

# HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE QRISIS

Oleh: Mirta Dwi Oktavia

Dosen pembimbing : Zaki Nur Fahmawati

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

# Pendahuluan

Menjadi pribadi yang dewasa adalah salah satu tahap perkembangan manusia. Tahap dewasa juga dibagi menjadi tiga tahap psikologis: dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir.

Robinson & Wilner (Fazira, 2023), menggambarkan quarter life crisis sebagai respon ketidakpastian, gelisah disebabkan oleh ragu akan kemampuan diri sendiri, ketakutan akan kegagalan, isolasi, perubahan yang konstan, dan banyaknya pilihan.

# Pendahuluan

Subjective well-being (SWB) atau kesejahteraan individu merupakan salah satu indikator utama yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan kehidupannya, mengalami emosi positif, dan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Dukungan sosial dapat membantu individu merasa dihargai, didukung, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, sehingga mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering kali menyertai quarter-life crisis (Sinaga, 2023).



# Pendahuluan

Mahasiswa dalam krisis quarter life sering kali dihadapkan pada tantangan emosional yang kompleks, seperti kecemasan akan masa depan, ketidakpastian karier, dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial. Dalam situasi seperti ini, regulasi emosi menjadi salah satu keterampilan yang esensial untuk membantu mereka mengatasi emosi negatif, seperti stress, kecemasan, dan keputusasaan (Fadillah & Rozi, 2024).

Kemampuan untuk meregulasi emosi tidak hanya membantu individu dalam menghadapi tantangan sehari-hari, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup.



# Tujuan

Tujuan: untuk meneliti bagaimana regulasi emosi dan dukungan sosial berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis.

Secara teoretis, penelitian ini dapat memperluas pengetahuan kita tentang bagaimana regulasi emosi dan dukungan sosial membantu meningkatkan kesehatan subjektif.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan, konselor, dan praktisi kesehatan mental dalam merancang program atau layanan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.



# Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional berganda. Dengan variabel terikat (Y) yaitu Subjective Well-Being dan Varibel bebas (X) yaitu Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial.

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa di Sidoarjo sebanyak 23.039 berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2022. Sampel pada penelitian ini berjumlah 342 responden dengan kriteria sampel yaitu mahasiswa kampus di Sidoarjo yang mengalami quarter life crisis dengan ciri-ciri berusia 18-25 tahun, terlalu khawatir dengan masa depan, bingung dengan arah hidup, menyesali setiap keputusan hidup yang sudah diambil, mudah putus asa, memiliki rasa negatif pada diri sendiri,.

# Metode

Penelitian ini menggunakan Skala Likert sebagai alat pengumpulan data dan akan disebarluaskan secara online melalui google form.

Skala ini menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan favorable diberikan skor mulai 4-1 dan untuk pernyataan unfavorable diberi skor mulai 1-4.



# Hasil dan Pembahasan

## 1. Kategorisasi Regulasi Emosi

| Kategorisasi | Interval          | Jumlah | Presentase % |
|--------------|-------------------|--------|--------------|
| Rendah       | $X < 36,1$        | 51     | 15%          |
| Sedang       | $36,1 < X < 41,5$ | 154    | 45%          |
| Tinggi       | $41,5 < X$        | 138    | 40%          |
|              | Jumlah            | 343    | 100%         |

# Hasil dan Pembahasan

## 2. Kategorisasi Dukungan Sosial

| Kategorisasi | Interval          | Jumlah | Presentase % |
|--------------|-------------------|--------|--------------|
| Rendah       | $X < 36,1$        | 51     | 15%          |
| Sedang       | $36,1 < X < 44,9$ | 234    | 68%          |
| Tinggi       | $44,9 < X$        | 58     | 17%          |
|              | Jumlah            | 343    | 100%         |

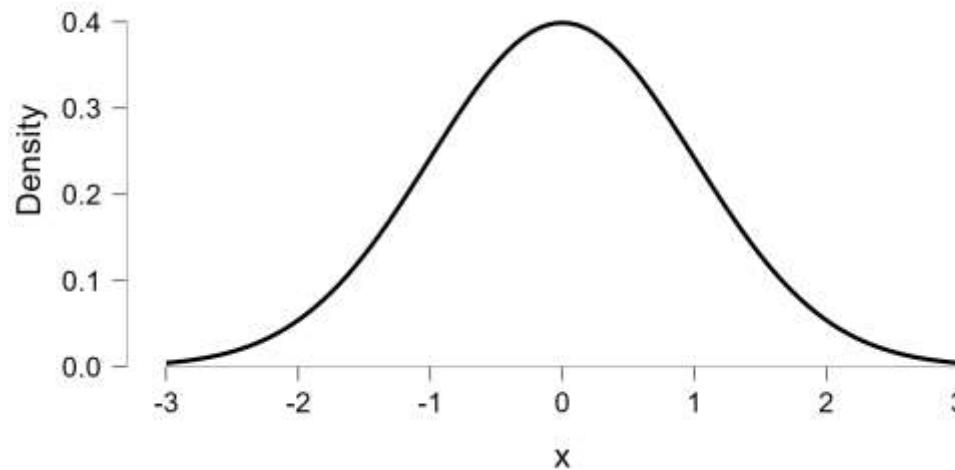
# Hasil dan Pembahasan

## 3. Kategorisasi Subjective Well-Being

| Kategorisasi | Interval          | Jumlah | Presentase % |
|--------------|-------------------|--------|--------------|
| Rendah       | $X < 22,0$        | 48     | 14%          |
| Sedang       | $22,0 < X < 23,0$ | 44     | 13%          |
| Tinggi       | $23,0 < X$        | 251    | 73%          |
|              | Jumlah            | 343    | 100%         |

# Hasil dan Pembahasan

## 4. Uji Asumsi



## 5. Uji Linearitas

### *Model Summary - Regulasi Emosi*

| Model          | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE  |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|-------|
| M <sub>0</sub> | 0.000 | 0.000          | 0.000                   | 2.368 |
| M <sub>1</sub> | 0.845 | 0.714          | 0.712                   | 1.270 |

Note. M<sub>1</sub> includes Dukungan Sosial, SWB

# Hasil dan Pembahasan

## 6. Uji Hipotesis

*Pearson's Correlations*

| Variable           |             | Regulasi Emosi | Dukungan Sosial | SWB |
|--------------------|-------------|----------------|-----------------|-----|
| 1. Regulasi Emosi  | Pearson's r | —              |                 |     |
|                    | p-value     | —              |                 |     |
| 2. Dukungan Sosial | Pearson's r | 0.028          | —               |     |
|                    | p-value     | 0.599          | —               |     |
| 3. SWB             | Pearson's r | -0.052         | -0.063          | —   |
|                    | p-value     | 0.342          | 0.248           | —   |

# Referensi

- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- DEVIANI RISYANA. (2019). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN PERILAKU CYBERBULLYING PADA REMAJA*. 1–23.
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., & Yani, A. K. (2025). *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021*. 3.
- Fadillah, U., & Rozi, F. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis*. 1996, 373–379.
- Fazira, S. H. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.



# Referensi

- Grace, Y., Sembiring, B. R., & Area, U. M. (2024). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS MEDAN AREA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MA.*
- Jihan Fahira, Muh. Daud, & Dian Novita Siswanti. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Kuarnina, Q. (2024). *FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS: TANTANGAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR*. 3(2), 1–10.
- Kusumaningrum, N. A., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi Representation of Quarter Life Crisis in Early Adulthood Reviewed by Demography Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 18–27.
- Milenia Irhan Nur Fitri, L. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Repository*, 3(2), 1–116. [http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI\\_PERPUS.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf)



# Referensi

- Nurjannah, D. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta*. 3(3), 70–76.
- Primadhani, R. V. K. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di Semarang*. 1–137. <http://www.psikologi.undip.ac.id>
- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbal, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014. <https://doi.org/10.29210/1202323376>
- Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). Perbedaan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration. *Pendidikan Tambusai*, 7, 3885–3891.
- Sari, W. P. (2021). *Hubungan antara Kreativitas Guru dan Kedisiplinan dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran PAI Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 10 Kota Madiun Tahun Ajaran 2020 .... April*.
- Sinaga, R. M. (2023). *Hubungan Anatar Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. 44(2), 8–10.

# Referensi

- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Widaad, E.-T. R., Arbin Janu Setiyowati, & Diniy Hidayatur Rahman. (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>
- Wijaya, kukuh adi. (2023). *HUBUNGAN SELF ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA SOLO RAYA*. 9, 356–363.
- Wilujeng, Y. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-being pada Yogini Di Hatha Yoga Ganep's. *Perpustakaan.Uns.Ac.Id*, 1–10.

