

Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Samarinda

Devika Meylani^{1*}, Desti Purnamasari², Hamka³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

*Email korespondensi: 2211102433027@umkt.ac.id

Abstrak

Quarter life crisis (QLC) adalah krisis transisi pada masa emerging adulthood yang mencakup ranah identitas, arah hidup, relasi, dan karier; krisis ini dapat disertai kecemasan, tetapi tidak identik dengannya. Mahasiswa tingkat akhir berada pada titik transisi tersebut karena harus menyelesaikan tugas akhir sekaligus menyiapkan langkah karier. Penelitian ini bertujuan menguji regulasi emosi dan dukungan sosial yang dipersepsikan sebagai prediktor QLC pada mahasiswa tingkat akhir di Samarinda. Desain yang digunakan adalah korelasional-prediktif cross-sectional dengan 356 mahasiswa yang direkrut secara daring melalui convenience sampling. Data dikumpulkan dengan skala QLC, Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form (DERS-SF), dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), kemudian dianalisis dengan regresi linear berganda. Model secara keseluruhan signifikan, $F(2, 353) = 155,66$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,469$ (R^2 terkoreksi = 0,466; $f^2 = 0,88$). Regulasi emosi berasosiasi negatif dengan QLC ($B = -0,354$; $\beta = -0,454$; 95% CI $(-0,416; -0,292)$; $p < 0,001$) sesuai hipotesis yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa mengelola emosinya, semakin rendah krisis yang dirasakan. Dukungan sosial yang dipersepsikan justru berasosiasi positif dengan QLC setelah regulasi emosi dikontrol ($B = 0,316$; $\beta = 0,395$; 95% CI $(0,252; 0,380)$; $p < 0,001$) sehingga hipotesis tersebut tidak terdukung. Sehingga regulasi emosi berfungsi sebagai faktor pelindung internal dari QLC, sedangkan peran dukungan sosial bersifat lebih kompleks dan membutuhkan penelitian lanjutan secara longitudinal untuk membedakan jenis serta sumber dukungannya. Pelatihan regulasi emosi direkomendasikan sebagai program intervensi layanan konseling bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir, Quarter Life Crisis, Regulasi Emosi

Abstract

Quarter-life crisis (QLC) is a transitional crisis during emerging adulthood that encompasses the domains of identity, life direction, relationships, and career; this crisis can be accompanied by anxiety, but is not identical to it. Final-year college students are at this transitional point because they must complete their final assignments and prepare for career steps. This study aims to examine emotional regulation and perceived social support as predictors of QLC in final-year college students in Samarinda. The design used was a correlational-predictive cross-sectional study with 356 students recruited online through convenience sampling. Data were collected using the QLC scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form (DERS-SF), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), then analyzed using multiple linear regression. The overall model was significant, $F(2, 353) = 155.66$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.469$ (corrected $R^2 = 0.466$; $f^2 = 0.88$). Emotional regulation was negatively associated with QLC ($B = -0.354$; $\beta = -0.454$; 95% CI $(-0.416; -0.292)$; $p < 0.001$) in accordance with the hypothesis, meaning that the better the student's ability to manage their emotions, the lower the perceived crisis. Perceived social support was positively associated with QLC after emotional regulation was controlled ($B = 0.316$; $\beta = 0.395$; 95% CI $(0.252; 0.380)$; $p < 0.001$) so that the hypothesis was not supported. Therefore, emotional regulation functions as an internal protective factor from QLC, while the role of social support is more complex and requires further longitudinal research to distinguish the types and sources of support. Emotional regulation training is recommended as a counseling service intervention program for final year students.

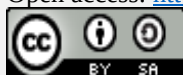
Keywords: Social Support, Final Year Students, Quarter Life Crisis, Emotional Regulation

Informasi Artikel:

Paper received: 11/06/2026; revised: 03/07/2026; accepted: 14/10/2026

ISSN number: 1858-4063 and E-ISSN: 2503-0949.

Open access: <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/index>



PENDAHULUAN

Menurut Arnett (2000, 2014), *emerging adulthood* adalah fase perkembangan yang mencakup usia 18 hingga 29 tahun, dengan inti pada usia 18–25 tahun. Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara remaja dan dewasa, serta banyaknya kemungkinan hidup. Istilah ini tidak identik dengan “dewasa awal” dalam tahapan perkembangan rentang hidup (Santrock, 2012), sehingga naskah ini menggunakan istilah *emerging adulthood* secara konsisten.

Pada masa ini sebagian individu mengalami *quarter life crisis* (QLC), yaitu krisis transisi yang berkaitan dengan identitas, arah hidup, relasi, dan karier (Atwood & Scholtz, 2008; Robbins & Wilner, 2001). QLC dapat disertai kecemasan mengenai masa depan, tetapi kecemasan hanyalah salah satu manifestasi yang mungkin muncul dan bukan padanan konstruk ini. Karena itu, QLC dalam naskah ini didefinisikan dan diukur menurut kerangka Robbins dan Wilner (2001), bukan sebagai kecemasan masa depan.

Mahasiswa tingkat akhir berusia 21–25 tahun berada pada inti rentang *emerging adulthood* dan sekaligus menghadapi tuntutan akademik penyelesaian skripsi serta keputusan mengenai karier dan kemandirian setelah lulus. Kombinasi tuntutan ini menjadikan mereka kelompok yang tepat untuk mengkaji QLC, dan QLC pada mahasiswa tingkat akhir memang telah menjadi perhatian penelitian (Afifah Larasati & Titi Pratitis, n.d.). Secara normatif, mahasiswa pada tahap ini diharapkan telah memiliki kematangan emosional dan stabilitas psikologis untuk mengambil keputusan secara bertanggung jawab (Santrock, 2012). Ketika harapan tersebut tidak sejalan dengan kenyataan, kemampuan mengelola emosi dan persepsi tentang ketersediaan dukungan dari lingkungan menjadi dua sumber daya yang layak dikaji sebagai prediktor QLC.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Pemilihan lokasi ini bersifat kontekstual: sepengetahuan penulis, kajian QLC pada mahasiswa tingkat akhir di Samarinda dengan prediktor regulasi emosi dan dukungan sosial masih terbatas. Naskah ini tidak mengklaim bahwa mahasiswa di Samarinda mengalami tekanan yang lebih besar daripada mahasiswa di daerah lain, karena data prevalensi QLC maupun kesehatan jiwa mahasiswa tingkat akhir pada tingkat daerah tidak tersedia bagi penulis.

Definisi Konseptual Variabel

Quarter life crisis adalah krisis transisi pada masa dewasa muda yang ditandai kebimbangan mengenai identitas, arah hidup, relasi, dan karier (Atwood & Scholtz, 2008; Robbins & Wilner, 2001). Secara operasional, QLC diukur dengan skor total skala QLC; skor yang lebih tinggi menunjukkan QLC yang lebih tinggi. QLC bukan gangguan klinis, sehingga skor pada skala ini tidak memiliki nilai “ideal”.

Regulasi emosi mengacu pada proses memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional (Gross & Jazaieri, 2014; Thompson, 2011). Dalam model proses Gross (1998), strategi seperti penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dapat mengubah dampak emosi sebelum emosi tersebut sepenuhnya muncul. Gratz dan Roemer (2004) memandang kesulitan regulasi emosi (disregulasi)

sebagai keterbatasan dalam kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, pengendalian perilaku impulsif dan berperilaku sesuai tujuan saat distress, serta akses terhadap strategi regulasi yang efektif. Dalam penelitian ini, skor regulasi emosi dari DERS-SF diarahkan sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*) adalah keyakinan individu bahwa dukungan tersedia dari keluarga, teman, dan orang istimewa ketika dibutuhkan (Zimet et al., 1988). Konstruk ini berbeda dari dukungan yang benar-benar diterima atau diberikan (*received/enacted support*), dan juga berbeda dari kontrol atau ekspektasi yang menyertai dukungan.

Kerangka Berpikir

Teori stres-koping (Lazarus & Folkman, 1984) menjelaskan bahwa stres bergantung pada penilaian (*appraisal*) individu terhadap tuntutan dan sumber daya yang dimilikinya. Transisi pascakampus dapat dinilai sebagai ancaman atau sebagai tantangan, bergantung pada sumber daya internal dan eksternal yang tersedia. Regulasi emosi merupakan sumber daya internal: kesulitan mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan *overthinking* dapat mengganggu pengambilan keputusan (Gratz & Roemer, 2004; Gross & Jazaieri, 2014). Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik diharapkan berasosiasi dengan QLC yang lebih rendah.

Dukungan sosial merupakan sumber daya eksternal. Cohen dan Wills (1985) membedakan dua model: model efek utama (*main effect*), yaitu dukungan berasosiasi dengan kesejahteraan terlepas dari tingkat stres, dan model penyangga stres (*stress-buffering*), yaitu dukungan hanya melemahkan hubungan antara stresor dan dampaknya pada tingkat stres yang tinggi. Penelitian ini menguji model efek utama yang bersifat aditif, yaitu kontribusi masing-masing prediktor dengan prediktor lainnya dikontrol. Efek penyangga atau moderasi (interaksi regulasi emosi $\times$ dukungan sosial) serta pemaknaan (*appraisal*) responden terhadap dukungan tidak diuji dalam penelitian ini.

Penelitian Terdahulu dan Posisi Penelitian

Penelitian internasional menunjukkan keterkaitan antara kesulitan regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial dengan kerentanan psikologis mahasiswa, misalnya persepsi dukungan sosial yang memediasi hubungan kesulitan regulasi emosi dengan kecenderungan bunuh diri (Demir & Sümer, 2023). Di Indonesia, penelitian yang menghubungkan dukungan sosial atau regulasi emosi dengan QLC telah dilakukan pada berbagai kelompok, termasuk mahasiswa tingkat akhir (Nurjannah, 2024). Ringkasan penelitian yang dikutip dalam naskah ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sintesis Penelitian Terdahulu tentang Regulasi Emosi, Dukungan Sosial dan QLC

Studi	Sampel	Variabel yang diuji	Temuan
Oktaviani & Soetjningsih (2023)	Fresh graduate	Dukungan sosial– QLC	Dukungan sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan QLC yang lebih rendah
Rezaky & Linar (2024)	Mahasiswa keperawatan	Regulasi emosi QLC	Regulasi emosi yang lebih positif berkaitan

			dengan QLC yang lebih rendah
Kristriyanti & Febrieta (2025)	Generasi Z	Regulasi emosi QLC	Regulasi emosi berkaitan dengan QLC; kematangan emosional diposisikan sebagai faktor protektif
Fadillah & Rozi (2024)	Dewasa awal	Regulasi emosi dan dukungan sosial QLC (bersamaan)	Keduanya tidak berasosiasi signifikan dengan QLC

Catatan. Ringkasan disusun dari temuan yang dilaporkan dalam naskah ini; instrumen tiap studi dapat ditambahkan setelah diverifikasi dari artikel aslinya.

Tabel 1 memperlihatkan bahwa temuan terdahulu tidak konsisten. Studi yang menguji satu variabel umumnya menemukan asosiasi dalam arah protektif, sedangkan studi yang menguji kedua variabel sekaligus pada dewasa awal (Fadillah & Rozi, 2024) tidak menemukan asosiasi yang signifikan. Inkonsistensi ini dapat berkaitan dengan perbedaan sampel, dimensi atau jenis dukungan yang diukur, arah skoring instrumen, dan kovariat yang dikontrol. Dengan demikian, kesenjangan yang tersisa bukanlah ketiadaan studi yang menguji kedua variabel secara bersamaan, melainkan kesenjangan kontekstual mahasiswa tingkat akhir di Samarinda dan kesenjangan metodologis, yaitu belum jelasnya kontribusi dukungan sosial setelah regulasi emosi dikontrol.

Tujuan penelitian ini adalah menguji regulasi emosi dan dukungan sosial yang dipersepsikan sebagai prediktor QLC pada mahasiswa tingkat akhir di Samarinda, Kalimantan Timur. Berdasarkan kerangka berpikir di atas, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut.

- H1: Regulasi emosi berasosiasi negatif dengan QLC setelah dukungan sosial dikontrol.
- H2: Dukungan sosial yang dipersepsikan berasosiasi negatif dengan QLC setelah regulasi emosi dikontrol.
- H3: Regulasi emosi dan dukungan sosial yang dipersepsikan secara simultan memprediksi QLC secara signifikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif *cross-sectional* yang bersifat non-eksperimental. Desain ini digunakan untuk menguji sejauh mana regulasi emosi dan dukungan sosial memprediksi QLC tanpa perlakuan atau manipulasi terhadap subjek. Karena data bersifat *cross-sectional* dan berbasis laporan diri (*self-report*), desain ini tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat; data skala mencerminkan persepsi subjektif responden, bukan kondisi objektif. Istilah “prediktor” dan “kontribusi” dalam naskah ini bermakna statistik.

Partisipan dan Prosedur

Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir berusia 21–25 tahun yang sedang menempuh tugas akhir di perguruan tinggi di Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Jumlah populasi tidak dapat diidentifikasi karena keterbatasan akses institusional. Karena kuesioner disebarakan secara daring melalui Google Form dan responden berpartisipasi secara sukarela, teknik yang digunakan paling tepat disebut *convenience/volunteer sampling* (non-probabilitas), bukan sampel yang representatif. Ukuran sampel minimum mengacu pada tabel Isaac dan Michael (1995) dengan taraf kesalahan 5%, yaitu 349 responden.

Kriteria inklusi adalah (a) berusia 21–25 tahun, (b) sedang menempuh tugas akhir atau skripsi, dan (c) berkuliah di perguruan tinggi di Samarinda. Data dikumpulkan pada 24 Desember 2025 sampai 3 Februari 2026, periode yang bertepatan dengan libur akhir semester sehingga kondisi responden pada periode ini dapat berbeda dari periode perkuliahan (lihat Keterbatasan Penelitian).

Instrumen

Tiga skala psikologis model Likert digunakan dan disebarakan melalui Google Form. Variabel QLC diukur dengan adaptasi skala Salsabilla dan Nio (2023) yang disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001). Skala ini semula terdiri atas 24 aitem; setelah uji coba (*try-out*) pada 58 responden, Aitem 4 digugurkan ($r = 0,264 < r$ tabel 0,279). Pada penelitian utama ($N = 356$), 23 aitem yang tersisa menunjukkan korelasi aitem-total 0,323–0,611 (r tabel 0,104). Skor yang lebih tinggi menunjukkan QLC yang lebih tinggi.

Regulasi emosi diukur dengan *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form* (DERS-SF) 18 aitem dari Gratz dan Roemer (2004) yang divalidasi dalam bahasa Indonesia oleh Danasasmita et al. (2024). Pada sampel penelitian utama ($N = 356$), Aitem 6 tidak valid ($r = 0,089 < r$ tabel 0,104) dan dikeluarkan sehingga tersisa 17 aitem dengan korelasi aitem-total 0,237–0,730 dan Cronbach's alpha 0,87. Rentang skor empiris 17–77 dan titik tengah skala 51 (17×3) menunjukkan format respons lima poin. DERS-SF pada dasarnya mengukur kesulitan regulasi emosi, sehingga skor yang lebih tinggi menandakan kesulitan yang lebih besar jika tidak dibalik. Dukungan sosial yang dipersepsikan diukur dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) 12 aitem dari Zimet et al. (1988) yang divalidasi dalam bahasa Indonesia oleh Sulistiani et al. (2022). MSPSS mengukur persepsi ketersediaan dukungan dari tiga sumber, yaitu keluarga, teman, dan orang istimewa; skala ini tidak mengukur intensitas dukungan yang diterima, kontrol, maupun ekspektasi yang menyertai dukungan. Rentang skor empiris 15–84 mengisyaratkan format respons tujuh poin (rentang teoretis 12–84), dan skor yang lebih tinggi menunjukkan persepsi dukungan yang lebih tinggi. Skala dinyatakan valid dan reliabel dengan Cronbach's alpha 0,85.

Analisis Data

Analisis dilakukan dengan SPSS secara bertahap. Statistik deskriptif (minimum, maksimum, rerata, simpangan baku, dan kategorisasi skor) dihitung terlebih dahulu. Asumsi regresi diperiksa melalui uji normalitas residual (Kolmogorov-

Smirnov), linearitas (p pada $linearity < 0,05$), multikolinearitas ($VIF < 10$ dan $tolerance > 0,10$), dan heteroskedastisitas (uji Glejser, $p > 0,05$). Hipotesis diuji dengan regresi linear berganda: uji t pada koefisien regresi untuk H1 dan H2 serta uji F untuk H3. Besaran efek dilaporkan sebagai R^2 terkoreksi dan $f^2 = R^2/(1 - R^2)$, dengan acuan Cohen (1988) bahwa $f^2 \geq 0,35$ tergolong besar. Koefisien regresi dilaporkan dengan galat baku, koefisien terstandar (β), dan interval kepercayaan 95%. Untuk memeriksa arah koefisien dukungan sosial, korelasi nol-order antarvariabel dan VIF juga dilaporkan. Taraf signifikansi ditetapkan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengumpulan data menjangkit 381 responden. Setelah penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, 25 data dikeluarkan karena tidak memenuhi syarat, sehingga diperoleh 356 data yang valid. Responden didominasi oleh kelompok usia 21–22 tahun (79,2%) dan perempuan (65%). Statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2. Rerata skor QLC (62,49) berada di atas titik tengah skala (57,5), artinya secara rerata responden menyetujui aitem-aitem QLC pada tingkat yang agak lebih tinggi daripada titik tengah. Hal ini tidak dapat ditafsirkan sebagai penyimpangan dari “kondisi ideal”, sebab QLC bukan gangguan dan tidak memiliki nilai ideal. Rerata regulasi emosi (51,00) tepat berimpit dengan titik tengah skala hipotetik (17×3) sedangkan rerata dukungan sosial yang dipersepsikan adalah 60,68 pada rentang teoretis 12–84.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian ($N = 356$)

Variabel	Min	Maks	<i>M</i>	<i>SD</i>
Quarter life crisis	36	92	62,49	9,806
Regulasi emosi	17	77	51,00	12,583
Dukungan sosial yang dipersepsikan	15	84	60,68	12,248

Distribusi kategori skor disajikan pada Tabel 3. Kategori sedang merupakan kategori modus pada ketiga variabel, yaitu 37,6% untuk QLC, 37,6% untuk regulasi emosi, dan 43,3% untuk dukungan sosial. Persentase ini kurang dari 50% sehingga kategori sedang tidak dapat disebut sebagai “mayoritas”. Dengan demikian, persepsi dukungan sosial pada sampel ini lebih tepat digambarkan cenderung berada pada kategori sedang, bukan “sangat tinggi”.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian ($N = 356$)

Variabel	Frekuensi	Persentase	Kategori
Quarter Life Crisis	134	37,60%	Sedang
Regulasi Emosi	134	37,60%	Sedang
Dukungan Sosial	154	43,30%	Sedang

Uji asumsi menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal (Kolmogorov-Smirnov, $p = 0,200$), hubungan antarvariabel linear ($p < 0,001$), serta tidak ada indikasi multikolinearitas maupun heteroskedastisitas. Model regresi berganda signifikan, $F(2,$

353) = 155,66, $p < 0,001$. Ringkasan model disajikan pada Tabel 4. Model menjelaskan 46,9% varians skor QLC (R^2 terkoreksi = 0,466), dengan ukuran efek $f^2 = 0,88$ yang tergolong besar (Cohen, 1988). Hasil ini mendukung H3. Nilai R^2 setinggi ini berasal dari dua prediktor yang sama-sama berbasis laporan diri dalam satu survei, sehingga perlu ditafsirkan dengan hati-hati (lihat Keterbatasan Penelitian).

Tabel 4. Ringkasan Model Regresi

R	R^2	R^2 terkorek si	SE estimasi	f^2
0,685	0,469	0,466	7,168	0,88

Koefisien regresi disajikan pada Tabel 5. Persamaan regresinya adalah $Y = 61,345 - 0,354X_1 + 0,316X_2$, dengan Y = skor QLC, X_1 = skor regulasi emosi, dan X_2 = skor dukungan sosial yang dipersepsikan. Regulasi emosi berkoefisien negatif dan signifikan: setiap kenaikan satu poin skor regulasi emosi berasosiasi dengan penurunan skor QLC sebesar 0,354 poin, dengan dukungan sosial dikontrol ($\beta = -0,454$; $p < 0,001$). Hasil ini mendukung H1. Dukungan sosial yang dipersepsikan berkoefisien positif dan signifikan ($\beta = 0,395$; $p < 0,001$), yaitu setiap kenaikan satu poin berasosiasi dengan kenaikan skor QLC sebesar 0,316 poin setelah regulasi emosi dikontrol. Arah ini berlawanan dengan arah yang dihipotesiskan sehingga H2 tidak terdukung.

Tabel 5. Hasil Regresi Linear Berganda dengan QLC sebagai Variabel Kriteria

Prediktor	B	$SE\ B$	β	t	p	95% CI untuk B	VIF
Konstanta	61,345	2,925	—	20,970	$< 0,001$	[55,59; 67,10]	—
Regulasi emosi (X_1)	-0,354	0,032	-0,454	-11,161	$< 0,001$	[-0,416; -0,292]	1,10
Dukungan sosial (X_2)	0,316	0,033	0,395	9,713	$< 0,001$	[0,252; 0,380]	1,10

Karena koefisien dukungan sosial berlawanan dengan arah hipotesis, penjelasan statistik diperiksa terlebih dahulu sebelum ditafsirkan secara substantif. Korelasi nol-order diperoleh dari koefisien terstandar dan R^2 (Tabel 6): dukungan sosial berkorelasi positif dengan QLC ($r \approx 0,53$) sebelum regulasi emosi dikontrol, sehingga tanda positif sudah ada pada hubungan sederhana dan bukan sekadar pembalikan tanda (*sign-flip*) akibat pengontrolan regulasi emosi. Koefisien terstandar dukungan sosial (0,395) juga lebih kecil daripada korelasi nol-ordernya, sehingga tidak ada indikasi efek supresor yang memperbesar koefisien. Korelasi antarprediktor sedang ($r \approx -0,30$) dan $VIF \approx 1,10$ menunjukkan multikolinearitas bukan masalah. Namun, korelasi negatif antara regulasi emosi dan dukungan sosial berlawanan dengan arah yang lazim dalam literatur (regulasi emosi yang lebih baik cenderung disertai persepsi dukungan yang lebih tinggi). Pola gabungan ini, yaitu dukungan sosial berkorelasi positif dengan QLC dan negatif dengan regulasi emosi, juga akan muncul apabila skor salah satu skala terbalik pada saat pengodean.

Pembahasan

Rerata QLC yang berada sedikit di atas titik tengah skala menunjukkan bahwa responden rata-rata menyetujui pernyataan QLC pada tingkat moderat, dengan kategori sedang sebagai kategori modus. Data ini tidak memungkinkan penarikan kesimpulan bahwa tingkat QLC di Samarinda lebih tinggi atau lebih rendah daripada daerah lain, karena penelitian tidak memuat pembandingan dan sampel dipilih secara non-probabilitas. Justifikasi pemilihan Samarinda tetap bersifat kontekstual, yakni memperluas bukti pada mahasiswa tingkat akhir di Kalimantan Timur, dan bukan klaim bahwa tekanan sosial-ekonomi daerah menimbulkan QLC.

Regulasi Emosi dan QLC

Hasil mendukung H1: mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki skor QLC yang lebih rendah, dengan dukungan sosial dikontrol. Temuan ini sejalan dengan model proses regulasi emosi (Gross, 1998) dan pandangan bahwa hambatan dalam mengelola afek negatif berkaitan dengan kerentanan psikologis (Gratz & Roemer, 2004; Gross & Jazaieri, 2014), serta dengan laporan Widaad et al. (2023), Kristriyanti dan Febrieta (2025), dan Rezeky dan Linar (2024). Temuan ini tidak sejalan dengan Fadillah dan Rozi (2024) yang tidak menemukan asosiasi signifikan pada dewasa awal; perbedaan sampel, instrumen, dan arah skoring merupakan penjelasan yang mungkin, tetapi tidak diuji di sini. Pembacaan koefisien regulasi emosi juga perlu memperhitungkan kemungkinan tumpang tindih isi aitem antara skala QLC dan DERS-SF, karena distress emosi dan kecemasan dapat muncul pada kedua skala. Selain itu, kontribusi regulasi emosi ($|\beta| = 0,454$) dan dukungan sosial ($|\beta| = 0,395$) tidak berbeda jauh dan perbedaannya tidak diuji secara formal, sehingga regulasi emosi tidak dapat dinyatakan sebagai prediktor yang jauh lebih dominan.

Dukungan Sosial yang Dipersepsikan dan QLC

H2 tidak didukung. Model efek utama (Cohen & Wills, 1985) dan pandangan umum bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai koping eksternal (Sarafino & Smith, 2014) memprediksi asosiasi negatif, tetapi koefisien yang diperoleh positif dan signifikan setelah regulasi emosi dikontrol. Seperti diuraikan pada Hasil, tanda positif ini juga tampak pada korelasi nol-order, sehingga bukan semata-mata artefak statistik dari pengontrolan regulasi emosi. Beberapa penjelasan dapat dipertimbangkan, seluruhnya bersifat dugaan yang belum diuji. Pertama, arah skoring atau pengodean salah satu skala perlu dipastikan, sebab pola korelasi antarvariabel yang diperoleh tidak lazim. Kedua, arah sebaliknya masuk akal: mahasiswa yang mengalami QLC lebih tinggi mungkin lebih banyak mencari dan menyadari ketersediaan dukungan, dan desain *cross-sectional* tidak dapat membedakan arah tersebut. Ketiga, dukungan dari sumber yang berbeda dapat berhubungan secara berbeda dengan QLC; MSPSS membedakan keluarga, teman, dan orang istimewa, tetapi analisis per sumber tidak dilakukan. Keempat, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan yang terlihat dapat berbiaya bagi penerimanya (Bolger & Amarel, 2007); mekanisme semacam ini, termasuk beban ekspektasi keluarga, tidak diukur dalam penelitian ini dan hanya dapat dijadikan hipotesis untuk penelitian lanjutan. Karena MSPSS mengukur persepsi

ketersediaan dukungan, bukan intensitas atau kontrol, penjelasan yang bertumpu pada dukungan yang “intens” atau “mengendalikan” tidak dapat diturunkan dari data ini.

Implikasi

Asosiasi antara kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan QLC yang lebih rendah menjadikan pelatihan regulasi emosi layanan konseling mahasiswa relevan untuk tingkat akhir, tetapi efektivitasnya harus diuji melalui penelitian intervensi dan tidak dapat disimpulkan dari data korelasional ini. Untuk dukungan sosial, hasil yang berlawanan dengan hipotesis belum memberikan dasar untuk merekomendasikan pengurangan maupun penambahan dukungan, rekomendasi seperti edukasi keluarga mengenai ekspektasi masih bersifat spekulatif karena ekspektasi keluarga tidak diukur. Hal ini perlu diuji lebih dahulu pada penelitian lanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan inferensi sebab-akibat maupun penentuan arah hubungan. Kedua, seluruh variabel diukur dengan laporan diri dalam satu survei sehingga rentan terhadap *common method variance* (Podsakoff et al., 2003); uji formal, misalnya *Harman's single-factor test*, belum dilaporkan. Ketiga, sampel diperoleh melalui *convenience/volunteer sampling* dari satu kota, sehingga generalisasi terbatas dan keterwakilan mahasiswa tingkat akhir di Samarinda tidak dapat dinilai. Keempat, kovariat yang mungkin relevan, seperti jenis kelamin, status skripsi, tekanan finansial, ekspektasi keluarga, dan adaptabilitas karier, tidak dikontrol, sehingga sisa varians (53,1%) tidak dapat dikaitkan dengan faktor tertentu. Kelima, arah skoring dan pola korelasi antarprediktor yang tidak lazim memerlukan verifikasi, dan kemungkinan efek supresor perlu diperiksa pada data yang telah dikoreksi. Keenam, aitem dikeluarkan berdasarkan korelasi aitem-total (Aitem 4 pada skala QLC dan Aitem 6 pada DERS-SF), dan bukti validitas konstruk, misalnya analisis faktor konfirmatori, belum dilaporkan. Ketujuh, pengumpulan data pada periode libur akhir semester dapat memengaruhi kondisi responden. Kedelapan, MSPSS hanya mengukur persepsi ketersediaan dukungan sehingga tidak dapat menangkap dukungan yang diterima, kontrol, ataupun ekspektasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial yang dipersepsikan secara simultan berperan sebagai prediktor signifikan terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa tingkat akhir di Samarinda. Secara parsial, regulasi emosi berasosiasi negatif dengan QLC. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan memodifikasi reaksi emosionalnya, semakin rendah tingkat krisis transisi yang mereka alami. Temuan ini menegaskan pentingnya regulasi emosi sebagai sumber daya internal protektif dalam menghadapi tuntutan akademis dan masa transisi pascakampus.

Secara kontekstual, temuan ini mengindikasikan bahwa peran dukungan sosial terhadap dinamika QLC pada mahasiswa tingkat akhir bersifat kompleks dan berpotensi

dipengaruhi oleh diferensiasi sumber dukungan maupun tingkat regulasi emosi individu. Untuk mengatasi keterbatasan desain korelasi lintas-seksional (*cross-sectional*), penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal seperti *cross-lagged panel design* atau intervensi eksperimental misalnya pelatihan regulasi emosi. Selain itu, studi mendatang dapat memperluas cakupan sampel secara lebih representatif serta mengintegrasikan variabel kontekstual seperti ekspektasi keluarga, spesifikasi sumber dukungan sosial keluarga, teman sebaya, *significant other*, status penyelesaian skripsi, dan tekanan finansial.

PERNYATAAN TRANSPARANSI & ETIKA PUBLIKASI

1. Kontribusi Penulis (CRediT)

Penulis 1: Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan Draf Awal, Investigasi, Kurasi Data, Perangkat Lunak, Visualisasi. Penulis 2: Analisis Formal, Validasi, Penulisan Tinjauan dan Penyuntingan. Penulis 3: Supervisi, Administrasi Proyek, Penyediaan Sumber Daya.

2. Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

3. Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ini.

4. Persetujuan Etik dan Persetujuan Partisipan

Partisipasi bersifat sukarela dan responden diminta menyatakan persetujuan sebelum mengisi kuesioner

5. Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan AI untuk membantu diskusi gagasan. Seluruh keluaran AI telah ditinjau dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, keaslian, integritas, dan isi akhir artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Larasati, N., & Titi Pratitis, N. (n.d.). *The relationship between emotional regulation, resilience and quarter life crisis in final year students*. *JSRET*, 4. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). *Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-8>

- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 458–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.458>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- Demir, B., & Sümer, Z. H. (2023). The mediator role of perceived social support in the relationship between difficulties in emotion regulation and suicide tendency. *Current Psychology*, 42(26), 22496–22505. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03347-w>
- Fadillah, U., & Rozi, F. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Instructional Development Journal*, 7(2), 373–379.
- 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. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). *Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences* (3rd ed.). EdITS Publishers.
- Kristriyanti, A. F., & Febrieta, D. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada generasi Z. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 15(1), 101–110.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Nurjannah, D. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta*. Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan quarter life crisis pada fresh graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237–250.

- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Rezeky, S., & Linar, C. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan quarter life crisis pada mahasiswa keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 6(1), 22–30.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari identity exploration. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3885–3891.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 76(2), 5–17. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2011.00604.x>
- Widaad, E. T. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan quarter life crisis mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- 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