



## Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa

(Relationship between Social Support and Emotion Regulation with Student  
Quarter Life Crisis)

El-Tsaniyah Rihlatul Widaad, Arbin Janu Setiyowati, Diniy Hidayatur Rahman  
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia  
\*Penulis korespondensi, Surel: eltsaniyah1@gmail.com

Paper received: 26-Juni-2023; revised: 8-Oktober-2023; accepted: 18-Oktober-2023

### Abstract

Psychological health of individuals because there is anxiety about the future, lack of self-confidence, doubts in making choices, pressured by environmental demands, and often involved in relationship problems with loved ones, finances, and work in early adulthood. The causal factors are internal (emotional regulation) and external (social support). The aim of this study was to determine the relationship between social support and emotional regulation and quarter life crises. This study used a correlational research design. The sample was 175 students, simple random sampling was used in sampling. The analysis technique used was multiple correlation analysis. The research instrument used a scale of social support, emotional regulation scale, and quarter life crisis scale, all three of which have been tested for validity and reliability. The results of the multiple correlation test showed a significance value of 0.00 for the X1 relationship (social support) and Y (quarter life crisis), there is a relationship between the two, then the relationship X2 (emotional regulation) and Y (quarter life crisis) shows a significance 0.395, so there is no significant relationship between the two, while the relationship X1 and X2 with Y shows a significance of 0.00, then there is a simultaneous relationship between the three. This study just uses sample in Malang State University.

**Keywords:** social support; regulation emotion; quarter life crisis

### Abstrak

Kecemasan terhadap masa depan, finansial dan pekerjaan, kurangnya kepercayaan diri, keraguan dalam memutuskan pilihan, tertekan dengan tuntutan lingkungan, serta seringkali terlibat dalam permasalahan hubungan dengan orang terdekat menyebabkan *quarter life crisis* yang berpengaruh pada kesehatan mental individu. Faktor penyebabnya yaitu dari internal (regulasi emosi) dan eksternal (dukungan sosial). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan dan besaran sumbangsih dari kedua faktor penyebab *quarter life crisis*. Penelitian menggunakan rancangan penelitian korelasional. Sampel penelitian sejumlah 175 mahasiswa dengan metode *simple random sampling*. Teknik analisis dengan analisis korelasi berganda. Instrumen penelitian menggunakan skala dukungan sosial, skala regulasi emosi, dan skala *quarter life crisis* ketiganya sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian uji korelasi berganda menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.00 terhadap hubungan X1 (dukungan sosial) dan Y (*quarter life crisis*) maka ada hubungan antar keduanya, lalu pada hubungan X2 (regulasi emosi) dan Y (*quarter life crisis*) menunjukkan nilai signifikansi 0,395 maka tidak ada hubungan signifikan antar keduanya, sedangkan hubungan X1 dan X2 dengan Y menunjukkan signifikansi 0,00 maka terdapat hubungan secara simultan antar ketiganya. Penelitian ini hanya menggunakan sampel di Universitas Negeri Malang.

**Kata kunci:** dukungan sosial; regulasi emosi; quarter life crisis

**How to cite:** Widaad, E. 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. doi: 10.17977/um059v3i32023p203-216

## 1. Pendahuluan

Manusia memiliki tahap-tahap pada hidupnya mulai dari prenatal hingga dewasa akhir, salah satu tahap yang menyebabkan adanya perubahan dan transisi dalam kehidupan seseorang adalah masa dewasa awal yaitu pada rentang usia 20-30an tahun. Pada masa dewasa awal, individu mengalami banyak perubahan dan transisi yang dapat menyebabkan tekanan dan stres psikologis. Krisis yang dialami dapat berupa persoalan karir, relasi, kehidupan sosial, maupun tekanan dari lingkungan, serta perasaan tidak aman terhadap masa depan, kekecewaan, dan kecemasan terhadap hubungan (Rahmania & Filsuf Tasaufi, 2020). Krisis itu disebut *quarter life crisis*, yaitu keadaan dengan perasaan terjebak dalam pilihan yang dijalankannya, terjadi karena individu harus melepas ketergantungan terhadap orang tua secara finansial dan pendidikan (Riyanto & Arini, 2021).

*Quarter life crisis* juga dirasakan oleh mahasiswa, terutama ketika mereka mengalami perubahan transisional dan adaptasi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Dalam konteks akademik, mahasiswa termasuk dalam kelompok usia yang rentan mengalami *quarter life crisis*. Penelitian terbaru oleh Habibie, Syakarofath, & Anwar (2019) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah kekhawatiran atas ketidakpastian kehidupan di masa depan mengenai relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi disaat seseorang berusia 20-an tahun. Selain itu, Atwood & Scholtz (dalam Muttaqien & Fina, 2020) menyatakan bahwa *quarter life crisis* dirasakan oleh orang yang mengalami kegelisahan karena terlalu banyak pilihan sehingga kebingungan memutuskan kepastian. *Quarter life crisis* dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan baik.

Kondisi *quarter life crisis* biasa terjadi di masa dewasa awal yang dapat membuat individu kembali mempertanyakan pilihan yang sudah diambil seperti mengenai karir, pasangan, pendidikan, dan gaya hidup. Dampak *quarter life crisis* berupa stress dan merasa hidupnya kurang stabil, dampak terberat adalah depresi. Selain itu dampaknya adalah mempengaruhi kepercayaan diri individu (Salsabila Tuhva, 2021). Maka apabila *quarter life crisis* tidak ditangani dengan tepat maka dapat mempengaruhi kesehatan mental.

Menurut Arnett, Allison (dalam Ameliya, 2020) terdapat lima faktor eksternal yang berpengaruh terhadap *quarter life crisis* salah satunya adalah dukungan sosial, seperti dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan teman. Dukungan sosial dapat membantu individu untuk merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai sehingga kecemasan dapat dikendalikan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Di Tommaso, L., & Spinner, B. (2019) menunjukkan *loneliness* dan *quarter life crisis* memiliki hubungan positif, serta adanya peningkatan kekhawatiran akan relasi interpersonal pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Faktor internal, seperti pengalaman pribadi dan faktor emosi, juga dapat memicu *quarter life crisis*.

Dalam konteks mahasiswa, beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi dapat memainkan peran penting dalam mengurangi *quarter life crisis*. Penelitian oleh Ameliya (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Begitu pula hasil penelitian Andayani

(2020) kepada 400 individu dewasa awal di Kota Bandung menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan koping stress pada dewasa awal yang berada di masa *quarter life crisis*. Selain itu, sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Chong, Tsunaka, and Tsang (2014) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa universitas dapat memprediksi kesejahteraan psikologis mereka, termasuk kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Regulasi emosi merupakan salah satu bentuk kecerdasan emosi yang bisa berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Individu yang mampu menghindari stress pada masa *quarter life crisis* adalah individu dengan kecerdasan emosi yang baik dalam mengatur dan mengekspresikan emosi (Santrock, 2014). Selain itu, sebuah penelitian oleh A. L. Cox (2014) menunjukkan bahwa regulasi emosi juga dapat membantu mengatasi stres psikologis pada mahasiswa. Apabila seseorang mampu memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik maka ia dapat meredam, mengintensifkan, atau mempertahankan emosi sesuai tujuan individu. Menurut Widuri (2012) regulasi emosi adalah kemampuan individu mengatur dan mengespresikan emosinya di kehidupan sehari-hari, regulasi emosi menegaskan pada bagaimana dan mengapa emosi dapat mengatur proses psikologis.

Menurut hasil penelitian oleh Pebriangi Zukti (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis* mahasiswa. Sedangkan penelitian tersebut bertentangan dengan hasil penelitian oleh Fatchurrahmi & Urbayatur (2022) yang membuktikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis*. Maka penelitian ini dapat mempertegas temuan-temuan sebelumnya mengenai hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis*.

Layanan bimbingan dan konseling harus terus dilakukan oleh konselor di taman kanak-kanak sampai Perguruan Tinggi dengan berkolaborasi dengan pihak lain seperti guru dan masyarakat (Sare, Hidayah, & Rahman, 2020). Menurut Kasih (2019) prinsip layanan BK di Perguruan tinggi adalah memiliki tujuan membantu mahasiswa menyelesaikan studinya tepat waktu dan mengembangkan potensi optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Sehingga konselor di Perguruan Tinggi tidak hanya menangani masalah akademik, namun juga masalah lain yang mengganggu mahasiswa selama perkuliahan. Implikasi hasil temuan ini dapat membantu tenaga pelaksana layanan BK di PT sebagai dasar konselor dalam mengembangkan layanan BK untuk menangani masalah-masalah akibat *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa secara tepat, salah satu penanganan yang dilakukan dalam bentuk layanan BK dapat diberikan dengan pemberian layanan responsif dengan layanan konseling. Hal ini sejalan dengan pendapat Syifa'ussurur, Husna, M Mustaqim, & Fahmi (2021) bahwa saat individu berada di masa *quarter life crisis* maka dapat ditangani dengan memberikan intervensi menggunakan pendekatan SFBT.

Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan diantara ketiga variabel yaitu dukungan sosial, regulasi emosi, dan *quarter life crisis*. Pentingnya penelitian ini adalah membuktikan teori adanya hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa yang berada di masa dewasa awal dengan tugas-tugas perkembangannya, penelitian ini menemukan adanya mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bagi konselor di Perguruan Tinggi dan pihak-pihak terkait untuk membuat program layanan dalam rangka penanganan yang tepat bagi mahasiswa yang tengah berada pada masa *quarter life crisis*.

## 2. Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kauntitatif dalam pengujian hipotesis yang sudah disusun dengan desain penelitian korelasional, penelitian korelasional adalah hubungan antar dua variabel atau lebih sebagaimana adanya (Abdullah, 2015). Penelitian ini meneliti hubungan antara variabel bebas (dukungan sosial dan regulasi emosi) dengan variabel terikat (*quarter life crisis*). Desain penelitian korelasional dilakukan untuk melihat gambaran hubungan antar ketiga variabel penelitian.

Peneliti menggunakan sampel sejumlah 175 mahasiswa dari total populasi sejumlah 312 mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang dari angkatan 2021 sampai 2019, penentuan jumlah sampel dilakukan dengan rumus Slovin. Sampel diambil dengan memakai metode *simple random sampling* yang dilakukan dengan pengundian melalui excel.

Instrumen penelitian menggunakan skala dukungan sosial yang peneliti kembangkan sesuai aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1994), instrumen kedua yaitu skala ERQ (*Emotional Regulation Questionnaire*) oleh Gross dan John (2003) yang diterjemahkan oleh Hasniar dkk (2021). Instrumen terakhir yaitu skala *quarter life crisis* yang dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Ketiga instrumen sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data kepada 70 responden diluar sampel penelitian berbantuan uji validitas SPSS. Berdasarkan hasil uji validitas dukungan sosial terdapat 1 item gugur pada nomor 4 sehingga total item berjumlah 24 item dan ditemukan nilai realibilitas sebesar 0.818. Regulasi emosi tidak ditemukan item gugur pada uji validitas sehingga jumlah item tetap berjumlah 10 dengan reliability sebesar 0,732. Skala *quarter life crisis* sejumlah 6 item gugur yaitu pada nomor 22,23,24,25,36,43 kemudian dilakukan pengurangan item sejumlah 14 dengan membuang item-item yang memiliki  $R_{hitung}$  rendah, maka skala *quarter life crisis* menjadi 30 item dengan nilai realibilitas sebesar 0,930.

Data penelitian yang sudah diperoleh kemudian diolah dengan memeriksa hasil pengisian skala terlebih dahulu, lalu dilakukan skoring dan tabulsi data. Setelah itu dilakukan teknik analisis data dengan analisis deskriptif dan analisis korelasi yang dilakukan guna menjawab hipotesis penelitian. Dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas, uji linieritas, heteroskedestisitas dan multikolinieritas sebelum melakukan analisis korelasi berganda

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini menghasilkan data *statistic* dan deskriptif. Hasil dari analisis deskriptif adalah gambaran ketiga variabel yaitu dukungan sosial, regulasi emosi, dan *quarter life crisis*. Sedangkan data statistik diperoleh dari dilakukannya uji prayarat, uji korelasi berganda, dan uji hipotesis.

**3.1.1. Deskripsi Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, dan Quarter Life Crisis Mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 175 mahasiswa departemen BK UM terdapat 64% memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, mahasiswa dengan dukungan sosial tingkat sedang sebanyak 36%, sedangkan mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial rendah sebanyak 1%. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mahasiswa Departemen BK UM berada pada tingkat tinggi.

Tabel 1 menunjukkan hasil dari 175 mahasiswa departemen BK UM terdapat 23% memiliki regulasi emosi tinggi, mahasiswa yang memiliki regulasi emosi tingkat sedang sebanyak 70%, sedangkan mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi yang rendah sebanyak 6%. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi mahasiswa Departemen BK UM berada pada tingkat sedang.

Tabel 1 memuat hasil yaitu dari 175 mahasiswa departemen BK UM terdapat 8% memiliki *quarter life crisis* tinggi, mahasiswa yang memiliki *quarter life crisis* bertingkat sedang berjumlah 80%, sedangkan mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang rendah sebanyak 11%. Maka disimpulkan mahasiswa Departemen BK UM memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang.

**Tabel 1. Tingkat Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, dan Quarter Life Crisis Mahasiswa**

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
1	Dukungan Sosial	Tinggi	112	64%	Banyak
		Sedang	63	36%	Sedikit
		Rendah	1	1%	Sangat sedikit
2	Regulasi Emosi	Tinggi	41	23%	Sedikit
		Sedang	123	70%	Banyak
		Rendah	10	6%	Sangat Sedikit
3	Quarter Life Crisis	Tinggi	14	8%	Sangat Sedikit
		Sedang	140	80%	Banyak
		Rendah	20	11%	Sangat Sedikit

**3.1.2. Uji Prasyarat**

Terdapat beberapa uji prasyarat yang harus dilakukan sebelum melaksanakan uji korelasi yaitu uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas, dan multikolinieritas dengan bantuan SPSS 24 for windows. Tahap pertama adalah melakukan hasil uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian sudah terdistribusi normal. Disajikan hasil uji normalitas dalam tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Tes Normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dukungan Sosial	.049	175	.200*	.995	175	.777
Regulasi Emosi	.066	175	.062	.982	175	.027
Quarter Llife Crisis	.060	175	.200*	.985	175	.064

Ditunjukkan pada tabel 2 bahwa nilai signifikansi ketiga variabel > 0,05 yang menandakan bahwa ketiga variabel terdistribusi normal. Nilai signifikansi dukungan sosial adalah 0,200 > 0,05, regulasi emosi sebesar 0,062 > 0,05, dan *quarter life crisis* sebesar 0,200 > 0,05.

### 3.1.3. Uji Linieritas

Dilakukan uji linieritas agar dapat terlihat hubungan antar variabel. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 3 dan 4.

**Tabel 3. Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial dan Quarter Life Crisis**

Tabel ANOVA			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Quarter Life Crisis * Dukungan Sosial	Between	(Combined)	9354.071	35	267.259	2.035	.002
	Groups	Linearity	5532.640	1	5532.640	42.137	.000
		Deviation from Linearity	3821.432	34	112.395	.856	.694
	Within Groups		18250.763	139	131.300		
	Total		27604.834	174			

Dari tabel 3 diperoleh nilai *Deviation from Linearity* dukungan sosial dan *quarter life crisis* sebesar  $0,694 > 0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel independen yaitu dukungan sosial dan variabel dependen yaitu *quarter life crisis*

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas Regulasi Emosi dan Quarter Life Crisis**

Tabel ANOVA			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Quarter Life Crisis * Regulasi Emosi	Between	(Combined)	6371.400	32	199.106	1.332	.131
	Groups	Linearity	115.475	1	115.475	.772	.381
		Deviation from Linearity	6255.925	31	201.804	1.350	.123
	Within Groups		21233.434	142	149.531		
	Total		27604.834	174			

Dari tabel 4 diperoleh nilai *Deviation from Linearity* regulasi emosi dan *quarter life crisis* sejumlah  $0,123 > 0,05$  yang berarti terdapat hubungan linier antar variabel independen (regulasi emosi) dengan variabel dependen (*quarter life crisis*).

### 3.1.4. Uji Multikolinieritas

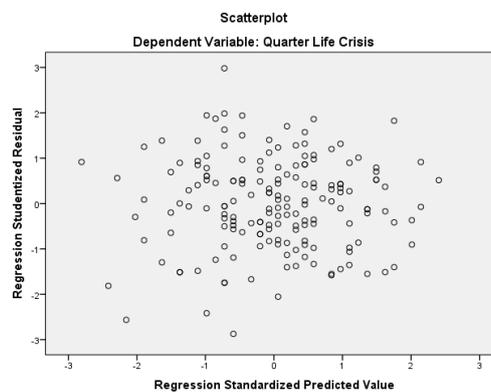
Kemudian peneliti melakukan uji multikolinieritas dengan tujuan mengetahui pada sebuah model regresi adanya korelasi antar variabel independen atau variabel bebas. Berikut disajikan hasil uji normalitas dalam tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients <sup>a</sup>							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Collinearity Statistics			
	B	Std. Error	Beta	t	T sig	Tolerance VIF	
1	(Constant)	127.396	11.200		11.375	.000	
	Dukungan Sosial	-.735	.113	-.448	-6.497	.000	.979 1.021
	Regulasi Emosi	.000	.116	.000	.004	.997	.979 1.021

a. Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Tabel 5 menunjukkan bahwa Tidak terjadi masalah multikolinieritas. Hal ini dapat dilihat pada nilai *Tolerance*  $0,979 > 0,10$  dan *VIF*  $1,021 < 10$  maka variabel dukungan sosial dan regulasi emosi tidak mengalami masalah multikolinieritas. Setelah itu dilakukan uji heteroskedastisitas untuk mengetahui apakah ditemukan perbedaan varian pada residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya yang disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Gambar 1 menunjukkan pola-pola pada grafik *scatter plot* menyebar disekitar angka 0 dan tidak ada suatu pola bergelombang atau pola tertentu maka bisa dikatakan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas pada data penelitian.

### 3.1.5. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis

Teknik analisis digunakan untuk mencari hubungan variabel independen yaitu dukungan sosial dengan variabel dependen yaitu *quarter life crisis* dengan pengujian menggunakan SPSS 24 *for windows* dengan teknik uji korelasi berganda. Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat hubungan antar variabel. Nilai  $r_{tabel}$  dilihat pada tabel distribusi  $r$  tabel dengan nilai  $N = 175$  dengan nilai signifikansi sebesar 5% yaitu 0,148. Berdasarkan hasil pengujian didapat nilai  $r_{hitung} -0,448 > r_{tabel} 0,148$  yang artinya terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*, nilai  $r_{hitung}$  menunjukkan angka negatif yaitu -0,0448 yang menunjukkan dukungan sosial dan *quarter life crisis* berhubungan negative sehingga diinterpretasikan bila dukungan sosial individu tinggi maka *quarter life crisis*nya rendah dan begitupula sebaliknya.

Nilai signifikansi pada tabel hasil uji korelasi menjadi dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis, pada tabel hasil uji korelasi menunjukkan harga koefisien korelasi -0,448 (negatif) dengan probabilitas (sig)  $0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak,

maka terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.

### 3.1.6. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Quarter Life Crisis

Teknik analisis yang digunakan untuk mencari hubungan variabel independen (regulasi emosi) dengan variabel dependen (*quarter life crisis*) dilakukan pengujian menggunakan SPSS 24 *for windows* dengan teknik uji korelasi berganda. Pengambilan keputusan berdasarkan perhitungan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat hubungan antar variabel. Nilai  $r_{tabel}$  dilihat pada tabel distribusi r tabel dengan nilai  $N = 175$  dengan nilai signifikansi 5% yaitu 0,148. Berdasarkan hasil pengujian didapat nilai  $r_{hitung} 0,065 > r_{tabel} 0,148$  yang artinya tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis*.

Nilai signifikansi pada tabel hasil uji korelasi menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, pada tabel hasil menunjukkan harga koefisien korelasi 0,065 (positif) dengan probabilitas (sig)  $0.395 > 0,05$  menunjukkan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima, maka tidak ada hubungan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis* mahasiswa departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.

### 3.1.7. Hubungan antara Dukungan Sosial, regulasi emosi, dan Quarter Life Crisis

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 21.557, pengambilan keputusan dilakukan bila  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Setelah melakukan perhitungan dengan rumus  $F_{tabel} = F(k;n-k)$  sehingga didapat hasil sebesar 3.00, maka  $F_{hitung} 21.557 > F_{tabel} 3.00$  yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis*. Kemudian juga ditemukan hasil  $R_{square}$  senilai 0,200 yang berarti dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 20% pada *quarter life crisis* ( $R_{square} \times 100$ ).

Dalam uji hipotesis, pengambilan keputusan dilakukan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,00, dari tabel hasil uji korelasi ganda diperoleh probabilitas (sig)  $0.000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak maka terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.

## 3.2. Pembahasan

### 3.3. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa Departemen BK UM memiliki tingkat dukungan sosial tinggi dengan presentase sebesar 64%, hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa BKUM merasa mendapatkan dukungan sosial yang baik atau di tingkat tinggi dari orang terdekatnya seperti orangtua, dosen, dan teman. Mereka menyatakan tercukupinya dukungan secara emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional. Sedangkan sebanyak 36% mahasiswa berada di tingkat sedang, hal ini menunjukkan sedikit mahasiswa merasa cukup atau berada di tingkat sedang dalam menerima dukungan sosial. Hanya 1% mahasiswa berada di tingkat rendah yang menunjukkan sangat sedikit mahasiswa yang merasa tidak mendapat atau rendah dalam memperoleh dukungan sosial dari orang terdekat. Nilai signifikansi pada tabel hasil uji korelasi menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis hasil uji hipotesis, pada tabel hasil uji korelasi menunjukkan harga koefisien korelasi -0,448 (negatif) dengan probabilitas (sig) sebesar  $0.000 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, menandakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*

mahasiswa departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Nilai *pearson correlation* bertanda negatif yang berarti semakin rendah dukungan sosial mahasiswa maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialaminya dan sebaliknya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Salma (2022) yang memperoleh hasil bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Begitupula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Putri (2020) bahwa adanya hubungan secara negatif oleh dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Sejalan dengan penelitan Cut Nazira (2022) yang menyatakan ada hubungan dengan arah negatif antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Disimpulkan bahwa penelitian terdahulu juga memperkuat fakta bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa.

Adanya interaksi dalam bentuk dukungan sosial berupa bantuan materi dan non-materi, sikap peduli dan perhatian, berempati, memberi nasihat dan saran, dan memberi informasi oleh anggota keluarga dapat membantu individu mengatasi maalah yang dialami (Triningtyas, Asri, & Astanu, 2022). Sehingga adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat menjadi salah satu faktor keberhasilan individu mengatasi masalah di hidupnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dzikria dan Sofiyana (2022) menyatakan sejumlah 13% dukungan sosial berpengaruh terhadap *quarter life crisis* individu, ia juga menyatakan bahwa penelitiannya menjadi penguat penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan fakta bahwa dukungan sosial diperlukan untuk mencapai kesuksesan dalam masa transisi atau perubahan signifikan yang terjadi di masa dewasa awal (Wijaya & Saprowi, 2022).

Dukungan sosial bermanfaat bagi fisik dan psikis individu yaitu dengan didapatkannya pertolongan atau bantuan dari interaksinya dengan lingkungan, keluarga atau teman dapat memberikan bantuan barang dan jasa selama individu mengalami tekanan. Selain itu dukungan sosial bisa meyebabkan individu merasa tentram sehingga dapat merasa bahagia dan bersikap tenang dalam menghadapi masalah yang dialaminya (Setiawan & Darminto, 2013). Bahkan penelitian oleh Puspitasari dkk (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan prestasi dan motivasi belajar karena adanya bantuan secara lisan maupun perbuatan dari lingkungan sosial. Dapat disimpulkan bahwa salah satu cara mengatasi krisis di kehidupan adalah mendapatkan dukungan sosial yang memadai.

Dukungan sosial didapat dengan adanya hubungan antara individu dengan orang-orang terdekat seperti teman atau orang tua, untuk menjaga adanya dukungan sosial yang dirasakan individu maka perlu adanya komunikasi yang baik dengan orang lain agar tetap tercipta kerukunan. Keterkaitannya dengan konselor di perguruan tinggi adalah konselor dapat memberikan layanan kepada mahasiswa secara preventif maupun kuratif agar mahasiswa tetap mendapat dukungan sosial yang ia perlukan. Konselor dapat memberikan bimbingan untuk terjaganya komunikasi yang baik dengan orang tua dan teman untuk menghindari individu dari perselisihan dengan orang terdekatnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Mahardika (2020) bahwa terdapat pengaruh layanan informasi dengan teknik *self control* untuk meningkatkan komunikasi antar ibu dan anak. Selain itu konselor juga bisa memberikan konseling apabila mahasiswa memiliki konflik dengan orang-orang terdekatnya yang mempengaruhi berkurangnya intensitas dukungan sosial yang ia dapatkan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2020) bahwa konselor dapat memberikan layanan mediasi sebagai salah satu upaya konseling dalam mengatasi konflik pertemanan.

### 3.4. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi mahasiswa Departemen BK konseling Universitas Negeri Malang berada di tingkat sedang dengan presentase sebesar 70%, hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa BK UM merasa memiliki regulasi emosi yang cukup atau di tingkat sedang. Sedangkan sebanyak 23% mahasiswa berada di tingkat tinggi, hal ini menunjukkan sedikit mahasiswa merasa baik dalam meregulasi emosinya atau di tingkat tinggi. Sebanyak 6% mahasiswa berada di tingkat rendah yang menunjukkan sangat sedikit mahasiswa yang merasa kurang mampu meregulasi emosinya atau di tingkat rendah. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh harga koefisien korelasi 0,065 dengan probabilitas (sig)  $0.395 > 0,05$  berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima, maka tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis* mahasiswa departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian oleh Pebriangi Zukti (2020), pada penelitian tersebut dinyatakan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa. Namun hubungan tersebut hanya sebesar 2% sedangkan 98% sisanya adalah variabel lain yang tidak diteliti, maka hubungan regulasi emosi dan *quarter life crisis* dari hasil penelitian tersebut tergolong rendah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Fatchurrahmi & Urbayatun (2022) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis* mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dilakukan analisis hubungan dari masing-masing aspek kecerdasan emosi, 2 dari 5 diantaranya tidak ada hubungan secara signifikan dengan *quarter life crisis* yaitu regulasi emosi dan *self awareness*. Hasil penelitian ini memperkuat fakta bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa.

Tidak terjadinya hubungan antar regulasi emosi dan *quarter life crisis* dapat diakibatkan oleh beberapa sebab, seperti ciri perkembangan emosi (terutama dalam meregulasi emosi) manusia di masa dewasa awal yang sudah matang sehingga tidak mempengaruhi krisis yang dialami. Menurut Anderson (dalam Fernanda Alifia, 2019) menyatakan bahwa salah satu ciri-ciri orang dewasa awal adalah mampu meregulasi perasaan atau emosi pribadi, seseorang di masa ini sudah mampu menyetir perasaan-perasaannya ketika berhadapan dengan orang lain atau mengerjakan suatu hal. Sejalan dengan pendapat oleh Zakiah Daradjat (2017) yang menyatakan bahwa saat manusia di masa dewasa awal memiliki kemampuan pematapan dan kestabilan emosi yang didapat dari hasil belajar dan pengalaman di masa sebelumnya, di usia ini manusia mampu menghadapi masalah atau rangsangan yang rumit dan mampu meregulasi emosi dalam menghadapinya. Selain itu manusia di dewasa awal dapat merespon rangsangan yang menimbulkan emosi dengan perilaku yang sesuai dengan nilai luhur yang ia yakini dan hormati. Manusia di masa ini juga semakin diplomatis dan mampu menutupi perasaannya atau berpura-pura, seperti menutupi rasa sakit dengan tersenyum (Zakiah Daradjat, 2017). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Ginting & Pinta Sri (2018) yang menyatakan bahwa kelompok dewasa awal yang mencurahkan hati melalui media sosial sudah mampu meregulasi emosi dengan baik atau mereka memiliki kendali dalam menganai emosi yang muncul pada diri mereka. Maka saat manusia di dewasa awal ini telah memiliki kemampuan regulasi yang baik maka tingkat *quarter life crisis*nya akan rendah.

Regulasi emosi adalah kemampuan membentuk, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi. Konselor di Perguruan Tinggi dapat memberikan layanan kepada mahasiswa secara preventif untuk membimbing pengelolaan emosi mahasiswa, sehingga mahasiswa bisa

mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Namun apabila mahasiswa kurang memiliki kemampuan regulasi yang baik sesuai ciri perkembangan manusia di dewasa awal sehingga menimbulkan masalah pada kehidupannya, maka konselor dapat memberikan layanan BK yang bersifat kuratif atau penyembuhan.

### 3.5. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa BK UM berada di tingkat sedang dengan presentase sebesar 80%, hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa BK UM merasa mengalami krisis yang cukup atau di tingkat sedang. Sedangkan sebanyak 8% mahasiswa berada di tingkat tinggi, hal ini menunjukkan sedikit mahasiswa merasa mengalami krisis yang kuat atau di tingkat tinggi. Sebanyak 11% mahasiswa berada di tingkat rendah yang menunjukkan sangat sedikit mahasiswa yang merasa tidak mengalami krisis atau di tingkat rendah. Berdasarkan uji hipotesis penelitian didapatkan hasil bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa. Diketahui nilai signifikansi  $F_{change}$  adalah 0.000 dan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 21.557. Dikehatui pula nilai  $R_{square}$  sebesar 0,200 yang artinya dukungan sosial dan regulasi emosi mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 20% dan sisanya dipengaruhi variabel lain diluar penelitian ini.

Meilia Ayu P.S (2021) menemukan faktor-faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* yaitu faktor internal dan eksternal, salah satu faktor eksternal yang ditemukan adalah pengaruh dukungan keluarga (Sari, 2021). Dukungan sosial adalah sebagai bentuk perhatian, penghargaan, kenyamanan, bantuan dari orang lain atau kelompok kepada seorang individu (Sarafino & W. Smith, 2011), dengan adanya dukungan sosial maka individu akan memperoleh bantuan nyata berupa barang dan jasa untuk mengatasi tekanan dalam hidupnya, adanya dukungan sosial dapat menjadi pereda untuk mengurangi efek negatif dari tekanan atau tuntutan yang dirasakan seseorang (Setiawan & Darminto, 2013). Seperti yang dikatakan oleh Herawati & Hidayat (2020) bahwa dengan berbagi pikiran dan perasaan dengan orang terdekat dapat menjadi *coping mechanism* bagi individu di masa *quarter life crisis*. Sehingga disimpulkan bahwa terpenuhinya dukungan sosial dari orang terdekat mampu membantu individu mengatasi masalah di masa dewasa awal, dapat dikatakan dukungan sosial dapat menurunkan tingkat *quarter life crisis* individu.

Selain itu faktor internal berupa kecerdasan emosi juga mempengaruhi *quarter life crisis*, Goleman (dalam Silaen & Dewi 2015) menyatakan salah satu bentuk kecerdasan emosi adalah regulasi emosi. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan berupa kecerdasan emosi untuk menghadapi situasi sulit di masa dewasa awal, karena dengan memilikinya maka individu akan mampu mengelola emosi dalam diri dan menjadi kekuatan positif bagi dirinya. Regulasi emosi akan memungkinkan individu mengatur emosi negatif sehingga mampu menangani masalah atau krisis yang dialami (Pebriangi Zukti, 2020).

Berdasarkan pernyataan diatas maka didapat kesimpulan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi dapat membawa dampak bagi tingkat *quarter life crisis* mahasiswa. Sejalan dengan hasil analisis yang dinyatakan sebelumnya bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi secara simultan berhubungan negatif dengan *quarter life crisis*, yang berarti apabila mahasiswa

memiliki tingkat dukungan sosial dan regulasi emosi yang tinggi maka *quarter life crisis*nya akan rendah begitupula sebaliknya.

Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu dukungan sosial dan regulasi emosi mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 20% sedangkan 80% dipengaruhi faktor-faktor lain diluar penelitian. Karir dan dan percintaan juga mempengaruhi *quarter life crisis* bagi individu yang berada di usia 20-an, mereka merasa karir yang harus dijalankan haruslah pekerjaan yang mereka senangi tetapi tetap dapat memenuhi kebutuhannya, terlebih lagi kebimbangan yang dirasakan mahasiswa untuk menentukan arah karir setelah lulus kuliah seperti melanjutkan studi atau bekerja. Individu di masa dewasa awal juga perlu membangun hubungan dekat dan cinta dengan orang lain, di usia ini individu sudah memikirkan rencana pernikahan, munculnya anggapan dan stigma masyarakat kepada individu berusia 20-an yang tidak segera menikah juga menjadi tuntutan bagi mereka (Herawati & Hidayat, 2020)

Faktor lain yang ditemukan oleh Sari (2021) terhadap *quarter life crisis* adalah keselarasan tuntutan lingkungan dengan keinginan pribadi, orang lain dapat menuntut hal-hal yang belum dicapai kepada individu berusia 20-an dan dapat menyebabkan tekanan psikis hingga berada dalam *quarter life crisis*. Berdasarkan paparan diatas maka disimpulkan bahwa selain dukungan sosial dan regulasi emosi terdapat faktor lain diluar penelitian ini yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang.

*Quarter life crisis* dapat dialami oleh mahasiswa di dewasa awal, apabila tidak ditangani dengan tepat maka dapat mengganggu kesehatan mental. Maka konselor di Perguruan Tinggi memiliki peran dalam mengatasi dan mencegah *quarter life crisis* dialami oleh mahasiswa sehingga dapat mengganggu aktivitasnya. Konselor dapat memberikan layanan dasar yang bersifat preventif agar mahasiswa mampu mencegah krisis yang dialaminya dapat membuat stress sampai mengganggu kesehatan mental. Selain itu apabila mahasiswa mengalami *quarter life crisis* tingkat tinggi maka konselor dapat memberikan layanan responsif bersifat penyembuhan agar mahasiswa mampu mengatasi krisis yang dialami. Penelitian ini juga dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* mahasiswa, selain itu bagi masyarakat umum penelitian ini dapat menjadi sumber wawasan terkait *quarter life crisis* yang terjadi pada manusia usia 20an tahun.

#### 4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah: (1) terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, (2) tidak terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, (3) terdapat hubungan secara simultan atau serentak antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian ini dapat membantu konselor di Perguruan Tinggi sebagai dasar mengembangkan layanan Bimbingan Konseling untuk mencegah dan mengatasi *quarter life crisis*. Layanan preventif dapat diberikan kepada mahasiswa yang memiliki *quarter life crisis* rendah dan sedang, sedangkan apabila terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi maka dapat diberikan layan bersifat kuratif. Selain itu disarankan kepada penelitian selanjutnya untuk memperluas jumlah sampel penelitian dan meneliti 80% faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* mahasiswa.

## Daftar Rujukan

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Asri, D. N. (2022, August). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. In *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA) (Vol. 1, No. 1, pp. 1149-1156)*.
- Cox, A. L. (2014). *The effects of emotion regulation on college students' perceived stress levels*. Master's Theses and Doctoral Dissertations. 587.
- Di Tommaso, L., & Spinner, B. (2019). Loneliness, identity, and the quarter-life crisis: An empirical investigation. *Emerging Adulthood, 7*(5), 322-330.
- 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.
- 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.
- Ginting, P. S. Y. 2018. *Gambaran Regulasi Emosi pada Dewasa Awal yang Melakukan Curahan Hati di Media Sosial*. Skripsi tidak diterbitkan. Medan : FPSI Universitas Sumatera Utara
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 5*(2), 145-156.
- Mahardika. (2020). *Pengaruh Layanan Informasi Dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatkan Komunikasi Ibu dengan Anak*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang : FKIP UMM.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 5*(1), 75-84.
- Nazira. C. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dengan Quarter life crisis pada mahasiswa Tingkat akhir di fakultas Psikologi UIN Ar-raniry*. Skripsi tidak diterbitkan. Banda Aceh : FPSI UIN Ar-Raniry
- Nurhafiza Y. (2020). *Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Konflik Pertemanan Siswa Melalui Layanan Mediasi Di Madrasah Aliyah Negeri Kota Tebing Tinggi*. Skripsi tidak diterbitkan. Tebing Tinggi : FITK UIN Sumatera Utara
- Puspitasari, Y., Lasan, B. B., & Setiyowati, A. J. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan, 1*(10), 838-846.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOOLID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35-40.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi, 2*, 1-16.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati, 3*(1), 12-19.
- Salma, I., & Dwityanto, A. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Di Kota Surakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Surakarta : FPSI Universitas Muhammadiyah.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (15th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education
- Sarafino, E. P., & W. Smith, T. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions*. United States of America: John Wiley & Sons Inc.
- Sare, Y. D., Hidayah, N., & Rahman, D. H. (2020). Historical Guidance and Counseling Perspective in Indonesia. *Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)*. Malang: Atlantis Press SARL.
- Sari, M. A. P., & Prastiti, W. D. (2021). *Quarter Life Crisis pada Kaum Millenial*. Skripsi tidak diterbitkan. Surakarta: FPSI Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setiawan, A. I., & Darminto, E. (2013). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(3), 1-7.
- Sukaesih, T. (2017). *Pendidikan Keimanan Bagi Usia Dewasa Awal Menurut Perspektif Islam*. Masters thesis tidak diterbitkan. Lampung : UIN Raden Intan Lampung.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9(2), 147.

Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, 20(1), 41-49.