

The Relationship Between Emotional Regulation and Social Support with Subjective Well-Being in Students Experiencing a Quarter Life Crisis

[Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis]

Mirta Dwi Oktavia¹⁾, Zaki Nur Fahmawati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to explore the relationship between emotion regulation and social support with subjective well-being in college students who experience quarter-life crisis. This research is a quantitative study with a multiple correlational approach. The population in this study were 23,039 students in Sidoarjo based on the Central Bureau of Statistics in 2022. The sampling technique used in this study was purposive sampling technique. This study shows that an insignificant negative relationship was also found between social support and subjective well-being ($r=-0.063$, $p=0.248$). This means that the higher the social support received, the subjective well-being tends to decrease, although this relationship is also not strong enough to be meaningful. This finding contradicts previous research which generally shows that social support contributes positively to subjective well-being.*

Keywords - College Students; Emotion Regulation; Social Support; Subjective Well-Being.

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional berganda. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di Sidoarjo sebanyak 23.039 berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan negatif yang tidak signifikan juga ditemukan antara dukungan sosial dan subjective well-being ($r=-0.063$, $p=0.248$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, subjective well-being cenderung menurun, meskipun hubungan ini juga tidak cukup kuat untuk dinyatakan berarti. Temuan ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif.*

Kata Kunci - Mahasiswa; Regulasi Emosi; Dukungan Sosial; Subjective Well-Being

I. 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. Manusia mengalami banyak perubahan dan transisi selama masa dewasa awal, yang dapat menyebabkan tekanan psikologis dan ketidaknyamanan [1]. Krisis dapat berupa masalah dalam pekerjaan, hubungan, kehidupan sosial, dan tekanan lingkungan. Ini juga dapat mencakup kecemasan hubungan, kekecewaan, dan perasaan tidak aman terhadap masa depan [2]. Ketika seseorang harus melepaskan ketergantungan finansial dan pendidikannya dari orang tuanya, mereka mengalami krisis yang disebut quarter life crisis.

Robinson & Wilner [3], 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. Adapun beberapa hal yang dialami oleh individu yang mengalami krisis quarter life, seperti yaitu bimbang tentang mengambil keputusan, putus asa, memiliki pandangan yang negatif tentang diri sendiri, kewalahan menghadapi situasi yang sulit, cemas, merasa tertekan, khawatir tentang hubungan interpersonal. Quarter life crisis bukan hanya menjadi fenomena yang relevan dalam kehidupan modern, tetapi juga berdampak signifikan pada kesejahteraan individu (subjective well-being) mahasiswa, khususnya di tengah dinamika kehidupan akademik dan sosial [4].

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. Seperti yang diutarakan oleh Diener, Oishi, dan Lucas bahwa subjective well-being merupakan konsep yang secara kompleks diartikan sebagai penilaian kognitif dan afektif seseorang berkaitan dengan kehidupannya [5]. Dalam konteks mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis, kesejahteraan individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Di antara faktor-faktor tersebut, regulasi emosi dan dukungan

sosial sangat penting. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan, mengontrol, dan mengubah respons emosional mereka untuk menyesuaikan dengan situasi.

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 [6]. Kemampuan untuk meregulasi emosi tidak hanya membantu individu dalam menghadapi tantangan sehari-hari, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk meregulasi emosi dapat memperburuk dampak dari quarter-life crisis, yang pada akhirnya mengurangi kesejahteraan subjektif. Adapun aspek regulasi menurut Gratz & Roemer (2004) menyatakan bahwa terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu strategi untuk meregulasi emosi (strategi), terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (tujuan), mengontrol respons emosional (impuls), dan penerimaan respons emosional (penerimaan) [7].

Selain regulasi emosi, dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa. 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 [8]. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber dalam konteks mahasiswa, seperti keluarga, teman, pasangan, atau kelompok di kampus. Keberadaan dukungan sosial yang memadai dapat meningkatkan rasa percaya diri, memberikan perspektif positif, dan membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang mereka hadapi selama masa transisi menuju dewasa. Sesuai dengan yang diutarakan oleh Sarafino & Smith menyatakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan seseorang untuk orang lain dengan memberikan rasa nyaman, aman, dan dihormati yang dapat didapatkan dari teman, keluarga, pasangan, atau organisasi [9].

Sangat penting untuk melakukan penelitian tentang bagaimana regulasi emosi, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif berkorelasi pada mahasiswa yang mengalami krisis quarter life. Hal ini tidak hanya karena prevalensi fenomena quarter life crisis yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, tetapi juga karena pentingnya memahami faktor-faktor yang dapat membantu individu menghadapi tantangan psikologis ini. Dengan memahami bagaimana regulasi emosi dan dukungan sosial berkontribusi terhadap subjective well-being, intervensi yang lebih efektif dapat dirancang untuk mendukung mahasiswa dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Namun, meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang regulasi emosi, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif, masih sedikit penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara ketiga variabel ini dalam konteks quarter life crisis. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada salah satu faktor atau tidak mempertimbangkan kompleksitas dinamika psikologis yang terjadi selama masa quarter-life crisis. Selain itu, perbedaan individu dalam hal latar belakang budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup juga dapat memengaruhi cara mahasiswa mengelola emosi, menerima dukungan sosial, dan mencapai kesejahteraan diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang psikologi, khususnya terkait dengan pembuatan intervensi yang dapat mendukung mahasiswa menghadapi masalah quarter life. Penelitian ini bertujuan 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.

Penelitian mengenai quarter life crisis yang dilakukan oleh (Kusumaningrum & Jannah, 2023), terdapat 72 responden dewasa awal di Sidoarjo mengalami fenomena krisis quarter life, 77,8% dari mereka mengalami keraguan dan kebingungan tentang masa depan, 72,2% mengalami perasaan putus asa karena tidak dapat membandingkan diri dengan orang lain, 65,3% mengalami pandangan diri yang buruk karena tidak dapat mencapai pencapaian, 88,9 % mengatakan mereka terjebak pada situasi sulit karena masalah hidup, 75% merasa cemas tentang masa depan mereka.

Pada studi sebelumnya menunjukkan bahwa quarter life crisis secara signifikan berkorelasi dengan ketiga komponen subjective well-being, yaitu kepuasan hidup, efek positif, dan efek negatif. Ini menunjukkan bahwa quarter life crisis dan subjective well-being terkait pada individu dewasa awal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu tingkat kesejahteraan orang yang mengalami krisis. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Robinson (2016) menyatakan bahwa episode krisis dapat terjadi pada orang-orang antara 20 hingga 29 tahun dan tidak terbatas pada mereka yang telah lulus dari perguruan tinggi.

Dengan demikian, pendahuluan ini memberikan gambaran tentang pentingnya penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan subjective well-being pada mahasiswa yang mengalami krisis quarter-life. Di era modern yang penuh dengan persaingan dan tekanan, memahami komponen yang mendukung kesejahteraan individu merupakan langkah penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa sebagai individu yang sejahtera secara psikologis [10].

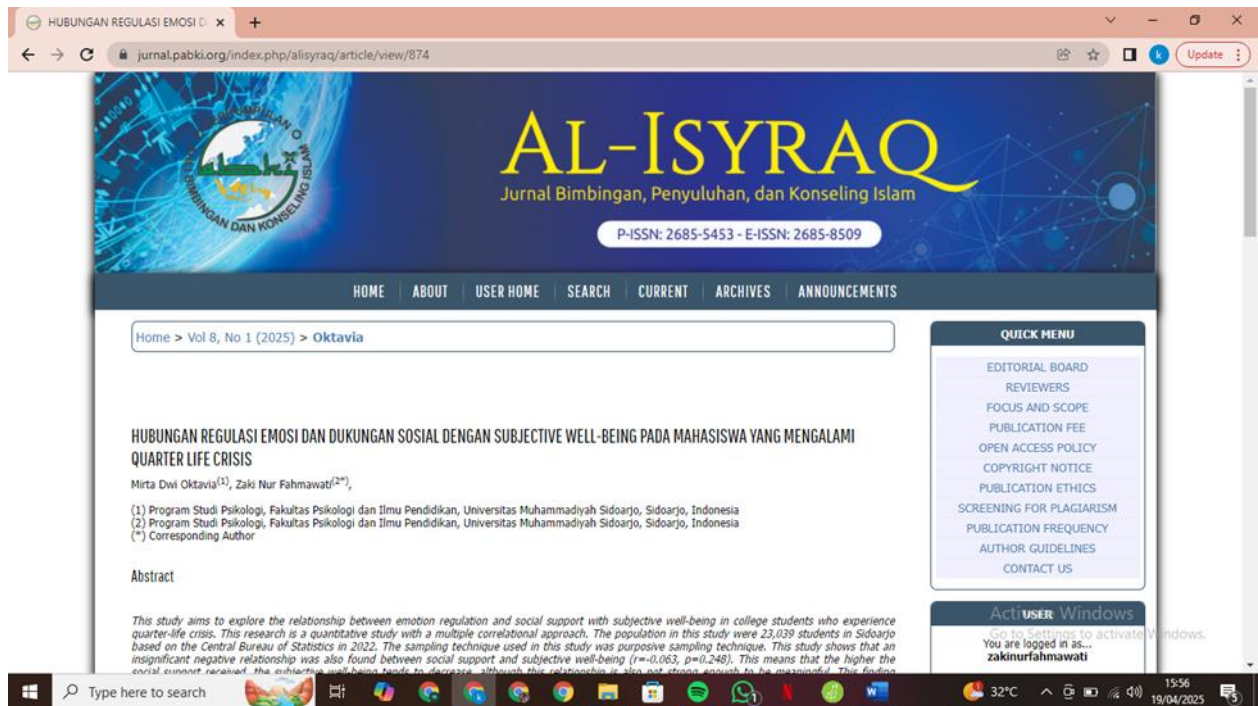
II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional berganda. Pendekatan korelasional berganda. [11] menjelaskan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi seberapa kuat korelasi antara variasi satu atau lebih faktor dengan koefisien korelasi. Dalam pendekatan ini, peneliti mengukur variabel-variabel yang ingin diteliti dan kemudian menganalisis sejauh mana variabel-variabel tersebut berkorelasi satu sama lain. Korelasi menggambarkan sejauh mana dua variabel bergerak bersama-sama atau berhubungan dalam suatu pola tertentu. Variabel pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X1) Regulasi emosi, (X2) Dukungan sosial, dan variabel terikat (Y) Subjective well-being.

[12] menyatakan bahwa populasi merupakan subjek penelitian secara keseluruhan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di Sidoarjo sebanyak 23.039 berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2022. Azwar [13] menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi dengan karakteristik yang sama dengan populasi. Menurut Sugiyono, teknik pengambilan sampel purposive menggunakan beberapa pertimbangan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti [14]. Kriteria sampel pada penelitian ini 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, menggunakan taraf 5% yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dalam menentukan jumlah sampel sebanyak 342 responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menyebar angket atau kuesioner. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang terdiri dari 47 aitem pernyataan dari dua kategori: favorable dan unfavorable. Selain itu, pilihan jawaban diberikan menggunakan skala likert. Masing-masing skala memiliki jumlah respon yang berbeda dengan kata lain, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuisisioner dibuat dengan menggunakan google form dan pengumpulan data dilaksanakan secara online.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan tiga instrument penelitian. Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi (X1) yakni skala yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer yang diadopsi dari [15] berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yaitu metode untuk mengendalikan perasaan, berpartisipasi dalam tindakan yang dimaksudkan, mengontrol perasaan, dan menerima perasaan dari teori Gratz dan Roemer yang memiliki reliabilitas Cronbach's sebesar 0,879. Sedangkan instrument yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial (X2) yakni skala yang dikembangkan oleh Sarafino & Smith yang diadopsi dari [16] berdasarkan komponen dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penilaian, dan dukungan informasi yang memiliki reliabilitas Cronbach's sebesar 0.922. Kemudian instrument yang digunakan untuk mengukur Subjective Well-Being (Y) yakni skala yang dikembangkan oleh Diener, Suh, Lucas, dan Smith yang diadaptasi dari [17] berdasarkan komponen kepuasan hidup, efek positif, dan efek negatif yang memiliki reliabilitas Cronbach's sebesar 0.901.



Gambar 1. Bukti Production

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 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 analisis deskriptif skala regulasi emosi yang terbagi berdasarkan tiga kategori jawaban: tinggi, sedang, dan rendah. 51 responden dalam kategori rendah memiliki presentase 15%, 154 responden dalam kategori sedang memiliki presentase 45%, dan 138 responden dalam kategori tinggi memiliki presentase 40%. Berdasarkan tabel hasil kategorisasi skala regulasi emosi yang dihasilkan yaitu bahwa mahasiswa di Sidoarjo dalam variabel regulasi emosi masuk dalam kategori sedang.

Tabel 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 analisis deskriptif skala dukungan sosial yang terbagi berdasarkan tiga kategori jawaban: tinggi, sedang, dan rendah. 51 responden dalam kategori rendah memiliki presentase 15%, 234 responden dalam kategori sedang memiliki presentase 68%, dan 58 responden dalam kategori tinggi memiliki presentase 17%. Berdasarkan tabel hasil kategorisasi skala dukungan sosial yang dihasilkan yaitu bahwa mahasiswa di Sidoarjo dalam variabel dukungan sosial masuk dalam kategori sedang.

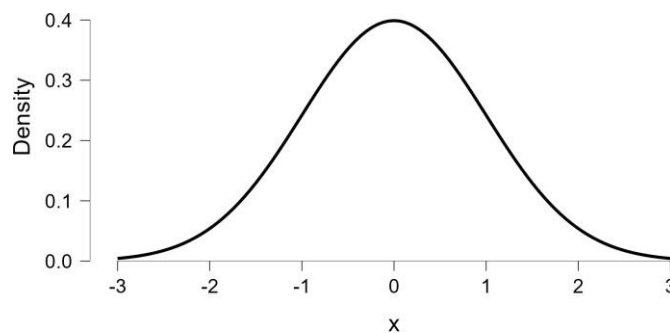
Tabel 3. Kategorisasi Subjective Well-Being

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 analisis deskriptif skala subjective well-being yang terbagi berdasarkan tiga kategori jawaban: tinggi, sedang, dan rendah. 48 responden dalam kategori rendah memiliki presentase 15%, 44 responden dalam kategori sedang memiliki presentase 13%, dan 251 responden dalam kategori tinggi memiliki presentase 73%. Berdasarkan tabel hasil kategorisasi skala subjective well-being yang dihasilkan yaitu bahwa mahasiswa di Sidoarjo dalam variabel subjective well-being masuk dalam kategori tinggi.

Gambar 1. Uji Normalitas



Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa hasil residual mencapai puncak tertinggi pada titik 0, dan sebaran data juga menunjukkan distribusi normal dengan kurva menjulang tinggi di sekitar titik -1 hingga 1. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas untuk data residual telah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Linearitas

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	2.368
M ₁	0.845	0.714	0.712	1.270

Note. M₁ includes Dukungan Sosial, SWB

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) di Model M1 adalah 0.845, koefisien determinasi (R²) adalah 0.714 dan koefisien perubahan R² adalah 0.712. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi hanya dapat menjelaskan 70% variasi dalam SWB.

B. Pembahasan

Tabel 4. Uji Korelasi

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	—

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan dengan subjective well-being ($r=-0.052$, $p=0.342$). Ini mengindikasikan bahwa peningkatan regulasi emosi cenderung diikuti oleh penurunan subjective well-being, meskipun korelasi ini tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan. Secara konseptual, regulasi emosi memiliki peran penting dalam kesejahteraan individu, tetapi dalam penelitian ini, dampaknya terhadap subjective well-being tidak terbukti secara signifikan [18].

Selain itu, hubungan negatif yang tidak signifikan juga ditemukan antara dukungan sosial dan subjective well-being ($r=-0.063$, $p=0.248$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat subjective well-being, meskipun hubungan ini juga tidak cukup kuat untuk dinyatakan berarti. Temuan ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor lain, seperti karakteristik responden, metode pengukuran, atau situasi tertentu, mungkin berpengaruh terhadap hasil ini [19].

Meskipun hubungan yang ditemukan menunjukkan arah negatif, hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kesehatan subjektif masih dapat diterima. Ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut berkaitan dengan subjective well-being, meskipun tidak dalam pola yang diharapkan [20].

V. SIMPULAN

Hasil penelitian ini memberikan wawasan berharga dalam memahami unsur-unsur yang mempengaruhi kesehatan subjektif siswa yang mengalami krisis quarter life. Ketidakpastian, tekanan sosial, dan perubahan identitas sering dikaitkan dengan quarter life crisis, yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengelola emosinya dan merasakan dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor yang berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan subjective well-being, seperti aspek kepribadian, strategi coping, atau bentuk dukungan sosial yang lebih spesifik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada keluarga tercinta atas segala dukungan, doa, dan semangat yang tak pernah putus selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak juga kepada teman-teman seperjuangan atas kebersamaan, motivasi, dan bantuan yang telah diberikan. Tak lupa, ucapan terima kasih yang penuh cinta saya ucapkan kepada pasangan saya, yang selalu menjadi penyemangat, pendengar setia, dan sumber kekuatan terbesar dalam setiap langkah. Kepada semua pihak yang turut berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dukungan kalian sangat berarti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- [1] N. A. Kusumaningrum and M. Jannah, "Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi Representation of Quarter Life Crisis in Early Adulthood Reviewed by Demography Abstrak," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 02, pp. 18–27, 2023.
- [2] A. W. Astanu, D. N. Asri, and D. A. Triningtyas, "Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa," *Semin. Nas. Sos. Sains, Pendidikan, Hum.*, vol. 1, pp. 1149–1156, 2022, [Online]. Available: <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- [3] S. H. Fazira, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 1980, pp. 1349–1358, 2023.
- [4] Q. Kuamina, "FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS: TANTANGAN PSIKOLOGIS BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR," vol. 3, no. 2, pp. 1–10, 2024.
- [5] T. A. Suyono, A. D. Kumalasari, and E. Fitriana, "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda," *J. Psikol.*, vol. 14, no. 2, pp. 301–322, 2021, doi: 10.35760/psi.2021.v14i2.4646.
- [6] U. Fadillah and F. Rozi, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis," no. 1996, pp. 373–379, 2024.
- [7] E.-T. R. Widaad, Arbin Janu Setiyowati, and Diniy Hidayatur Rahman, "Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa," *Bul. Konseling Inov.*, vol. 3, no. 3, pp. 203–216, 2023, doi: 10.17977/um059v3i32023p203-216.
- [8] R. M. Sinaga, "Hubungan Anatar Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area," vol. 44, no. 2, pp. 8–10, 2023.
- [9] L. Milenia Irhan Nur Fitri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Repository*, vol. 3, no. 2, pp. 1–116, 2023, [Online]. Available: http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- [10] D. Nurjannah, "Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di UNISA Yogyakarta," vol. 3, no. 3, pp. 70–76, 2024.
- [11] Jihan Fahira, Muh. Daud, and Dian Novita Siswanti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar," *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 5, pp. 960–967, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i5.2246.
- [12] W. P. Sari, "Hubungan antara Kreativitas Guru dan Kedisiplinan dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran PAI Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 10 Kota Madiun Tahun Ajaran 2020," no. April, 2021.
- [13] R. M. Putri, N. Wisma, F. Rozzaqyah, S. Ar. M. Iqbal, and A. Muti'ah, "Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA)," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 9, no. 2, p. 1014, 2023, doi: 10.29210/1202323376.
- [14] H. U. Salsabilla and S. R. Nio, "Perbedaan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration," *Pendidik. Tambusai*, vol. 7, pp. 3885–3891, 2023.
- [15] DEVIANI RISYANA, "HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN PERILAKU CYBERBULLYING PADA REMAJA," pp. 1–23, 2019.
- [16] Y. Grace, B. R. Sembiring, and U. M. Area, "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," 2024.
- [17] R. V. K. Primadhani, "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di Semarang," pp. 1–137, 2022, [Online]. Available: <http://www.psikologi.undip.ac.id>
- [18] R. R. Duri, K. A. Rahmi, Y. Rahmadini, and A. K. Yani, "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada

- Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021,” vol. 3, 2025.
- [19] kuku adi Wijaya, “HUBUNGAN SELF ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA SOLO RAYA,” vol. 9, pp. 356–363, 2023.
- [20] Y. Wilujeng, “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-being pada Yogini Di Hatha Yoga Ganep’s,” *Perpustakaan.Uns.Ac.Id*, pp. 1–10, 2021.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo:

This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards. Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.