Pengaruh Self-Regulation terhadap Tingkat Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal

Victoria Elizabeth Zefanya Runtu¹, Monika²

^{1,2}Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: victoria.705210351@stu.untar.ac.id¹, monika@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Quarter life crisis adalah fenomena psikologis yang sering dialami individu berusia 18–29 tahun, yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung, dan tertekan ketika menghadapi tantangan transisi menuju kedewasaan. Masa ini mencakup tekanan sosial, ketidakpastian karier, dan pencarian identitas diri. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengatasi quarter life crisis adalah self-regulation, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku dalam mencapai tujuan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-regulation terhadap tingkat quarter life crisis pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sebanyak 360 partisipan dewasa awal (berusia 18–29 tahun) dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-regulation dan quarter life crisis ($p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat self-regulation yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami quarter life crisis. Sebaliknya, individu dengan kemampuan self-regulation yang rendah lebih sering mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan eksternal. Analisis juga menunjukkan bahwa self-regulation hanya berkontribusi sebesar 5,9% terhadap tingkat quarter life crisis, sementara 94,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan sosial, kondisi ekonomi, dan dukungan keluarga. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa self-regulation memiliki pengaruh signifikan terhadap quarter life crisis, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

Kata kunci: *Self-Regulation, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal*

Abstract

Quarter life crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals aged 18–29 years, characterized by feelings of anxiety, confusion, and distress when facing the challenges of transitioning into adulthood. This period involves social pressures, career uncertainties, and identity exploration. One of the factors that can influence an individual's ability to overcome a quarter life crisis is self-regulation, which refers to the ability to manage emotions, thoughts, and behaviors to achieve life goals. This study aims to analyze the influence of self-regulation on the level of quarter life crisis in early adulthood. This research used a quantitative method. A total of 360 early adult participants (aged 18–29 years) were selected using purposive sampling. The results showed a significant positive relationship between self-regulation and quarter life crisis ($p < 0.001$). These findings indicate that individuals with high levels of self-regulation tend to be more vulnerable to experiencing a quarter life crisis. Conversely, individuals with low self-regulation abilities often face greater difficulties in managing external pressures. The analysis also revealed that self-regulation accounts for only 5.9% of the variance in quarter life crisis levels, while the remaining 94.1% is influenced by other factors, such as social pressures, economic conditions, and family support. Based on the data analysis, it can be concluded that self-regulation has a significant influence on quarter life crisis, but it is not the sole determining factor.

Keywords: *Self-Regulation, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode penting dalam perkembangan manusia. Istilah dewasa awal pertama kali dicetuskan oleh Arnett (2000), yaitu fase dari masa remaja menuju

dewasa yang terjadi di usia sekitar 18 tahun hingga 29 tahun. Ketika individu memasuki periode dewasa awal, mereka umumnya menyadari bahwa hidup tidak hanya tentang kepentingannya dan keinginan diri sendiri melainkan ada pihak lain yang menjadi prioritasnya, terutama keluarga. Individu dewasa awal juga diberi tuntutan untuk menyelesaikan tugas perkembangan apabila terlaksana maka dapat menciptakan kebahagiaan bagi mereka. Namun, jika individu tidak dapat melewati tugas perkembangan ini saat periode dewasa awal, mereka berpotensi mengalami kesulitan dalam periode perkembangan selanjutnya dan dapat menimbulkan suatu krisis (Kusumaningrum & Jannah, 2023).

Ada beberapa jenis krisis yang dikenal oleh masyarakat umum. Dua krisis yang paling banyak dibicarakan adalah krisis transisi dari anak-anak ke remaja (*adolescence crisis*) dan krisis transisi dari dewasa ke lansia (*midlife crisis*). Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika individu berada pada masa dewasa awal sering dikenal sebagai *quarter life crisis* (Martin, 2016). Individu yang merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal, akan muncul krisis emosional atau respon negatif yang disebut dengan *quarter life crisis* (Fatchurrahmi & Urbayatur, 2022).

Quarter life crisis adalah fenomena yang umum terjadi pada orang-orang yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, biasanya terjadi pada usia 20 hingga 30 tahun. Fenomena ini ditandai dengan perasaan cemas, ketidakpastian, dan kebingungan yang mendalam tentang tujuan hidup, karier, hubungan, dan identitas diri. Istilah *quarter life crisis* pertama kali digunakan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk menggambarkan kondisi krisis yang dialami orang saat beralih dari kehidupan akademik ke dunia kerja (Hahuly, 2021).

Quarter life crisis dapat menyerang siapa saja yang memasuki masa dewasa awal yakni pada kisaran usia 18-29 tahun (Iqomah et al., 2021). Pada masa ini individu dewasa awal akan mendapatkan pertanyaan-pertanyaan oleh orang-orang di lingkungan sekitar seperti keluarga dan masyarakat tentang beberapa hal seperti rencana masa depan, mengapa belum punya pekerjaan, atau kapan menikah (Robbins & Wilner, 2001). Ada perubahan dalam gaya hidup, hubungan, pendidikan, dan pekerjaan yang disebabkan oleh transisi di masa dewasa awal, yang menyebabkan stres dan tekanan psikologis (Matud et al., 2020).

Permasalahan yang dialami individu dewasa awal disebabkan oleh tuntutan dari lingkungan sekitar untuk menjadi pribadi yang sukses (Philip & Vasquez, 2015). Salah satu patokan kesuksesan seseorang seringkali diukur melalui aspek karier, dimana karier merupakan elemen penting dalam kehidupan seseorang (Wiley & Sons, 2005). Karier bukan hanya diukur dari pekerjaan yang memberikan penghasilan, melainkan suatu proses yang berkelanjutan untuk pembelajaran dan pengembangan diri. Seseorang yang memiliki karier dapat memenuhi kebutuhan ekonomi, sosial, dan psikologisnya. Karier memungkinkan individu tersebut untuk memenuhi kebutuhannya melalui pendapatan dari gaji atau upah yang diperoleh dari pekerjaan mereka (Laura et al., 2019).

Salah satu tantangan yang akan dihadapi oleh individu dewasa awal adalah transisi dari masa pendidikan ke dunia kerja yang begitu kompetitif. Kondisi ini seringkali diwarnai dengan tekanan dan ketidakpastian, apalagi dihadapkan dengan realita dunia pekerjaan yang penuh dengan persaingan dan tidak sedikit individu dewasa awal yang mengalami kesulitan dalam menemukan pekerjaan yang relevan dengan latar belakang pendidikan mereka. Masa transisi dari masa perkuliahan ke dunia kerja bukanlah situasi yang mudah untuk dilewati (Robinson, 2018).

Ketika individu tidak dapat mempersiapkan masa ini dengan baik maka akan ada beberapa konsekuensi yang akan dialami oleh mereka seperti, merespon masanya dengan kebingungan, kecemasan dengan berbagai pilihan hidup, tertekan, dan rasa putus asa (Mutiara, 2018). Sejalan dengan penelitian Riyanto dan Arini (2021) yang mengemukakan bahwa kecemasan yang dialami selama *quarter life crisis* terkait dengan karier karena kesulitan mencari pekerjaan yang sesuai dan perasaan terjebak dengan pekerjaan karena kebutuhan finansial. Untuk mendukung fenomena-fenomena di atas peneliti melakukan wawancara dengan individu yang bersedia berbagi pengalaman mereka dan mengungkapkan berbagai keluhan yang menunjukkan tanda-tanda dari *quarter life crisis* yang sedang mereka alami.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Subjek H (komunikasi personal, 27 agustus 2024), Subjek M (komunikasi personal, 28 agustus 2024), Subjek A (komunikasi personal, 1 september

2024) dari ketiga subjek ini mengalami berbagai dimensi quarter life crisis . Subjek H merasa cemas terhadap masa depan, terutama dalam karier dan pencapaian pribadi. Subjek M menghadapi tekanan yang meningkat akibat kegagalan memperoleh pekerjaan setelah dua tahun lulus dari bangku perkuliahan. Subjek A mengalami pengalaman sulit setelah lulus sarjana, di mana ekspektasi untuk segera mendapatkan pekerjaan sesuai jurusan tidak tercapai.

Menurut survei LinkedIn, yang dilakukan oleh Censuwide dari 31 Oktober hingga 3 November 2017, terhadap 6.014 responden berusia 25-33 tahun dari AS, Inggris, India, dan Australia. Hasilnya menunjukkan bahwa 75% dari responden mengalami quarter life crisis, dengan rata-rata usia pada 26-27 tahun. Penyebab utama quarter life crisis adalah kecemasan karier, seperti: 61% mencari pekerjaan yang lebih memotivasi, 48% merasa stres karena membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses. Selain itu, 35% responden telah mengubah karier sepenuhnya sebagai respons terhadap QLC. Banyak juga yang mencari mentor (43%) tetapi merasa kurang memiliki koneksi untuk mendapatkannya.

Di Indonesia, fenomena sarjana pengangguran terus menjadi tantangan yang serius. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) per- Februari 2024, jumlah penduduk usia kerja di Indonesia sendiri mencapai 214 juta orang. Dari jumlah ini, yang tercatat sebagai angkatan kerja sebanyak 149,38 juta orang. Namun yang bekerja hanya 142,18 juta orang, sehingga 7,2 juta orang masih menganggur dan jika dilihat dari tingkat pendidikan tertinggi yang ditamatkan kategori lulusan universitas mencapai 871.860 ribu orang.

Menurut Isnaini dan Lestari (2015), dalam Safira (2020), dampak pada sarjana pengangguran dapat berbeda-beda tergantung pada kondisi dan durasi masa menganggur yang dijalani individu tersebut. Pada kasus seperti ini diperlukan solusi dalam diri yang mendorong seseorang untuk keluar dari permasalahan tersebut.

Menanggapi fenomena di atas menurut Sawitri dan Dewi (2018) menjelaskan bahwa self-regulation mendorong individu untuk menetapkan tujuan karier, yang pada gilirannya meningkatkan kesadaran mereka mengenai pekerjaan di masa depan. Keberhasilan individu dalam self-regulation dapat mendukung stabilitas psikologis dan kontrol diri, yang memungkinkan individu untuk mengelola cara mereka memandang diri mereka sendiri (Hoyle, 2010). Individu juga memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri, yang dikenal sebagai self-regulation dalam kehidupan sehari-hari. Self-regulation diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola diri sendiri dalam menghadapi emosi yang tidak menyenangkan, sehingga memungkinkan seseorang untuk menghadapi perasaan tidak nyaman (Ramli et al., 2018).

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Brown, et al.,(1999), semakin tinggi tingkat self-regulation seseorang mencerminkan semakin baik kemampuan individu dalam mengembangkan, menerapkan, dan secara fleksibel mempertahankan perilaku yang telah direncanakan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Proses penyesuaian diri yang bersifat korektif akan mempengaruhi efektivitas regulasi diri seseorang. Semakin baik kemampuan seseorang dalam mengembangkan regulasi diri, semakin optimal pula pencapaian tujuan yang telah ditetapkannya. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu memaksimalkan kemampuan

self-regulation, pencapaian tujuannya juga akan menjadi kurang optimal (Hidayat, 2006). Self-regulation merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri, memengaruhi perilaku melalui pengaturan lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, dan menetapkan konsekuensi atas perilakunya (Bandura, 1986). Menurut Neal dan Carey (2005), keterampilan dalam self-regulation juga memfasilitasi perilaku yang diarahkan pada tujuan. Hal ini memungkinkan individu menunda kepuasan dalam jangka pendek untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Iqomah et al., 2021) terkait quarter life crisis pada dewasa awal masih terdapat kekurangan dikarenakan responden dalam penelitian tersebut hanya dalam lingkup Kota Samarinda , dan pembahasannya pun hanya berfokus pada suatu gambaran tentang quarter life crisis, maka dari itu pengembangan penelitian selanjutnya akan ada penambahan variabel self-regulation. Sejauh penelusuran yang telah dilakukan oleh peneliti, belum menemukan penelitian yang membahas secara luas tentang pengaruh dari variabel ini dalam konteks quarter life crisis dengan subjek penelitian dewasa awal.

Sehingga pada penulisan ini penulis akan mendalami tentang pengaruh self-regulation terhadap tingkat quarter life crisis pada dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis hubungan atau pengaruh antara *self-regulation* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Partisipan penelitian berjumlah 360 individu berusia 18–29 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu individu yang berada pada rentang usia dewasa awal dan bersedia berpartisipasi. Instrumen yang digunakan meliputi *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) untuk mengukur kemampuan *self-regulation* dan *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS) untuk menilai tingkat *quarter life crisis*. SRQ terdiri dari 63 item yang mencakup tujuh dimensi regulasi diri, sementara QLCS terdiri dari 28 item yang mencakup aspek kecemasan, kebingungan, putus asa, tekanan emosional, dan hubungan interpersonal. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disebarluaskan menggunakan berbagai platform media sosial. Penelitian ini juga mencakup prosedur analisis data, termasuk uji asumsi normalitas dan linearitas, sebelum dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen (*self-regulation*) dan variabel dependen (*quarter life crisis*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Penelitian

Self-regulation adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol emosi, pikiran, serta perilaku dalam mencapai tujuan. Mengacu pada teori Miller dan Brown (1991), *self-regulation* melibatkan tujuh tahapan proses, mulai dari menerima informasi yang relevan hingga mengevaluasi hasil tindakan. Dalam penelitian ini, kemampuan *self-regulation* diukur menggunakan *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ), yang memberikan gambaran seberapa baik responden dapat mengelola perilaku dan pikirannya. Teori Bandura (1991) menegaskan bahwa *self-regulation* membantu individu menetapkan tujuan, memonitor tindakan, dan mengevaluasi hasilnya. Dari hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan kemampuan *self-regulation* yang baik, meskipun ada yang masih kesulitan dalam mengatur emosi dan menentukan arah hidup.

Sementara itu, *quarter life crisis* menggambarkan kecemasan, ketidakpastian, dan kebingungan yang dialami individu dewasa awal, terutama saat menghadapi tekanan dalam memilih karier, membangun hubungan, dan menentukan identitas diri. Penelitian ini menemukan bahwa *quarter life crisis* sering dipicu oleh ketidakcocokan antara harapan dan realitas. Tekanan sosial, perbandingan dengan teman sebaya, serta rasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memotivasi menjadi penyebab utama kecemasan. Selain karier, krisis ini juga mencakup hubungan interpersonal, seperti tekanan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dan pasangan. Dengan demikian, *quarter life crisis* adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh kemampuan *self-regulation* dan dukungan sosial dari lingkungan.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

	Valid	Minimum	Maximum	Mean	SD	Interpretasi
<i>Self-Regulation</i>	360	139.000	280.000	213.272	23.433	Tinggi
<i>Quarter Life Crisis</i>	360	60.000	140.000	102.300	16.648	Tinggi

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-regulation* responden adalah 213,27, dengan nilai minimum 139 dan maksimum 280. Standar deviasi sebesar 23,43 menunjukkan adanya variasi signifikan dalam kemampuan regulasi diri di antara responden. Berdasarkan teori Bandura (1991), *self-regulation* melibatkan proses pengamatan diri, penilaian, dan reaksi untuk mencapai tujuan. Perbedaan skor di antara responden mengindikasikan bahwa beberapa individu memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan perilaku mereka, sementara yang lain mungkin menghadapi kesulitan dalam hal tersebut.

Rata-rata skor *quarter life crisis* responden adalah 102,30, dengan nilai terendah 60 dan tertinggi 140. Artinya, ada variasi tingkat krisis yang dialami, dari yang ringan hingga yang berat.

Standar deviasi sebesar 16,648 menunjukkan bahwa pengalaman *quarter life crisis* cukup beragam di antara responden.

Analisis data utama

1. Uji Asumsi

Tabel 2. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	<i>Self Regulation</i>	<i>Quarter Life Crisis</i>
<i>Valid</i>	360	360
<i>Mean</i>	213.272	102.300
<i>Std. Deviation</i>	23.433	16.648
<i>Shapiro-Wilk</i>	0.993	0.993
<i>P-value of Shapiro-Wilk</i>	0.083	0.074
<i>Minimum</i>	139.000	60.000
<i>Maximum</i>	280.000	140.000

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk menguji distribusi data pada dua variabel, yaitu *self regulation* dan *quarter life crisis*, dengan jumlah sampel sebanyak 360 untuk masing-masing variabel.

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *self regulation* memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,993 dengan p-value sebesar 0,083, sedangkan variabel *quarter life crisis* memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,993 dengan p-value sebesar 0,074. Karena p-value pada kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas *self-regulation* dan *quarter life crisis*

Model	R	R ²	Adjusted R ²
M ₁	0.243	0.059	0.056

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji linearitas antara variabel *self-regulation* dan *quarter life crisis* menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai korelasi (R) sebesar 0,243, nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,059, dan nilai Adjusted R² sebesar 0,056. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *self-regulation* hanya menjelaskan sebesar 5,9% dari variasi yang terjadi pada variabel *Quarter Life Crisis*, sedangkan sisanya, sebesar 94,1%, dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti tekanan sosial, ekspektasi keluarga, lingkungan pekerjaan, atau kondisi ekonomi.

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan secara statistik antara *self-regulation* dan *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat *self-regulation* seseorang, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Menurut Bandura (1986), meskipun individu dengan *self-regulation* yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola emosi dan perilaku untuk mencapai tujuan, mereka juga lebih mungkin untuk menetapkan tujuan yang lebih terarah. Ketika tujuan tersebut tidak tercapai atau tidak realistis, hal ini dapat menambah kecemasan dan stres, yang memperburuk pengalaman *quarter life crisis*. Jadi, meskipun *self-regulation* membantu seseorang mengelola tekanan, tujuan yang terlalu idealis atau sulit dicapai dapat menyebabkan perasaan terjebak dan frustrasi.

2. Analisis Hipotesis

Tabel 4. Uji R Square

Model	R	R ²	Adjusted R ²
M ₁	0.243	0.059	0.056

Hasil uji regresi yang disajikan dalam tabel memberikan gambaran mengenai pengaruh variabel *self-regulation* terhadap *quarter life crisis*. Analisis dapat dilakukan dengan membandingkan antara Model dan Model 1.

Pada Model yang memasukkan variabel *self-regulation*, nilai R menunjukkan korelasi positif yang lemah, sebesar 0.243, antara *self-regulation* dan *quarter life crisis*. Nilai R Square sebesar 0.059 berarti variabel *self-regulation* dapat menjelaskan 5,9% varian pada variabel *quarter life crisis*.

Hasil uji regresi ini menunjukkan bahwa variabel *self-regulation* memiliki pengaruh yang lemah, namun signifikan, terhadap *quarter life crisis*. Meskipun kontribusinya hanya sebesar 5,9%, Hasil ini memberikan wawasan awal mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut. Analisis lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengetahui signifikansi dan arah pengaruh yang lebih rinci.

Tabel 5. Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
M ₁	Regression	5863.914	1	5863.914	22.420	< .001

Nilai F yang diperoleh adalah 22.420 dengan signifikansi (p) kurang dari 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan secara signifikan mampu menjelaskan variabilitas dalam data. Dengan kata lain, variabel independen yang digunakan memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 6. Uji T

Model		Unstandardized	Standard	ErrorStandardized	T	P
M ₀	(Intercept)	102.300	0.877		116.592	<.001
M ₁	(Intercept)	65.517	7.815		8.384	<.001
	Self Regulation (X1)	0.172	0.036	0.243	4735	<.001

Hasil uji t yang disajikan dalam tabel menunjukkan bahwa variabel *self-regulation* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *quarter life crisis*. Nilai t untuk koefisien regresi *self-regulation* adalah 7.815 dengan p-value (Sig.) kurang dari 0,001.

Dengan p-value yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, kita dapat menolak hipotesis nol (H₀) yang menyatakan bahwa koefisien regresi *self-regulation* tidak signifikan. Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa variabel *self-regulation* memainkan peran penting dalam memengaruhi *quarter life crisis*.

Nilai koefisien regresi (unstandardized B) untuk *self-regulation* adalah positif, yaitu 0.172. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki pengaruh positif terhadap *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi *self-regulation* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Besarnya pengaruh dapat diinterpretasikan sebagai setiap peningkatan satu unit *self-regulation* akan meningkatkan *quarter life crisis* sebesar 0.172 unit.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dan *quarter life crisis*, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-regulation*, semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu dewasa awal. Meskipun *self-regulation* umumnya dipandang sebagai keterampilan untuk mengelola emosi dan perilaku dalam menghadapi tantangan, temuan ini mendukung teori Bandura (1986) yang menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih ambisius. Ketika tujuan tersebut tidak tercapai, mereka bisa merasa lebih cemas dan frustrasi, yang memperburuk pengalaman *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *self-regulation* bermanfaat, tanpa tujuan yang realistis dan dapat dicapai, individu justru bisa merasa tertekan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu, variabel lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*, seperti tekanan sosial, ketidakpastian ekonomi, atau budaya, tidak dianalisis secara menyeluruh. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya cakupan dalam menjelaskan faktor-faktor utama yang memengaruhi *quarter life crisis*.

Meskipun ada keterbatasan, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dengan menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki peran dalam *quarter life crisis*. Namun, untuk membantu individu menghadapi fase krisis ini secara lebih efektif, diperlukan pendekatan yang menyeluruh, termasuk fokus pada penguatan dukungan sosial, pengelolaan tekanan eksternal.

Untuk analisis tambahan faktor mediasi seperti strategi koping atau faktor moderasi seperti jenis kelamin dan dukungan sosial dapat memperkuat atau melemahkan hubungan ini. Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori *stress and coping* menjelaskan bahwa strategi koping adalah proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tekanan atau stres yang dialami. Strategi koping dapat berperan sebagai mediasi antara faktor stres, seperti *quarter life crisis*, dan hasil akhir, seperti kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, temuan ini memberikan wawasan bahwa *quarter life crisis* tidak hanya terkait dengan kemampuan individu dalam *self-regulation*, tetapi juga dipengaruhi oleh yang lebih luas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh faktor-faktor tersebut guna memberikan pemahaman yang lebih holistik.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-regulation* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa *self-regulation* menjelaskan sekitar 5,9% variasi dalam *quarter life crisis*. Meskipun pengaruhnya kecil, hasil ini tetap signifikan karena nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self-regulation* dan *quarter life crisis* tidak terjadi secara kebetulan. Ini berarti bahwa meskipun kontribusinya kecil, pengaruhnya tetap ada dan cukup penting untuk diperhatikan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-regulation* yang baik, namun masih mengalami *quarter life crisis* yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain, seperti dukungan sosial, tekanan lingkungan, atau kondisi ekonomi, juga berpengaruh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali pengaruh faktor-faktor tersebut. Menurut House (1981), dukungan sosial mencakup bantuan emosional, instrumental, dan informasi yang diterima individu dari lingkungan mereka, seperti keluarga, teman, atau komunitas. Dukungan ini berfungsi sebagai pelindung psikologis yang membantu individu menghadapi stres atau tekanan kehidupan.

Temuan lain menunjukkan bahwa faktor *self-regulation* hanya memberikan kontribusi kecil terhadap *quarter life crisis*, sehingga faktor lain di luar kemampuan regulasi diri juga memiliki peran signifikan. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, ketidakstabilan ekonomi, atau kurangnya dukungan keluarga kemungkinan besar memengaruhi tingkat krisis yang dialami oleh individu dewasa awal. Hal ini mendukung teori Robbins dan Wilner (2001) yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah fenomena kompleks yang dipicu oleh berbagai tekanan internal dan eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). *Social cognitive theory of self-regulation*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 281-292). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Censuswide. (2017, November 3). *The quarter life crisis: Emerging trends and insights* [Survey]. LinkedIn. <https://www.dyndevic.com/en/news/the-quarter-life-crisis> emerges-from-linkedin-ELN-93 crisis during the postuniversity transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 1-13.

- Hidayat, A. F. (2006). Mengembangkan kemampuan self-regulation untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(5), 67.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Personality and Self Regulation*. United Kingdom. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2021). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4 (2), 93-101.
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18-27.
- Martin, M. J. (2016). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Emerging Adulthood*.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.
- Miller W.R. & Brown, J.M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In: Heather N, Miller WR, Greely J, editors. *Self-Control and the Addictive Behaviors*. Sydney, Australia: Maxwell Macmillan; p. 3–79.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-Regulation as a mediator of addictive behavior change. *Addictive Behaviors*, 16(3-4), 183-200.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta, 121.
- Neal, D. J., & Kate B. C. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self- Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*. 19 (4), 414- 422. doi: 10.1037/0893-164X.19.4.414
- Philip, J., & Vasquez, R. (2015). Development and Validation of Quarter Life Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Pusat Statistik. (2024). *Keadaan ketenagakerjaan Indonesia Februari 2024*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robinson, O. C. (2018). *A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life*
- Safira, Z. (2020). *Gambaran psychological well-being pada sarjana pengangguran yang mengalami quarter-life crisis*. [Tesis, Universitas Tarumanagara].
- Sawitri, D. R., & Dewi, K. S. (2018). Aspirasi Karir, Regulasi Diri, Dan Self Perceived Employability Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 68. <https://doi.org/10.14710/jp.17.1.68-76>
- Wiley, W., Sons, I. (2005). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. New Jersey.