

Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis

Umi Fadillah¹, Fahrul Rozi²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 31-05-2024

Disetujui: 28-08-2024

Diterbitkan: 31-08-2024

Kata kunci:

Dukungan Sosial

Regulasi Emosi

Quarter Life Crisis.

ABSTRAK

Abstract: This study aims to determine how social support and emotional regulation affect quarter life crisis in early adults aged 18-40 years. This study uses quantitative research methods. Sampling using accidental sampling technique through google form with 202 participants. The Social Support measuring instrument uses The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) by (Zimet et al., 2010) which has been adapted by (Sulistiani & Kristiana, 2022) Emotion regulation measuring instrument using The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by (Gross & John, 2003) which has been adapted by (Jannah* et al., 2023). Quarter life crisis measurement tool by Afandi (2023). Data processing using Jamovi 2.3 software with multiple linear regression models. The results of hypothesis testing show that: social support has no effect on quarter life crisis, emotional regulation has no effect on quarter life crisis, social support and emotional regulation have no effect on quarter life crisis by 0.754% with an F value of 1.76 ($p > 0.001$). So it can be seen that social support and emotional regulation are not one of the factors that influence quarter life crisis among early adults.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh dukungan sosial dan regulasi Emosie terhadap quarter life crisis pada dewasa awal berusia 18-40 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan Teknik accidental sampling melalui google form dengan jumlah responden sebanyak 202 partisipan. Alat ukur Dukungan Sosial menggunakan The Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support (MSPSS) oleh (Zimet et al., 2010) yang telah diadaptasi oleh (Sulistiani & Kristiana, 2022) Alat ukur Regulasi emosi menggunakan The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) oleh (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasi oleh (Jannah* et al., 2023). Alat ukur quarter life crisis oleh (Afandi et al., 2023) Pengolahan data menggunakan software Jamovi 2.3 dengan model regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa: dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap quarter life crisis, regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap quarter life crisis, dukungan sosial dan regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap quarter life crisis sebesar 0.754% dengan nilai F sebesar 1.76 ($p > 0.001$). Maka dapat di ketahui bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi bukan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi quarter life crisis dikalangan dewasa awal.

Alamat Korespondensi:

Umi Fadillah

Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka, Indonesia

E-mail: 20080150145@uhamka.ac.id

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa transisi yang dimulai dari masa remaja kemudia berproses menjalani priode kehidupan yang penuh perubahan, tantangan, dinamika emosional yang intens menuju masa yang akan dituntut oleh sebuah tanggung jawab, tidak dapat disangkal bahwa masa dewasa awal merupakan masa yang rentan akan sebuah ujian dan tantangan dalam kehidupan (Putri, 2019). Masa dewasa awal terjadi di rentan usia 18 tahun sampai 40 tahun. Pada saat itu dewasa awal mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis dan disertai dengan berkurangnya kemampuan reproduktif Hurlock (1996). Masa perubahan ini adalah masa yang sangat sulit, masa transisi remaja menuju dewasa, individu akan mengalami beberapa kondisi seperti tidak tau arah dan

kesusahan mengatur emosi (Syakhira & Alfiandi, 2023) pada periode ini dewasa awal mulai mengalami kondisi dimana mereka juga harus memikul tanggung jawab yang besar dan lebih berat, ditahap ini juga hubungan terhadap lawan jenis mulai berlaku dan berkembang. Pada tahap ini individu terlepas untuk terus bergantung secara ekonomi, sosiologi maupun Psikologis pada orang tuanya Dariyo(2003). Individu pada masa ini harus mulai bersiap untuk menjalani peran dan tanggung jawab, menerima kedudukan sebagai masyarakat, untuk bekerja, dan terlibat sebagai masyarakat pada umumnya dengan menjalin hubungan sosial dan menjalin hubungan dengan lawan jenis seperti masyarakat pada umumnya (Putri, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Herawati et al., 2020) Fakta yang terjadi pada masa Dewasa awal ini yaitu, mulai mengalami permasalahan yang ternyata bukan hanya datang dari individu, mereka mulai mengalami beberapa permasalahan yang datang dari luar, seperti mengalami pertanyaan-pertanyaan dari masyarakat bahkan dari orang-orang terdekatnya, menjadi dewasa awal mereka harus mulai menghadapi salah satu tugas perkembangan yaitu menghadapi dunia sosial. Pertanyaan-pertanyaan di masyarakat adalah tantangan yang harus mereka hadapi dan ini menjadi salah satu fakta yang harus dihadapi oleh mereka para dewasa awal, kapan menikah, kapan wisuda, kapan mendapatkan pekerjaan, inilah yang menjadi salah satu hal yang harus dihadapkan oleh individu yang hendak memasuki masa dewasa. salah satu hal yang sedang marak diperbincangkan pada tahap dewasa awal ini yaitu mengenai Quarter Life Crisis. Dalam penelitiannya (Rosalinda & Michael, 2019) mengemukakan bahwa Kondisi yang dialami oleh individu tersebut jika terjadi secara terus menerus tanpa ditangani dan diselesaikan dengan baik akan menyebabkan masalah krisis emosional, seperti individu akan merasa frustrasi sampai depresi yang menyebabkan terjadinya masalah psikologis lainnya. Yang dimaksud dengan krisis emosional disebut sebagai quarter life crisis (Atwood & Scholtz, 2008) ditambahkan oleh donenberg dalam (Afifah et al., 2022) dukungan sosial menjadi salah satu yang bisa menurunkan tekanan psikologis dengan menumbuhkan Kesehatan emosional, dan mampu mengendalikan emosi negative.

Disampaikan (Arnett, 2000) yaitu sebuah periode dalam tahap kehidupan yang baru dimulai kemudian berkembang diusia sekitar 18 tahun hingga pertengahan usia 20 keatas, dimana pada masa remaja yang telah dilaluinya kemudian sampai pada masa dewasa awal yang harus mereka hadapi. Inilah sebuah tahapan baru yang merupakan tahap dimana individu mengalami masa pencarian identitas, ketidakstabilan, dituntut harus fokus pada diri sendiri, menghadapi konflik baik dengan orang tua, pasangan, maupun teman, dan terjebak pada perasaan yang tidak pasti dimana seseorang berada diantara dua tahap atau situasi yang tidak jelas arah dan tujuan yang akan dia ambil (Atwood & Scholtz, 2008)

Quarter life crisis adalah masa krisis emosi yang dialami individu pada masa transisi ini, remaja menuju dewasa awal ini terjadi sebagai respon ketidakstabilan yang terus memuncak, perubahan yang konstan, dan dihadapi dengan banyak pilihan, serta mengalami perasaan panik dan merasa tidak berdaya. (Masluchah et al., 2022) dan akhirnya masuk kedalam permasalahan emosional baik secara sadar seperti menyangkut dengan biologis, sosial, dan berperilaku kognitif termasuk kedalam factor-factor yang ada di didalam regulasi emosi. Dimana aspek psikologis berpengaruh pada pernapasan contohnya seperti individu yang sedang merasakan ketakutan, marah, gembira maka tubuh akan merespon dengan memberikan perubahan fisiologis salah satu perubahan yang paling nyata yaitu penurunan detak jantung (nadi), kemudian aspek sosial dimana individu akan melakukan regulasi saat sedang melakukan hubungan interpersonal dan hubungan secara nyata (Jannah* et al., 2023) lalu ditambahkan (Garnefski et al., 2001) emosi juga berguna sebagai pengatur perilaku kognitif baik sadar maupun tidak sadar, seperti menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. (Gross & John, 2003) menerangkan regulasi emosi berguna untuk memahami emosi secara sadar ataupun tidak sadar dan menahan pelaku impulsive dan juga perilaku sebaliknya.

Sebagaimana yang ditulis dalam penelitian zukti (2020) bahwa terdapat hubungan yang hasilnya signifikan antara regulasi emosi terhadap quarter life crisis. Namun hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Widaad et al., 2023) dibuktikan bahwa tidak ada hasil yang signifikan antara regulasi emosi dengan quarter life crisis. begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Afandi et al., 2023) antara regulasi emosi dengan quarter life crisis memiliki nilai seimbang tidak rendah dan tidak tinggi. maka penelitian ini akan menegaskan dan memperkuat hasil dari penelitian-penelitian sebelum, dan akan menjadi rujukan lebih lanjut untuk peneliti selanjutnya.

Setelah melihat paparan di atas. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh diantara ketiga variable diantaranya dukungan sosial, regulasi emosi, dan quarter life crisis dikalangan dewasa awal, dan mencari tau sebab dan factor yang mempengaruhi terjadinya quarter life crisis.

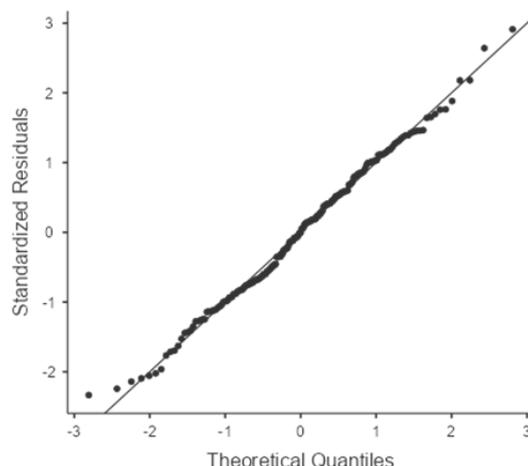
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini meneliti pengaruh antara variabel bebas (dukungan sosial dan regulasi emosi) dnegan variabel terikat (quarter life crisis). penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarter life crisis. Pengambilan sampel menggunakan Teknik accidental sampling melalui google form secara online, dengan jumlah responden sebanyak 202 partisipan. Teknik accidental sampling melibatkan pemilihan subjek secara acak yang tersedia pada saat penelitian dilakukan. Dalam konteks penggunaan Google Form, accidental sampling berarti bahwa orang-orang yang mengisi formulir tersebut dipilih secara tidak sengaja atau tidak terencana. Ini bisa terjadi karena formulir tersebut disebarluaskan secara luas melalui berbagai saluran online atau media sosial, dan orang-orang yang mengisi formulir tersebut adalah orang-orang yang secara kebetulan melihat atau mendapatkan akses ke formulir tersebut.

Instrumen penelitian ini tiga skala dari tiga variabel yang berbeda. Variabel dukungan sosial diukur dengan mengadaptasi skala The Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support (MSPSS) oleh (Zimet et al., 2010) yang telah diadaptasi oleh (Sulistiani & Kristiana, 2022) sebanyak 12 item. Variabel Regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala Regulasi emosi menggunakan The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) oleh (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasi oleh (Jannah* et al., 2023) sebanyak 10 item. Skala ini disusun dalam bentuk likert dan diberikan 4 poin yaitu mulai dari poin 1 (sangat tidak setuju) hingga poin 4 (sangat setuju) dilakuakn dengan menjumlahkan total nilai respon subjek pada masing-masing item di dalam indikator. Interpretasi dalam skala ini dilakukan dengan melihat total nilai nilai untuk mengetahui regulasi emosi individu. Semakin tinggi total makasemkain tinggi pula regulasi emosi individu tersebut. Variabel quarter life crisis menggunakan skala yang sudah diadaptasi oleh (Afandi et al., 2023) yang disusun oleh peneliti sebelumnya berdasarkan 7 indikator yang dibuat oleh (Robbins dan Wilner 2001). sebanyak 26 item. Skala tersebut digunakan dalam bentuk 4 poin penilaian ST (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Data yang telah terkumpul kemudian di olah menggunakan software Jamovi 2.3.28. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu, menggunakan model regresi linier berganda, variable bebas yaitu dukungan sosial dan regulasi emosi dan variable terikat quarter life crisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan analisis yang digunakan adalah analsis regresi linear berganda. Uji regresi menggunakan software jamovi 2.3. hasil data yang telah diolah oleh peneliti ini disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.



Gambar 1. Grafik I Q-Q PLOT

Berdasarkan pada gambar grafik normal Q-Q Plot dapat diketahui bahwa titik-titik menyebar di sekitar garis, dan terdapat titik-titik yang menempel pada dan berada diluar akan tetapi lebih banyak titik-titik yang mengikuti dan menempel pada garis diagonal, Maka data tersebut normal.

Tabel 1. Uji Realibitas

Cronbach's a	
Dukungan social	0.887
Regulasi emosi	0.781
Quarter life crisis	0.817

Diketahui pada table uji realibitas nilai cronbach skala dukungan social yaitu sebesar $0.887 > 0.6$ hal ini menunjukkan skala self control dinyatakan realibel untuk dipakai pada penelitian. Kemudian nilai cronbach pada regulasi emosi yaitu $0.781 > 0.6$ artinya menunjukkan bahwa skala regulasi emosi dinyatakan realibel untuk digunakan pada penelitian dan nilai Cronbach pada quarter life crisis yaitu $0.897 > 0.6$ dapat diartikan bahwa skala quarter life crisis dinyatakan realibel untuk digunakan pada penelitian. Dan diketahui pada uji validitas pada skala dukungan sosial yang berisi 12 item, semua item munjukan nilai > 0.3 dapat dinyatakan item valid, kemudian pada skala regulasi emosi yang terdapat 10 item dengan nilai > 0.3 yang artinya 10 item pada skala regulasi emosi dinyatakan valid, dan pada skala quarter life crisis yang berisi 26 item, dan terdapat 20 item yang dinyatakan valid dengan nilai > 0.3 yang artinya item dinyatakan valid atau aman, sedangkan item yang meiliki nilai < 0.3 tidak dinyatakan valid atau dibuang.

Table 2. Uji Normalitas

	Statistic	P
Kolmogorov-Smirnov	0.0588	0.396

Diketahui dari tabel tes uji normalitas berdasarkan Kolmogorov-Smirnov terdapat nilai statistik sebesar 0.0588 dengan nilai p value sebesar $0.396 > 0.050$, artinya data yang dimiliki terdistribusi secara normal.

Tabel 3. Multikolenearitas

	VIF	Tolerance
Dukungan sosial	1.01	0.986
Regulasi Emosi	1.01	0.986

Hasil pada tabel 2 Diketahui nilai VIF pada dukungan sosial sebesar 1.01 dan regulasi emosi sebesar 1.01 dan hasil tersebut <10 . Dan nilai dukungan sosial sebesar 0.986 dan regulasi emosi sebesar 0.986 >0.1 . maka artinya data sudah terpenuhi multikoleneartitas.

Tabel 4. Model Regresi Coefficients

Predictor	Estimate	SE	t	p
Dukungan Sosial	-0.1186	.0633	-1.875	.062
Regulasi Emosi	0.0486	.1680	0.289	0.773

Berdasarkan pada model coefficients - quarter life crisis diketahui nilai beta Understandardize pada dukungan sossial sebesar -0.01186 dengan p-value 0.062 > 0.05 yang artinya tidak adanya pengaruh antara dukungan sosial terhadap quarter life crisis. dan nilai p-value pada regulasi emosi terhadap quarter life crisis sebesar 0.773 > 0.05 yang artinya tidak ada pengaruh signifikan antara regulasi emosis terhadap quarter life crisis.

Table 5. Uji Regresi

Model	Overall Model Test						
	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.132	0.0175	0.00754	1.76	2	198	0.175

Diketahui pada Model Fit Measures dalam model table VI terdapat nilai R1 sebesar 0.754% sehingga varriabel Dukungan sosial tidak berkontribusi terhadap quarter life crisis. dan diketahui nilai koefisien F sebesar 1.76 dengan p-value >0.001 , menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan anantara dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarter life crisis.

Pengaruh dukungan sosial terhadap quarter life crisis

Berdasarkan hasil yang telah di peroleh, Dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarter life crisis tidak memiliki pengaruh signifikan untuk masing-masing variable bebas terhadap variabel terikat memiliki hasil yaitu dukungan sosial dengan p-value 0.062 > 0.05 artinya tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap quarter lafe crisis. hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian (Astanu & Madiun, 2022) bahwa dukungan sosial miliki pengaruh terhadap quarter life crisis sebesar 95.3% dukungan sosial yang dapat berpengaruh berdasarkan lingkungannya, baik mendapatkan dorongan, perhatian maupun dihargai oleh keluarganya. Dukungan ini yang dapat berpengaruh terhadap quarter life crisis, jika dukungan sosial lebih rendah maka individu yang mengalami quarter life crisis akan menaik tapi sebaliknya jika dukungan sosialnya tinggi kemungkinan individu yang mengalami quarter life crisis akan rendah.

Pengaruh regulasi emosi terhadap quarter life crisis

Sedangkan hasil yang diperoleh regulasi emosi p-value 0.773 > 0.05 yang artinya regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap quarter life crisis. hal ini sejalan dengan penelitian (Widaad et al., 2023) menerangkan nilai signifikan regulasi emosi 5% yaitu 0.148 yang artinya tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emsosi terhadap quarter life crisis. Hendrikson dalam (Syakhira & Alfiandi, 2023) setiap individu sudah memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam mengelola dan mengontrol emosinya, baik dalam menghadapi permasalahan dan ujian kehidupannya.

Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarterlife crisis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap quarter life crisis sebesar 0.754% dengan nilai F sebesar 1.76 ($p>0.001$).

berdasarkan dari penelitian sebelumnya factor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya quarter life crisis baik factor internal maupun eksternal lainnya.

SIMPULAN

Didapati kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap kuarter life crisis diketahui tidak memiliki pengaruh signifikan. Berdasarkan nilai koefisien F sebesar 1.76 dengan p-value >0.001, menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap quarter life crisis. penyebab quarter life crisis pada individu dewasa awal memiliki permasalahan dan pengaruh dari factor lainnya seperti kematangan karir, dukungan keluarga dan lainnya. Maka perlu untuk peneliti selanjutnya meneliti factor lain yang akan menjadi pengaruh terjadinya quarter life crisis.

REFERENSI

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. 8(3), 167-176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afifah, D., Wijaya, P., Sofiyana, F., & Saprowi, N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood. 20, 41-49. <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Astanu, A. W., & Madiun, U. P. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. 1, 1149-1156.
- Atwood, J. D., & Scholtz, Æ. C. (2008). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence , Crisis or Both ? 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events , cognitive emotion regulation and emotional problems. 30. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well-Being. 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Herawati, I., Hidayat, A., & Riau, U. I. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. 5(2), 145-156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hurlock, E. B. (1991). Perkembangan Manusia.
- Jannah*, M., 1, Sholichah, I. F., 2, Widohardhono, R., & 3. (2023). Confirmatory Factor Analysis : Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga Di Indonesia (IERQ4S), 14(01), 153-160. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n1.p153-160>
- Masluchah, L., Mufidah, W., Lestari, U., Darul, U., & Jombang, U. (2022). IDEA : Jurnal Psikologi. Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis, 13-28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. 3, 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS. 8(April), 20-26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Sulistiani, W., & Kristiana, I. F. (2022). VALIDATION OF THE INDONESIAN VERSION OF THE (MSPSS): A RASCH MODEL APPROACH. 21(1), 89-103.

- Syakhira, A., & Alfiandi, R. (2023). JIM FKep Volume VII Nomor 4 Tahun 2023 REGULASI EMOSI DAN FASE QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS SYIAH KUALA Emotional Regulation and Quarter Life Crisis Phase in Faculty of Nursing Students. VII.
- Widaad, E. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa (Relationship between Social Support and Emotion Regulation with Student Quarter Life Crisis). 3(3), 203-216. <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Gordon, K., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (2010). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. April 2015, 37-41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>