regulasi emosi menurut Thompson (1994: 30) antara lain, sebagai berikut:

a. Pemantauan

Kemampuan individu dalam mengatur strategi untuk pengambilan keputusan dengan melihat dampak baik dan buruknya. Hal tersebut dilakukan ketika individu berada dalam kondisi yang mempengaruhi pikiran dan perasaannya, guna memahami respon emosi yang ditunjukkan agar tetap terarah dan jelas.

b. Penilaian

Kemampuan individu dalam menilai situasi yang sedang dialaminya, apakah baik atau buruk berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya. Sehingga hal tersebut apabila penilaiannya baik maka akan menghasilkan pengolahan emosi yang positif, sebaliknya apabila penilaiannya buruk maka akan menghasilkan pengolahan emosi yang buruk.

c. Perubahan

Kemampuan individu dalam mengubah emosi negatifnya menjadi landasan untuk memotivasi diri agar melakukan hal-hal yang bersifat positif, yang nantinya berdampak pada perilaku yang ditunjukkan.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004: 43)

antara lain:

a. *Acceptance of emotion* (penerimaan emosi)

Kemampuan individu dalam menerima dan mengakui emosi negatif yang dirasakan (tidak menyangkal) ketika terjadi suatu masalah.

b. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)



Ketika terjadi suatu masalah, individu memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatasi dan menemukan cara untuk keluar dari masalah tersebut. Mampu segera menenangkan diri dan mengurangi emosi yang negatif.

c. *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan)

Keahlian yang dimiliki individu dalam mengatur emosi, terutama emosi negatif agar tidak mudah terpengaruh sehingga tetap dapat berkonsentrasi, berpikir, dan melakukan sesuatu dengan baik.

d. *Control emotional responses* (kontrol respon emosi)

Keahlian yang dimiliki individu dalam mengatur emosinya dan menunjukkan respon emosi yang tepat sehingga akan berdampak pada perilaku yang ditunjukkan.

Menurut Gross dan John (2003: 348) aspek regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi negatif maupun emosi positif yang ada dalam dirinya dengan baik, secara sadar dapat mengendalikan emosi dan masalah yang sedang dihadapi dengan otomatis dan mudah sehingga mampu menguasai situasi menekan yang dapat menyebabkan stres.

Menurut Garnefski, dkk. (2001: 1314) aspek-aspek regulasi emosi, antara lain:

a. *Self-blame*

Berkaitan untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.

b. *Blaming Others*

Berkaitan untuk menyalahkan orang lain atas apa yang telah terjadi. Misalnya seseorang yang gagal dalam tes perguruan tinggi menyalahkan pihak yang membuat soal ujian dikarenakan terlalu sulit baginya.

c. *Acceptance* (Penerimaan)

Berkaitan dengan pikiran menerima apa adanya untuk hal-hal yang telah terjadi dan menerimanya dengan lapang dada tanpa beban pikiran.

d. *Refocus On Planning*

Berkaitan dengan pemikiran seseorang dalam menangani suatu masalah, langkah apa yang akan diambil dan bagaimana akan bertindak untuk menangani kejadian yang tidak mengenakan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek regulasi emosi yaitu menerima emosi yang dirasakan, menilai emosi yang dirasakan, dan mengontrol emosi yang dirasakan. Dalam penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson (1994: 30) yang meliputi, pemantauan, penilaian, dan perubahan.

#### **4. Strategi Melakukan Regulasi Emosi**

Menurut Gross (2007: 16) dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, antara lain:

a. *Antecedent-focused strategy*

Cara ini merupakan cara individu sebelum memberikan respon saat emosi muncul maupun terjadi. Hal ini dilakukan dengan cara merubah pikiran individu kearah yang lebih positif ketika menginterpretasi kondisi yang memunculkan emosi. Cara ini mampu mengurangi respon yang berlebihan yang disebabkan oleh pengaruh emosi yang kuat.

b. *Respon-focused strategy*

Strategi ini merupakan bagian dari pengendalian emosi dengan menunjukkan respon menghambat ekspresi emosi yang meliputi mimik wajah, suara, dan gestur agar tidak berlebihan, namun strategi ini hanya menghambat respon emosi tidak mengurangi emosi yang dirasakan.

Garnefski, dkk. (2001: 1315) membagi strategi emosi ke dalam sembilan jenis strategi, antara lain:

- a. *Self blame* (kecenderungan individu untuk menyalahkan diri sendiri)
- b. *Acceptance* (bersedia untuk menerima permasalahan yang dihadapi)
- c. *Rumination* (kecenderungan individu untuk memikirkan secara terus menerus pengalaman negatif)
- d. *Positive refocusing* (kecenderungan individu untuk memikirkan hal lain yang menyenangkan)
- e. *Refocus on planning* (kecenderungan individu untuk berpikir fokus pada rencana awal)

- f. *Putting into perspective* (kecenderungan individu untuk menyeleksi masalah berdasarkan tingkat keseriusan)
- g. *Catastrophizing* (individu beranggapan bahwa pengalaman negatif merupakan sebuah teror)
- h. *Blaming others* (kecenderungan individu untuk menyalahkan orang lain)
- i. *Cognitive reappraisal* (individu berpikir secara positif).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa strategi dalam regulasi emosi adalah berpikir positif terlebih dahulu untuk emosi yang muncul, selanjutnya mengendalikan respon emosi yang akan dimunculkan.

## **5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam**

Regulasi emosi dapat muncul karena adanya perilaku maupun pikiran yang dipengaruhi oleh emosi. Saat individu mengalami emosi yang berlebihan baik itu emosi positif maupun emosi negatif, individu seringkali tidak dapat berpikir realistis dan tidak menyadari apa yang telah dilakukan. Hal tersebut dikarenakan emosi berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat memahami dan mengendalikan pikiran serta perilakunya. Ketika individu mampu mengatur emosinya dengan baik, maka emosinya mampu ia kontrol dengan baik pula (Arifin dkk., 2022: 479).

Pada dasarnya Islam memandang emosi sebagai anugrah pemberian dari Allah SWT kepada setiap umat manusia sebagai bentuk

kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya (Wardah & Gojali, 2021: 553). Di dalam Al-Qur'an Allah SWT telah mengatur segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan tak terkecuali tentang pengendalian emosi yang terdapat dalam jiwa manusia. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Hadid Ayat 23 yang berbunyi:

لَا يَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۚ ٢٣

Artinya: “Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri,” (Al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Menurut Hamka dalam tafsir al-Azhar mengenai ayat di atas (Wardah & Gojali, 2021: 548) bahwa dalam kehidupan manusia akan terjadi senang dan sedih, beruntung dan malang semuanya telah tertulis dan manusia hanya bisa menjalaninya. Pada ayat ini ditunjukkan tentang bagaimana baiknya sikap yang muncul ketika menghadapi ujian kehidupan. Jika sedang mengalami kesedihan dan kemalangan hendaknya tidak cepat berputus asa dan ketika sedang mengalami perasaan senang janganlah berlebihan. Sikap tenang dalam menghadapi suatu persoalan kehidupan hendaknya dimiliki oleh setiap manusia dan di akhir ayat Hamka menafsirkan bahwa tidak ada alasan bagi manusia untuk bersikap sombong, karena pada dasarnya manusia tidak mempunyai apapun untuk dibanggakan.

Dapat disimpulkan bahwa dalam kehidupan manusia pengendalian emosi dan regulasi emosi sangatlah penting untuk dimiliki. Sesuai Q.S.

Al-Hadid Ayat 23 tersebut bahwa Allah SWT memberikan petunjuk pada manusia untuk mengendalikan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya.

### **C. Dukungan Keluarga**

#### **1. Pengertian Dukungan Keluarga**

Manurut Setiono (2011: 24) keluarga merupakan kelompok orang yang mempunyai hubungan darah atau perkawinan, orang-orang yang termasuk anggota keluarga adalah ibu, bapak, dan anak-anaknya (*nuclear family*). Pada dasarnya dukungan keluarga merupakan bagian dalam dukungan sosial yang mana menurut Bastman (2007: 22) diartikan sebagai hadirnya orang tertentu yang secara personal mampu memberikan arahan, nasehat, motivasi, dan juga membantu memberikan solusi ketika individu mengalami masalah dan juga membantu memberikan jalan keluar ketika individu mengalami kendala dalam mencapai tujuannya. Menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) dukungan sosial keluarga merupakan pemberian bantuan, penghargaan, pengertian, dan kenyamanan yang diberikan oleh orang lain kepada individu atau dari kelompok kepada individu. Sedangkan menurut Zimet, dkk. (1988: 32) dukungan sosial diartikan sebagai kesanggupan seluruh anggota keluarga, teman, dan orang penting lainnya yang menyediakan sumber daya material dan emosional bagi individu yang membutuhkan.

Canavan dan Dolan (2000: 58) dukungan keluarga merupakan dukungan antara anggota keluarga dan salah satu bentuk dukungan sosial

informal yang juga dapat disebut sebagai *central helping system*. Menurut Friedman (2010: 12) dukungan keluarga merupakan perilaku maupun tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, seperti memberikan dukungan emosional, informasional, penilaian, dan dukungan instrumental. Sedangkan menurut Kaplan dan Sadock (2019: 242) dukungan keluarga merupakan hubungan interpersonal yang dapat melindungi anggota keluarga dari dampak stres yang parah.

Berdasarkan pemaparan para tokoh di atas maka dukungan keluarga dapat diartikan sebagai suatu bentuk penerimaan dalam keluarga seperti perilaku, tindakan, kasih sayang serta memberikan bantuan secara material maupun emosional terhadap anggota keluarga sehingga anggota keluarga tidak merasa sendiri.

## **2. Faktor-Faktor Dukungan Keluarga**

Menurut Purnawan (2008: 20) ada beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga antara lain:

### **a. Faktor diri sendiri (Internal)**

Faktor diri sendiri ini seperti emosi dan spiritual, usia atau tahap perkembangan, dan pendidikan atau tingkat pengetahuan.

### **b. Faktor luar diri (Eksternal)**

Faktor eksternal seperti hubungan di keluarga dan bagaimana keluarga memberikan dukungan, faktor sosial ekonomi, dan suku atau latar belakang budaya.

Menurut Hobfoll (1986: 110) ada tiga faktor yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif (hal ini dapat dikaitkan dengan dukungan keluarga) antara lain:

a. Empati

Ikut merasakan kesusahan orang lain, dalam hal ini artinya dukungan keluarga yang dapat diberikan adalah dengan memberikan rasa empati kepada individu yang sedang mengalami kesusahan sehingga akan mengantisipasi emosi dan tingkah laku yang tidak diinginkan.

b. Norma dan Nilai Sosial

Memberikan arahan dan juga bimbingan kepada individu sesuai norma dan nilai yang ada di masyarakat dengan tujuan agar individu mampu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.

c. Pertukaran Sosial

Dalam hal ini merupakan hubungan timbal balik seperti memberikan cinta, pelayanan, dan informasi kepada sesama anggota keluarga yang juga berguna untuk kehidupan sosialnya agar individu lebih percaya diri.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan keluarga antara lain usia, pendidikan, emosi, spiritual serta praktik di dalam keluarga itu sendiri bagaimana keluarga memberikan dukungan kepada setiap anggotanya, seperti empati dan bimbingan.



### 3. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga

Aspek dukungan keluarga dalam hal ini menggunakan konteks dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) antara lain:

a. Dukungan Penghargaan

Dukungan kepada individu berupa pujian ataupun penilaian positif yang tujuannya untuk membangun rasa harga diri pada individu sehingga individu tersebut akan lebih dihargai oleh orang lain.

b. Dukungan emosional

Dukungan ini dapat berupa dukungan pemberian perhatian, kepedulian dan menjadi pendengar yang baik bagi individu.

c. Dukungan informasi

Jenis dukungan yang tujuannya memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan oleh individu, misalnya informasi mengenai kesehatan, informasi mengenai pemecahan masalah dan lain sebagainya.

d. Dukungan instrumental

Dukungan ini merupakan dukungan dalam bentuk bantuan material seperti pemberian biaya, transportasi maupun fasilitas-fasilitas lain yang dapat membantu individu.

Dukungan keluarga menurut Friedman (2010: 22) mencakup 4 aspek, antara lain:

a. Dukungan emosional

Bentuk dukungan keluarga dengan memberikan kasih sayang, perhatian, dan empati.

b. Dukungan informasi

Diharapkan setiap anggota keluarga mengetahui segala informasi terkait dengan anggota keluarga yang lainnya, sehingga dapat memberikan saran maupun informasi yang dapat digunakan apabila terjadi suatu permasalahan.

c. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan keluarga yang berupa pemberian bantuan tenaga, dana maupun meluangkan waktu untuk mendengarkan anggota keluarga dalam menyampaikan pesannya.

d. Dukungan penilaian

Bentuk dukungan dari keluarga seperti memberikan *support*, penghargaan dan perhatian untuk membimbing dan menengahi pemecahan masalah.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan keluarga antara lain memberikan kasih sayang, memberikan informasi terkait yang dibutuhkan oleh anggota keluarga, memberikan bantuan tenaga maupun material, memberikan bimbingan serta dukungan. Dalam penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek dukungan keluarga menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

#### **4. Manfaat Dukungan Keluarga**

Pada dasarnya keluarga merupakan suatu hubungan yang terjalin antar individu yang menjadi bagian di dalamnya. Hal-hal yang perlu dipenuhi dan menjadi tujuan penting di dalam sebuah keluarga Friedman (2010: 30) yaitu fungsi produksi (menambah anggota keluarga) dan melatih individu tersebut agar menjadi bagian dari anggota masyarakat (fungsi sosialisasi). Selain fungsi keluarga dukungan antar anggota keluarga juga tak kalah penting, karena dengan dirasakannya dukungan dari keluarga maka individu akan merasa bahwa ia diperhatikan, diperdulikan, merasa tetap percaya diri, tidak minder, tidak mudah berputus asa, merasa dirinya bersemangat, dan lebih ikhlas dalam menghadapi suatu masalah sehingga akan merasakan ketenangan.

Sehingga dapat disimpulkan manfaat dukungan keluarga bagi individu sangat penting dan berpengaruh terhadap kehidupannya.

#### **5. Dukungan Keluarga dalam Perspektif Islam**

Menurut Friedman (2010: 15) dukungan keluarga diartikan sebagai suatu perilaku maupun tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, seperti memberikan dukungan emosional, informasional, penilaian, dan dukungan instrumental. Di dalam Al-Quran yang merupakan pedoman hidup umat Islam, Allah telah mengatur dan menjelaskan pentingnya dukungan keluarga. Terdapat dalam Q.S. Al-Anfal ayat 28 yang berbunyi:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ  
وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا  
يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا  
(٣٦)

Artinya: “Beribadalah kepada Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu pun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu bapak, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sebayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.” (Al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Menurut Tafsir Ibnu Katsir Allah memerintahkan manusia untuk beribadah hanya kepadaNya dan tidak boleh menyekutukan-Nya. Karena hanya Allah lah yang memberikan rezeki, karunia, dan nikmat kepada manusia, sehingga Allah mempunyai hak untuk di Esakan. Selanjutnya, berdasarkan ayat tersebut Allah memerintahkan agar berbuat baik kepada kedua orang tua, kerabat atau keluarga, kepada tetangga, anak yatim, dan sesama manusia yang membutuhkan pertolongan (Abdullah, 2003: 303). Berbuat baik yang dimaksud seperti memberikan bantuan, dukungan, dan pertolongan, bersikap baik serta sopan, dan perbuatan baik lainnya.

Sehingga ayat tersebut mempunyai makna yang hampir sama dengan definisi dukungan keluarga yang merupakan kepedulian, keberadaan, dan kesediaan dari orang terdekat atau keluarga seperti rasa nyaman, penerimaan, pertolongan atau bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga lainnya (Sarafino & Smith, 2011: 86). Seperti hadist berikut ini:

قَالَ النَّبِيُّ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدَهُ أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنٍ

Artinya: “Nabi SAW bersabda: “Tidak ada pemberian seorang ayah untuk anaknya yang lebih utama dari pada (pendidikan) tata karma yang baik.” (HR. At-Tirmidzi dan Al-Hakim),” (Umala & Mumtaza, 2022: 38).

Hadist tersebut menjelaskan bahwa tanggungjawab orang tua kepada anaknya dengan memenuhi pengajaran akhlak, pendidikan yang baik selain itu juga memberikan nafkah yang halal, merawat dengan penuh kasih sayang, dan mendidik dengan baik. Hal-hal demikian sesuai dengan dukungan keluarga yang mana di dalamnya mempunyai fungsi dan perannya masing-masing yang saling melengkapi dan membantu para anggota keluarga satu sama lain (Umala & Mumtaza, 2022: 38).

Berdasarkan ayat dan hadist di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga dapat menjadi ujian bagi individu sehingga peran orang tua dalam mendidik anak-anaknya merupakan tanggungjawab yang penting, sesuai dengan arti dukungan keluarga sendiri.

#### **D. Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga dengan *Quarter Life Crisis***

Menurut Collins English Dictionary (2018: 1) *quarter life crisis* yaitu krisis yang dialami individu di usia 20-an yang mana rentan akan mengalami kecemasan atas arah dan kualitas hidupnya. Arnett (2004: 8) membagi faktor *quarter life crisis* menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between*, dan *the age of possibilities*. Sedangkan faktor

eksternal di antaranya ada percintaan dan relasi dengan keluarga, teman, kehidupan pekerjaan, dan karir serta tantangan akademik.

Pada masa-masa mengalami *quarter life crisis* banyak perubahan yang terjadi baik itu gaya hidup, peran, dan tanggung jawab baru yang terus menerus dapat mengalami perubahan. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor *quarter life crisis* yang dipaparkan di atas yaitu *instability*. Individu akan terus mengalami perubahan yang akan berakibat pada dirinya apabila tidak memiliki kesiapan akan perubahan yang terus menekan dan terkadang tidak seperti dengan yang telah direncanakan atau diinginkan (Syifa'ussurur, dkk., 2021: 58). Hal demikian akan menimbulkan masalah apabila individu tidak dapat mengatasinya. Sehingga berdasarkan analisis tersebut penting halnya untuk individu mempunyai regulasi emosi yang baik, ketika individu memiliki keahlian yang baik dalam mengontrol emosi yang dirasakan maka akan berdampak pada bagaimana individu tersebut mencari solusi dan mempunyai banyak cara ketika mengatasi masalah. Individu dengan keahlian regulasi emosi yang bagus akan mampu mengendalikan diri agar tidak melakukan perilaku impulsif, seperti perilaku sembrono, agresif fisik seperti membahayakan diri saat mengalami tekanan emosional (Syahadat, 2013: 23). Menurut Thompson (1994: 30) membagi aspek regulasi emosi, antara lain pemantauan, penilaian, dan perubahan

Berdasarkan beberapa faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004: 12) seperti salah satunya *being self-focused* yaitu tahap semua pilihan ada pada diri individu sehingga bagaimana individu mengambil suatu

keputusan akan berdampak pada bagaimana individu tersebut kedepannya. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek regulasi emosi menurut Thompson (1994: 30) yaitu pemantauan yang merupakan kemampuan individu dalam mengatur strategi untuk pengambilan keputusan dengan melihat dampak baik dan buruknya ketika pengambilan keputusan tersebut.

Sehingga saat emosi negatif muncul di tengah-tengah banyaknya pilihan dan keputusan yang harus diambil oleh individu, saat itulah kemampuan regulasi emosi atau pengendalian emosi dibutuhkan. Sejalan dengan pendapat dari Thompson (1994: 41) regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengamati, menilai, dan mengubah (memodifikasi) emosi yang muncul sehingga harapannya individu akan mendapatkan kemampuan mengatur perasaan, cara berpikir, dan respon terhadap emosi dengan baik. Sehingga apabila individu mengambil suatu keputusan akan dipikirkan terlebih dahulu secara matang yang mana ke depannya tidak berdampak buruk bagi individu tersebut.

Faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004: 14) selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi emosi yaitu *feeling in between* merupakan tahap di mana individu berada pada perasaan dewasa dan remaja namun harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa, tetapi terkadang ia masih merasa remaja yang belum bisa memenuhi kriteria menjadi dewasa seperti memutuskan pilihan ataupun mandiri secara finansial. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek regulasi emosi menurut Thompson (1994: 30) yaitu penilaian yang merupakan kemampuan individu dalam menilai situasi yang

sedang dialaminya, apakah baik atau buruk berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya. Sehingga hal tersebut apabila penilaiannya baik maka akan menghasilkan pengolahan emosi yang positif, sebaliknya apabila penilaiannya buruk maka akan menghasilkan pengolahan emosi yang buruk. Dengan demikian individu yang mengalami *quarter life crisis* dan merasakan *feeling in between* maka kemampuan regulasi emosi dengan penilaian sangat dibutuhkan.

Individu akan beradaptasi dengan perubahan dan tantangan baru yang terjadi selama masa peralihan dengan mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik maka dapat melindungi individu dari efek negatif. Seperti menurut Gross dan John (2003: 349) yang mengungkapkan salah satu strategi dalam regulasi emosi yaitu *cognitive change strategy* menjelaskan bagaimana individu dapat mengubah pola pikir terhadap situasi yang ada berdasarkan penilaian yang diberikan dan dipengaruhi oleh gambaran emosi yang sesuai dengan perkembangan usianya.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahadat (2013: 31) yang mengungkapkan bahwa dengan mengubah pikiran individu yang awalnya negatif menjadi positif maka akan berpengaruh pada emosi dan perilakunya, misalnya ketika muncul stimulus negatif lalu individu mampu mengubah kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka akan berdampak pada perilaku yang muncul pada diri individu tersebut, yang awalnya mungkin akan memunculkan perilaku destruktif menjadi perilaku yang konstruktif. Sehingga dalam hal ini kemampuan regulasi emosi sangat



dibutuhkan agar individu yang merasakan perasaan di antara remaja atau dewasa mampu melewati perubahan dan tantangan yang ada dengan baik. Sejalan dengan pernyataan di atas penelitian yang dilakukan oleh Pebriangi (2020: 49) menghasilkan nilai signifikan antara variabel regulasi emosi dengan variabel *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu.

Berdasarkan pemamparan di atas sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pebriangi (2020: 50) menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mempunyai pengaruh yang kuat. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai  $t = -2,505$  dengan nilai ( $p = 0,013 < 0,05$ ). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Selanjutnya berdasarkan faktor-faktor *quarter life crisis* yang telah dipaparkan di atas terdapat pula faktor eksternal seperti relasi dengan keluarga. Relasi dengan keluarga ini dapat pula diartikan dengan dukungan keluarga pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, kondisi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan perasaan cemas, *overthinking*, merasa tertekan, *insecure*, ragu akan kemampuan diri sendiri, dan khawatir terhadap masa depan. Dukungan keluarga sendiri dapat diartikan sebagai suatu bentuk penerimaan dalam keluarga seperti perilaku, tindakan, kasih sayang serta memberikan bantuan secara material maupun emosional terhadap anggota

keluarga sehingga anggota keluarga tidak merasa sendiri. Menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) terdapat empat aspek dukungan keluarga, antara lain, dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

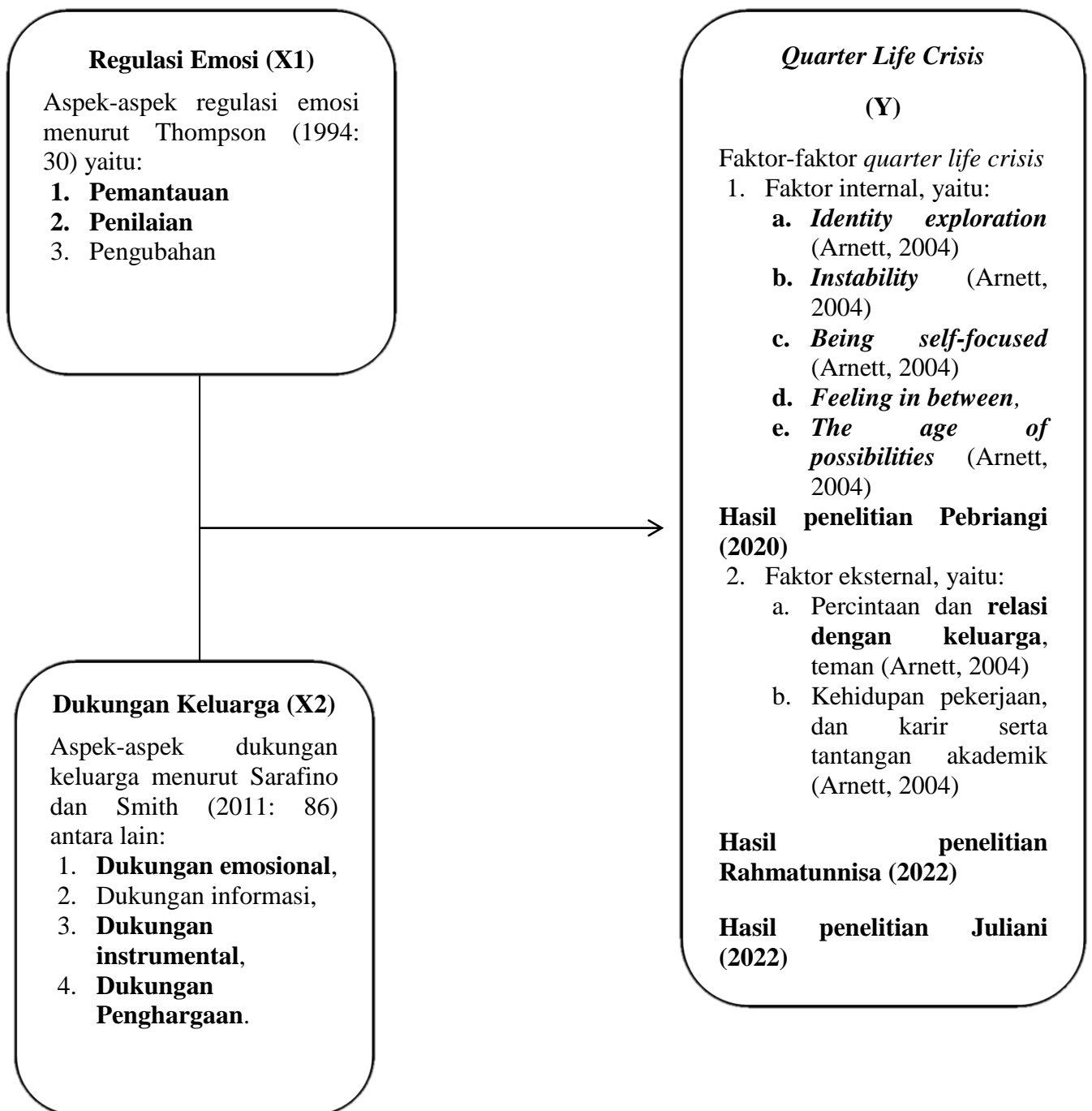
Salah satu faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004: 8) yaitu *identity exploration*. *Identity exploration* merupakan tahap di mana terjadi proses eksplorasi dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini individu akan berusaha mencari identitas dirinya dan mulai memikirkan hal-hal yang sebelumnya belum atau tidak terpikirkan. Pada fase mencari jati diri ini terkadang membuat individu merasa cemas dan bimbang karena hal ini akan berdampak pada kesadaran individu untuk memilih pilihan-pilihan keputusan bagi hidupnya. Situasi yang demikian memicu seseorang rentan akan *quarter life crisis*. Hal demikian jika dikaitkan dengan salah satu aspek dukungan keluarga menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) yaitu dukungan emosional, yang mana bentuk dari dukungan emosional ini adalah memberikan kasih sayang, perhatian, dan juga empati kepada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Maka diharapkan dengan adanya dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga mampu menjadikan individu tersebut dapat eksplor lebih akan pencarian identitas dirinya.

Aspek dukungan keluarga yang lain menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) seperti dukungan instrumental dengan bentuk pemberian bantuan tenaga, dana maupun meluangkan waktu untuk mendengarkan individu yang sedang berada di tahap *quarter life crisis* ini juga diharapkan mampu

membantu individu yang sedang mengalami perubahan secara terus menerus, terutama gaya hidup. Sehingga apabila individu merasakan adanya dukungan tersebut diharapkan individu akan mempunyai kesiapan dan rencana ketika perubahan gaya hidup terjadi.

Aspek dukungan keluarga menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) selanjutnya yang berhubungan dengan *quarter life crisis* yaitu dukungan penghargaan, bentuk dari dukungan ini seperti memberikan *support*, penilaian, dan perhatian untuk membimbing dan menengahi pemecahan masalah. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004: 16) yaitu *the age of possibilities* di mana individu mempunyai harapan yang besar akan masa depannya. Namun mulai memikirkan apakah keinginan dan mimpi tersebut dapat berhasil atau malah tidak bisa diwujudkan dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, sehingga dalam kondisi seperti ini dukungan keluarga berupa *support* maupun penghargaan yang diberikan kepada individu mampu membuat dirinya pantang menyerah akan harapan dan cita-citanya di masa depan. Hal ini sejalan juga dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmatunnisa (2022: 104) bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh individu, dengan kata lain peningkatan pada dukungan keluarga dapat mempengaruhi penurunan *quarter life crisis*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Juliani (2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan pemaparan di atas maka, pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* jika dibuat bagan menjadi seperti berikut:



**Gambar 1.** Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis*

## E. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan hubungan dari ketiga variabel yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

H<sub>2</sub> : Terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

H<sub>3</sub> : Terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Dauli (2019: 3) berpendapat bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data secara sistematis dan objektif berdasarkan jumlah dan banyaknya data untuk pemecahan suatu masalah atau menguji hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.

Pendekatan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kausal. Riset kausal digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel-variabel bebas (sebagai penyebab) dan variabel terikat (sebagai akibat) (Sarwono, 2018: 81). Melalui pendekatan kausal, tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan hasil mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel penelitian**

Variabel penelitian mencakup objek yang diteliti dapat berupa benda, orang, kejadian atau transaksi. Variabel pada penelitian ini antara lain.

- a. Variabel dependen atau terikat (Y), merupakan variabel yang disebabkan oleh adanya perubahan dari variabel independen atau variabel bebas (Hardani, dkk., 2020: 305).

- b. Variabel independen atau bebas (X), merupakan variabel yang menjadi sebab atau yang memiliki kemungkinan mempengaruhi variabel terikat (Hardani, dkk., 2020: 305).

Pada penelitian ini variabel yang digunakan antara lain:

Variabel Dependen (Y) : *Quarter Life Crisis*

Variabel Indipenden (X1) : Regulasi Emosi

Variabel Independen (X2) : Dukungan Keluarga

## 2. Definisi Operasional

### a. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan kondisi ketidakstabilan karena adanya perubahan yang terus terjadi di rentang usia 18-29 tahun individu yang mengalaminya akan merasakan kebingungan, cemas, khawatir, dan krisis emosional akan masa depannya. Penyusunan skala berdasarkan pada aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001: 3) yaitu bimbang dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri, merasa terperangkap dalam situasi sulit, merasa khawatir, cemas, merasa tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

### b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan strategi individu dalam mengontrol dan mengolah emosinya saat terjadi tekanan dan perasaan seperti marah, cemas, sedih, benci, senang, takut, dan kecewa menjadi



emosi yang lebih positif dan efektif. Penyusunan skala berdasarkan pada aspek regulasi emosi menurut Thompson (1994: 30) yaitu pemantauan, penilaian, dan perubahan.

c. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah bentuk penerimaan dalam keluarga seperti perilaku, tindakan, kasih sayang serta memberikan bantuan secara material maupun emosional terhadap anggota keluarga sehingga anggota keluarga tidak merasa sendiri, anggota ini meliputi ibu, bapak, dan anaknya. Penyusunan skala berdasarkan pada aspek dukungan keluarga menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian berada di UIN Walisongo Semarang dengan pengambilan data yang dilakukan secara *online* menggunakan bantuan melalui google formulir dengan menyebarkan skala penelitian kepada subjek.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu yang diambil peneliti untuk penelitian ini dimulai pada bulan Juni.

## D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai objek yang akan diteliti dalam penelitian. Objek penelitian dapat berupa benda, orang, transaksi atau kejadian. Sugiyono (2013: 80) populasi diartikan sebagai objek ataupun subjek secara keseluruhan pada suatu wilayah dan memenuhi syarat yang sesuai dengan masalah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sesuai kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian serta berada di rentang usia 18-29 tahun. Jumlah mahasiswa yang masih aktif maupun non aktif berdasarkan data dari PTIPD UIN Walisongo Semarang saat ini sebanyak 22.414 mahasiswa.

Tabel 2. Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Walisongo Semarang  
Tahun 2023

Tahun Angkatan	Jumlah
Angkatan 2016	678
Angkatan 2017	1.310
Angkatan 2018	2.612
Angkatan 2019	3.937
Angkatan 2020	3.064
Angkatan 2021	5.526
Angkatan 2022	5.287
Total	22.414

### 2. Sampel

Sugiyono (2013: 81) sampel merupakan bagian kecil yang diambil dari populasi dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Dalam penelitian ini subjek yang diambil adalah mahasiswa aktif yang berada di

delapan fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang memiliki kriteria rentang usia 18-29 tahun.

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan ketentuan tabel Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2010: 128).

**Tabel 3.** Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%.

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Berdasarkan tabel di atas jika populasi sebanyak 22.414 dengan taraf kesalahan 5% maka jumlah subjek yang dibutuhkan adalah 345 subjek.

### **3. Teknik Sampling**

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan non probability sampling. Dengan jenis pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Non probability sampling adalah pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi yang akan dijadikan sampel (Sugiyono, 2016: 218). Convenience sampling atau sampling seadanya adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan kemudahan dalam mendapatkan data yang diperlukan (Gunawan, 2018: 60). Sehingga dalam penelitian ini pengambilan sampel diperoleh oleh peneliti dengan cara menanyakan siapa saja yang ditemui oleh peneliti di lingkungan UIN Walisongo Semarang, namun tetap dengan ketentuan mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang dengan rentang usia 18-29 tahun.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi. Skala merupakan ukuran jumlah satuan dalam angka yang diatur berdasarkan nilai atau besarnya yang tujuannya sebagai representasi dari orang, barang atau kontinuitas (Hardani, dkk., 2020: 380). Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *quarter life crisis*, skala regulasi emosi, dan skala dukungan keluarga. Jenis skala psikologi yang digunakan yaitu

skala sikap. Skala sikap merupakan salah satu jenis skala psikologi yang tujuannya untuk mengungkap respon atau penilaian individu terhadap suatu objek atau situasi sehingga dalam pengerjaannya melibatkan komponen afeksi (Saifuddin, 2020: 21).

Pada penelitian ini skala sikap bentuk *likert* yang akan digunakan. Terdapat dua arah butir dalam skala ini, yaitu butir *favourable* dan butir *unfavourable*. Butir *favourable* merupakan butir yang mendukung adanya atribut psikologis pada diri individu, sebaliknya butir *unfavourable* artinya yang tidak mendukung adanya atribut psikologis pada diri individu. Dalam penggunaan skala *likert* pada penelitian ini, pilihan jawaban yang digunakan adalah dengan empat pilihan jawaban. Menurut Saifuddin (2020: 74) alasan penggunaan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban adalah untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat dalam skala lima tingkat. Dengan alasan skala lima tingkat dengan pilihan jawaban di tengah itu mempunyai arti ganda, artinya subjek yang memilih diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban. Selain itu pilihan jawaban di tengah dapat memunculkan keinginan jawaban ke tengah, terutama bagi subjek yang menjawab ragu-ragu atas arah keinginan jawaban ke arah sesuai atau tidak sesuai. Sehingga apabila diberikan kategori jawaban tersebut maka akan kehilangan banyak data penelitian karena mengurangi banyaknya informasi yang dapat diperoleh. Sehingga pada penelitian ini terdapat empat pilihan jawaban yang akan dipilih oleh subjek penelitian berdasarkan situasi yang ada pada dirinya dan tidak ada jawaban benar dan salah. Keempat pilihan

jawaban tersebut antara lain, “Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS)”, dengan tingkat skor penilaian yang berbeda seperti yang dijelaskan pada tabel 4 (Saifuddin, 2020: 73-74).

**Tabel 4.** Kriteria Skor Penilaian

Respons	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Berikut aspek variabel bebas dan terikat yang termasuk ke dalam penelitian ini sebagai berikut.

### 1. Skala *Quarter Life Crisis*

Butir pernyataan pada skala ini dibuat berdasarkan pada aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001: 3) yaitu bimbangan dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri, merasa terperangkap dalam situasi sulit, merasa khawatir, cemas, merasa tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

**Tabel 5.** *Blue Print Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Bimbang dalam pengambilan keputusan	Bingung dalam menentukan pilihan	1, 2	3, 4	8
		Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	5, 6	7, 8	

2.	Merasa putus asa	Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan	9, 10	11, 12	8
		Merasa takut dan tidak bersemangat mewujudkan masa depan yang baik	13, 14	15, 16	
3.	Memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri	Mengkritik diri secara berlebihan	17, 18	19, 20	8
		Menilai hidupnya tidak memuaskan	21, 22	23, 24	
4.	Merasa terperangkap dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	25, 26	27, 28	8
		Merasa sulit dalam menentukan tujuan	29, 30	31, 32	
5.	Merasa khawatir atau cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	33, 34	35, 36	8
		Berpikir bahwa diri akan gagal	37, 38	39, 40	
6.	Merasa tertekan	Merasa adanya tekanan dari lingkungan maupun keluarga	41, 42	43, 44	8
		Adanya peran baru menjadikan tanggung jawab bertambah	45, 46	47, 48	
7.	Memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Merasa takut tidak memiliki teman	49, 50	51, 52	8
		Merasa takut mengecewakan orang lain	53, 54	55, 56	
Jumlah			28	28	56

## 2. Skala Regulasi Emosi

Pada penelitian ini penyusunan skala berdasarkan pada aspek regulasi emosi menurut Thompson (1994: 30) yaitu pemantauan, penilaian, dan perubahan.

**Tabel 6.** *Blue Print* Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Pemantauan	Mampu memikirkan dampak negatif dalam menghadapi emosi yang ada dalam dirinya	1, 13	4, 16	4
		Mampu memikirkan ekspresi emosi yang tepat	7, 19	10, 22	4
2.	Penilaian	Mampu menilai setiap kejadian saat ini dengan emosi yang positif	2, 14	5, 17	4
		Mampu menilai kejadian di masa lalu dengan emosi yang positif	8, 20	11, 23	4
3.	Pengubahan	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	3, 15	6, 18	4
		Mampu mengubah emosi negatif dengan memotivasi diri	9, 21	12, 24	4
Jumlah			12	12	24

### 3. Skala Dukungan Keluarga

Pada skala ini, butir pernyataan dirancang dengan menggunakan aspek dari dukungan keluarga yaitu Sarafino dan Smith (2011: 86) dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.



**Tabel 7.** *Blue Print* Dukungan Keluarga

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Dukungan emosional	Merasa disayang ketika di dalam keluarga	1, 17	9, 19	8
		Keluarga mampu menjadi pendengar yang baik	10, 21	2, 18	
2.	Dukungan informasi	Keluarga mampu memberikan bimbingan dan nasehat yang benar	3, 22	11, 20	8
		Keluarga mampu memberikan pemahaman dan petunjuk yang tepat	12, 25	4, 23	
3.	Dukungan instrumental	Keluarga mampu menyediakan fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan	5, 27	13, 24	8
		Keluarga mampu memberikan bantuan tenaga	14, 28	6, 26	
4.	Dukungan penghargaan	Keluarga mampu memberikan apresiasi	7, 29	15, 30	8
		Keluarga mampu memberikan hadiah	16, 31	8, 32	
Jumlah			16	16	32

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan tingkat kesesuaian antara data yang ada di lapangan dengan data yang dihasilkan dan dilaporkan oleh peneliti (Hardani, dkk., 2020: 198). Dengan kata lain dapat diartikan bahwa data yang benar tidak jauh beda dengan data yang disajikan peneliti dengan data yang diambil di lapangan. Uji validitas penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi menunjukkan sejauh mana butir dalam skala

psikologi yang mengukur suatu variabel yang akan di ukur (Saifuddin, 2020: 158).

Pada penelitian ini kelayakan butir pada skala *quarter life crisis*, skala regulasi emosi, dan skala dukungan keluarga dilakukan dengan penilaian oleh *expert judgement*, yaitu para dosen yang ada di jurusan psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Masukan saran maupun arahan dari para dosen ahli mengenai butir menjadi penilaian apakah butir-butir tersebut sudah layak dan sesuai dengan indikator yang telah ditentukan, serta masukan mengenai susunan bahasa dan kalimat yang digunakan agar mudah dipahami.

Setelah perbaikan dan seleksi butir-butir yang dilakukan oleh *expert judgement*, selanjutnya yaitu pemberian nilai terhadap validitas dari masing-masing butir. Menurut Azwar (2021: 24) daya diskriminasi butir yang baik ditandai dengan semakin tinggi koefisien korelasi item-total. Sehingga koefisien yang sangat kecil atau yang memiliki tanda negatif menandakan bahwa butir tersebut tidak memiliki daya diskriminasi yang baik. Pada penelitian ini kriteria batasan berdasarkan pada koefisien *corrected item-total correlation*  $\geq 0,30$  dengan menggunakan bantuan SPSS IBM 23. Sehingga apabila butir pernyataan memiliki taraf signifikansi  $\geq 0,30$  maka butir tersebut dinyatakan valid (Sugiyono, 2016: 126).

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah proses pengukuran skala bebas dari kesalahan (*error*), sehingga hal ini berhubungan dengan akurasi dan konsistensi. Ketika pengukuran skala dilakukan berulang dalam kondisi konstan namun tetap menghasilkan hasil yang sama maka skala tersebut dikatakan handal/reliabel (Hardani dkk., 2020: 393). Butir pernyataan pada penelitian ini akan diuji dengan analisis reliabilitas berdasarkan nilai *cronbach alpha* dengan menggunakan SPSS IBM 23. Dengan nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* berdasarkan pengelompokan batas-batas nilai koefisien reliabilitas menurut Devellis (dalam Saifuddin, 2020: 207) sebagai berikut.

**Tabel 8.** Batas-Batas Nilai Koefisien Reliabilitas menurut Devellis (2003)

Nilai	Kategori/Keterangan
Di bawah 0,60	Tidak dapat diterima
0,60 - 0,65	Dapat diterima tetapi kurang memuaskan
0,65 - 0,70	Dapat diterima secara minimal
0,70 - 0,80	Dapat diterima
0,80 - 0,90	Sangat baik
Jauh di atas 0,90	Sebaiknya skala yang disusun diperpendek

Berdasarkan tabel di atas maka dalam penelitian ini apabila nilai *cronbach alpha* di atas 0,60 artinya dapat diterima dan lolos uji reliabilitas.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data meliputi kegiatan tabulasi data, penyajian data, dan perhitungan guna menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2018: 316). Berikut beberapa analisis data yang digunakan.

### **1. Uji Asumsi**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan pemeriksaan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sampel data dari populasi normal atau tidak (Pramesti, 2016: 67). Tujuan dari uji normalitas adalah agar dapat diketahui normal atau tidaknya sebaran atau distribusi data dalam variabel (Herlina, 2019: 77). Pada penelitian ini uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk suatu sampel dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 dengan bantuan aplikasi SPSS IBM 23. Berdasarkan kriteria yang digunakan adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, dan jika signifikan kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal (Herlina, 2019: 83).

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) apakah mempunyai hubungan yang linier atau tidak (Pramesti, 2016: 70). Pada penelitian ini, untuk menguji linearitas menggunakan *deviation form linearity* dengan taraf

signifikan 0,05. Hubungan yang linear antar dua variabel ditunjukkan dengan signifikan  $< 0,05$  (Pawirosumarto, 2016: 421).

**c. Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan yang kuat antar variabel X (variabel bebas). Dengan kriteria menggunakan *variance inflation factor* (VIF) yang apabila nilai VIF di bawah 10,00 dan nilai *tolerance* lebih dari 0,100 maka disimpulkan bahwa model tersebut tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas.

**2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilaksanakan guna untuk mengetahui apakah suatu hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Hipotesis yang akan diuji adalah hipotesis nol dan hipotesis alternatif atau  $H_0$  dan hipotesis  $H_1$ . Di mana hipotesis nol atau  $H_0$  akan ditolak apabila suatu asumsi benar ( $H_1$  diterima). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis uji regresi berganda. Regersi berganda adalah bentuk persamaan yang menerangkan tentang kaitan satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen. Regresi linier berganda ini berguna untuk memprediksi nilai variabel dependen apabila nilai-nilai variabel independenya diketahui dan juga untuk mengetahui bagaimana arah hubungan variabel dependen dengan variabel-variabel independenya. Secara matematik persamaan regersi linier berganda dapat dirumuskan seperti ini:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + \dots + b_n X_n$$

dengan:

Y = variabel terikat (variabel yang akan diperkirakan)

a = konstanta

$a_1, b_2, \dots, b_n$  = nilai koefisien regresi

$X_1, X_2, \dots, X_n$  = variabel bebas

Dengan ketentuan hipotesis pengujian persamaan regresi linear berganda,

yaitu :

- a) Apabila nilai sig < 0,05 maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel.
- b) Apabila nilai sig > 0,05 maka hipotesis ditolak, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antar variabel.

## H. Hasil Uji Coba Skala

### 1. Validitas Alat Ukur

#### a. *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* yang digunakan untuk uji coba berjumlah 56 butir. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebanyak 42 orang. Berdasarkan *Corrected item-total correlation* menunjukkan bahwa terdapat 10 butir pernyataan yang gugur yaitu butir nomor 27, 42, 43, 44, 47, 48, 51, 54, 55, dan 56. Butir yang gugur disebabkan oleh nilai  $r \leq 0,30$ . Berikut tabel *blue print quarter life crisis* setelah dilakukan uji coba skala.

**Tabel 9.** *Blue Print Quarter Life Crisis* setelah uji coba

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jml
			Fav	Unfav	
1.	Bimbang dalam pengambilan keputusan	Bingung dalam menentukan pilihan	1, 2	3, 4	8
		Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	5, 6	7, 8	
2.	Merasa putus asa	Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan	9, 10	11, 12	8
		Merasa takut dan tidak bersemangat mewujudkan masa depan yang baik	13, 14	15, 16	
3.	Memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri	Mengkritik diri secara berlebihan	17, 18	19, 20	8
		Menilai hidupnya tidak memuaskan	21, 22	23, 24	
4.	Merasa terperangkap dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	25, 26	28	7
		Merasa sulit dalam menentukan tujuan	29, 30	31, 32	
5.	Merasa khawatir atau cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	33, 34	35, 36	8
		Berpikir bahwa diri akan gagal	37, 38	39, 40	
6.	Merasa tertekan	Merasa adanya tekanan dari lingkungan maupun keluarga	41		3
		Adanya peran baru menjadikan tanggung jawab bertambah	45, 46		
7.	Memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Merasa takut tidak memiliki teman	49, 50	52	4
		Merasa takut mengecewakan orang lain	53		
Jumlah			26	20	46

## b. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan untuk uji coba berjumlah 24 butir. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebanyak 42 orang. Berdasarkan *Corrected item-total correlation* menunjukkan bahwa terdapat 6 butir pernyataan yang gugur yaitu butir nomor 1, 3, 7, 18, 21, dan 24. Butir yang gugur disebabkan oleh nilai  $r \leq 0,30$ . Berikut tabel *blue print* regulasi emosi setelah dilakukan uji coba skala.

**Tabel 10.** *Blue Print* Regulasi Emosi setelah uji coba

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jml
			Fav	Unfav	
1.	Pemantauan	Mampu memikirkan dampak negatif dalam menghadapi emosi yang ada dalam dirinya	13	4, 16	3
		Mampu memikirkan ekspresi emosi yang tepat	19	10, 22	3
2.	Penilaian	Mampu menilai setiap kejadian saat ini dengan emosi yang positif	2, 14	5, 17	4
		Mampu menilai kejadian di masa lalu dengan emosi yang positif	8, 20	11, 23	4
3.	Pengubahan	Mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif	15	6	2
		Mampu mengubah emosi negatif dengan	9	12	2



		memotivasi diri			
Jumlah			8	10	18

### c. Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga yang digunakan untuk uji coba berjumlah 32 butir. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebanyak 42 orang. Berdasarkan *Corrected item-total correlation* menunjukkan bahwa terdapat 2 butir pernyataan yang gugur yaitu butir nomor 11 dan 13. Butir yang gugur disebabkan oleh nilai  $r \leq 0,30$ . Berikut tabel *blue print* dukungan keluarga setelah dilakukan uji coba skala.

**Tabel 11.** *Blue Print* Dukungan Keluarga setelah uji coba

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jml
			Fav	Unfav	
1.	Dukungan emosional	Merasa disayang ketika di dalam keluarga	1, 17	9, 19	8
		Keluarga mampu menjadi pendengar yang baik	10, 21	2, 18	
2.	Dukungan informasi	Keluarga mampu memberikan bimbingan dan nasehat yang benar	3, 22	20	7
		Keluarga mampu memberikan pemahaman dan petunjuk yang tepat	12, 25	4, 23	
3.	Dukungan instrumental	Keluarga mampu menyediakan fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan	5, 27	24	7
		Keluarga mampu memberikan bantuan tenaga	14, 28	6, 26	
4.	Dukungan penghargaan	Keluarga mampu memberikan apresiasi	7, 29	15, 30	8

		Keluarga mampu memberikan hadiah	16,31	8,32	
Jumlah			16	14	30

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

### a. *Quarter Life Crisis*

**Tabel 12.** Hasil Uji Reliabilitas *Quarter Life Crisis*

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* saat butir gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	56

Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* setelah butir gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	46

### b. Regulasi Emosi

**Tabel 13.** Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliabilitas Skala Regulasi Emosi saat butir gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	24

Reliabilitas Skala Regulasi Emosi setelah butir gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	18

**c. Dukungan Keluarga**

**Tabel 14.** Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Keluarga

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga saat butir gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	32

Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga setelah butir gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	30

## BAB IV

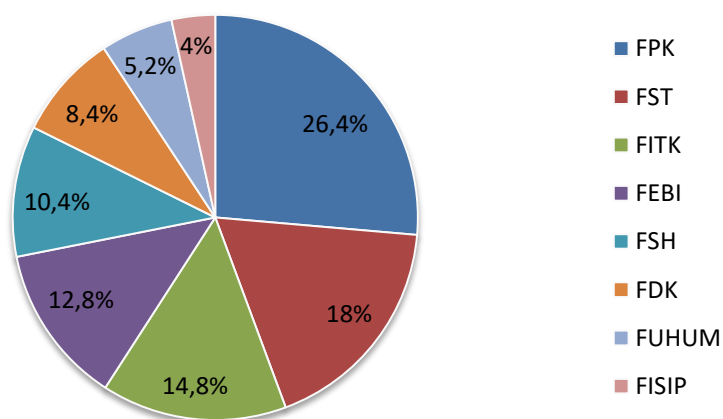
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Berdasarkan skala yang telah disebarakan diperoleh hasil data subjek seperti di bawah ini:

##### a. Berdasarkan Fakultas

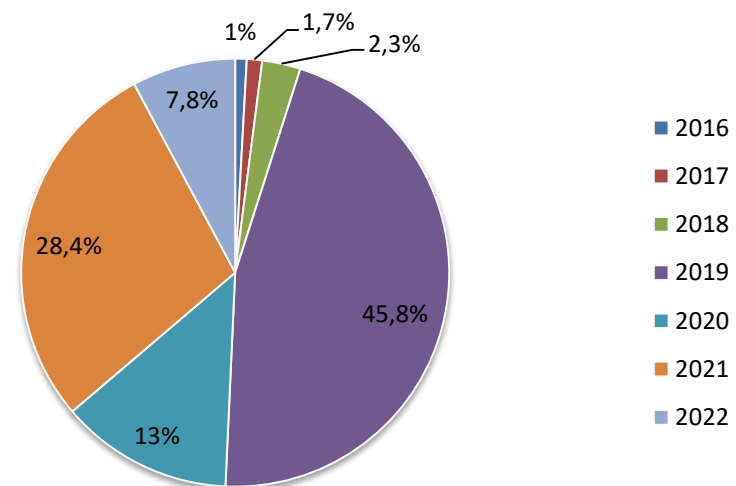


**Gambar 2.** Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan gambar diagram di atas, menunjukkan bahwa sebaran subjek penelitian berdasarkan fakultas mendapatkan hasil terdapat 91 mahasiswa (26,4%) berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK), 62 mahasiswa (18%) berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi (FST), 51 mahasiswa (14,8%) berasal dari Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan

(FITK), 44 mahasiswa (12,8%) berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), 36 mahasiswa (10,4%) berasal dari Fakultas Syariah dan Hukum (FSH), 29 mahasiswa (8,4%) berasal dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), 20 mahasiswa (5,2%) berasal dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM), dan 12 mahasiswa (4%) berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP).

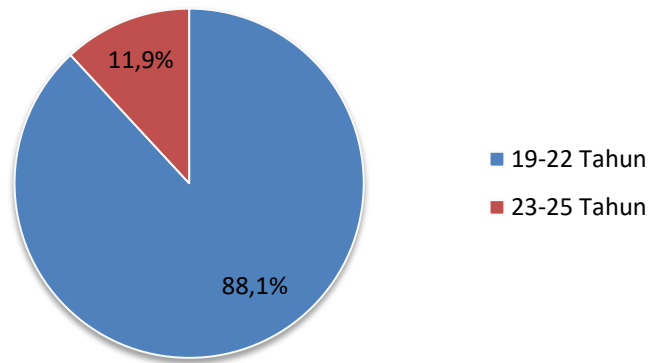
b. Berdasarkan Angkatan



**Gambar 3.** Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan gambar diagram di atas, menunjukkan bahwa sebaran subjek penelitian berdasarkan angkatan mendapatkan hasil terdapat 158 mahasiswa (45,8%) dari angkatan 2019, 98 mahasiswa (28,4%) dari angkatan 2021, 45 mahasiswa (13%) dari angkatan 2020, 27 mahasiswa (7,8%) dari angkatan 2022, 10 mahasiswa (2,3%) dari angkatan 2018, 4 mahasiswa (1,7%) dari angkatan 2017, dan 3 mahasiswa (1%) dari angkatan 2016.

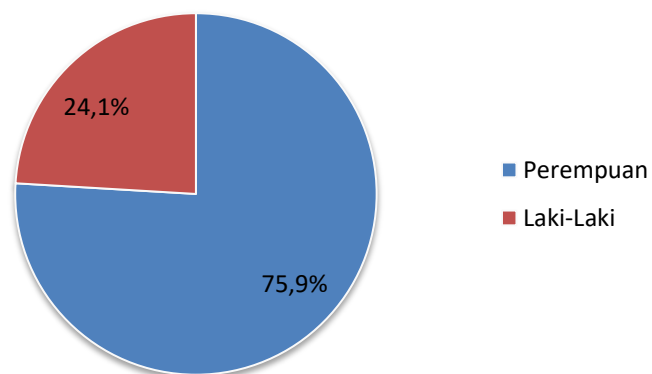
## c. Berdasarkan Usia



**Gambar 4.** Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar diagram di atas, menunjukkan bahwa sebaran subjek penelitian berdasarkan usia dengan rentang 19-22 tahun sebanyak 88,1% atau 304 mahasiswa dan rentang usia 23-25 tahun sebanyak 11,9% atau 41 mahasiswa.

## d. Berdasarkan Jenis Kelamin



**Gambar 5.** Diagram Presentase Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar diagram di atas, menunjukkan bahwa sebaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin memperoleh 75,9% atau 262 berjenis kelamin perempuan dan 24,1% berjenis kelamin laki-laki.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan guna melihat gambaran data dari variabel *quarter life crisis*, regulasi emosi, dan dukungan keluarga yang dilihat berdasarkan pada *standard deviation*, *mean*, nilai *minimum*, dan nilai *maximum* yang dapat dilihat berdasarkan tabel di bawah ini:

**Tabel 15.** Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi (X1)	345	31.00	69.00	51.1826	5.60769
Dukungan Keluarga (X2)	345	55.00	116.00	91.9478	11.63783
Quarter Life Crisis (Y)	345	60.00	162.00	107.1884	17.01664
Valid N (listwise)	345				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* memiliki nilai terendah 60, nilai tertinggi 162 dengan rata-rata sebesar 107,1884 dan *standard deviation* sebesar 17,01664. Selanjutnya, variabel regulasi emosi memiliki nilai terendah 31, nilai tertinggi 69 dengan rata-rata 51,1826 dan *standard deviation* sebesar 5,60769. Sedangkan, variabel dukungan keluarga memiliki nilai terendah 55, nilai tertinggi 116, dengan rata-rata 91,9478 dan *standard deviation* sebesar 11,63783.

Selanjutnya rumus kategorisasi data penelitian, sebagai berikut:

Rendah :  $X < M - 1SD$

Sedang :  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi :  $M + 1SD \geq X$

Berdasarkan perhitungan rumus di atas maka diperoleh kategorisasi data penelitian sebagai berikut:

a. *Quarter Life Crisis*

**Tabel 16.** Kategori Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < M - 1SD$	$< 90,17$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$90,17 \leq X < 124,20$	Sedang
$M + 1SD \geq X$	$\geq 124,20$	Tinggi

Tabel tersebut menunjukkan bahwa skor skala *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dinyatakan rendah apabila skor tidak lebih dari 90, dinyatakan sedang apabila skor diantara  $90,17 \leq X < 124,20$  dan dinyatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 124,20. Sehingga kategori skor *quarter life crisis* sebagai berikut:

**Tabel 17.** Distribusi Variabel *Quarter Life Crisis*

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	57	16.5	16.5	16.5
	Sedang	234	67.8	67.8	84.3
	Tinggi	54	15.7	15.7	100.0
	Total	345	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini yang mengalami *quarter life crisis* pada kategori rendah sebanyak 57



mahasiswa dengan presentase 16,5%, kategori sedang sebanyak 234 mahasiswa dengan presentase 67,8%, dan kategori tinggi sebanyak 54 mahasiswa dengan presentase 15,7%.

b. Regulasi Emosi

**Tabel 18.** Kategori Skor Variabel Regulasi Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < M - 1SD$	$< 45,57$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$45,57 \leq X < 56,79$	Sedang
$M + 1SD \geq X$	$\geq 56,79$	Tinggi

Tabel tersebut menunjukkan bahwa skor skala regulasi emosi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dinyatakan rendah apabila skor tidak lebih dari 45,57, dinyatakan sedang apabila skor diantara  $45,57 \leq X < 56,79$  dan dinyatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 56,79. Sehingga kategori skor *quarter life crisis* sebagai berikut:

**Tabel 19.** Distribusi Variabel Regulasi Emosi

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	56	16.2	16.2	16.2
	Sedang	233	67.5	67.5	83.8
	Tinggi	56	16.2	16.2	100.0
	Total	345	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi pada kategori rendah sebanyak 56 mahasiswa dengan presentase 16,2%, kategori sedang sebanyak 233 mahasiswa dengan presentase 67,5%, dan kategori tinggi sebanyak 56 mahasiswa

dengan presentase 16,2%.

c. Dukungan Keluarga

**Tabel 20.** Kategori Skor Variabel Dukungan Keluarga

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < M - 1SD$	$< 80,30$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$80,30 \leq X < 103,58$	Sedang
$M + 1SD \geq X$	$\geq 103,58$	Tinggi

Tabel tersebut menunjukkan bahwa skor skala dukungan keluarga pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dinyatakan rendah apabila skor tidak lebih dari 80,30, dinyatakan sedang apabila skor diantara  $80,30 \leq X < 103,58$  dan dinyatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 103,58. Sehingga kategori skor *quarter life crisis* sebagai berikut:

**Tabel 21.** Distribusi Variabel Dukungan Keluarga

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	63	18.3	18.3	18.3
	Sedang	223	64.6	64.6	82.9
	Tinggi	59	17.1	17.1	100.0
	Total	345	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini merasakan dukungan keluarga pada kategori rendah sebanyak 63 mahasiswa dengan presentase 18,3%, kategori sedang sebanyak 223 mahasiswa dengan presentase 64,6%, dan kategori tinggi sebanyak 59 mahasiswa dengan presentase 17,1%.

Berdasarkan ke tiga tabel kategorisasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek mengalami *quarter life crisis* pada kategori sedang, mempunyai kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang, dan merasakan dukungan keluarga pada kategorisasi sedang.

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah sebaran atau distribusi data dalam variabel normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan ketentuan jika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal. Di bawah ini tabel hasil uji normalitas yang telah diperoleh menggunakan aplikasi IBM SPSS 23:

**Tabel 22.** Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		345
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.72281354
Most Extreme Differences	Absolute	.035
	Positive	.035
	Negative	-.027
Test Statistic		.035
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dapat dilihat pada nilai signifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*). Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200 artinya nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang linear antar variabel. Pada penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 23. Dengan kriteria apabila nilai *deviation from linearity* > 0,05 atau nilai signifikansi (*linearity*) < 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antar variabel. Berikut tabel hasil uji linearitas yang telah diperoleh:

**Tabel 23.** Uji Linearitas *Quarter Life Crisis* dan Regulasi Emosi

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined) Linearity	47170.473	29	1626.568	9.771	.000
		Deviation from Linearity	42564.396	1	42564.396	255.677	.000
			4606.077	28	164.503	.988	.486
	Within Groups		52440.280	315	166.477		
Total			99610.754	344			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* signifikansi menunjukkan hasil 0,000 dengan artian kurang dari 0,05 dan *deviation*

*from linearity* sebesar 0,486 yang berarti lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *quarter life crisis* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 24.** Uji Linearitas *Quarter Life Crisis* dan Dukungan Keluarga

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Dukungan Keluarga	Between Groups	(Combined)	32713.377	53	617.234	2.685	.000
		Linearity	15593.056	1	15593.056	67.829	.000
		Deviation from Linearity	17120.321	52	329.237	1.432	.036
	Within Groups		66897.376	291	229.888		
Total			99610.754	344			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* signifikansi menunjukkan hasil 0,000 dengan artian kurang dari 0,05 dan *deviation from linearity* sebesar 0,036 yang berarti kurang dari 0,05. Widhiarso (2010: 5) menyatakan bahwa apabila nilai *deviation from linearity* tidak signifikan akan tetapi nilai *linearity* signifikan maka dapat di asumsikan sebagai data yang linear. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *quarter life crisis* dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang kuat antar variabel bebas. Kriteria menggunakan *variance*

*inflation factor* (VIF) yang apabila nilai VIF di bawah 10,00 dan nilai *tolerance* lebih dari 0,100 maka tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas.

**Tabel 25.** Hasil Uji Multikolinearitas

Model		Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	217.249	6.971		31.163	.000		
	Regulasi Emosi (X1)	-1.807	.137	-.596	-13.192	.000	.802	1.247
	Dukungan Keluarga (X2)	-.191	.066	-.131	-2.893	.004	.802	1.247

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis (Y)

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa nilai *tolerance* 0,802 > 0,10 dan nilai VIF 1.247 < 10. Dengan demikian maka dapat disimpulkan tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas.

## 2. Uji Hipotesis

Uji regresi linier berganda dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Berikut tabel hasil uji regresi linier berganda yang diperoleh:

**Tabel 26.** Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.664 <sup>a</sup>	.441	.438	12.75996

a. Predictors: (Constant), Dukungan Keluarga (X2), Regulasi Emosi (X1)

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	43927.479	2	21963.740	134.899	.000 <sup>b</sup>
	Residual	55683.275	342	162.817		
	Total	99610.754	344			

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis (Y)

b. Predictors: (Constant), Dukungan Keluarga (X2), Regulasi Emosi (X1)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai f sebesar 134,899. Dengan demikian dapat diartikan bahwa hipotesis secara simultan diterima dengan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,438. Artinya terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* sebesar 43,8% sedangkan 56,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada pada penelitian.

### Uji Pengaruh Parsial

#### Uji Hipotesis Pertama

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	208.716	6.384		32.692	.000
	Regulasi Emosi	-1.984	.124	-.654	-15.998	.000

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa

hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*.

### Uji Hipotesis Kedua

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	160.382	6.720		23.866	.000
	Dukungan Keluarga	-.579	.073	-.396	-7.979	.000

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima yaitu terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis*.

### Uji Pengaruh Simultan

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	217.249	6.971		31.163	.000
	Regulasi Emosi (X1)	-1.807	.137	-.596	-13.192	.000
	Dukungan Keluarga (X2)	-.191	.066	-.131	-2.893	.004

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis (Y)

Selanjutnya, pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang akan diuji yaitu:



- a. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang
- b. Terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang
- c. Terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan data di atas pada variabel regulasi emosi mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat dikatakan kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, yang berarti terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*. Selanjutnya, variabel dukungan keluarga mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,004 sehingga kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima yang berarti terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan pada variabel regulasi emosi dan dukungan keluarga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga hipotesis ketiga juga diterima yang berarti terdapat pengaruh secara simultan variabel regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis*.

Secara matematik persamaan regresi linier berganda dapat dirumuskan seperti ini:  $Y = a + b_1.X_1 + b_2.X_2$ . Berdasarkan tabel di atas maka dapat dibentuk model persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$\begin{aligned} Y &= 217,249 + (-1,807)X_1 + (-0,191)X_2 \\ &= 217,249 - 1,807X_1 - 0,191X_2 \end{aligned}$$

dengan  $Y$  : *Quarter Life Crisis*,  $X_1$  : Regulasi Emosi, dan  $X_2$  : Dukungan Keluarga. Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta 217,249 adalah nilai *quarter life crisis* tanpa adanya regulasi emosi dan dukungan keluarga. Koefisien regresi regulasi emosi sebesar -1,807 menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan pada variabel regulasi emosi maka akan terjadi penurunan pada nilai variabel *quarter life crisis* sebesar 1,807. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis*, semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka tingkat *quarter life crisis* semakin rendah.

Selanjutnya, pada koefisien regresi dukungan keluarga sebesar -0,191 menunjukkan bahwa apabila terdapat kenaikan satu satuan pada variabel dukungan keluarga maka akan terjadi penurunan pada nilai variabel *quarter life crisis* sebesar 0,191. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga dan *quarter life crisis*, semakin tinggi tingkat dukungan keluarga maka tingkat *quarter life crisis* semakin rendah.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hasil yang didapatkan dari pengolahan data di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Walisongo Semarang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang. Dengan perolehan

sebanyak 57 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* di tingkat rendah, 234 mahasiswa di tingkat sedang, dan 54 mahasiswa di tingkat tinggi. Sedangkan untuk hasil uji hipotesis pertama mendapatkan nilai yang signifikan variabel regulasi emosi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sehingga hal ini diartikan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*. Maknanya semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin berkurang *quarter life crisis* yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebrianti (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2020) mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan saat menghadapi *quarter life crisis* yaitu salah satunya dengan *self compassion* bahwa individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik diharapkan dapat menyadari bahwa krisis emosi yang dirasakan dapat diatasi oleh dirinya yang memegang penuh akan rencana kehidupannya. Selanjutnya penelitian Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) mengenai kecerdasan emosi yang berperan secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dalam penelitian tersebut diungkapkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu memikirkan strategi apa yang akan digunakan

saat terjadi krisis emosi. Seperti individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan mampu mengendalikan keinginan untuk tidak melakukan perilaku impulsif.

Sejalan dengan penelitian ini Syahadat (2013: 31) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif akan berpengaruh pada emosi dan perilakunya. Sehingga individu yang mempunyai regulasi emosi yang baik diharapkan mampu menghadapi dan mengatasi setiap gejolak krisis emosi yang muncul selama mengalami *quarter life crisis*. Thompson (1994: 30) membagi aspek regulasi emosi, antara lain pemantauan, penilaian, dan perubahan. Aspek tersebut berkaitan dengan beberapa faktor *quarter life crisis* yang telah dipaparkan sebelumnya, yaitu faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004: 8) antara lain ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi, *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between*, dan *the age of possibilities*. Sedangkan faktor eksternal di antaranya ada percintaan dan relasi dengan keluarga, teman, kehidupan pekerjaan, dan karir serta tantangan akademik.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* banyak mengalami perubahan secara terus menerus baik itu perubahan peran, tanggung jawab maupun gaya hidup. Hal ini berkaitan dengan salah satu faktor *quarter life crisis* di atas, yaitu *instability*. Perubahan-perubahan yang terus terjadi pada individu tersebut, apabila tidak mampu diatasi dengan baik maka dapat menimbulkan masalah (Syifa'ussurur dkk., 2021: 58). Selain terjadi

banyak perubahan, individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* juga akan merasakan bahwa semua keputusan atau pilihan ada pada diri individu hal ini berkaitan dengan faktor *being self-focused*, sehingga bagaimana individu mengambil suatu keputusan akan berdampak kedepannya.

Dalam hal ini apabila individu mempunyai kemampuan regulasi emosi yang berkaitan dengan aspek pemantauan yaitu kemampuan individu dalam mengatur strategi untuk pengambilan keputusan dengan melihat dampak baik dan buruknya ketika pengambilan keputusan tersebut maka diharapkan individu tersebut mampu mengatur, berpikir, dan merespon emosi dengan baik terutama yang berkaitan dengan emosi negatif. Seperti menurut Gross (2007: 60) kemampuan regulasi emosi ini dapat membantu individu dalam proses berpikir secara positif ketika dihadapkan dengan situasi yang emosional. Sehingga apabila individu mengambil suatu keputusan akan dipikirkan terlebih dahulu secara matang yang mana kedepannya tidak berdampak buruk bagi individu tersebut.

Selain itu faktor *quarter life crisis feeling in between* yang dapat diartikan sebagai tahap individu berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, individu merasa harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa namun terkadang individu masih merasa remaja yang belum mampu memenuhi kriteria menjadi dewasa seperti memutuskan suatu pilihan atau mandiri secara finansial. Berkaitan dengan salah satu aspek regulasi emosi yaitu penilaian. Apabila individu mempunyai kemampuan

penilaian dalam menilai situasi yang sedang dialaminya, maka individu tersebut mampu merespon dengan baik setiap emosi yang muncul. Apabila penilaiannya baik maka akan menghasilkan pengolahan emosi yang positif, dan sebaliknya apabila penilaiannya buruk maka akan menghasilkan pengolahan emosi yang buruk. Sehingga berdasarkan analisis tersebut penting halnya individu untuk memiliki regulasi emosi yang baik, sehingga apabila terjadi krisis emosi seperti *quarter life crisis* maka individu tersebut diharapkan mampu menghadapinya dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratisti (2013: 325) dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa individu yang mampu berpikir positif dan menilai suatu kondisi secara tepat menggambarkan mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik. Sebaliknya individu yang kurang mampu berpikir secara positif saat menghadapi kondisi emosional yang menekan menggambarkan regulasi emosi yang negatif.

Selanjutnya hasil hipotesis kedua mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,004 sehingga kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima yang berarti terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis*. Sehingga hal tersebut dapat diartikan semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang didapatkan oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

Dari hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmatunnisa (2022) subjek pada penelitian tersebut merupakan sarjana *fresh graduate* dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *family support* (dukungan keluarga) terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* UIN Maulana Malik Ibrahim. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Lukman (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis*. Subjek dalam penelitian tersebut merupakan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa dukungan keluarga terutama dari orang tua sangat berpengaruh bagi mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal demikian dikarenakan dukungan keluarga terutama dari orang tua mampu membantu individu untuk menghadapi kesulitan saat mengalami krisis emosi, karena lingkungan keluarga terutama orang tua mempunyai peran dalam memastikan fungsi keluarga benar-benar aman dan nyaman (Wibowo & Wimbari, 2019: 58). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Juliani (2022) mengenai dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Purwakarta. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebesar  $0,001 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap *quarter life crisis*.

Hal ini sesuai dengan salah satu faktor *quarter life crisis* yang telah diungkapkan sebelumnya, yaitu faktor relasi dengan keluarga yang mana dapat mencakup dukungan keluarga. Robbins dan Wilner (2001: 14) mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* yang sedang dialami oleh individu dianggap menjadi sebuah tantangan yang menyusahakan terutama bagi individu yang tidak memiliki dukungan dari luar dirinya salah satunya keluarga. Dukungan keluarga diartikan sebagai suatu bentuk penerimaan dalam keluarga seperti perilaku, tindakan, kasih sayang, serta memberikan bantuan secara material maupun emosional terhadap anggota keluarga sehingga anggota keluarga tidak merasa sendiri (Canavan & Dolan, 2000: 58). Menurut Sarafino dan Smith (2011: 86) aspek dukungan keluarga, antara lain dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Salah satu faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004: 8) yaitu *identity exploration*, yang merupakan tahap terjadinya eksplorasi dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini individu mencari identitas dirinya dan mulai memikirkan hal-hal yang sebelumnya belum atau tidak terpikirkan. Sehingga dalam hal ini, individu yang mengalaminya rentan akan merasakan cemas dan bimbang. Hal demikian apabila dikaitkan dengan salah satu aspek dukungan keluarga yaitu dukungan emosional yang merupakan dukungan keluarga dengan memberikan kasih sayang, perhatian, dan juga empati. Maka diharapkan individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dapat eksplor lebih akan pencarian identitas



dirinya tanpa merasa cemas maupun bimbang karena mendapatkan dukungan dari keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian Juliani (2022: 97) mengatakan bahwa dukungan keluarga berpengaruh sangat penting pada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* karena individu yang berada pada rentang usia dewasa awal ini dalam tahap kurang matang sehingga membutuhkan dukungan dan bimbingan dari orang terdekatnya salah satunya keluarga.

Selain itu, mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sangat membutuhkan dukungan dari keluarga, terutama mahasiswa akhir (Fitri & Lukman, 2023: 74). Dukungan yang dapat diberikan salah satunya yaitu dukungan instrumental dengan bentuk pemberian bantuan tenaga, dana maupun meluangkan waktu untuk mendengarkan individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Sehingga dengan adanya dukungan sosial dari keluarga diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk menghadapi kesulitan di masa *emerging adulthood*. Selain itu dalam penelitian Primardi (2010: 89) mengatakan bahwa apabila dukungan keluarga yang dirasakan oleh individu itu tinggi maka akan menjadikan kualitas hidup individu lebih baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga berperan penting untuk individu yang sedang berada di masa *quarter life crisis*. Menurut Ambari (2010: 108) dukungan keluarga mampu memberikan kekuatan kepada individu yang sedang mengalami masalah hidup dan dapat menjadi solusi untuk pemecahan masalah.

Selanjutnya, pada hasil hipotesis yang ketiga menunjukkan nilai signifikansi variabel regulasi emosi dan dukungan keluarga sebesar 0,000 artinya kurang dari 0,05 sehingga hipotesis ketiga diterima. Dengan artian terdapat pengaruh secara simultan variabel regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis*. Maknanya semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan keluarga mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi dan dukungan keluarga mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami.

*Quarter life crisis* merupakan kondisi yang dialami individu yang berada pada rentang usia 20 tahun-an yang mana individu tersebut akan merasakan cemas, merasa tidak memiliki arah, meragukan kemampuan diri sendiri, dan krisis emosional akan masa depannya. Krisis emosional tersebut dapat disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tekanan baik dari lingkungan individu maupun dari individu itu sendiri. Individu yang berada pada masa dewasa awal dianggap sudah mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Menurut Robbins dan Wilner (2001: 54) individu yang berada di usia dewasa awal merupakan individu yang mulai meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata. Tak jarang pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan seperti kerja di mana, kapan menikah, atau kapan wisuda menjadi tantangan yang dihadapi oleh individu yang menginjak masa dewasa.

Faktor *quarter life crisis* menurut Arnett (2004: 4) ada dua yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dibagi menjadi *identity exploration, instability, being self focused, feeling in between,* dan *the age of possibilities*. Lalu faktor eksternal di antaranya ada relasi dengan keluarga, teman, kehidupan pekerjaan, tantangan akademik, serta hubungan percintaan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan banyak perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Perubahan akan tanggung jawab dan peran baru menuntut individu untuk terus siap menghadapi setiap perubahan yang ada. Hal tersebut sesuai dengan salah satu faktor *quarter life crisis* yaitu *instability*. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan perubahan yang terus terjadi dalam hidupnya, karena dihadapkan pada tuntutan, tantangan, dan target yang harus dihadapi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Balqis, dkk. (2023: 27) menunjukkan bahwa individu yang intoleransi terhadap ketidakpastian ketika mengalami *quarter life crisis* maka cenderung akan lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan psikologis lainnya. Sehingga dalam hal ini untuk mengatasi perubahan dan krisis emosi yang terus terjadi ada baiknya apabila individu memiliki kemampuan pengolahan emosi yang baik. Seperti yang dikatakan dalam penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019:149) bahwa apabila individu memiliki kemampuan akan pengolahan emosi yang baik maka individu tersebut akan memiliki daya tahan untuk tidak terkena kecemasan. Sehingga dalam hal ini pengolahan emosi dapat dilakukan salah satunya dengan

kemampuan regulasi emosi. Seperti dalam penelitian Syahadat (2013: 23) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut mampu memikirkan, mengatur, dan menyadari emosi yang muncul dalam dirinya. Sehingga individu tersebut dapat mengendalikan diri ketika emosi negatif seperti marah, kesal, cemas, dan sedih muncul sehingga kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Selanjutnya, faktor eksternal *quarter life crisis* yang dialami oleh individu salah satunya adalah relasi dengan keluarga. Dalam hal ini dukungan keluarga mencakup relasi dengan keluarga. Pada penelitian ini, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga dan *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian Herawati dan Hidayat (2020) mengungkapkan bahwa individu yang berada pada masa dewasa awal dan rentang mengalami *quarter life crisis* perlu membutuhkan dukungan dan membentuk hubungan dekat dengan orang lain. Hubungan tersebut seperti hubungan dengan orang tua, teman, maupun tetangga. Penelitian yang dilakukan oleh Ameliya (2020) menunjukkan hasil bahwa hubungan interpersonal individu yang baik dan tingginya dukungan sosial yang diterima akan berpengaruh pada semakin rendahnya *quarter life crisis* yang dialami. Dalam penelitian Andayani (2020) mengungkapkan bahwa dengan adanya dukungan sosial khususnya dari keluarga mampu membantu individu dalam melakukan strategi *coping* yang tepat saat mengatasi krisis emosional yang dialami.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan dukungan keluarga berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai signifikan. Dengan artian semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan keluarga yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami.

Analisis data di atas dapat disimpulkan persamaan garis regresi berganda dalam penelitian ini adalah  $Y = 217,249 + (-1,807)X_1 + (-0,191)X_2$  atau  $quarter\ life\ crisis = 217,249 + (-1,807) \text{ regulasi emosi} + (-0,191) \text{ dukungan keluarga}$ . Artinya, nilai koefisien  $X_1$  (-1,807) berarti bahwa adanya regulasi emosi dalam diri akan mengurangi *quarter life crisis* sebesar 1,807. Koefisien  $X_2$  (-0,191) berarti bahwa adanya dukungan keluarga yang dirasakan akan mengurangi *quarter life crisis* sebesar 0,191. Pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga secara bersamaan terhadap *quarter life crisis* sebesar 43,8% sedangkan 56,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada pada penelitian, seperti religiusitas, efikasi diri, faktor demografi, dukungan teman sebaya, dan lain sebagainya.

Pada penelitian ini sudah dilakukan sesuai dengan aturan dan prosedur ilmiah, tetapi dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan. Salah satunya dalam teknik sampling yang digunakan, karena populasi pada penelitian ini lumayan luas sehingga ketepatan penggunaan sampling cukup penting. Selain itu pemilihan teknik sampling harus

mempertimbangkan kemudahan peneliti dalam pengambilan data, efisiensi waktu, dan juga kondisi subjek saat mengisi skala. Namun peneliti berharap penelitian ini mampu menjadi sumber rujukan maupun memberikan sumbangsih mengenai hal-hal yang berkaitan dengan *quarter life crisis*, regulasi emosi, dan dukungan keluarga.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji hipotesis pertama diterima, yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Hasil uji hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN walisongo Semarang.
3. Hasil uji hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

#### B. Saran

1. Bagi Subjek

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek untuk lebih meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan dukungan keluarga agar ketika menghadapi fase *quarter life crisis* dapat mengatasinya dengan baik.

2. Bagi Orang Tua

Dengan adanya penelitian ini diharapkan orang tua menyadari untuk

meningkatkan dalam memberikan dukungan keluarga kepada individu yang berada di usia dewasa awal agar individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat mengatasinya dengan baik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas bahasan mengenai *quarter life crisis*, dapat menambahkan atau mengganti variabel dengan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti seperti religiusitas, efikasi diri, faktor demografi, dukungan teman sebaya, dan lain sebagainya.



### Daftar Pustaka

- Abdullah. (2003a). *Tafsir Ibnu Katsir jilid 1 (G. Abdul, M, Terjemahan)*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Abdullah. (2003b). *Tafsir Ibnu Katsir jilid 2 (G. Abdul, M, Terjemahan)*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Abdullah. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir jilid 6 (G. Abdul, M, Terjemahan)*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses kematangan emosi pada individu dewasa awal yang dibesarkan dengan pola asuh orang tua permisif. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1). <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/89121>
- Afnan, Fauzia, R., & Utami T, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F, L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Ambari, P. K. (2010). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan keberfungsian sosial pada pasien skizofrenia pasca perawatan Rumah Sakit [Universitas Diponegoro]*. <http://eprints.undip.ac.id/10956/>
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir [UIN Raden Intan Lampung]*. <http://repository.radenintan.ac.id/12581/>
- Andayani, S. Y. (2020). *Hubungan dukungan sosial terhadap koping stres pada mahasiswa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung [Universitas Pendidikan Indonesia]*. <http://repository.upi.edu/54383/>
- Anggreiny, N., & Wiwik, S. (2013). Rational emotive behavioural therapy (rebt) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual. *Analitika*, 5(2), 57–61. <https://doi.org/10.31289/analitika.v5i2.786>
- Arifin, O. C., Trisiswati, M., Marhamah, S., & Kunci, K. (2022). Hubungan premenstrual syndrome terhadap perubahan regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.33476/jmj.v1i4.3060>

- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. In *Oxford University Press*.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: what is it, and what is it good for? *Journal Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Artiningsih, R. A. (2021). Hubungan lonelines dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarter life time period: An age of indulgence, crisis or both?* Contemp Fam Ther.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (Edisi-3)*. Pustaka Belajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis : Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Bastman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk meneukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. PT. Raja Grafindo.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. *Emotional Development and Emotional Intelligence, January 1997*, 168–195. <https://www.researchgate.net/publication/232591365>
- Canavan, J. & Dolan, P. (2000). *Family Support direction from diversity*. Jessica Kingsley Publishers.
- Collins English Dictionary. (2018). *Quarterlife crisis*. [www.collinsdictionary.com/dictionary/english/quarterlife-crisis](http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/quarterlife-crisis)
- Dauli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan spss*. Deepublish.
- Departemen Agama RI. (2015). *Al-Quran dan terjemahan*. CV Darus Sunnah.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v13n2.p102-113>

- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege, LLC.
- Fitri, M., & Lukman. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir*. 3(3), 70–76. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/download/45706/21215>
- Friedman, M. M. (2010). *Keperawatan keluarga : Teori dan praktik*. Jakarta : EGC.
- Garnefski, N., Kraaij, P. V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Goodman, S. H., & Gotlib, I. H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: A developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological Review*, 106(3), 458–490. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.458>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Pres.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gunawan, M. A. (2018). *Statistik penelitian bidang pendidikan, psikologi dan sosial*. Parama Publishing.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., Fautsman, E. M. (2017). Middle childhood: An evolutionary-developmental synthesis. In *Handbook of Life Course Health Development*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_5)
- Hardani., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif* (Issue March). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di

- Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.  
<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hobfoll, E. S. (1986). *Stress, social support, and women*. Hemisphere Publishing Corporation Published.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory : Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13–17.  
<https://da7648.approby.com/m/84223279b0001e87.pdf>
- Juliani, D. (2022). *Pengaruh orientasi masa depan dan dukungan keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Purwakarta* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/65790>
- Kaplan., & Sadock. (2019). *Pocket handbook of clinical psichiatri* (Vol. 53, Issue 9). Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.  
<https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4957-M.Nisfiannoor,YuniKartika.pdf>
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 199–214.  
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Mappiare, A. (1985). *Psikologi orang dewasa bagi penyesuaian dan pendidikan*. Usaha Nasional.
- Maryati, L. I., & Rezanita, V. (2018). *Buku psikologi perkembangan : Sepanjang kehidupan manusia*. Umsida Press.
- Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose*.
- Nurany, P. N., Adiyanti, M. G., & Hassan, Z. (2022). Parental expressed emotions and depression among adolescents: The mediating role of emotion regulation. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 195–210.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.12556>

- Pawirosumarto, S. (2016). Pengaruh kualitas sistem, kualitas informasi dan kualitas layanan terhadap kepuasan pengguna sistem E-Learning. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, 6(3), 416–433. [https://publikasi.mercubuana.ac.id/index.php/Jurnal\\_Mix/article/download/1280/978](https://publikasi.mercubuana.ac.id/index.php/Jurnal_Mix/article/download/1280/978)
- Pebriangi, Z. (2020). *Pengaruh regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. 1*. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/10708>
- Pramesti, G. (2016). *Statistika lengkap secara teori dan aplikasi dengan spss 23*. PT Elex Media Komputindo.
- Pratisti, W. D. (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak: model teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 322–333. <http://hdl.handle.net/11617/3966>
- Primardi, A. (2010). Optimisme, harapan, dukungan sosial keluarga, dan kualitas hidup orang dengan Epilepsi. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 123–133. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/228>
- Purnawan. (2008). *Dukungan keluarga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmatunnisa. (2022). *Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate skripsi* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/41602/>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (2016). Emerging adulthood, early adulthood and quarterlife crisis: Updating erikson for the 21st century. *Emerging Adulthood in a European Context*, 17–30. <https://koppa.jyu.fi/en/courses/226401/learning-materials/pre-reading-for-1-2-robinson>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JPH/article/view/2242>.
- Safriyani, S. (2020). *Quarter life crisis, bikin galau kalangan twenties*. gensindo: <https://gensindo.sindonews.com> 23
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Kencana (Divisi dari

Prenadamedia Group).

- Sarafino, P. E., & Smith, W. T. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions seventh edition*. John Wiley & Sons, inc.
- Sarwono, J. (2018). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif edisi 2*. Suluh Media.
- Setiono, K. (2011). *Psikologi keluarga*. Penerbit P.T. Alumni.
- Sugiyono. (2010). *Metodologi penelitian pendidikan (Pendidikan kualitatif, kuantitatif, dan R&D)*. Alfabeta cv.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alvabeta, CV.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta cv.
- Sugiyono. (2018). *Statistik nonparametris untuk penelitian*. Alfabeta cv.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 19. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <http://alisyraq.pabki.org/index.php/jcic/article/view/61/35>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Umala, F. N., & Mumtaza, A. (2022). Tafsir kontekstual Q.S. Al-Anfal ayat 28 dan kaitannya dengan fenomena childfree. *Mafatih: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsiran Tafsir*, 2(1), 33–46. <https://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/mafatih/index%0Adan%0Ahttp://e-journal.iainptk.ac.id/index.php/mafatih/article/view/513>
- Wardah, S. N., & Gojali, M. (2021). Pengendalian emosi perspektif Al-Qur'an. *Gunung Djati*, 4, 545–559. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/download/385/204/519>
- Wibowo, N. R., & Wimbarti, S. (2019). The perception of attachment effect in parents and peers on aggressive behavior in male adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 53–64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3118>
- Widhiarso, W. (2010). *Prosedur uji linieritas pada hubungan antar variabel*. 2–6.

[http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso\\_2010\\_-\\_uji\\_linieritas\\_hubungan.pdf](http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010_-_uji_linieritas_hubungan.pdf)

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

## LAMPIRAN 1

### SKALA UJI COBA SKALA KUISIONER

Assalamualaikum Wr. Wb.

Hallo temen-temen semua!

Perkenalkan saya Dini Lusiyah mahasiswa Psikologi semester 8 UIN Walisongo Semarang. Sebelumnya saya ingin meminta sedikit waktu dan partisipasi temen-temen untuk mengisi kuisisioner ini.

Saya sangat berterima kasih jika teman-teman mau meluangkan sedikit waktunya, dan membantu memperlancar penelitian ini. Untuk itu diharapkan teman-teman dapat mengisi kuisisioner ini dengan bersungguh-sungguh, agar mendapatkan manfaat. Jika ada pertanyaan yang ingin disampaikan bisa menghubungi saya melalui:

email: [dinilsy09@gmail.com](mailto:dinilsy09@gmail.com)

instagram: dini.lsy

Nb: Segala data yang diberikan akan dijaga keRAHASIAanya dan hanya dipergunakan untuk tujuan penelitian.

Terima kasih temen-temen!

Waalaikumsalam Wr. Wb.

#### *Identitas*

Nama :

Usia :

Fakultas :

Angkatan :

#### *Petunjuk Pengerjaan*

1. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Setiap butir pernyataan jangan sampai terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:



- a) SS : Sangat Sesuai
- b) S : Sesuai
- c) TS : Tidak Sesuai
- d) STS : Sangat Tidak Sesuai

2. Skala ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang benar dan salah.
3. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

## Skala 1

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu ketika akan membuat suatu pilihan				
2.	Saya bingung antara memilih keinginan saya atau keinginan orang tua				
3.	Saya yakin pada hal yang akan saya lakukan				
4.	Saya mempunyai prinsip dalam menentukan pilihan				
5.	Saya tidak tahu keputusan yang saya ambil tepat atau tidak				
6.	Keputusan yang telah diambil sepertinya salah, karena hasilnya tidak sesuai harapan				
7.	Keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik				
8.	Saya merasa mantap dengan keputusan apapun yang saya ambil				
9.	Saya ragu dapat mewujudkan cita-cita dengan kemampuan yang saya miliki				
10.	Saya merasa kemampuan yang saya miliki sangatlah kurang				
11.	Saya memiliki kemampuan yang memadai untuk sukses				
12.	Kemampuan yang saya miliki saat ini membuat saya mudah mencapai cita-cita				
13.	Saya merasa takut karena tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk masa depan saya				
14.	Saya merasa salah jurusan sehingga tidak bersemangat untuk belajar				
15.	Saya sangat tahu apa yang akan saya lakukan kedepannya				
16.	Saya bersemangat dalam menggapai cita-cita				
17.	Saya terlalu malas untuk keluar dari zona nyaman, sehingga saya kurang bertumbuh				
18.	Saya merasa kekurangan saya lebih banyak				

	dibandingkan kelebihan saya				
19.	Saya yakin saya mempunyai banyak kelebihan				
20.	Saya pandai berhemat sehingga mampu mengelola uang dengan baik				
21.	Kehidupan yang saya jalani terasa monoton dan membosankan				
22.	Hidup yang saya jalani saat ini sebagian besar tidak seperti yang dulu saya rencanakan				
23.	Saya merasa kehidupan yang saya jalani sangat memuaskan				
24.	Saya sangat bersyukur atas hidup yang saya jalani				
25.	Keadaan saya saat ini terasa sangat sulit dijalani				
26.	Peran dewasa yang sedang saya jalani rasanya sangat berat				
27.	Saya tidak memikirkan beban apapun dalam hidup				
28.	Saya merasa santai dengan peran dewasa yang sekarang saya jalani				
29.	Saya tidak tahu tujuan hidup saya				
30.	Saya merasa hidup tanpa arah				
31.	Tujuan hidup saya jelas dan terarah				
32.	Saya tahu apa yang saya inginkan				
33.	Saya sangat gelisah karena tidak mengetahui akan jadi apa saya nantinya				
34.	Saya merasa apa yang saya inginkan tidak dapat terwujud				
35.	Saya berpikir semua akan baik-baik saja				
36.	Saya memiliki pemikiran yang positif akan masa depan saya				
37.	Pengetahuan yang saya miliki terasa kurang, sehingga saya merasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
38.	Saya dengan mudah merasa gagal hanya karena saya tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
39.	Saya akan dapat mencapai kesuksesan saat melakukan sesuatu				
40.	Saya berani mencoba hal-hal baru				
41.	Peran menjadi dewasa membuat saya merasa tertekan				
42.	Perintah untuk segera menyelesaikan pendidikan dari keluarga membuat saya merasa tertekan				

43.	Saya tidak masalah dengan harapan orang lain terhadap saya				
44.	Adanya tekanan dari orang lain membuat saya menjadi bersemangat				
45.	Saya merasa beranjak dewasa sangatlah berat, karena tanggung jawab saya bertambah banyak				
46.	Menjadi dewasa sangatlah membebani saya				
47.	Saya merasa bebas dengan peran saya saat ini				
48.	Seiring bertambah dewasa tanggung jawab saya tidak pernah berubah				
49.	Setelah lulus kuliah, saya khawatir tidak memiliki teman di tempat baru				
50.	Saya merasa cemas ketika berada di lingkungan baru				
51.	Saya mudah bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga tidak merasa khawatir saat di tempat baru				
52.	Saya berani membuka obrolan terlebih dahulu dengan orang baru				
53.	Saya takut harapan orang tua tidak mampu saya wujudkan				
54.	Saya berupaya terlalu keras untuk menjadi yang terbaik agar orang tua tidak kecewa				
55.	Saya tidak peduli jika orang lain kecewa dengan saya				
56.	Saya tidak memikirkan perasaan orang lain				

## Skala 2

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saat marah, saya memilih diam terlebih dahulu				
2.	Kesalahan yang saya lakukan saat ini akan menjadi pembelajaran untuk ke depannya				
3.	Ketika saya marah saya akan mengalihkannya dengan berolahraga, sehingga emosi marah tersebut akan terkontrol				
4.	Saya tidak berpikir jauh akan perilaku yang saya lakukan saat marah				
5.	Kegagalan saya saat ini menyebabkan saya tidak mau mencoba lagi				
6.	Ketika saya marah, emosi saya akan meledak-ledak				
7.	Menurut saya ketika orang lain membuat saya				

	kecewa, sebisa mungkin saya tetap ramah				
8.	Kesalahan saya di masa lalu membuat saya bertumbuh				
9.	Kesedihan saya akan kegagalan, memotivasi saya belajar lebih giat lagi				
10.	Ketika saya marah, saya pikir saya akan berkata kasar				
11.	Kegagalan di masa lalu membuat saya takut mencoba hal baru				
12.	Saat saya merasa kecewa pada orang lain, saya tidak akan memaafkannya				
13.	Saya memilih mengalah agar tidak terjadi perdebatan				
14.	Kegagalan yang saya dapatkan saat ini adalah proses untuk menjadi lebih baik				
15.	Ketika saya bersedih saya akan mencari kesibukan untuk meredam rasa sedih tersebut				
16.	Ketika saya dimarahi orang tua, saya akan balik marah				
17.	Apa yang saya lakukan hanya sia-sia				
18.	Ketika saya merasa cemas, saya tidak tahu harus bagaimana				
19.	Ketika saya marah, saya berpikir untuk ambil napas dalam-dalam lalu menjauh				
20.	Kegagalan yang pernah saya alami menjadi pembelajaran				
21.	Ketika saya merasa cemas karena besok ujian, maka malam harinya saya akan belajar dengan semaksimal mungkin				
22.	Saat saya merasa sedih, saya berpikir akan menangis sepanjang hari				
23.	Keputusan yang pernah saya ambil waktu dulu membuat saya menyesalinya				
24.	Saat saya sedih, saya akan menangis sepanjang hari				

## Skala 3

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasakan kasih sayang dari orang tua				
2.	Ketika di rumah, tidak ada yang mendengarkan cerita saya				
3.	Saya diberikan nasihat oleh orang tua setiap kali akan melakukan sesuatu				

4.	Keluarga tidak memberikan saya pemahaman tentang kesehatan diri				
5.	Orang tua saya memberikan fasilitas yang saya butuhkan				
6.	Ketika saya sakit keluarga enggan mengantar ke dokter				
7.	Orang tua saya akan memuji keberhasilan yang saya dapatkan sekecil apapun itu				
8.	Orang tua saya tidak pernah memberikan saya hadiah				
9.	Orang tua saya tidak peduli apa yang saya lakukan				
10.	Keluarga saya senang mendengarkan saat saya bercerita				
11.	Orang tua saya tidak memberikan batasan dalam berteman				
12.	Keluarga akan mengajari saya, ketika saya tidak tahu menggunakan suatu benda				
13.	Ketika saya kekurangan finansial, kerabat dekat tidak mau membantu saya				
14.	Keluarga saya akan membantu ketika saya sedang mengerjakan tugas				
15.	Keluarga tidak memberikan pujian atas keberhasilan yang saya capai				
16.	Ketika saya berhasil menyelesaikan suatu pekerjaan, orang tua saya akan memberikan hadiah				
17.	Kehadiran saya sangat ditunggu oleh keluarga				
18.	Saya sulit bercerita dengan keluarga, karena saat saya bercerita keluarga sibuk bermain HP				
19.	Meskipun di rumah banyak orang, saya merasa sendirian				
20.	Orang tua saya memarahi saya tanpa alasan				
21.	Saat saya bercerita kepada keluarga, mereka tidak memojokkan cerita saya				
22.	Saat saya melakukan kesalahan, orang tua akan memberikan nasihat				
23.	Keluarga enggan menerangkan menggunakan sesuatu yang belum saya pahami				
24.	Orang tua saya tidak memberikan penunjang belajar seperti laptop				
25.	Saya diajarkan oleh orang tua saya tentang menggunakan alat transportasi				
26.	Keluarga tidak memberikan bantuan ketika saya mengerjakan pekerjaan rumah				

27.	Orang tua saya akan memberikan uang ketika saya meminta				
28.	Orang tua saya bekerja keras untuk membuat saya bahagia				
29.	Orang tua saya mengucapkan “Terima kasih” tiap kali saya membantunya				
30.	Keluarga tidak mendukung atas pencapaian yang saya dapatkan				
31.	Setiap saya berulang tahun, keluarga akan memberikan saya hadiah				
32.	Saya tidak pernah mendapatkan hadiah dari keluarga saya				

## LAMPIRAN 2

### HASIL UJI COBA SKALA

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA 1

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir_1	135.50	354.695	.492	.941
Butir_2	135.36	352.723	.375	.942
Butir_3	135.98	351.731	.545	.941
Butir_4	136.14	357.833	.340	.942
Butir_5	135.36	354.186	.394	.942
Butir_6	135.64	346.674	.681	.940
Butir_7	136.10	351.357	.569	.941
Butir_8	136.02	353.536	.462	.941
Butir_9	135.55	346.156	.638	.940
Butir_10	135.36	350.284	.545	.941
Butir_11	135.95	354.095	.463	.941
Butir_12	135.79	355.782	.422	.941
Butir_13	135.31	344.170	.699	.940
Butir_14	135.81	353.280	.384	.942
Butir_15	135.67	351.837	.629	.941
Butir_16	136.21	352.368	.487	.941

Butir_17	135.64	347.455	.619	.940
Butir_18	135.36	349.991	.505	.941
Butir_19	135.86	340.662	.755	.939
Butir_20	135.98	352.463	.483	.941
Butir_21	135.36	351.162	.540	.941
Butir_22	135.24	352.235	.511	.941
Butir_23	135.64	352.235	.561	.941
Butir_24	136.62	358.290	.341	.942
Butir_25	135.36	347.260	.631	.940
Butir_26	134.93	347.385	.602	.940
Butir_27	134.90	360.625	.168	.943
Butir_28	135.48	356.841	.333	.942
Butir_29	135.62	342.046	.784	.939
Butir_30	135.74	343.027	.731	.940
Butir_31	135.64	347.406	.732	.940
Butir_32	136.00	355.171	.409	.942
Butir_33	135.17	347.362	.566	.941
Butir_34	135.69	346.414	.633	.940
Butir_35	136.21	349.782	.629	.940
Butir_36	136.29	348.892	.627	.940
Butir_37	135.48	352.890	.504	.941
Butir_38	135.64	345.601	.688	.940
Butir_39	136.24	356.381	.391	.942
Butir_40	136.07	348.946	.698	.940
Butir_41	135.24	350.479	.523	.941
Butir_42	135.67	363.447	.038	.944
Butir_43	135.74	356.832	.244	.943
Butir_44	135.69	358.951	.212	.943
Butir_45	134.86	351.052	.472	.941
Butir_46	135.19	350.012	.596	.941
Butir_47	135.67	362.618	.085	.943
Butir_48	135.36	367.308	-.110	.944
Butir_49	135.95	346.242	.538	.941
Butir_50	135.52	347.670	.539	.941
Butir_51	135.93	356.409	.295	.942
Butir_52	136.00	356.146	.323	.942
Butir_53	134.90	350.186	.544	.941
Butir_54	134.93	358.702	.237	.942
Butir_55	135.76	370.869	-.195	.946

Butir_56	134.95	362.534	.086	.943
----------	--------	---------	------	------

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* saat butir gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	56

Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* setelah butir gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	46

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA 2

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir_1	66.83	64.045	.212	.850
Butir_2	66.79	63.685	.371	.845
Butir_3	67.86	64.760	.128	.854
Butir_4	67.76	62.820	.370	.845
Butir_5	67.48	59.377	.649	.835
Butir_6	67.48	59.085	.498	.840
Butir_7	67.31	64.658	.217	.849
Butir_8	66.95	62.681	.401	.844
Butir_9	67.07	61.824	.498	.841
Butir_10	67.76	57.844	.572	.836



Butir_11	67.67	60.764	.596	.838
Butir_12	67.24	61.600	.473	.841
Butir_13	67.07	61.775	.413	.843
Butir_14	66.88	62.546	.528	.841
Butir_15	67.02	62.316	.333	.846
Butir_16	67.17	61.215	.474	.841
Butir_17	67.33	59.106	.650	.835
Butir_18	68.05	63.461	.240	.850
Butir_19	67.12	61.571	.400	.844
Butir_20	66.95	61.803	.495	.841
Butir_21	67.10	63.942	.278	.848
Butir_22	67.83	59.947	.404	.845
Butir_23	67.88	61.571	.419	.843
Butir_24	67.98	62.756	.228	.852

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliabilitas Skala Regulasi Emosi saat butir gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	24

Reliabilitas Skala Regulasi Emosi setelah butir gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	18

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA 3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir_1	91.36	184.235	.709	.938
Butir_2	92.00	182.341	.714	.937
Butir_3	91.52	188.695	.425	.940
Butir_4	91.88	181.766	.659	.938
Butir_5	91.64	182.284	.621	.938
Butir_6	91.43	186.592	.462	.940
Butir_7	91.76	180.479	.721	.937
Butir_8	91.86	178.467	.742	.937
Butir_9	91.57	182.690	.685	.938
Butir_10	91.71	182.990	.689	.938
Butir_11	92.60	195.076	.047	.944
Butir_12	91.69	185.097	.560	.939
Butir_13	91.86	194.564	.071	.943
Butir_14	91.90	188.869	.348	.941
Butir_15	91.90	179.161	.719	.937
Butir_16	92.24	189.259	.392	.940
Butir_17	91.62	184.339	.590	.938
Butir_18	91.64	184.479	.629	.938
Butir_19	92.12	177.620	.794	.936
Butir_20	91.76	181.308	.711	.937
Butir_21	91.81	187.768	.435	.940
Butir_22	91.40	187.564	.612	.939
Butir_23	91.81	184.841	.537	.939
Butir_24	91.60	183.174	.584	.939
Butir_25	91.50	189.768	.451	.940
Butir_26	91.76	187.454	.476	.940
Butir_27	91.50	186.451	.631	.938
Butir_28	91.24	185.503	.614	.938
Butir_29	91.76	180.332	.609	.938
Butir_30	91.62	180.973	.732	.937
Butir_31	92.38	189.266	.306	.941
Butir_32	91.69	179.097	.631	.938

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	42	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	42	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga saat butir gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	32

Reliabilitas Skala Dukungan Keluarga setelah butir gugur

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	30

**LAMPIRAN 3****SKALA PENELITIAN**

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Dini Lusiyah mahasiswa Psikologi semester 8 UIN Walisongo Semarang. Sebelumnya saya ingin meminta sedikit waktu kurang lebih 5-10 menit untuk mengisi kuisioner ini.

Kriteria:

Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang angkatan 2016 s/d 2022

Saya sangat berterima kasih jika teman-teman dapat meluangkan sedikit waktunya, dan membantu memperlancar penelitian ini. Untuk itu diharapkan teman-teman dapat mengisi kuisioner ini dengan bersungguh-sungguh, agar mendapatkan manfaat. Jika ada pertanyaan yang ingin disampaikan bisa menghubungi saya melalui:

email: [dinilsy09@gmail.com](mailto:dinilsy09@gmail.com)

instagram: dinilsy

Nb: Segala data yang diberikan akan dijaga keRAHASIAanya dan hanya dipergunakan untuk tujuan penelitian.

Dapatkan hadiah berupa saldo Dana/Shopeepay sebesar Rp 25.000 \*bagi yang beruntung\*

Terima kasih!

*Identitas*

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Fakultas :

Angkatan :

Nomor Shopay/Dana :

*Petunjuk Pengerjaan*

1. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Setiap butir pernyataan jangan sampai terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- a) SS : Sangat Sesuai
- b) S : Sesuai
- c) TS : Tidak Sesuai
- d) STS : Sangat Tidak Sesuai

2. Skala ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang benar dan salah.

3. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

Skala 1

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu ketika akan membuat suatu pilihan				
2.	Saya bingung antara memilih keinginan saya atau keinginan orang tua				
3.	Saya yakin pada hal yang akan saya lakukan				
4.	Saya mempunyai prinsip dalam menentukan pilihan				
5.	Saya tidak tahu keputusan yang saya ambil tepat atau tidak				

6.	Keputusan yang telah diambil sepertinya salah, karena hasilnya tidak sesuai harapan				
7.	Keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik				
8.	Saya merasa mantap dengan keputusan apapun yang saya ambil				
9.	Saya ragu dapat mewujudkan cita-cita dengan kemampuan yang saya miliki				
10.	Saya merasa kemampuan yang saya miliki sangatlah kurang				
11.	Saya memiliki kemampuan yang memadai untuk sukses				
12.	Kemampuan yang saya miliki saat ini membuat saya mudah mencapai cita-cita				
13.	Saya merasa takut karena tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk masa depan saya				
14.	Saya merasa salah jurusan sehingga tidak bersemangat untuk belajar				
15.	Saya sangat tahu apa yang akan saya lakukan kedepannya				
16.	Saya bersemangat dalam menggapai cita-cita				
17.	Saya terlalu malas untuk keluar dari zona nyaman, sehingga saya kurang bertumbuh				
18.	Saya merasa kekurangan saya lebih banyak dibandingkan kelebihan saya				
19.	Saya yakin saya mempunyai banyak kelebihan				
20.	Saya pandai berhemat sehingga mampu mengelola uang dengan baik				
21.	Kehidupan yang saya jalani terasa monoton dan membosankan				
22.	Hidup yang saya jalani saat ini sebagian besar tidak seperti yang dulu saya rencanakan				
23.	Saya merasa kehidupan yang saya jalani sangat memuaskan				
24.	Saya sangat bersyukur atas hidup yang saya jalani				
25.	Keadaan saya saat ini terasa sangat sulit dijalani				
26.	Peran dewasa yang sedang saya jalani rasanya sangat berat				
27.	Saya merasa santai dengan peran dewasa yang sekarang saya jalani				
28.	Saya tidak tahu tujuan hidup saya				
29.	Saya merasa hidup tanpa arah				
30.	Tujuan hidup saya jelas dan terarah				

31.	Saya tahu apa yang saya inginkan				
32.	Saya sangat gelisah karena tidak mengetahui akan jadi apa saya nantinya				
33.	Saya merasa apa yang saya inginkan tidak dapat terwujud				
34.	Saya berpikir semua akan baik-baik saja				
35.	Saya memiliki pemikiran yang positif akan masa depan saya				
36.	Pengetahuan yang saya miliki terasa kurang, sehingga saya merasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
37.	Saya dengan mudah merasa gagal hanya karena saya tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
38.	Saya akan dapat mencapai kesuksesan saat melakukan sesuatu				
39.	Saya berani mencoba hal-hal baru				
40.	Peran menjadi dewasa membuat saya merasa tertekan				
41.	Saya merasa beranjak dewasa sangatlah berat, karena tanggung jawab saya bertambah banyak				
42.	Menjadi dewasa sangatlah membebani saya				
43.	Setelah lulus kuliah, saya khawatir tidak memiliki teman di tempat baru				
44.	Saya merasa cemas ketika berada di lingkungan baru				
45.	Saya berani membuka obrolan terlebih dahulu dengan orang baru				
46.	Saya takut harapan orang tua tidak mampu saya wujudkan				

## Skala 2

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Kesalahan yang saya lakukan saat ini akan menjadi pembelajaran untuk ke depannya				
2.	Saya tidak berpikir jauh akan perilaku yang saya lakukan saat marah				
3.	Kegagalan saya saat ini menyebabkan saya tidak mau mencoba lagi				
4.	Ketika saya marah, emosi saya akan meledak-ledak				
5.	Kesalahan saya di masa lalu membuat saya bertumbuh				

6.	Kesedihan saya akan kegagalan, memotivasi saya belajar lebih giat lagi				
7.	Ketika saya marah, saya pikir saya akan berkata kasar				
8.	Kegagalan di masa lalu membuat saya takut mencoba hal baru				
9.	Saat saya merasa kecewa pada orang lain, saya tidak akan memaafkannya				
10.	Saya memilih mengalah agar tidak terjadi perdebatan				
11.	Kegagalan yang saya dapatkan saat ini adalah proses untuk menjadi lebih baik				
12.	Ketika saya bersedih saya akan mencari kesibukan untuk meredam rasa sedih tersebut				
13.	Ketika saya dimarahi orang tua, saya akan balik marah				
14.	Apa yang saya lakukan hanya sia-sia				
15.	Ketika saya marah, saya berpikir untuk ambil napas dalam-dalam lalu menjauh				
16.	Kegagalan yang pernah saya alami menjadi pembelajaran				
17.	Saat saya merasa sedih, saya berpikir akan menangis sepanjang hari				
18.	Keputusan yang pernah saya ambil waktu dulu membuat saya menyesalinya				

## Skala 3

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasakan kasih sayang dari orang tua				
2.	Ketika di rumah, tidak ada yang mendengarkan cerita saya				
3.	Saya diberikan nasihat oleh orang tua setiap kali akan melakukan sesuatu				
4.	Keluarga tidak memberikan saya pemahaman tentang kesehatan diri				
5.	Orang tua saya memberikan fasilitas yang saya butuhkan				
6.	Ketika saya sakit keluarga enggan mengantar ke dokter				
7.	Orang tua saya akan memuji keberhasilan yang saya dapatkan sekecil apapun itu				
8.	Orang tua saya tidak pernah memberikan saya hadiah				

9.	Orang tua saya tidak peduli apa yang saya lakukan				
10.	Keluarga saya senang mendengarkan saat saya bercerita				
11.	Keluarga akan mengajari saya, ketika saya tidak tahu menggunakan suatu benda				
12.	Keluarga saya akan membantu ketika saya sedang mengerjakan tugas				
13.	Keluarga tidak memberikan pujian atas keberhasilan yang saya capai				
14.	Ketika saya berhasil menyelesaikan suatu pekerjaan, orang tua saya akan memberikan hadiah				
15.	Kehadiran saya sangat ditunggu oleh keluarga				
16.	Saya sulit bercerita dengan keluarga, karena saat saya bercerita keluarga sibuk bermain HP				
17.	Meskipun di rumah banyak orang, saya merasa sendirian				
18.	Orang tua saya memarahi saya tanpa alasan				
19.	Saat saya bercerita kepada keluarga, mereka tidak memojokkan cerita saya				
20.	Saat saya melakukan kesalahan, orang tua akan memberikan nasihat				
21.	Keluarga enggan menerangkan menggunakan sesuatu yang belum saya pahami				
22.	Orang tua saya tidak memberikan penunjang belajar seperti laptop				
23.	Saya diajarkan oleh orang tua saya tentang menggunakan alat transportasi				
24.	Keluarga tidak memberikan bantuan ketika saya mengerjakan pekerjaan rumah				
25.	Orang tua saya akan memberikan uang ketika saya meminta				
26.	Orang tua saya bekerja keras untuk membuat saya bahagia				
27.	Orang tua saya mengucapkan "Terima kasih" tiap kali saya membantunya				
28.	Keluarga tidak mendukung atas pencapaian yang saya dapatkan				
29.	Setiap saya berulang tahun, keluarga akan memberikan saya hadiah				
30.	Saya tidak pernah mendapatkan hadiah dari keluarga saya				



## LAMPIRAN 4

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Dini Lusiyah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Pemalang, 9 November 2000
3. Alamat Domisili : Jl. Rambutan I Rt 02/Rw 03 Wiyorowetan,  
Kec. Ulujami, Kab. Pemalaang
4. Nomor HP : 088225164547
5. Email : [dinilsy09@gmail.com](mailto:dinilsy09@gmail.com)

#### B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar  
SD N 01 Wiyorowetan
2. Sekolah Menengah Pertama  
SMP N 1 Ulujami
3. Sekolah Menengah Atas  
SMA N 1 Comal
4. Universitas  
S1 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

#### C. Pengalaman Organisasi dan Magang

1. Pengalaman Organisasi  
IMPP (Ikatan Mahasiswa Pelajar Pemalang) - 2019-2022  
PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) - 2019-2020
2. Pengalaman Magang  
Dinas Perhubungan Kota Semarang – 2022  
Walisongo Health and Professional Development Center (WHPDC) –  
2022-2023